



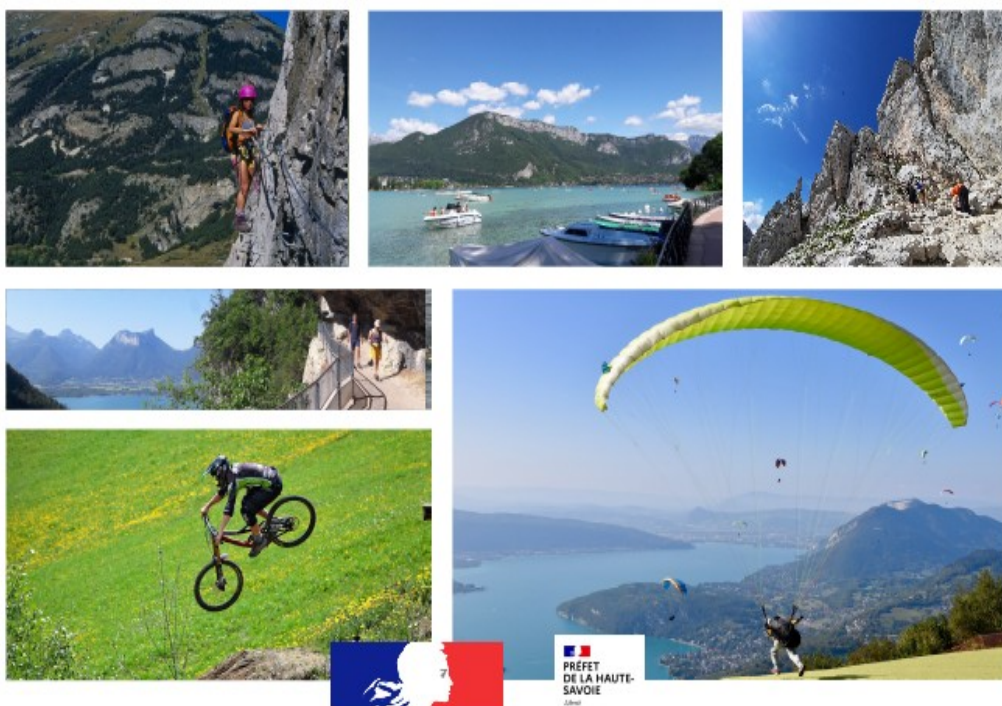
**PRÉFET  
DE LA HAUTE-SAVOIE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# Dossier de presse

**Annecy, le 27 juillet 2020**

## **Sports en montagne : nos conseils pour partir sur la bonne pente**



### **Services de l'État de Haute-Savoie – contact presse**

04.50.33.61.82 | 06.78.05.98.53 | [pref-communication@haute-savoie.gouv.fr](mailto:pref-communication@haute-savoie.gouv.fr)

[@Prefet74](https://twitter.com/Prefet74) | [www.haute-savoie.gouv.fr](http://www.haute-savoie.gouv.fr)

Rue du 30ème régiment d'infanterie - BP 2332 - 74 034 Annecy cedex – 04.50.33.60.00

## **Le constat : des accidents en montagne en hausse**

Randonnée, parapente, deltaplane, via ferrata, VTT de descente... La Haute-Savoie est une terre de sport nature en montagne.

De plus en plus de pratiquants s'adonnent à ces activités particulièrement grisantes mais sans y être forcément préparé (mauvais matériel, condition physique inadaptée...) et de plus en plus sont victimes d'accidents graves !



*Depuis le 11 mai dernier*  
**55 accidents graves en montagne**  
**17 décès (dont 9 sur la journée du 14 juillet)**

Depuis quelques années, nous constatons que la démocratisation des sports de montagne va de pair avec une augmentation des accidents. L'évolution est particulièrement marquée pour le parapente et le VTT. Ainsi, sur l'ensemble de la Haute-Savoie, 321 accidents ont été relevés en 2012, 431 en 2015 et 558 en 2019.

