

## LES CONSEILS DU PGHM

La montagne est un lieu de plaisir et de liberté. Pour beaucoup d'entre nous elle constitue un immense terrain de jeu où chacun peut se libérer l'espace de quelques heures des contraintes quotidiennes.

Mais chaque année la montagne est le théâtre d'accidents tragiques qui transforment en quelques secondes un moment de bonheur en drame.

**A ce jour** le Peloton de Gendarmerie de Haute Montagne de Pierrefitte-Nestalas a été sollicité à 176 reprises pour l'année 2010. Ce nombre est en augmentation en comparaison de celui de 2009, et le nombre de morts a sensiblement augmenté.

Collisions de skieurs sur piste, recherche de personnes perdues en montagne ou blessures lors de randonnées à ski ou en raquettes à neige sont les accidents qui déclenchent les principales interventions du PGHM en période hivernale.



Pourtant, en appliquant quelques principes de sécurité simples, les risques d'accidents peuvent être réduits de manière significative. Les fondamentaux sont en effet souvent oubliés :

- **Se préparer** : physiquement et techniquement, *adapter la sortie à son niveau*. Les matériels seront appropriés à la sortie (habillement - chaussures de montagne - sac) et les connaissances suffisantes pour pratiquer sereinement l'activité.
- **Se renseigner**: sur les conditions nivologiques et météorologiques dans les Hautes Pyrénées: la neige est un élément instable qui peut très vite se modifier.
  - - météo montagne: 08.99 71 02 65
  - - bulletin d'estimation du risque d'avalanche: 08.92.68.10.20
  - - conditions locales de la montagne: PGHM ou CRS au 05.62.92.41.41 ou service des pistes de la station.
- **S'équiper** avec le matériel adapté: l'hiver sur neige l'*ARVA* (appareil de recherche de victimes en avalanche), la *pelle* et la *sonde* sont indissociables et indispensables dès que l'on s'éloigne du domaine balisé et sécurisé des stations.
- **Adopter un comportement responsable**. L'exercice des sports de glisse impose le respect du balisage et la maîtrise de la vitesse. Attention au skieur en aval !

L'accident n'arrive pas qu'aux autres.

La pratique de la haute montagne exige une expérience du terrain et de ses dangers. Quelle que soit l'envergure de la course, il faut savoir agir avec **intelligence, Humilité et prudence.**

Si vous débutez dans ce milieu n'hésitez pas à profiter des conseils éclairés et passionnés de professionnels de la montagne que sont les guides de haute montagne, moniteurs de ski et accompagnateurs en moyenne montagne.

