



Région Autonome
Vallée d'Aoste
Regione Autonoma
Valle d'Aosta

RANDONNÉE EN MONTAGNE

LA MONTAGNE
UN RÊVE...

ASSURÉ!





RANDONNÉE

La randonnée en montagne est une expérience unique, qui permet de se ressourcer mais qui requiert également une préparation appropriée, et ce, pas seulement du point de vue physique.

Voici donc quelques règles à respecter pour profiter pleinement d'une randonnée bien réussie, afin que la montagne reste toujours

UN RÊVE...

ASSURÉ!

AVANT LE DÉPART

Avant de partir en excursion, consultez les prévisions météorologiques et vérifiez les conditions et la praticabilité de l'itinéraire choisi. N'oubliez pas que, même en été, les zones situées en haute altitude peuvent être enneigées et donc difficiles à traverser.

Évaluez attentivement et honnêtement votre préparation physique et technique, puis choisissez l'itinéraire qui correspond le mieux à vos capacités.

Dans votre planification, prévoyez quelques jours ou heures de marge, pour faire face à des changements de programme éventuels. La précipitation, l'ambition et l'envie démesurée de relever un défi sont de bien mauvais conseillers... Recueillez le plus d'informations possible sur la zone dans laquelle vous allez évoluer, y compris du point de vue de la réglementation. Le territoire valdôtain comprend plusieurs aires protégées, des parcs régionaux et un parc national, qui font l'objet de règlements spécifiques et plus contraignants.

Procurez-vous la carte des sentiers et assurez-vous de savoir la lire, car cet instrument essentiel vous guidera pendant toute votre excursion.





Programmez votre itinéraire à l'aide de ladite carte, en faisant attention aux dénivelés, aux bifurcations et aux caractéristiques du terrain.

Préparez avec soin votre sac à dos et vos vêtements, après avoir consulté les prévisions météorologiques. En règle générale, il est nécessaire de porter toujours des chaussures de montagne imperméables et respirantes munies d'une semelle de type " Vibram " et des chaussettes de randonnée à tissage variable, d'être équipé de lunettes de soleil et de crème solaire et d'avoir à portée de main un pull-over, des gants et un chapeau.

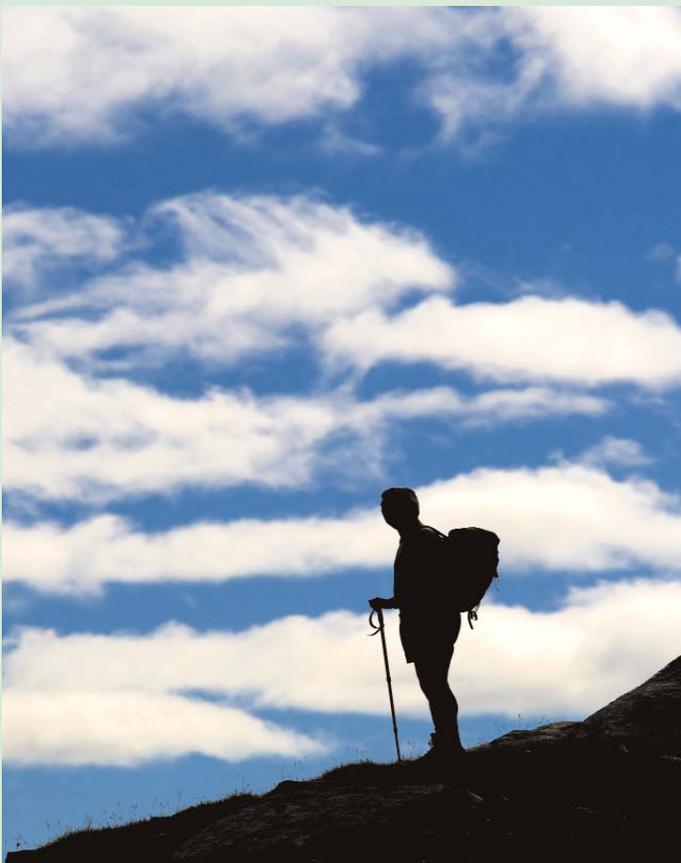
Choisissez un sac à dos ayant une structure rigide et une ceinture ventrale, pour assurer une meilleure répartition de la charge sur le dos.

Préparez votre sac de manière rationnelle, évitez le superflu et emportez avec vous des sous-vêtements de rechange à utiliser en cas d'arrêts imprévus, une veste et un pantalon imperméables, une trousse de secours, des provisions et des boissons en quantité suffisante pour le trajet à parcourir, en privilégiant les aliments énergétiques, digestes et faciles à transporter.