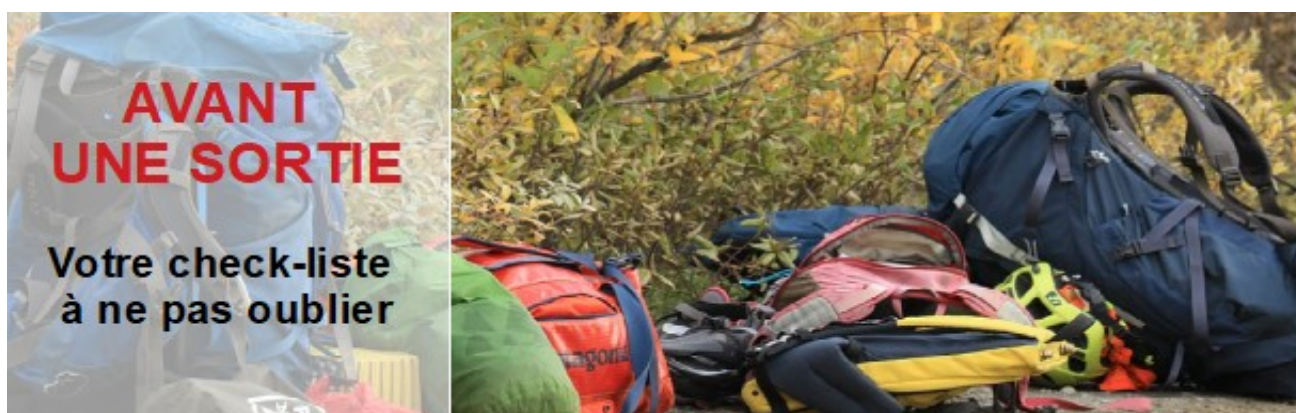
*Du 1<sup>er</sup> janvier au 21 juillet en Haute-Savoie*  
**116 accidents en VTT (156 en 2019 sur la même période)**  
**42 accidents en « vol libre » (22 en 2019 sur la même période)**

La pratique d'activités sportives en montagne doit donc se faire avec prudence et encore plus cette année, après un arrêt de plus de deux mois due au confinement,.. C'est pourquoi, le préfet de la Haute-Savoie appelle à la vigilance de tous et invite chacun à respecter les consignes qui suivent.

## L'action : adoptez les bons reflexes pour ne pas finir l'été aux urgences !



- **Choisissez une activité et un parcours adaptés à votre expérience** et au niveau du plus faible.
- **Prenez conseil auprès des professionnels** (moniteurs, guides de haute montagne, accompagnateurs en moyenne montagne, loueurs...), des offices de tourisme, des fédérations...
- **Vérifiez que vous êtes assuré(e)** en responsabilité civile et individuelle accident.
- **Certaines activités sont réglementées** (horaires, interdictions...) : renseignez-vous au préalable.
- **Informez une personne de votre programme** et de l'heure probable de votre retour ainsi que de votre itinéraire. Dans tous les cas, évitez de partir seul(e). Donnez sous enveloppe fermée vos identifiants / mot de passe en cas d'accident de vos applications mais surtout de votre ordinateur (compte Google, identifiant Apple, etc). Ainsi, il y a de forte probabilité en cas de recherche / localisation de pouvoir retracer votre parcours jusqu'à la fin de la batterie.
- **Consultez régulièrement les prévisions météo** ([www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)) et prévoyez un itinéraire de remplacement ou n'hésitez pas à renoncer si les conditions s'annoncent défavorables.
- **Réservez votre place à l'avance si vous prévoyez de passer la nuit en refuge** de montagne.
- **Apprenez à reconnaître le balisage** que vous rencontrerez sur les sites de pratiques.

