

LA BASE DE LA SÉCU EN SKI DE RANDO



PRÉVENTION
HIVER



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DES SPORTS

Je suis débutant ?

Je fais appel à un professionnel ou je m'oriente sur des itinéraires balisés.

Clovis Paulin / 06 46 47 78 79 / clovispaulin@outlook.fr

Antoine Rattin / 06 10 20 22 61 / antoinerattin@gmail.com

Patrick Gabarrou / 06 85 30 23 47 / gabarroupatrick@gmail.com

Martin Delarue / 06 81 99 60 27 / delarue.martin@gmail.com

Dominique Roulin / altitudes@bluewin.ch

Bureau des guides / 06 99 20 24 01 / contact@guidesdescarroz.com

Je suis pratiquant ?

Je prépare ma sortie la veille de mon départ.



MÉTÉO

Je consulte les prévisions météo, le bulletin neige et le risque d'avalanche (BERA - Bulletin d'Estimation du Risque d'Avalanche).



ITINÉRAIRE

Je choisis un itinéraire à faible risque et je ne pars jamais seul. J'informe mes proches de l'itinéraire choisi.



MATOS

Je prépare et vérifie l'état de mon matériel (casque, pelle, sonde, DVA, crampons, carte ou GPS, kit de 1^{er} secours).



NUMÉRO D'URGENCE

J'enregistre les n° d'urgence dans mon téléphone en cas d'accident : **112** ou **+(0)4 50 53 16 89** (PGHM Chamonix).

**EN CAS DE DOUTE, JE RENONCE
OU JE CHANGE DE PLAN !**

clusesarvemontagnestourisme



Cluses Arve & montagnes Tourisme



Tél. 04 50 96 69 69 // Mail : ot@2ccam.fr
www.2ccam.fr/decouvrir

Les informations contenues dans ce document ne sont données qu'à titre indicatif et sont susceptibles de changement. Papier issu de forêt gérée durablement et imprimé avec des encres végétales. Mise à jour: décembre 2020