Utilisez une gourde ou un thermos pour transporter les liquides : ils sont plus écologiques que les bouteilles en plastique et maintiennent les boissons à la bonne température.

N'oubliez pas votre téléphone portable: assurez-vous que ses batteries sont chargées et que vous connaissez les numéros de téléphone des services de secours. Rappelez-vous que toutes les zones ne sont pas couvertes par le réseau et qu'il n'est donc pas possible de téléphoner où que vous soyez.

Informez toujours quelqu'un de l'itinéraire que vous avez choisi, surtout si vous décidez de partir seul. Laissez une trace de votre passage sur les registres des refuges et des abris.



Si vous avez le moindre doute, envisagez un autre itinéraire ou reportez l'excursion !

Prenez en considération la possibilité de souscrire une assurance personnelle: les secours ne sont pas toujours gratuits.

AU COURS DE L'EXCURSION

Partez toujours de bonne heure: en montagne, les premières heures de la journée garantissent souvent de meilleures conditions.

Garez votre voiture dans un emplacement destiné au stationnement des véhicules et ne dépassez pas les panneaux d'interdiction placés au commencement des chemins ruraux, où la circulation est interdite.

N'abandonnez jamais les sentiers, pour aucune raison. Consultez la carte des sentiers chaque fois que vous avez des doutes quant à la direction à suivre.

Faites particulièrement attention aux bifurcations ou aux tronçons où le sentier est peu visible. Si vous avez peur de ne pas retrouver votre chemin, laissez un point de repère qui pourrait vous être utile pour le retour (un monticule de pierres par exemple).

Quand vous êtes dans des zones exposées et raides, faites attention aux chutes de pierres, que le passage d'animaux pourrait provoquer. Ayez soin aussi de ne pas en déclencher vous-même



Faites attention aux chiens en liberté, surtout à proximité des alpages. Si vous rencontrez un chien agressif, ne vous enfuyez pas. Éloignez-vous lentement sans jamais le quitter des yeux.



Si vous rencontrez des animaux, ne les dérangez pas en faisant du bruit ou en lançant des pierres: apeurés, ils peuvent réagir de manière imprévisible. Ne leur donnez ni biscuits, ni pain, ni crackers, car ces aliments ne font pas partie de leur régime alimentaire.



Ne buvez pas l'eau des ruisseaux: elle pourrait ne pas être potable.



Ne ramassez pas les minéraux, ni les fossiles et n'essayez pas de capturer les petits animaux (reptiles, amphibiens, etc.): ils sont protégés par les lois sur l'environnement.

Ne prélevez pas les poissons des lacs et des torrents si vous ne disposez pas des permis nécessaires: la pêche est réglementée par des dispositions régionales.

Quand vous vous arrêtez, ne laissez jamais votre sac ouvert posé par terre: de petits animaux (couleuvres, vipères, amphibiens, etc.), attirés par l'odeur des aliments ou à la recherche d'un abri, pourraient s'y faufiler. Si vous êtes dans un pierrier, faites attention à l'endroit où vous mettez les mains: ces lieux sont fréquentés par des animaux venimeux, comme les vipères.

Ne montez pas de tente pour bivouaquer à une altitude inférieure à 2 500 mètres: la loi régionale prévoit de lourdes amendes pour ceux qui ne respectent pas cette interdiction. Il est préférable de passer la nuit dans un des refuges locaux.

Évaluez de manière objective vos conditions psychiques et physiques et celles de vos camarades. Si la fatigue se fait trop grande, prenez le chemin du retour.



