

## RESPECTEZ!

Randonnée  
pédestre

Restez sur les  
sentiers balisés  
adaptés!

Randonnée  
de montagne

Randonnée  
alpine

Ne dérangez  
pas la faune!



N'abandonnez pas vos déchets!



Ne faites de feu qu'aux endroits  
prévus à cet effet!



N'effrayez pas les vaches les  
moutons!



Gardez vos chiens en laisse!

## UTILE

### CARTE

Swisstopo  
[Map.geo.admin.ch](http://Map.geo.admin.ch)  
[Map.schweizmobil.ch](http://Map.schweizmobil.ch)

### METEO

[www.meteosuisse.ch](http://www.meteosuisse.ch)  
N° tél. 162

### RENSEIGNEMENT LOCAL

Suisse rando [www.randonner.ch](http://www.randonner.ch)  
Office du tourisme [www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com)  
Gendarmerie vaudoise [www.police.vd.ch](http://www.police.vd.ch)

### INFO

Club Alpin Suisse - [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)  
BPA - [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

## APPLICATIONS SMARTPHONE

### REGA

Alarme et localisation secours

### WetterAlarm

Alarme météo

### MeteoSwiss

Bulletin météo

### SwissMap

Carte de Suisse

### Sif White Risk

Bulletin d'avalanche (seul. hiver)



## LA SÉCURITÉ EN MONTAGNE



## PREPAREZ !

### QUOI ?

choix de l'itinéraire  
de l'horaire  
de la durée

### OÙ ?

plaine  
montagne  
haute-montagne

### QUAND ?

saison  
journée

### QUI ?

enfants  
débutants  
entraînés  
groupes

## RENSEIGNEZ !

### QUI ?

proches  
famille

### QUOI ?

sur météo  
sur l'itinéraire  
sur son groupe

### QUAND ?

avant de partir  
après (retour)

## EQUIPEZ !

### QUI ?

enfants  
groupe

### QUOI ?

chaussures  
vêtements  
cartes  
téléphone  
nourriture  
boisson  
sanitaire

## OBSERVEZ !

### QUI ?

enfants  
groupe

### QUOI ?

les règles de prudence,  
l'évolution de la météo,  
le respect de votre préparation  
l'état physique des camarades et  
enfants

### QUAND ?

avant  
pendant  
après

## URGENCE

**112**

Secours  
international

**1414**

REGA



**NON**

nous n'avons  
pas besoin  
d'aide



**OUI**

nous avons  
besoin  
d'aide

**145**

Empoisonnement

**QUOI - OÙ - QUAND -  
COMMENT - COMBIEN**

**117**

Police

**118**

Pompiers

retrouvez nous sur :   

police.vd.ch