



Le Guide du petit débrouillard a été élaboré par la communauté de communes Alpes d'Azur afin que chaque personne puisse découvrir ce territoire exceptionnel en parfaite sécurité et dans le respect de Dame Nature.

Parcourez-le, dévorez-le, relisez-le,  
partagez-le à volonté!

### LES NUMÉROS D'URGENCE ET SITES UTILES

**112**

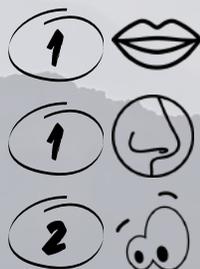
Le numéro européen  
d'urgence qui passe  
partout! (même en  
montagne)



#RISQUESALPESDAZUR

"Inondation, incendie ou un accident ?  
Ton ami est blessé ou peut-être tes  
parents ? T'es coincé sans adulte qui  
puisse t'aider ? Alors, prends le  
téléphone et tape 112."

[www.112.be/fr/kids](http://www.112.be/fr/kids)



**Information sur les routes :** [www.inforoutes06.fr](http://www.inforoutes06.fr)

**Conditions météo :** [meteofrance.com/meteo-montagne](http://meteofrance.com/meteo-montagne)

**Radios locales d'information :** France Bleu Azur 103.8 /  
France Inter 99.9 / France Info 105.2



UNION EUROPÉENNE  
Fonds Européen de  
Développement Régional



REGION  
SUD  
PROVENCE  
ALPES  
CÔTE D'AZUR



l'Europe  
s'engage  
le Massif Alpin



Liberté • Égalité • Fraternité  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



REGION  
SUD  
PROVENCE  
ALPES  
CÔTE D'AZUR  
DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

