

Fiche 16

Que faire quand on se retrouve en plein orage lors d'une randonnée ?



La foudre tue **en moyenne 10 personnes chaque année** et la majorité des accidents surviennent lors d'activités de plein air. Afin de les éviter, il est essentiel de connaître les mesures de précaution à prendre en cas d'orage lors d'une randonnée en montagne, en forêt ou sur un lac.

Avant la randonnée : vérifier les conditions météo

Pour minimiser les risques liés aux orages, il est important de planifier sa sortie en fonction des conditions météorologiques.

Consultez les prévisions pour la journée de votre randonnée et soyez prêt à reporter ou annuler votre sortie si nécessaire.

Gardez également un œil sur le ciel pendant la randonnée et faites preuve de prudence en cas de ciel menaçant.

Choisir l'équipement adéquat

Un équipement approprié est essentiel pour se protéger en cas d'orage.

Voici quelques conseils :

- Portez des vêtements adaptés à la pluie et au vent, comme une veste imperméable et respirante et un pantalon de pluie.
- Prévoyez des chaussures de randonnée étanches et antidérapantes pour éviter les chutes sur les surfaces glissantes.
- Emportez un sifflet et un téléphone chargé pour signaler votre position en cas de besoin.
- N'oubliez pas une trousse de premiers soins et un téléphone portable chargé pour les urgences.

Que faire lorsqu'un orage se déclare pendant la randonnée ?

Suivez ces conseils pour vous protéger en cas d'orage :

- Trouver un abri sûr
- Si possible, cherchez un abri sûr dès que vous entendez le tonnerre.
- Les bâtiments solides ou les véhicules fermés sont les meilleurs choix.

- Évitez les abris sommaires comme les tentes ou les arbres isolés, car ils offrent peu de protection contre la foudre.
- **Évitez les endroits dangereux :**
- Les espaces à découvert, les sommets des montagnes, les lacs et les plages sont particulièrement dangereux en cas d'orage.
- Descendez rapidement des hauteurs et éloignez-vous des plans d'eau si un orage se déclare.
- En forêt, évitez de vous abriter sous un arbre isolé et préférez un groupe d'arbres de taille similaire.

Adoptez la position de sécurité :

En cas d'absence d'abri sûr, adoptez la position de sécurité pour minimiser les risques liés à la foudre :

- S'accroupir sur les orteils, les pieds joints et les genoux écartés à environ 45 degrés.
- Placer les mains sur les genoux et baisser la tête pour réduire la hauteur du corps.
- Ne touchez pas le sol avec les mains ou les bras pour éviter de créer un circuit électrique avec le sol.

Éloignez-vous des objets métalliques :

Les objets métalliques attirent la foudre, il est donc recommandé de les éloigner de vous et de vos compagnons de randonnée.

Laissez vos bâtons de marche, sac à dos avec armature métallique et autres objets métalliques à une distance d'au moins 30 mètres.

Après l'orage, reprenez votre randonnée en toute sécurité :

Une fois l'orage passé, attendez au moins 30 minutes après le dernier coup de tonnerre avant de reprendre votre randonnée. Soyez vigilant aux nouvelles menaces météorologiques et n'hésitez pas à écourter votre sortie si nécessaire.

En conclusion, il est essentiel de bien se préparer et de connaître les mesures de sécurité à appliquer en cas d'orage lors d'une randonnée. En suivant ces conseils, vous pourrez profiter de vos activités de plein air tout en minimisant les risques liés aux orages.