



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

ALPILISME EN HAUTE MONTAGNE

LA MONTAGNE
UN RÊVE...

ASSURÉ!





ALPINISME

La pratique d'une activité en haute montagne demande un effort physique important et nécessite également que l'on soit bien organisé et que l'on suive certaines règles.

Les équipements et les moyens modernes peuvent aider les alpinistes, mais ils ne pourront jamais remplacer ni la connaissance, ni les capacités personnelles.

Voici donc quelques règles à suivre pour profiter pleinement du plaisir d'une ascension réussie et pour que la montagne reste toujours

UN RÊVE...

ASSURÉ!

AVANT DE PARTIR

Évaluez attentivement et honnêtement votre niveau de préparation physique et technique et choisissez en conséquence l'entreprise la mieux adaptée à vos possibilités réelles.



Quand vous préparez votre ascension, gardez quelques jours de marge pour les éventuels changements de programme. La hâte, l'ambition et l'envie de relever un défi sont de bien mauvais conseillers...

Si vous avez des doutes quant à votre départ, évaluez la possibilité d'entreprendre un itinéraire alternatif ou reportez votre ascension !

Si vous avez des doutes quant à votre départ, évaluez la possibilité d'entreprendre un itinéraire alternatif ou reportez votre ascension! Informez-vous sur les conditions météo de la montagne et du parcours que vous avez choisi auprès des guides de haute montagne (www.guidealtamontagna.com), des gestionnaires des refuges (www.rifugivaldostani.it) ou des sites internet spécialisés (www.fondms.org) et consultez aussi les rapports techniques sur les itinéraires. Il est fondamental d'avoir une bonne connaissance du milieu dans lequel on souhaite s'aventurer et de ses dangers (éboulements, avalanches, crevasses, etc.) de façon à pouvoir les éviter.

Lorsque vous étudiez votre itinéraire, identifiez les éventuelles voies de secours ou les parcours alternatifs à suivre en cas de problème.

Si vous n'êtes pas sûr de pouvoir arriver au bout de votre parcours en toute sécurité, demandez conseil ou assistance aux guides de haute montagne.

Vérifiez le bon état de votre équipement et préparez-le scrupuleusement (pour pouvoir bivouaquer en cas d'urgence, le cas échéant) en fonction des caractéristiques techniques et environnementales de votre itinéraire.

Votre sac à dos sera votre plus fidèle compagnon pendant l'ascension: préparez-le de façon rationnelle, évitez le superflu et habillez-vous avec plusieurs couches de vêtements, afin de pouvoir augmenter ou réduire votre température corporelle selon les circonstances.

Prévoyez suffisamment de boissons et de nourriture et privilégiez les aliments énergétiques, digestes et légers à transporter.

Utilisez une gourde ou une bouteille thermos pour les liquides.

N'oubliez pas la trousse de secours et, éventuellement, le GPS, ainsi que les numéros de téléphone d'urgence et un téléphone portable (avec une batterie chargée) à garder toujours sur vous, bien au chaud, mais sachez que les vallées latérales ne sont pas toujours bien couvertes par le réseau et que vous risquez de ne pas pouvoir téléphoner.

Ne partez pas seul et, dans tous les cas, informez toujours quelqu'un (parents, amis, gestionnaires du refuge) de l'endroit où vous allez. Laissez une trace de votre passage sur les registres des refuges et des bivouacs. Si vous avez des doutes quant à votre départ, évaluez la possibilité d'entreprendre un itinéraire alternatif ou reportez votre ascension !



Souscrivez éventuellement une assurance, car les secours ne sont pas toujours gratuits.

PENDANT L'ASCENSION

Fixez votre horaire de départ en fonction de l'ascension que vous souhaitez entreprendre. Les conditions de la montagne sont meilleures à l'aube, surtout pour les itinéraires qui prévoient la traversée de névés ou de glaciers.

Observez l'évolution des conditions météorologiques.

Contrôlez fréquemment votre position, vérifiez votre couverture GSM et vos temps de parcours.