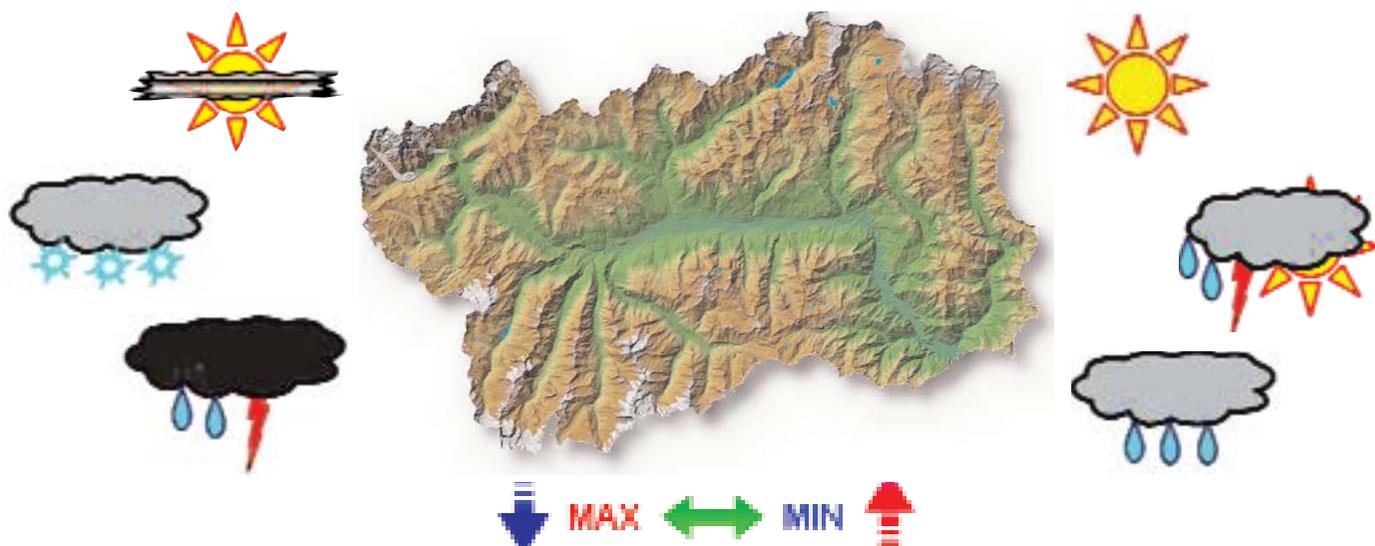
Rappelez-vous qu'il est absolument interdit d'allumer du feu dans les bois et dans un rayon de 50 mètres autour de ces derniers. Si vous constatez un début d'incendie, prévenez immédiatement le Corps forestier (ou les autres corps de police) et éloignez-vous tout de suite de l'endroit potentiellement dangereux.

EN CAS D'URGENCE

En Vallée d'Aoste, chaque année, le secours alpin intervient environ 900 fois et une grande partie de ces interventions pourraient être évitées. Etant donné que, malgré toutes les précautions, un accident peut toujours se produire, voici quelques règles de bon sens qui pourraient s'avérer utiles en cas d'urgence.

Réfléchissez et ne faites pas de manœuvres ou de gestes risqués qui pourraient compliquer davantage la situation. Mettez-vous à l'abri et protégez vous du froid. Si vous décidez d'alerter les secours, préparez-vous à répondre aux questions suivantes: qui êtes-vous et quel est votre numéro de portable; où êtes-vous; que s'est-il passé; quelles sont les conditions météo; y-a-t-il des obstacles à une éventuelle intervention par hélicoptère.

Si les secours sont effectués par hélicoptère, lorsque celui-ci s'approche, accroupissez-vous et restez immobiles jusqu'à l'arrivée des secouristes. Vérifiez qu'aucun objet risquant d'être soulevé ou emporté par le vent généré par le rotor de l'hélicoptère ne se trouve aux alentours. Si vous ne parvenez pas à joindre les secours: essayez de vous rendre à un centre de secours; mettez-vous en sécurité et à l'abri, activez vos signaux visuels ou sonores. Si les secours arrivent par hélicoptère, activez les signaux qui permettront à celui-ci d'atterrir au bon endroit.



Avant de partir, consultez le bulletin météo:
www.regione.vda.it



En montagne, le vent est souvent très fort et contribue à accentuer la sensation de froid, même lorsque les températures restent clémentes. Dans ces conditions, à température de l'air égale, la température perçue s'abaisse considérablement quand l'intensité du vent augmente (facteur wind-chill, autrement dit refroidissement éolien). Une température de -5°C associée à un vent de 50 km/h entraîne la même sensation de froid qu'une température de -15°C . En présence de fœhn, les températures peuvent être assez clémentes même en hiver dans le fond de la vallée ; mais n'oubliez pas que dans ces conditions, la température baisse de 1°C tous les 100 mètres d'altitude. Tenez toujours compte de la température que vous pouvez rencontrer au cours d'une excursion.



RAYONNEMENT DU SOLEIL

Rappelez-vous que même si, au-dessus de 1 500 mètres, les températures ne sont jamais très élevées, au cours des journées ensoleillées et sans vent, la radiation solaire est très intense et peut engendrer une forte sensation de chaleur. Protégez-vous avec un chapeau, des lunettes de soleil et de la crème solaire et buvez souvent.



BROUILLARD

Faites attention au brouillard qui, en montagne, peut apparaître soudainement et rendre impossible de poursuivre l'excursion (ou de revenir sur ses pas). De plus, lorsque la température descend en dessous de zéro, le brouillard peut geler au contact du sol et former une pellicule de glace très glissante.



