

Sport de nature : attention danger !

Les activités de pleine nature, pratiquées dans un environnement non ou peu aménagé, peuvent présenter des risques et engagent l'entière responsabilité des pratiquants. Elles exigent une préparation, des compétences physiques et une bonne connaissance du milieu naturel, notamment montagnard.

Plus d'un Français sur trois pratique un sport de nature. En Pays d'Aix, il s'agit le plus souvent de randonnée, course, trail, VTT, équitation, vol libre, escalade voire grimpe d'arbres... Or dans cet espace de loisirs rarement aménagé, surviennent nécessairement des aléas tels que les chutes de pierres, chutes d'arbres, ou encore l'instabilité du terrain.



Ces risques peuvent engendrer des accidents, y compris dans les espaces très fréquentés.

Il revient à chacun d'être vigilant quant aux itinéraires empruntés et aux risques liés aux activités pratiquées.

SECURITE : LES REGLES DE BASE

- préparez soigneusement votre itinéraire (*niveau d'effort physique, technicité, risques...*) et communiquez-le à votre entourage
- vérifiez la météo du jour
- équipez-vous et assurez-vous que votre matériel soit en bon état
 - chaussures adaptées à l'activité (randonnée, escalade...)
 - matériel de sécurité (casque, gilet fluo, lampe frontale, sifflet, bâtons...)
 - réserve d'eau et de nourriture
 - matériel d'orientation (carte, boussole, GPS...)
 - matériel de secours (trousse de secours)
 - matériel de communication (attention en zone de montagne, la couverture du réseau est incertaine)
- restez attentif aux signalisations
- évitez de partir seul