Évaluez objectivement vos conditions de santé et celles de vos compagnons. N'oubliez pas que la fatigue psychophysique a des effets négatifs sur les capacités décisionnelles.

Vérifiez si votre équipement et votre matériel vous garantissent de pouvoir poursuivre votre ascension avec une bonne marge de sécurité.

Évaluez les éventuels itinéraires alternatifs qui, en cas de difficulté, vous garantissent de pouvoir rentrer en toute sécurité.

Tenez toujours compte du fait que savoir renoncer n'est pas une honte, mais un signe de prudence.



Rappelez-vous que la conquête du sommet n'est pas votre objectif : il faut aussi redescendre. Souvent, une fois au sommet, l'on accuse une baisse de tension et de concentration: celle-ci est la cause de nombreux accidents, même banals.



Respectez toujours la montagne et les autres alpinistes.

Ne faites pas de manœuvres risquées qui pourraient entraîner des chutes de pierres et ramenez vos déchets pour les jeter aux ordures une fois dans la vallée.

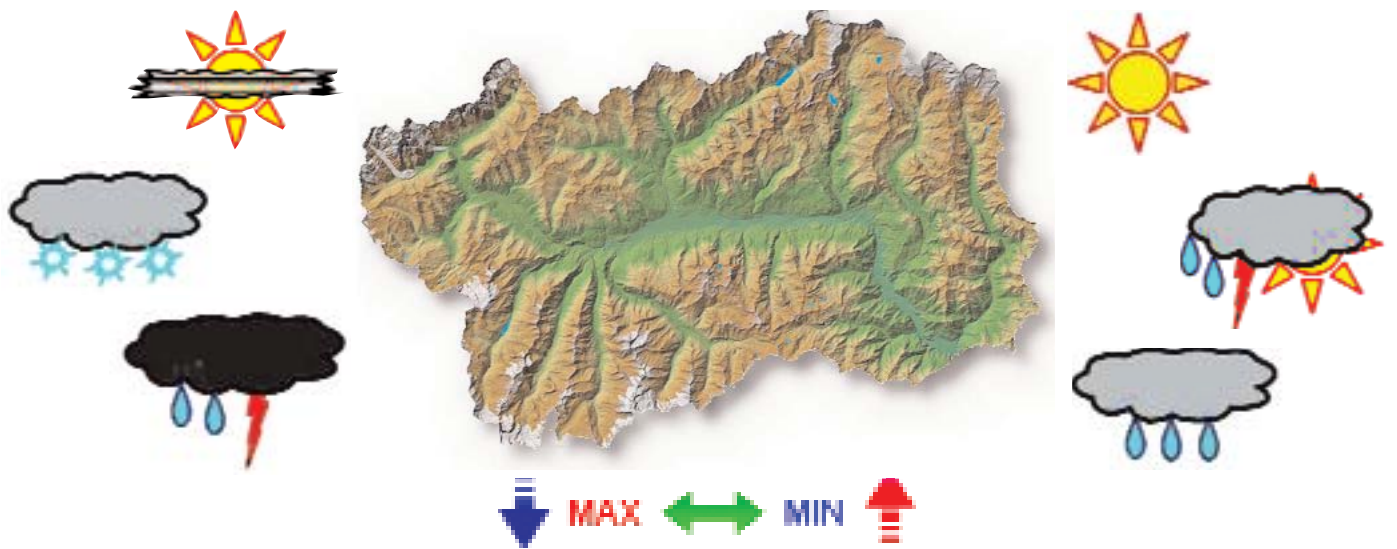


EN CAS D'URGENCE

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



VENT

En altitude, le vent est souvent très fort et cela augmente la sensation de froid même lorsque les températures ne sont pas particulièrement basses. Dans ce cas, pour une même température de l'air, la température perçue baisse considérablement lorsque le vent augmente d'intensité (facteur wind-chill, autrement dit refroidissement éolien). Ainsi, une température réelle de -5°C associée à un vent de 50 km/h équivaut à une température perçue de -15°C . En présence de foehn, 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 diminue de 1°C tous les 100 mètres d'altitude. Calculez toujours les températures que vous risquez de trouver aux différentes altitudes pendant votre ascension.



