

Conseils en montagne

- **Ne montez pas seul** (groupe de trois personnes et plus recommandé) et apportez votre système de communication personnel. En cas d'accident, votre groupe pourrait devoir assurer les premiers secours, obtenir de l'aide et procéder à une évacuation. Soyez préparés!
- En randonnée alpine, la montée et la descente demandent des efforts d'intensités différentes. Il fait souvent plus froid au sommet. Assurez-vous d'être en forme physiquement et d'avoir des vêtements appropriés. Il est recommandé d'avoir en sa possession : un sifflet, de la nourriture, des vêtements de rechange chauds, une trousse de premiers soins et une lampe frontale.
- Informez quelqu'un de votre activité (ange gardien). Communiquez-lui l'heure de départ, le parcours et l'heure d'arrivée prévue. Avertissez votre ange gardien de votre retour dès que possible.
- Ne laissez aucun déchet ou trace de votre passage. Soyez écoresponsables!
- Consultez la fiche complète des conseils en montagne (à venir)