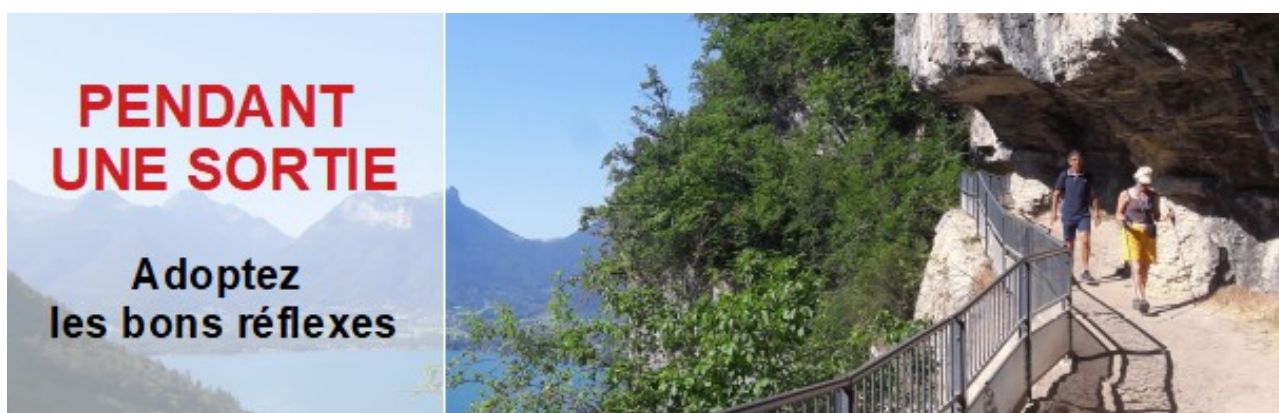


- **Emportez avec vous :**
  - De quoi vous alimenter et vous hydrater.
  - Des vêtements adaptés à l'activité choisie et à la météo qui peut changer rapidement : de quoi vous protéger du soleil (lunettes, casquette, crème solaire), du vent (coupe-vent), du froid (pull, pantalon, bonnet, gants) et de la pluie.
  - Veillez à ce que les enfants aient un équipement bien adapté à leur gabarit. Un enfant est toujours plus sensible qu'un adulte et ses signaux d'alerte peuvent arriver trop tardivement.
  - Un téléphone portable et les numéros d'urgence utiles (112).
  - Une carte détaillée du lieu et un gps (ou une boussole et un altimètre). Ne comptez pas uniquement sur votre portable : le réseau n'est pas toujours disponible en zone montagneuse.
  - Un couteau, un sifflet et une lampe de poche ou frontale
  - Une trousse de premiers secours (pansements, bandes...) avec une couverture de survie.
- **Équipez-vous soigneusement :** assurez-vous que votre matériel réponde aux normes de

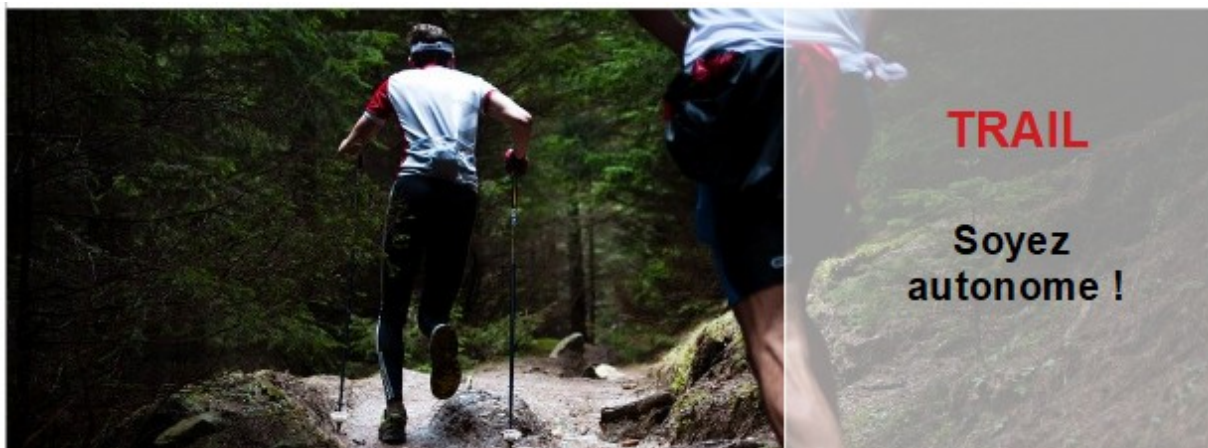
certification de l'activité pratiquée et vérifiez visuellement son usure.

