



Digne-les-Bains, le 10 août 2018

## Pour un mois d'août sportif en toute sécurité

Le département des Alpes-de-Haute-Provence se caractérise par une forte attractivité touristique liée notamment aux sports d'été. Sa topographie variée en fait une destination de choix pour la pratique d'activités sportives, en montagne et en milieu aquatique.

La montagne reste néanmoins un milieu exigeant qui expose les pratiquants, jeunes ou moins jeunes, avertis ou simples amateurs, à différents types d'accidents. Il en est de même pour les lacs, les rivières ou les piscines. Chaque été, dans les Alpes-de-Haute-Provence, on recense plus de 230 interventions des services de secours. La principale activité concernée reste la randonnée pédestre puisqu'elle représente plus de 65% des interventions, les autres activités nautiques (baignades et eau vive), aériennes, cyclistes et de grimpe (escalade, canyon et via ferrata) se partagent les interventions restantes.

Les conditions météorologiques, un équipement mal adapté, une activité physique ou sportive insuffisamment préparée sont autant de facteurs qui peuvent mettre en danger la vie des vacanciers.

Le préfet des Alpes-de-Haute-Provence appelle les pratiquants à la plus grande vigilance et recommande de suivre les règles et conseils de sécurité adaptés à chaque activité pour que la montagne reste un plaisir.

### **Règles générales pour pratiquer votre activité en toute sérénité et prévenir bien des accidents :**

- Préparez-vous physiquement suffisamment en amont (marche, footing, vélo, etc.) ;
- Choisissez une activité et un parcours adaptés à votre expérience ;
- Vérifiez que vous êtes assurés ;
- Consultez régulièrement les prévisions météo ;
- Emportez avec vous : de quoi vous alimenter et vous hydrater, des vêtements adaptés, un téléphone portable et les numéros d'urgence utiles (112), une trousse de premier secours.

### **Règles particulières et conseils pour bien rouler à VTT :**

- Portez un casque, adapté à la taille de votre tête ;
- Vérifiez l'état de votre vélo ;
- Emportez une trousse de réparation ;
- Adaptez votre vitesse en toutes circonstances ;
- Apprenez à reconnaître le balisage des sentiers empruntés et à lire une carte ;
- Choisissez de préférence des chemins balisés et suivez la signalisation en place ;
- Informez-vous sur les difficultés du parcours.

Contact presse : 04 92 36 72 10

Courriel : [pref-communication@alpes-de-haute-provence.gouv.fr](mailto:pref-communication@alpes-de-haute-provence.gouv.fr)



@Prefet04



facebook.com/Préfet-des-Alpes-de-Haute-Provence

**Règles particulières et conseils pour les sports d'eau vive :**

- Informez-vous sur les difficultés du parcours projeté en fonction du débit de la rivière ;
- Informez-vous sur la météo du jour ;
- Informez-vous sur le débit de l'eau en fonction des précipitations, des éventuels lâchers d'eau des barrages ;
- Portez les équipements de sécurité adaptés à l'activité ;
- Surveillez l'évolution de la météo et du débit de l'eau.

**Règles particulières et conseils pour l'escalade et les via ferrata :**

- Informez-vous (panneau, topo, office de tourisme) et choisissez des voies d'escalade ou une via ferrata adaptées à votre condition physique et à celle de vos compagnons ;
- Emportez avec vous un équipement adapté à votre pratique et vérifié.

**Règles particulières et conseils pour le vol libre :**

- Prenez connaissance de la météo du jour et de son évolution ;
- Consultez les balises ;
- Prenez des informations sur les procédures particulières à certains sites, auprès des locaux, des éventuels régulateurs Vol Libre et sur [www.ffvl.fr](http://www.ffvl.fr) ;
- Informez un proche de vos intentions de vol «site d'évolution et éventuel parcours envisagé» ;
- Préférez le vol en groupe.

Retrouvez tous ces conseils et les mémentos adaptés à chaque activité sur : <http://preventionete.sports.gouv.fr/Outils-de-communication>

**Pour toute urgence, composez le 112 en indiquant :**

- Le lieu précis et l'heure de l'accident (coordonnées GPS, altitude, itinéraire...) ainsi que votre nom et votre numéro d'appel ;
- 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).