RAYONNEMENT DU SOLEIL

Souvenez-vous que même si en altitude les températures ne sont jamais élevées, pendant les journées de beau temps, le rayonnement du soleil est très intense et peut provoquer une sensation de chaleur, même sur les glaciers. Protégez-vous correctement avec des lunettes de soleil, un chapeau ou un bonnet et une crème solaire.



BROUILLARD

Faîtes aussi attention au brouillard qui peut arriver à l'improviste en montagne et

rendre impossible la poursuite de votre ascension ou votre retour à la base. En outre, quand les températures sont inférieures à zéro degré, le brouillard peut geler au contact du sol et former une mince couche de glace très glissante.



ORAGE

Ne vous laissez pas surprendre par les orages !

Même s'il est impossible de prévoir avec exactitude à quel moment et où ils vont éclater, les bulletins météo indiquent quand ils risquent d'apparaître. En outre, certains signes annoncent leur arrivée: une chaleur étouffante dans les vallées dès les premières heures de la journée, la présence de brume et de nuages verticaux (cumulonimbus).

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 de vous les piolets et autres objets métalliques, dans la mesure du possible; évitez de vous arrêter à proximité des cimes, des crêtes, des vias ferratas; redescendez vers la vallée et essayez de rejoindre rapidement un refuge ou un bivouac. Si vous vous êtes abrité dans une dépression ou dans une grotte, isolez-vous du sol avec le matériel que vous avez à portée de main : sac à dos, sac de couchage, cordes, etc.) et trouvez une position qui vous permette d'être contact avec le sol uniquement sur un point (restez en position accroupie et les pieds joints) afin d'éviter 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 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 !

CONSEIL MEDICAUX

Monter en altitude, à plus de 3000 mètres, signifie entrer dans un milieu austère où la quantité d'oxygène présent dans l'air, de même que la température baissent énormément. L'organisme réagit immédiatement en activant des mécanismes de compensation qui requièrent un bon fonctionnement des poumons et du cœur.

Une ascension demande un effort physique intense, c'est pourquoi, avant de la commencer, vous devez vous assurer d'être en bonne santé et suffisamment entraîné. Dans le doute, consultez un médecin expert de montagne.

Même les personnes saines et entraînées courent le risque, si elles montent trop rapidement en altitude, de souffrir du Mal Aigu des Montagnes (MAM): il s'agit un malaise caractérisé par des maux de tête, des nausées et des vomissements, une insomnie et certaines difficultés respiratoires. Si les symptômes persistent, il est opportun de redescendre, pour éviter de graves complications, telles que l'œdème pulmonaire ou cérébral. Si vous ne pouvez pas redescendre, appelez les secours sans attendre.

Si vous avez déjà souffert de MAM par le passé, vous pouvez éviter les rechutes en suivant certaines règles de comportement et en prenant des médicaments (délivrés sur ordonnance). Avant de monter en altitude, informez-vous auprès du Dispensaire de médecine de montagne.



Ne sous-évaluez pas les basses températures, surtout s'il y a du vent.

Si vous commencez à avoir les mains ou les pieds engourdis, il pourrait s'agir de premiers symptômes d'engelures. Essayez de vous réchauffer les mains en les frottant l'une contre l'autre jusqu'à ce que la sensibilité redevienne normale. N'enlevez ni vos gants ni vos chaussures avant d'être à l'abri. Ne touchez pas d'objet métallique sans protection. Quand vous ôtez vos gants ou chaussures, observez 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, mettez fin à votre ascension et appelez les secours. Rappelez-vous qu'une gelure superficielle guérit en quelques jours sans risque d'amputation.

DISPENSARE DE MÉDECINE 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

118

France

112

Suisse

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:



**COMANDO GRUPPO
CARABINIERI
DI AOSTA**

**POLIZIA DI STATO
QUESTURA 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**