- Vérifiez le bon état visuel du casque : mousse intérieure intacte, aspect visuel correct, bon fonctionnement du système de rétention et du système de fermeture
- Vérifiez que l'Équipement individuel de protection (EPI) soit toujours dans sa durée de vie : le fabricant indique dans sa notice la durée de vie de son équipement, au delà de la quelle il faut changer l'EPI ( casque, 5 ans en moyenne)
- Conservez le casque dans un endroit sec et à l'abri du soleil
- N'apportez pas de modification / réparation à votre équipement
- Vérifiez la présence du marquage CE de manière lisible, distincte et indélébile
- Vérifiez que le casque est bien adapté à la taille de votre tête (notamment pour les enfants)
- N'achetez jamais de casques d'occasion !

*Pour la pratique du parapente et du VTT, les casques sont régis par les dispositions du Règlement 2016/425 du Parlement Européen et du Conseil du 9 mars 2016 relatif aux équipements de protection individuelle et plus particulièrement par les dispositions du Code du sport.*



- **Sachez renoncer**, faire demi-tour ou raccourcir votre sortie si vous êtes fatigué(e), si les conditions de pratique se dégradent ou si un membre du groupe n'est plus en mesure de suivre le rythme.
- **Restez toujours localisable et traçable**
- Quelle que soit votre activité, **respectez les autres usagers de la montagne** et les sites.
- **Soyez particulièrement vigilant avec les enfants**. Ils ont tendance à se dépenser sans compter, à se déshydrater et à s'épuiser rapidement.
- Soyez également vigilant avec les tout-petits. Lorsque vous les transportez sur le dos (risques de coups de soleil, déshydratation, refroidissements, etc.).
- **En forêt, ne fumez pas, ne jetez pas de mégots, n'allumez pas de barbecue** et respectez les interdictions d'accès aux sites.
- **Gardez vos distances**
- Avec les troupeaux en alpages, et les chiens de protection (patou). Restez calme et passif.



- **Restez sur les sentiers** (ne suivez pas l'exemple de certains traileurs professionnels qui courent sur des arêtes car ils sont avant tout guide de haute montagne)
- **Emportez de quoi vous couvrir** (coupe-vent, vêtement sec,) pour lutter contre l'hypothermie en cas de problème
- **Emportez de quoi vous orienter** (boussole, carte, GPS dont vous avez appris à vous servir) --> pas de balisage comme en course
- Emportez une lampe de secours et une trousse de secours.
- **Évitez de courir seul !** (en cas d'accidents, chute de pierres... personne ne sera là pour vous aider !)
- 



- **Portez un casque adapté à la taille de votre tête**, ajustez et fermez correctement les sangles.
- **Avant de partir en balade, vérifiez l'état de votre vélo** : serrages, pression des pneus, freins, direction, niveau de charge de la batterie pour les VTT à assistance électrique.
- **Pensez à vous équiper d'un avertisseur sonore** afin de pouvoir signaler votre présence.
- **Emportez une trousse de réparation** (pompe, rustine, dérive-chaîne, maillon rapide...).
- A l'approche d'une section difficile, **adaptez votre vitesse**, et n'hésitez pas à descendre de vélo.
- **Concernant la descente et l'enduro VTT, ne vous y engagez pas sans avoir été initié(e) à cette pratique très spécifique et utilisez un équipement adéquat** : casque intégral, gants, coudières, genouillères, protège-tibias, protection dorsale.
- **Baissez systématiquement la selle avant une descente**, afin de diminuer le risque de chute.
- Pour la pratique du VTT à assistance électrique, la maîtrise technique doit être supérieure à celle d'un vélo classique. Ne vous surestimez pas. Renseignez-vous sur la difficulté technique des parcours.
- Portez un casque et **des lunettes de soleil (qui répondent à une réglementation spécifique)** en VTT de descente, afin d'avoir une meilleure visibilité mais également protéger ses yeux, non seulement du soleil mais également des insectes !



