

Prévention montagne hivernale



Paysages féeriques, activités ludiques et variées, pour beaucoup d'entre nous la montagne constitue un immense espace de liberté, éloigné des contraintes quotidiennes.

Mais chaque année la montagne est également le théâtre d'accidents tragiques.

En 2013, le Peloton de Gendarmerie de Haute Montagne de Pierrefitte-Nestalas a été sollicité à plus de 221 reprises. Le tiers de ces interventions concerne les mois d'hiver. Collisions de skieurs sur piste, recherche de personnes perdues en montagne et blessures lors de randonnées à ski ou en raquettes à neige sont les accidents les plus fréquents.

Pourtant, en appliquant quelques principes de sécurité simples, les risques d'accidents peuvent être réduits de manière significative.

En ce qui concerne le **ski de piste** :

- Respecter le balisage et la signalisation
- Adapter sa vitesse à son niveau, la fréquentation et la difficulté de la piste

En ce qui concerne le **ski hors piste et la randonnée en montagne** :

- **Se préparer** : physiquement et techniquement, adapter la sortie à son niveau. (Carte, boussole).
- **Se renseigner** : sur les conditions nivologiques et météorologiques dans les Hautes Pyrénées:
 - météo montagne: 08.92.68.02.65 choix 3
 - bulletin d'estimation du risque d'avalanche: 08.92.68.10.20
 - conditions locales de la montagne: PGHM ou CRS au 05.62.92.41.41 ou service des pistes de la station.
- **S'équiper** avec le matériel adapté: l'hiver sur neige l'**ARVA** (appareil de recherche de victimes en avalanche), la **pelle** et la **sonde** sont indissociables et indispensables dès que l'on s'éloigne du domaine balisé et sécurisé des stations.

La pratique de la montagne demande **patience, prudence et humilité**.

Si vous débutez dans ce milieu n'hésitez pas à profiter des conseils éclairés de professionnels de la montagne que sont les guides de haute montagne, moniteurs de ski et accompagnateurs en moyenne montagne.

Sachez profiter des joies de la glisse tout en restant prudent.

Le PGHM des hautes Pyrénées