# GUIDE DU PETIT DÉBROUILLARD ...à la montagne

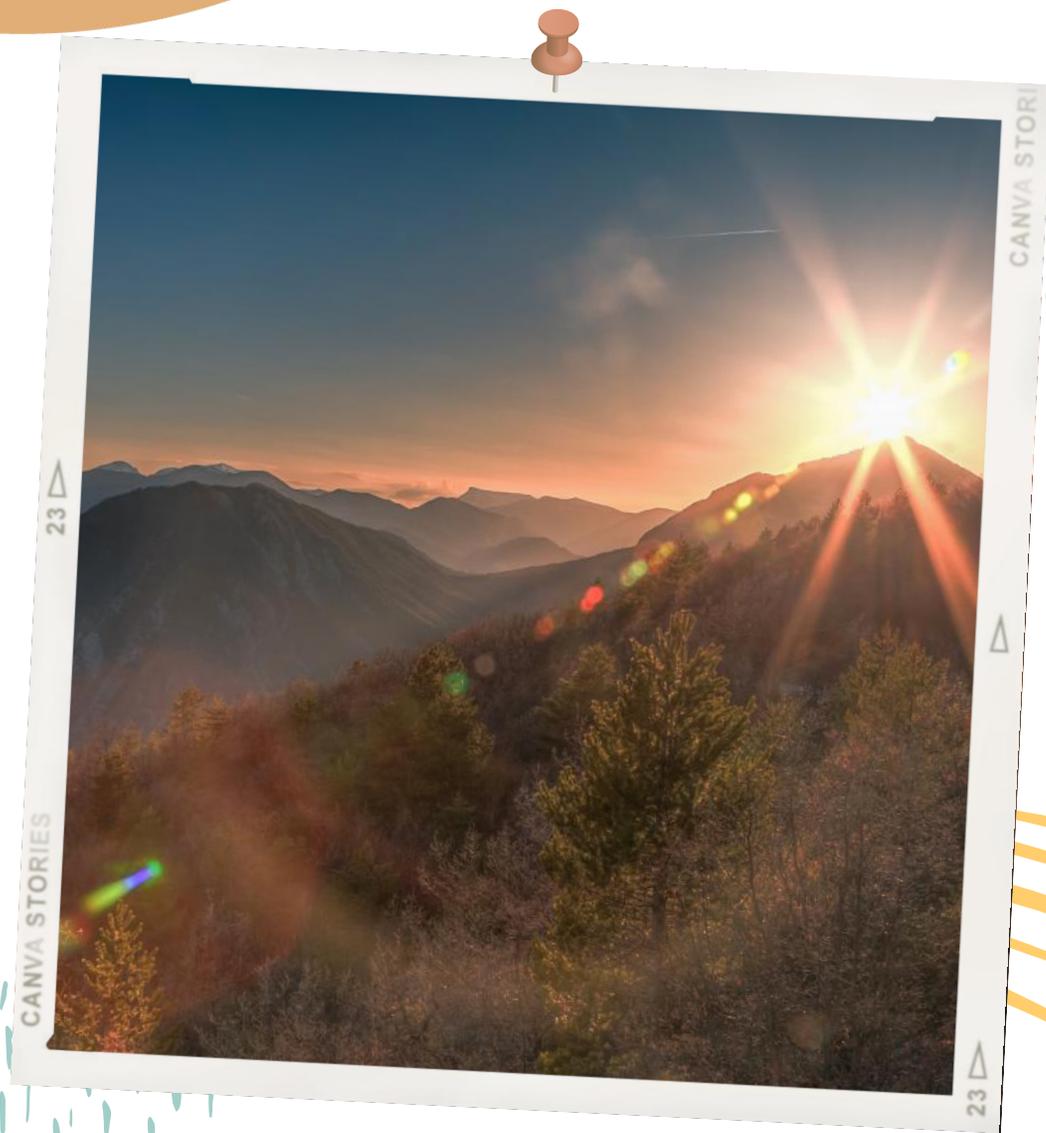


Une expérience insolite

COMMUNAUTE DE  
COMMUNES  
ALPES D'AZUR  
2021



A partir de 6 ans



# SOMMAIRE

- Comment fonctionne ce guide ? Page 1
- CHAPITRE 1 - Je pars en montagne, comment préparer ma grande aventure ? Page 4
- CHAPITRE 2 - Je suis dans la montagne : et maintenant ? Page 10
- CHAPITRE 3 - Les éléments se déchaînent, je fais quoi ? Page 20
- Bloc-notes Page 31

# COMMENT FONCTIONNE CE GUIDE ?

## 1° Présentation des mascottes

Salut je m'appelle Pipot !  
J'ai 8 ans et j'habite dans la montagne.  
Je suis un peu casse-cou, un brin téméraire et j'ai le don d'attirer les ennuis.

J'apparaîtrai soit en petit garçon, soit en jeune adulte en fonction des situations.

Coucou moi c'est Lilou !  
La marmotte de compagnie de Pipot. Il m'a trouvée quand j'étais toute bébé et maintenant c'est mon meilleur ami. J'aime chanter, essayer de nouveaux trucs, mais surtout j'adore faire des bêtises !



## 2° Petit focus sur la signalétique du guide



### Attention

Points de vigilance particuliers car en montagne il ne faut pas faire n'importe quoi !



### Ne pas oublier

Il y a des choses importantes auxquelles il faut penser avant de partir à l'aventure !



### Définition

Car la montagne a aussi ses codes et son jargon !



### Info insolite

La montagne est peuplée de choses surprenantes et d'anecdotes décapantes !



### Pour aller plus loin

Parfois, il est utile d'en savoir plus et Internet est rempli d'informations.



### A moi de jouer !

Je teste mes connaissances et je deviens le plus fort des petits débrouillards !



# CHAPITRE 1

Je pars en montagne, comment préparer ma grande aventure ?

# Avant tout, je prends un bon équipement pour partir en montagne...



## L'été



Je n'oublie pas de prendre un sifflet ! Cela me permettra de me faire entendre de loin si je me perds !



Les chaussures sont l'accessoire n°1 des petits débrouillards. Si elles ne sont pas cools, attention les ampoules ! Je veille également à prendre 1,5 L d'eau par personne. On ne s'en rend pas compte mais la montagne... ça donne soif !