## DELTA PLANE PARAPENTE...

**Prenez  
un bon envol**

- Prenez connaissance de la météo du jour et de son évolution
- Informez un proche de vos intentions de vols (site d'évolution et parcours envisagé)
- **Prevoyez un kit de secours** : sangles, mousquetons, cordelette, couteau
- **Le port du casque est obligatoire**
- **Consultez les balises** et prenez des informations auprès des locaux, du régulateur vol libre, sur les procédures particulières : [www.ffvl.fr](http://www.ffvl.fr)
- **Préférez le vol en groupe**
- **Prenez connaissance des procédures en cas de problème** : alerte, bons réflexes...
- **Ne pas prévoir de voler de nuit** (interdit)

**« Les procédures d'urgence s'apprennent et se répètent jusqu'à devenir un réflexe sûr et cohérent » : apprenez à être secouru !**

- **Appelez le 112** et gardez toujours votre téléphone allumé
- **Soyez prêt à répondre aux questions des secours** : Identité ? Coordonnées GPS ? Couleur de la voile ? Blessures ? Météo ?
- **Vous êtes branché ou en falaise** : attachez-vous solidement, ne cherchez pas à descendre seul si vous n'êtes pas sûr de vous.
- **Vous êtes dans une ligne électrique** : signalez cette situation particulière, les secours interviendront une fois le courant coupé. Évitez toutes manœuvres pouvant engendrer un arc électrique.
- **Si vous êtes témoin**, restez à distance pour ne pas gêner l'intervention des secours et éloignez le public présent



Pratiquer et progresser en autonomie implique la connaissance des techniques de sécurité : se former est le meilleur gage de sécurité. Si vous êtes débutant(e), contactez un professionnel ou un club afin qu'il vous initie.

**Même si vous êtes expérimenté(e), n'oubliez pas les précautions suivantes :**

- Informez-vous (panneau, topo, office de tourisme) et choisissez une via ferrata adaptée à votre condition physique (dénivelé de 200m maximum pour une personne non sportive).
- **Votre équipement doit toujours comprendre :**
  - un casque ;
  - un baudrier d'escalade muni d'une longe de via ferrata équipée de 2 mousquetons et d'un absorbeur d'énergie ;
  - une paire de gants résistants et des chaussures légères de randonnée ;
  - une corde en présence d'enfants ou de débutants.
- Tout au long du parcours, pour votre sécurité : conservez la longe toujours mousquetonnée sur la ligne de vie avec au moins un mousqueton « clippé » lors du passage des ancrages ; restez toujours attentif et vigilant.
- **En escalade, soyez particulièrement vigilant aux points suivants :**
  - Encordez-vous à l'aide d'un noeud en 8 suivi d'un noeud d'arrêt : ne vous laissez jamais distraire pendant que vous faites votre noeud.
  - Vérifiez avec votre partenaire de cordée votre noeud et le système d'assurage avant de commencer à grimper.
  - Faites toujours un noeud en bout de corde ou attachez la corde.
  - Soyez toujours attentif à votre partenaire pendant que vous l'assurez.

**Pour toutes les pratiques sportives en montagne, il est préférable de s'informer et de se former aux côtés de professionnels certifiés. La Direction départementale de la cohésion sociale (DDCS) de la Haute-Savoie procède chaque année à de nombreux contrôles pour assurer votre sécurité : qualifications du personnel d'encadrement, qualité des activités proposées, autorisations d'activité, sécurité du matériel, son entretien (tenue d'une fiche de vie) et sa conformité aux normes.**

**Si vous louez du matériel, il faut s'assurer du bon état du matériel confié. Les services de la direction départementale de la protection des populations (DDPP) contrôlent la bonne gestion du matériel mis à disposition des consommateurs : pour permettre le maintien en état de conformité de l'EPI et garantir ainsi l'efficacité de protection de cet EPI en cas d'accident.**



**En cas d'accident :**

- **Protégez la victime d'un autre danger imminent** (chute de pierres, collision...), couvrez-la et réconfortez-la.
- 
- **Alertez les secours ou faites les prévenir, numéro d'appel d'urgence 112**, en indiquant :
  - le lieu précis et l'heure de l'accident (coordonnées gps, altitude...), votre nom et votre numéro
  - la nature de l'accident et le nombre de victimes, la gravité (inconscience, blessures apparentes...)
  - les soins apportés ou les gestes de secourisme pratiqués
  - une description vestimentaire (couleur...) si l'itinéraire est très fréquenté
  - les conditions météo locales (vent, visibilité).
- **Pratiquez les gestes de secourisme adaptés si vous les connaissez.**