

Avant de partir en randonnée à vélo, vérifiez qu'il ne vous arrivera pas quelques surprises sur votre itinéraire et que vous êtes suffisamment équipé pour vous épargner quelques désagréments.

**[Vous pouvez lire ce document pour mieux préparer vos sorties montagnes](#)**

### **La météo dans tous ses états**

#### **Le soleil :**

Les insolation et les coups de chaud sont consécutifs à un effort important, fourni sous grosse chaleur et sans hydratation suffisante du corps. Pour les éviter, portez un casque ou une casquette, buvez souvent, recherchez l'ombre et ménagez vos forces. En cas de coups de soleil, calmez les rougeurs avec une crème apaisante et consultez un médecin si les brûlures sont importantes.

#### **L'orage :**

Les orages sont plus fréquents en fin de journée et peuvent être très dangereux en montagne. Si vous êtes surpris par un brusque changement de temps, descendez aussi vite que possible. Pour éviter la foudre, ne vous réfugiez surtout pas sous un rocher, un arbre, ou près de tout élément isolé qui dépasse. Eloignez-vous des pylônes, des objets métalliques, des cours d'eau et ne restez pas au milieu de grandes étendues. Si vous êtes amené à vous asseoir pour attendre que l'orage passe, isolez-vous du sol et recroquevillez-vous.

#### **Le brouillard :**

Sans visibilité, la progression est risquée : les distances sont trompeuses, les repères disparaissent. Ne vous écartez pas de votre itinéraire car vous pourriez vous perdre. Il est parfois plus sage de s'arrêter et d'attendre que le brouillard se dissipe.

#### **Le froid :**

Il faut impérativement vous en protéger de manière à conserver la chaleur de votre corps et à empêcher les entrées d'air froid. Les extrémités sont les plus exposées : malgré la douleur, bougez vos doigts pour faire circuler le sang. Abusez de boissons chaudes et sucrées et d'aliments hypercaloriques pour vous revigorer.

De plus, les vêtements que vous choisissez pour résister aux conditions climatiques, doivent également être adaptés aux réactions de votre corps qui dégage chaleur et humidité avec l'effort. Pour isoler votre corps du froid, superposez plusieurs couches de vêtements fins. L'air emprisonné sert de parfait isolant.

La première couche, en contact avec la peau, doit pouvoir absorber et évacuer la transpiration (T-Shirts en fibres synthétiques). Evitez le coton. La seconde couche doit protéger du froid (vestes polaires). La dernière couche est en prise directe avec le vent, le froid et les intempéries. Elle est donc très importante. Evitez de porter une veste trop lourde et choisissez plutôt un modèle pourvu d'une membrane, imperméable, légère et dotée d'une capuche ajustable.

## Le terrain et ses pièges

### **L'altitude :**

Avec l'altitude, la température diminue et le rayonnement solaire est plus intense. Dès 2000 m, l'oxygène se raréfie et cause une accélération du rythme cardiaque. Une ascension trop rapide peut s'accompagner de malaises et de maux de tête caractéristiques du mal aigu des montagnes.

Le paysage est magnifique mais ne vous laissez pas distraire ! Restez attentif au terrain peut éviter bien des accidents :

Les obstacles : attention aux chutes que peuvent provoquer gravillons, feuilles, huile, cailloux, branches, trous, etc. Regardez bien où vous roulez et redoublez de vigilance sur les descentes rapides.

## A emporter avec soi

- Casque
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Veste imperméable
- Aliments énergétiques
- Eau
- Morceaux de sucre
- Carte routière
- Trousse de secours
- Téléphone portable et liste de numéros utiles
- Papiers d'identité
- Argent

## A prévoir en assistance

- Votre contrat d'assurance couvre-t-il les accidents de randonnée et prend-il en charge les frais de secours ?
- Antalgiques pour les maux de tête
- Collyre pour les brûlures et le lavage des yeux
- Biafine pour les brûlures solaires
- Arnica contre les coups
- Désinfectant
- Épingles à nourrice
- Pansements adhésifs prédécoupés et imperméables
- Compresses stériles
- Bande collante élastique
- Bande Velpeau
- Pommade contre les piqûres d'insectes
- Ciseaux
- Pince à écharde
- Couverture de survie légère
- Chauffe-rete
- Ficelle
- Allumettes

## En cas d'accident

### **Protéger :**

La première règle à suivre est de considérer la situation sans céder à la panique pour éviter tout incident supplémentaire. Signalez le danger aux usagers de la route et mettez le blessé à l'abri si son état le permet.

### **Alerter :**

Si le blessé se trouve dans un état grave, appelez immédiatement les secours avec un téléphone portable : composez le 112.

### **Secourir :**

L'arrivée des secours peut prendre du temps. Certains gestes de secourisme peuvent être salutaires pour la victime. Ne faites cependant rien si vous n'êtes pas sûrs des soins à apporter et si vous ignorez quels sont les organes qui ont été touchés.

Au bord de l'inconscience, le blessé doit être allongé et réchauffé. Si la victime saigne abondamment, appuyez fortement sur sa blessure avec un tissu ou une compresse propre ; en cas de besoin, comprimez l'artère située en amont de la plaie. Si le blessé est inconscient, installez-le en position latérale de sécurité, ou PLS : basculez doucement sa tête en arrière pour favoriser sa respiration, tournez-le sur le côté et placez un vêtement sous sa tête afin de maintenir l'axe tronc cou tête.

## Pour les petits bobos

### **Les piqûres d'insectes :**

Otez le dard et approchez à un demi centimètre de la peau une flamme pour empêcher la diffusion du venin.

### **Les morsures :**

Nettoyez et désinfectez immédiatement les morsures puis consultez un médecin au plus vite. Si vous avez été piqué par un serpent, bougez le moins possible pour ne pas propager le venin et appelez aussitôt les secours.

### **Les coupures et éraflures :**

Nettoyez et désinfectez immédiatement les plaies.

### **L'intoxication par les fruits sauvages :**

Les fruits tels que les fraises des bois ou les myrtilles peuvent être souillés par des renards porteurs d'une maladie parasitaire qui attaque le foie. Ce parasite ne succombe qu'à haute température. Evitez par conséquent de les manger crus et lavez-vous bien les mains après avoir touché des plantes ou des champignons.