5

## L'hiver

On prend les mêmes et on recommence. Sauf que la montagne, en hiver, il fait froid et il y a de la neige ! Je dois donc rajouter quelques ingrédients à ma liste.



### Le trio gagnant !

- 1 DVA détecteur de victime d'avalanche
- 2 Pelle
- 3 Sonde

Ils servent à me sécuriser quand je veux faire de la randonnée en ski ou en raquette. Je peux les louer ou les acheter.



Si je ne veux pas changer de chaussettes toutes les 5 minutes, je ne me prends pas la tête et je mets des guêtres (ou des chaussures Waterproof) !

## Mon sac à moi oui, mais celui de la voiture ?

Imaginons que je sois coincé dans la voiture en pleine tempête de neige... Pour attendre tranquillement que ce soit fini, il me faut :



6

# Avant de partir, j'informe et je m'informe



Je prépare tout avec papa et maman

On s'informe sur l'état des routes.  
 [www.inforoutes06.fr](http://www.inforoutes06.fr)

On prépare la randonnée à l'avance pour savoir quel chemin emprunter.  
 [www.visorando.com](http://www.visorando.com)  
[www.randoxygene.departement06.fr](http://www.randoxygene.departement06.fr)  
[www.alpes-maritimes.ffrandonnee.fr](http://www.alpes-maritimes.ffrandonnee.fr)

On s'informe des conditions météorologiques : risques d'avalanches en hiver ou au printemps, risques d'orages l'été  
 [www.meteofrance.com/meteo-montagne](http://www.meteofrance.com/meteo-montagne)



Je vérifie que mon téléphone portable (si j'en ai un) et celui de mes parents soient bien chargés.



Avant de commencer notre randonnée, papa et maman peuvent laisser ce formulaire réalisé par le PGHM sur le pare-brise de la voiture. Cela permettra à d'autres, si nécessaire, de savoir où venir nous aider !

# Je suis prêt ! Je vais où? Avec quoi ? Avec qui?



Je ne pars jamais seul en montagne. Si besoin, je peux faire appel à un accompagnateur ou un guide de montagne qui se fera une joie de me montrer son pays !

Je prends une carte, le GPS ne passe pas partout !



Des applications Smartphones existent pour visualiser et enregistrer les cartes sur mon téléphone ou celui de mes parents. Bonne idée !



Attention pour les petits experts qui pensent que la mousse des arbres montre le Nord, la mousse pousse aussi au Sud à l'Ouest et à l'Est, si si !



J'adapte ma randonnée à la saison : les balades sans difficulté l'été peuvent s'avérer dangereuses l'hiver avec les pentes verglacées et les risques d'avalanches.



**SECOURS EN MONTAGNE**  
 Aide-toi à vous aider en montagne : remplissez ce formulaire et laissez-le sur votre tableau de bord  
 Help me to help you in the mountains : complete this form and leave it on the dashboard  
 Aiutatevi di aiutarvi in montagna : completate questo modulo lasciatelo appeso al cruscotto

Date

Statut

Itinéraire

Indiquez qui la sera avec vous

Nom et prénom

How many are you in your party?

Nom et numéro de téléphone

Phone number

Téléphone

Date et heure de retour prévu

Day and time of return

Giorno e ora di rientro previsto

En cas d'urgence

Emergency call

In caso di emergenza

**112**

Secours - PGHM des Alpes Maritimes  
 11 Boulevard Saint-Etienne  
 06400 Sospel Savoie ou Tignes



## CHAPITRE 2

Je suis dans la montagne : et maintenant ?

# Je regarde le paysage...



S'il y a une phrase qu'il est important que je retienne, c'est que la montagne se découvre et se partage.



Cela me permet de voir le chemin que je dois prendre...



... de repérer les balises de randonnées



Pour éviter de me perdre, mieux que les cailloux du Petit Poucet, je cherche les traits de couleurs sur les arbres, les rochers et même le sol. Ils m'indiqueront toujours la direction à suivre... ou à ne pas suivre !

