

Les risques météo

Chaque jour, il est essentiel de consulter les prévisions météo à court terme. En France, le site de Météo-France est la référence pour les prévisions, les vigilances et les alertes (orages, canicule, vents violents, inondations, feux de forêt, vagues-submersion...). À partir d'une vigilance orange, la prudence doit clairement augmenter. Si les conditions sont mauvaises, il est préférable d'opter pour un itinéraire alternatif ou de reporter la sortie.



Risque orage

La foudre est le danger principal en montagne.
Voici nos conseils pour vous mettre en sécurité :

- Éviter les sommets, crêtes et zones dégagées
- Ne pas s'abriter sous un arbre isolé
- Éviter les falaises et parois
- Descendre en altitude dès que possible
- Maintenir environ 5 mètres entre chaque personne
- Éteindre les téléphones
- Ne pas courir
- S'accroupir en s'isolant du sol (sac à dos dessous)
- S'éloigner de tout objet métallique

Les orages entraînent souvent une chute brutale des températures et des rafales puissantes. Ils peuvent également provoquer des crues soudaines, même loin de la zone où il pleut.



Risque canicule

Les épisodes de chaleur sont plus fréquents et plus intenses. La randonnée augmente naturellement la température corporelle. En cas de fortes chaleurs, cela peut entraîner insolation ou coup de chaleur. Les bonnes pratiques :

- Partir tôt le matin
- Éviter les heures les plus chaudes (12h–17h en été)
- Porter des vêtements clairs, amples et couvrants
- Chapeau couvrant la nuque
- Lunettes catégorie 3 minimum
- Boire toutes les 30 minutes environ.
Prévoir au moins 2 litres d'eau. L'eau des ruisseaux ou abreuvoirs peut être contaminée. On évite de la consommer sans traitement.



Risque incendie

Sécheresse, chaleur et vent (Mistral, Tramontane) favorisent les départs de feu. **En période estivale, certaines zones forestières peuvent être fermées par arrêté préfectoral.** Ces interdictions doivent être respectées strictement. **Ne jamais jeter de mégots. Ne jamais allumer de feu.** Les niveaux de danger vont de faible (accès autorisé) à très élevé (accès interdit). En cas d'interdiction, il n'y a pas d'exception.

Niveau de danger feu de forêt	Risque	Présence du Public
Blanc ou Gris	Faible	Autorisé
Vert	Faible	Autorisé
Jaune	Modéré	Autorisé
Orange	Elevé	Déconseillé
Rouge ou Noir	Très élevé	Interdit

