

## Que faire en cas d'orage en randonnée ?

Par temps d'orage, il est dangereux de se mettre à l'abri d'un arbre, surtout si cet arbre est isolé.

D'une façon générale, tous les objets non protégés (par un paratonnerre) placés en terrain découvert sont à éviter : petites constructions telles que cabanes, granges...

Le voisinage de structures métalliques élevées est fortement déconseillé (pylônes par exemple).

Ne pas se trouver à proximité de cours d'eau et, à plus forte raison, ne pas se baigner, ne pas circuler à bicyclette ou mobylette, se débarrasser de tout objet métallique (bâtons, piolet...).

### Trois attitudes simples à retenir:

#### Se tenir le plus bas possible

Essayer de **diminuer au maximum la surface de contact** avec le sol en s'asseyant par terre en s'isolant du sol (sac à dos) .

Debout, **les deux pieds doivent être proches l'un de l'autre** et ne pas faire de pont sinon il y a des risques que le courant passe d'une jambe à l'autre.

**S'écarter en zone boisée des arbres les plus élevés**; au contraire se placer entre les arbres espacés et bas.

Lorsqu'un groupe est surpris par l'orage, chaque personne doit s'isoler en maintenant un écart de deux mètres entre chacun.

### EN MONTAGNE :

Les orages en montagne : relativement fréquents, ils sont également plus surprenants, plus violents et plus dangereux qu'en plaine.

Surveiller les signes avant-coureurs : chute de température et de pression, augmentation de l'humidité, coups de vent, fortes averses de pluies, de neige ou de grêle.

Quelques conseils préventifs plus spécifiques montagne:

- Évitez les crêtes; si l'on est surpris sur un sommet, descendre le plus bas et le plus rapidement possible.
- Éloigner de soi toute pièce métallique (bâtons, piolet, crampons...)
- Ne pas stationner sous les arbres et rochers surtout lorsqu'ils sont isolés, ni sur les surplombs ou sous tout ce qui peut être conducteur (eau qui ruisselle le long d'une paroi).
- S'isoler au maximum du rocher ou du sol au moyen de tout matériau isolant : sac de couchage ou sac à dos...