	GR	GR de Pays	PR
Bonne direction			
Changement de direction			
Mauvaise direction			

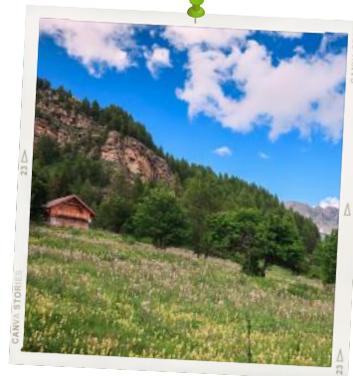
GR : Grande Randonnée // PR : Petite Randonnée



Et surtout de découvrir un environnement exceptionnellement beau !



Le Département des Alpes-Maritimes a mis en place tout un réseau : 6500km de sentiers de randonnées ! Je pars à leur recherche et je découvre un territoire insolite et unique en France !



Je pourrais croire que je suis tout seul en montagne... mais non ! Il y a plein de monde ! Alors, pour que chacun y trouve son compte, je respecte tout ce qu'il y a autour de moi :

Le gypaète barbu qui cuicuite



Les sportifs de plus ou moins haut niveau



Les marmottes qui sifflent

Le patou qui observe



Les troupeaux qui paissent paisiblement dans les pâturages



Les insectes qui bourdonnent

Et toujours, je reste sur les sentiers afin de préserver la montagne et d'éviter de piétiner les plantes et les insectes.



# Je dois passer la nuit dans la montagne, comment je fais un bivouac ?



En fait, le mieux, c'est de profiter des hébergements mis à disposition partout dans la montagne ! Une nuit en refuge, c'est une expérience riche de sens, de découvertes (et d'araignées aussi !...)



Si je veux quand même passer une nuit à la belle étoile, ou s'il n'y a pas de refuge là où je vais, il me faudra :



## Les règles d'un bon bivouac :

- 1 Un endroit plat pour ne pas avoir mal au dos
- 2 Un espace bien dégagé : sans brindille ni feuilles mortes qui peuvent prendre feu
- 3 Ne pas se mettre sous les arbres : une clairière c'est mieux !
- 4 Toujours avoir de l'eau pour éteindre le feu
- 5 Et non, les loups ne me mangeront pas (ils auraient trop peur de moi !)



Le camping se différencie du bivouac par le fait que l'action se déroule sur plusieurs nuits au même endroit. Le camping sauvage est interdit sur l'ensemble du territoire français. Le bivouac est toléré, c'est-à-dire qu'on installe sa tente au coucher du Soleil et on plie sa tente au lever du Soleil.



Si je suis dans les Gorges de Daluis, je découvre l'aire de bivouac de Roua, pour une expérience en toute sécurité !



Le territoire d'Alpes d'Azur fait partie des rares Réserves Internationales de Ciel Étoilé du monde entier ! Je peux y découvrir plus de 3000 étoiles !

