



Conseils de prévention



Particularités du site

Les monts du Forez situés en limite des départements du PUY DE DOME et de la LOIRE comportent dans leur partie sommitale une vaste étendue de 16 Km de long et 6 km de large dénommée Crêtes du Forez.

L'altitude de cette zone est comprise entre 1100 et 1634 mètres en son point culminant. Cette zone relativement plate, non boisée, est exposée à tous les vents. Peu de points de repères, ou d'abris sont présents.

La massif du FOREZ a un climat particulièrement rude et changeant. Il est fréquent qu'au cours de la même journée ce succèdent différentes conditions météorologique (beau temps, brouillard, neige, présence d'un vent fort ou l'absence de vent) dans un laps de temps relativement court ou en des lieux différents du massif.

Attention : Les crêtes du forez présentent une très mauvaise couverture des réseaux GSM rendant parfois difficile voir impossible la demande de secours.

Sur cette zone différentes activités sportives hivernales cohabitent : Randonnée raquette, randonnée à ski, Snow Kite, chiens de traîneaux

Conseils pratiques lors d'activité RAQUETTE, SKI DE RANDONNÉE et SNOW-KITE

- Avant le départ, étudiez bien votre itinéraire (Le balisage des circuits de randonnées et les chemins ont disparus sous la neige)
- Adaptez votre parcours à votre conditions physique, technique, à l'enneigement.
- Emportez des vêtements de rechange ainsi que des vêtements chauds
- Soyez prudent dans les zones enneigées (présence possible de ruisseau ,rochers, barbelés dissimulés sous la neige)
- Renseignez-vous sur les conditions météorologiques
- Munissez vous de matériel de sécurité
- Prévenir quelqu'un de votre itinéraire et de votre heure de retour (amis, famille, auberge)



Fond de sac indispensables pour toutes sorties sur les crêtes du Forez

Vêtements

Porter des chaussures adaptées au froid et à la neige (chaussures montantes, étanches accessoirement des guêtres).
Porter des vêtements multi- couches
Prévoir un coupe vent et un vêtement de pluie
Disposer d'un bonnet et d'une paire de gants d'avance au fond du sac.
Lunettes de soleil et masque de ski

Matériel de sécurité

Lampe de poche ou lampe frontale
Couverture de survie
Sifflet
Petite trousse à pharmacie
Triptyque avalanche : Pelle – sonde – DVA (La pelle à neige permet aussi se faire un abri , la sonde de vérifier l'épaisseur d'un pont de neige au dessus des ruisseaux) Le DVA est utile en de très rares endroits ou un risque de coulées de neige existe)
Cartes IGN, Boussoles GPS si équipé. (Prévoir éventuellement des piles de rechanges)

Alimentation :

Boissons chaudes
Barres énergétiques

Pour Snow Kite

En plus du matériel précédemment cité :
préferer des skis de randonnée ou snow avec des peaux de phoque cela permet de rentrer en cas de disparition du vent.
Disposer d'une pince et d'un tournevis pour resserrer les fixations

L'ACCIDENT n'est pas une fatalité.

Quel comportement adopter :

Les différents dangers :

La fatigue, le froid et l'humidité.

Les blessures ou problèmes de santé

La désorientation en raison du brusque changement de temps

La casse ou l'incident matériel

La dégradation des conditions météorologiques

L'absence de vent (pour les snow kiteurs.

En cas de fatigue, alimenter la personne, la réchauffer.

En cas de problèmes de santé ou d'avaries technique, estimer les blessures, ou le niveau de fatigue, déterminer si la personne est apte à rentrer d'elle même ou non. Portez secours à la personne et faites donner l'alerte.

Pour le matériel voir si une réparation de fortune est possible ou s'il est possible de rentrer autrement.

Pour les cas décrits ci dessus, choisir un nouvel itinéraire. A défaut chercher ou construire un abri dans la neige à l'aide de la pelle pour laisser au chaud la personne sous surveillance. Donner l'alerte si possible en fournissant les coordonnées GPS.

En cas de désorientation, chercher les points caractéristiques du terrain. Suivre les clôtures ou les lisières de bois.

En cas de désorientation complète chercher ou construire un abri de fortune pour se protéger du vent, essayez de donner l'alerte avec votre portable et signalez vous avec votre sifflet ou votre lampe. (La lueur d'une lampe est visible à plusieurs kilomètres si le temps est dégagé)

En cas de brouillard ou fortes chute de neige évitez la zone découverte et modifier son itinéraire. Gardez des repères visuels, rester en lisière de bois ou le long de point de repère (clôtures), ou chercher à quitter le plateau pour rentrer par les pistes forestières situées à flanc de coteau.

Si vous déviez de votre itinéraire et êtes recueillis par des habitants ou que vous rentriez directement chez vous en laissant à votre point de départ votre véhicule, prévenez la gendarmerie (17) pour éviter des recherches inutiles.

Numéros de téléphone pour obtenir des renseignements sur la montagne :

Peloton de gendarmerie du MONT DORE (63) : 04 73 65 04 06



Pratiquez en sécurité
les activités
hivernales
sur les Crêtes du Forez

En cas d'urgence un seul
numéro: **112**