PLUIE

Évaluez attentivement la pluie, qui rend certaines surfaces particulièrement glissantes. Des précipitations de courte durée, mais de grande intensité peuvent provoquer le débordement des cours d'eau, des coulées de boue ou des éboulements et rendre les sentiers impraticables. Après la pluie, une diminution soudaine de la température peut causer la formation de verglas et rendre difficile, voire dangereux, le sentier le plus simple.



ORAGE

Ne vous laissez pas surprendre par les orages ! Les bulletins météo, même s'ils ne peuvent pas prévoir exactement l'endroit et le moment où les orages vont éclater, indiquent quand les conditions atmosphériques sont propices à leur développement. De plus, on peut observer des signes précurseurs de leur arrivée: une atmosphère lourde dans les vallées depuis le matin, ainsi que la présence de brumes et de nuages à développement vertical en augmentation.

Pour mesurer la distance en kilomètres qui vous sépare d'un orage, comptez les secondes qui s'écoulent entre l'éclair et le tonnerre, puis divisez par trois, puisque trois secondes correspondent à un km de distance. Pour évaluer le déplacement de l'orage, regardez dans quelle direction tourne la partie haute (ou enclume) du cumulonimbus (nuage à fort développement vertical). Si vous êtes surpris par l'orage alors que vous vous trouvez en lieu sûr, restez-y (la durée de vie moyenne d'une cellule orageuse va de 30 minutes à 1 heure).



FOUDRE

Si vous êtes à l'extérieur, voici quelques conseils qui peuvent vous être utiles pour vous protéger contre la foudre: éloignez les objets métalliques (cannes à pêche, bâtons de randonnée en carbone, etc.) ; n'utilisez pas de parapluie (ils ont presque tous une âme métallique); ne vous arrêtez pas sous des toitures, ni des balcons ; si vous êtes en train de marcher, évitez de vous arrêter à proximité des arêtes, des arbres isolés, des pylônes et des vias ferratas : descendez vers la vallée et essayez de rejoindre rapidement un refuge ou votre voiture; si vous vous êtes abrité dans une dépression ou dans une grotte, isolez-vous du terrain avec le matériel dont vous disposez (sac à dos, sac de couchage, etc.) et essayez de n'être en contact avec le sol que par un seul point (restez accroupis, les pieds unis) pour diminuer le risque d'être foudroyé par la tension de pas (la décharge électrique qui passe par le corps, d'un pied à l'autre). Les personnes frappées par la foudre ne conservent pas de charge électrique: vous ne risquez donc rien en leur portant secours ! Environ 80% des victimes de la foudre survivent à cet accident et le massage cardiaque ou le bouche à bouche peuvent leur sauver la vie !



NEIGE

En montagne, au-dessus de 2 000/2 200 mètres, la neige peut faire son apparition à tout moment de l'année, y compris aux mois de juillet et d'août : vous devez en tenir compte, même si vous ne faites qu'une excursion en moyenne montagne.

CONSEILS MÉDICAUX

Les randonnées se déroulent surtout à des altitudes moyennes (2 000 - 3 000 mètres), mais dans certains cas, il est possible de monter au-dessus de 3 500 mètres. Dans cette zone, la quantité d'oxygène présente dans l'air - et la température aussi - diminuent souvent fortement. Même à des altitudes modérées, les efforts peuvent être plus fatigants.

Avant de partir en randonnée, assurez-vous d'être en bonne condition physique (état de santé et entraînement). Il est possible d'aller en montagne même si l'on souffre d'une maladie chronique. En cas de doute, consultez un spécialiste en médecine de montagne.

Le mal aigu des montagnes (MAM) apparaît rarement en dessous de 3 000 mètres d'altitude. Il se manifeste par des maux de tête, des nausées et des vomissements, une insomnie et des difficultés respiratoires. Normalement, ces symptômes disparaissent au bout de quelques jours ; dans le cas contraire, il faut redescendre.

Rappelez-vous que, même à faible altitude, certaines personnes peuvent souffrir de complications graves, telles que l'œdème pulmonaire ou l'œdème cérébral.

Sachez qu'il est possible de prévenir le MAM en suivant certaines règles de comportement et en prenant des médicaments (délivrés sur ordonnance). Si vous avez souffert de cette affection, consultez le Dispensaire de médecine de montagne.

Même à faible altitude, surtout en hiver, vous pouvez être exposé aux basses températures, surtout en cas de vent.