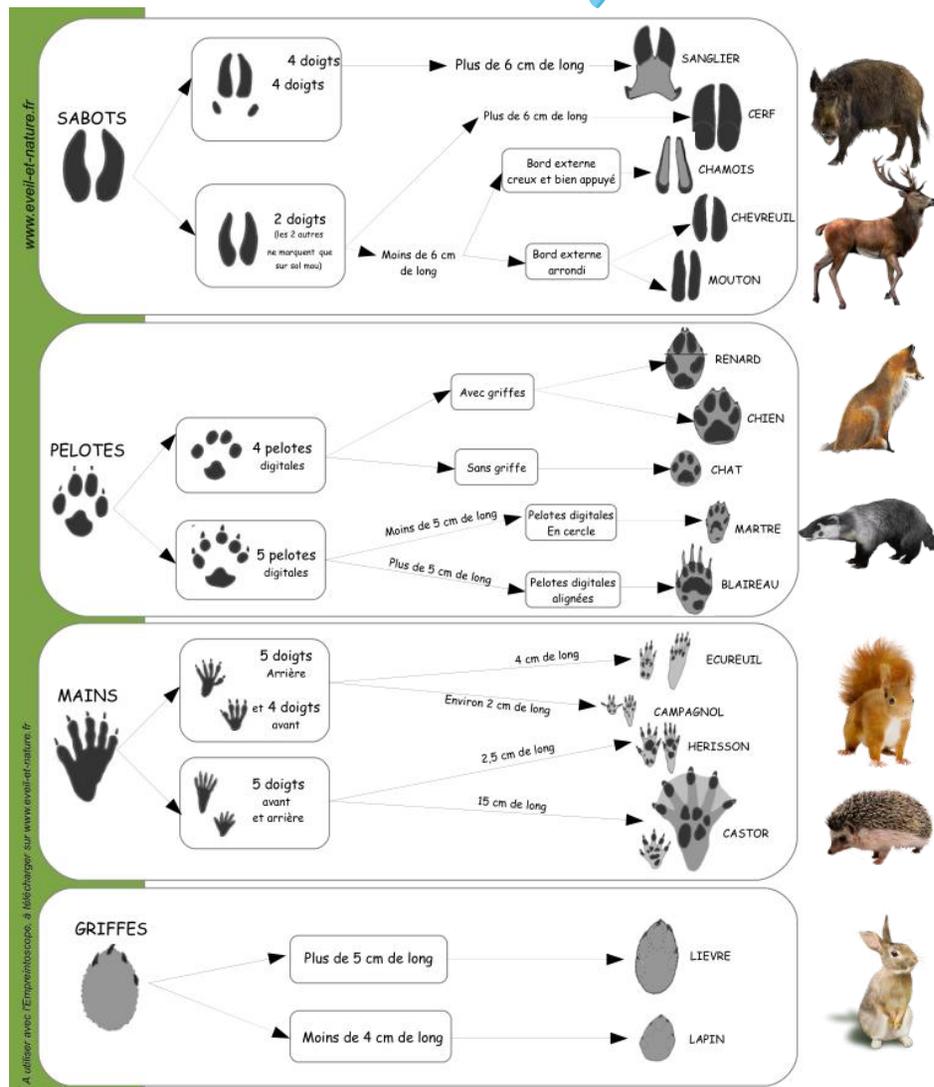


# Je recherche la présence d'animaux



Devant moi, il y a une empreinte d'animal. S'agit-il d'un cerf ou d'un lièvre ? Pour trouver l'animal je peux m'aider du guide ci-dessous !

[www.eveil-et-nature.com](http://www.eveil-et-nature.com)



En regardant le paysage, je l'ai bien vu : la montagne n'est pas vide. Les animaux sauvages (comme certains humains d'ailleurs) n'aiment pas être dérangés.

Alors comment faire pour profiter de leur présence ?

J'observe avec des jumelles



Je prends des photos sans trop m'approcher



**Je ne donne pas à manger aux animaux, quels qu'ils soient !**

Cela peut entraîner des troubles du comportement et des maladies ! Et non, la marmotte ne met pas le chocolat dans le papier d'alu et le mange encore moins !



Lors de mes péripéties, il se peut que je croise des moutons. Je contourne toujours le troupeau. Le patou et ses copains veillent et n'aiment pas qu'on dérange leurs boules de laine. Aussi, je pense à bien refermer les clôtures après mon passage et à respecter la cabane du berger !



**Et toujours, je reste discret et attentif pour avoir une chance de les observer et ne pas les déranger**

# J'observe et j'apprends à reconnaître les plantes



La cueillette des baies, telles que les myrtilles, les framboises, les fraises des bois et les mûres, est autorisée entre le 1er août et le 15 septembre dans la limite d'un litre par personne. Une fois nettoyées, ça en fait des tartes !



Balèze ! Presque la moitié du territoire dans lequel je suis est protégée. Pour connaître ce qui est autorisé ou non, je regarde sur les sites internet des parcs et des réserves.



J'évite de cueillir les plantes. C'est toujours déconseillé, voire même interdit dans certains secteurs. Si je souhaite vraiment l'emporter avec moi, je la prends en photo ! Les plantes me remercieront, les animaux aussi, mais aussi les autres promeneurs !



Je sens. En montagne, les plantes aromatiques sont nombreuses : lavande, thym, sarriette... Youpi ! Je pars à leur recherche. Mais avant de sentir ou de goûter, je demande toujours confirmation à un adulte.



**A moi de jouer !** Je reconnais les différentes fleurs des montagnes. Je relie les images aux noms proposés.



1



2



3



4

L'Edelweiss

Le Nombriil de Vénus

La Nigritelle

La Gentiane printanière

L'Ancolie

L'Aster des Alpes

Le Pissenlit

La Cupidone



5



6



7



8

Réponses : 1 : Nombriil de Vénus ; 2 : Ancolie ; 3 : Nigritelle ; 4 : Gentiane printanière ; 5 : Edelweiss ; 6 : Cupidone ; 7 : Aster des Alpes ; 8 : Pissenlit



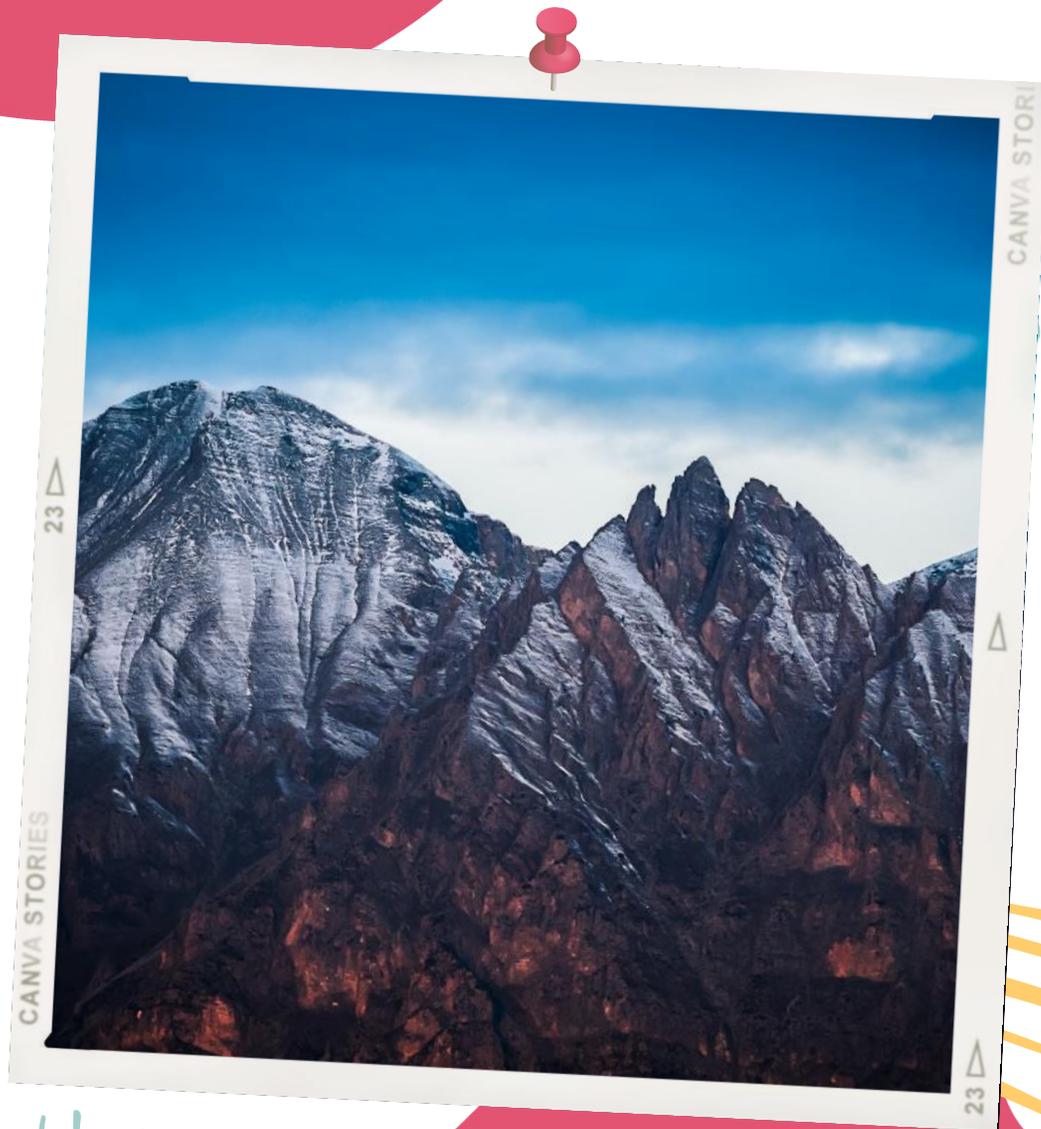
Et maintenant que je sais à quoi ressemble une fleur de pissenlit, j'utilise celles de mon jardin pour fabriquer une bonne confiture maison !