Une perte de sensibilité des doigts et des orteils pourrait être le premier symptôme d'une engelure. Essayez de réchauffer vos mains en les massant jusqu'à retrouver votre sensibilité normale. N'ôtez pas vos gants, ni vos chaussures, avant de vous trouver dans un endroit abrité. Ne touchez pas les objets métalliques sans protection. Quand vous enlevez vos gants ou chaussures, contrôlez la couleur de vos doigts: en cas d'engelure, les dernières phalanges sont pâles, voire bleuâtres dans les cas graves. Dès que vous êtes dans un endroit chauffé, continuez à masser les parties gelées et immergez-les dans de l'eau tiède, si possible. Si la couleur et la sensibilité ne redeviennent pas normales, interrompez l'excursion et appelez les secours. Rappelez-vous qu'une gelure superficielle guérit en quelques jours sans risque d'amputation.

DISPENSARE DE MEDICINE DE MONTAGNE

Le Dispensaire de médecine de montagne est une structure publique de l'USL de la Vallée d'Aoste - pour l'instant unique en Italie - qui a pour objectif la protection de la santé de ceux qui vivent en montagne ou fréquentent ce milieu. Il est géré par une équipe de médecins hospitaliers et du Secours alpin valdôtain, spécialistes en médecine de montagne.

Ce Dispensaire est destiné à différents types de personnes: les guides de haute montagne et les alpinistes d'élite, ceux qui pratiquent des sports de haute altitude, les alpinistes amateurs, ceux qui ont déjà souffert du mal aigu des montagnes, d'œdèmes pulmonaires ou cérébraux, mais aussi les randonneurs, les travailleurs ou les touristes qui prévoient de séjourner pendant longtemps au-dessus de 3 000 mètres d'altitude ou les patients atteints de pathologies chroniques et qui fréquentent habituellement la montagne à des altitudes dépassant 2 000 mètres. Les visites médicales et les tests diagnostiques les plus avancés qui y sont pratiqués visent à déterminer si le patient a une tolérance réduite à la haute altitude (test d'hypoxie).

Afin de prendre rendez-vous pour une visite, il vous suffit de vous rendre au guichet d'un des centres uniques de réservation (CUP) présents sur le territoire ou de téléphoner au **848 809 090** (depuis un téléphone fixe uniquement, pas depuis un portable).

For information:

telephone: **0165-543319**

e-mail: **MedicinaDiMontagna@ausl.vda.it**

website: **www.ausl.vda.it**

EN CAS D'URGENCE

METTEZ-VOUS EN SÉCURITÉ
ET ALERTEZ LES SECOURS

S.O.S. APPEL AU SECOURS

Italie	France	Suisse
118	112	144

Protection civile de la Vallée d'Aoste
800 319 319

SIGNES CONVENTIONNELS DEMANDE DE SECOURS

SIGNAUX OPTIQUES ET SONORES

appel

1 signal toutes les 10 secondes
pendant une minute

réponse

1 signal toutes les 20 secondes
pendant une minute

Les signaux doivent
être répétés
à intervalles d'une minute.

SIGNAUX POUR L'HÉLICOPTÈRE



OUI

J'ai besoin
d'aide



NON

Tout va bien

**UTILISEZ DES MATÉRIAUX COLORÉS
POUR VOUS METTRE EN ÉVIDENCE**



PRÉSIDENCE DE LA RÉGION
DIRECTION DE LA PROTECTION CIVILE

**ASSESSORAT DE L'AGRICULTURE
ET DES RESSOURCES NATURELLES**
CORPS FORESTIER DE LA VALLÉE D'AOSTE



**ASSESSORAT DES OUVRAGES PUBLICS, DE LA
PROTECTION DES SOLS ET DU LOGEMENT PUBLIC**
CENTRE FONCTIONNEL RÉGIONAL

**ASSESSORAT DU TERRITOIRE
ET DE L'ENVIRONNEMENT**

DÉPARTEMENT DU TERRITOIRE ET DE L'ENVIRONNEMENT



**ASSESSORAT DU TOURISME, DES SPORTS,
DU COMMERCE ET DES TRANSPORTS**
DIRECTION DE LA PROMOTION ET DU MARKETING

Avec le soutien de:

**POLIZIA DI STATO
QUESTURA DI AOSTA**



**COMANDO GRUPPO
CARABINIERI
DI AOSTA**

**CENTRO
ADDESTRAMENTO
ALPINO DI AOSTA**



**GUARDIA DI FINANZA
SOCCORSO ALPINO**

**AZIENDA U.S.L.
VALLE D'AOSTA**



**SOCCORSO ALPINO
VALDOSTANO**

**FONDAZIONE
MONTAGNA SICURA**