## La recette de la confiture de pissenlits

- 1 J'enlève la tige de 365 fleurs de pissenlits ;
- 2 Je mets les fleurs dans 1L l'eau froide et j'ajoute 2 oranges et 2 citrons ;
- 3 Seul ou avec l'aide d'un adulte, je fais bouillir puis je laisse mijoter pendant 1h ;
- 4 Je laisse reposer quelques heures ;
- 5 Je filtre la préparation ;
- 6 J'ajoute 1kg de sucre ;
- 7 Je fais bouillir et je laisser cuire pendant 10min ;
- 8 Dès qu'elle commence à s'épaissir, je mets la confiture dans des bocaux stérilisés.



Astuce : dans la nature, je me comporte comme les animaux : je n'emporte rien, je ne laisse rien !



## CHAPITRE 3

Les éléments se déchaînent, je fais quoi ?

# Je laisse mon parapluie

L'orage menace ? Je cède la place !



Un orage c'est un phénomène atmosphérique caractérisé par une série d'éclairs et des coups de tonnerre.



Vous prenez vraiment un parapluie en randonnée vous ???

A QUOI C'EST DÙ ?

A la présence de cumulonimbus (mot barbare qui signifie très gros nuage). Ce nuage a la particularité d'avoir de l'air chaud à ses pieds et de l'air froid à son sommet. Et quand les deux se rencontrent... bonjour les dégâts !

ET BIEN DU COUP, JE FAIS QUOI ?



**Je ne reste pas sous un arbre !**



**Je cherche un abri** : un gîte, une maison et même une grotte ! S'il n'y a pas d'abri à proximité, je me couche sur le sol et je ne bouge pas.



**J'enlève tout ce qui est métallique** et je les mets loin de moi. Même chose pour les bâtons de marche !



**J'attends la fin de l'événement pour sortir.**



Incredible ! La température d'un éclair est de 30 000°C et il peut faire jusqu'à 20km de longueur !



# Je mets un chapeau

A soleil fort, chapeau en renfort !



La canicule est définie comme un niveau de très fortes chaleurs de jour comme de nuit pendant au moins trois jours consécutifs.



On n'est pas à la plage mais c'est pareil !



Autant il peut faire froid en montagne, autant il peut y faire très chaud. Plus on se rapproche du Soleil, plus il tape ! Bizarre...

DONC, JE N'OUBLIE PAS...



**De m'hydrater régulièrement** (je pense à prendre plusieurs gourdes)



**De me tartiner de crème solaire**



**De mettre un chapeau**, un bob, une casquette, un béret ou ce que je veux sur la tête !



# Je range mes déchets dans mon sac

Pour préserver la nature, je ramasse mes ordures !



On parle de feu de forêt, ou d'incendie, lorsque le feu touche plus d'un demi hectare de forêt



Je ne fais pas n'importe quoi, je ne laisse rien derrière moi !



En plus de ne pas être très écolo, laisser des déchets, comme du verre ou une boîte de conserve peut faire un effet "loupe" entre le Soleil et le sol. Les rayons du Soleil se concentrent et forment alors une source de chaleur... qui peut prendre feu !



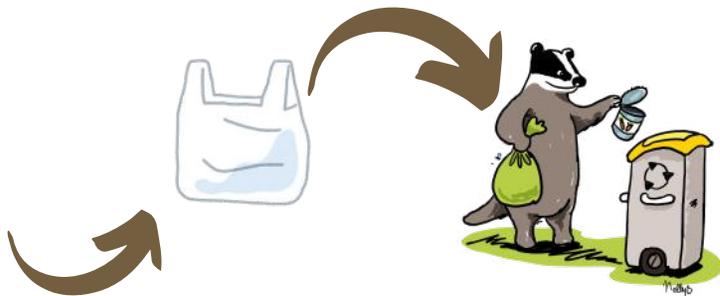
**LE TOP**

Je prends un petit sac pour y mettre mes déchets quand j'ai fini de pique-niquer.



**LE TOP DU TOP**

Je m'arrête aux conteneurs de tri pour trier les déchets qui se recyclent.



# J'évite les bains de boue

En cas de baignade, gare à la dégringolade !



Une inondation est une submersion temporaire, par l'eau, de terres qui ne sont pas submergées en temps normal



Un torrent de montagne, ce n'est pas une source chaude !

**A QUOI C'EST DÙ ?**

Après une tempête ou un orage, tous les cours d'eau, vallons, rious, rivières et torrents vont gonfler, devenir boueux et transporter plein de choses, en plus des poissons.

**ET BIEN DU COUP, JE FAIS QUOI ?**



Si je veux traverser parce que mon chemin est en face, je cherche un pont ! Ou j'attends que l'eau redevienne claire.



Lors d'une inondation, 30 cm d'eau suffisent à faire flotter une voiture !



# Je résiste à l'envie de chanter sous la neige

Pentes enneigées, attention danger !



Une avalanche correspond à un déplacement rapide d'une masse de neige sur une pente



Même si vous avez une voix de Soprano !

A QUOI C'EST DÙ ?

Les couches de neige sur les versants de montagne sont hétérogènes donc instables. Le bruit (même une jolie chanson) ou le poids d'un skieur qui passe peuvent faire partir une couche et créer une avalanche !



## ALORS, AVANT DE PARTIR



Je m'informe sur les risques d'avalanches. Sur les lieux les plus pratiqués, des drapeaux informent sur le niveau de risque.



Je n'oublie pas mon trio gagnant ! Ni de me former (mes copains et mes parents aussi) à l'utilisation d'un Détecteur de Victimes d'Avalanche - DVA

NIVEAU DE RISQUE	ÉTAT DE STABILITÉ DU MANTEAU NEIGEUX	
1	Faible	Stabilité bonne sur la plupart des pentes.
2	Limité	Stabilité moyenne sur la plupart des pentes.
3	Marqué	Instabilité marquée sur de nombreuses pentes
4	Fort	Forte instabilité sur de nombreuses pentes
5	Très fort	Instabilité très forte sur l'ensemble des pentes

Pour plus d'infos sur les avalanches : [www.anena.org](http://www.anena.org)



## SI UNE AVALANCHE SURVIENT, JE FAIS QUOI ?



**Je pars latéralement** (l'avalanche ira toujours plus vite que moi !)



**J'enlève les dragonnes de mes bâtons pour libérer mes bras**



## SI JE ME RETROUVE DANS UNE AVALANCHE, JE FAIS QUOI ?



**Je nage pour rester en surface** (les cours de natation vont pouvoir servir !)



**J'essaie de m'accrocher à un arbre**



## SI JE SUIS SOUS LA NEIGE, JE FAIS QUOI ?



**Je me fais pipi dessus (si si) pour savoir si je regarde bien vers le ciel** (en plus, cela me réchauffera)



**Je crée une poche d'air devant ma bouche et mon nez pour respirer** (comme dans Harry Potter et la Coupe de feu)



**Je pousse des petits cris aigus pour appeler de l'aide** (comme le bruit des mouettes, c'est pareil)



# Je m'entraîne aux postures rigolotes

Quand la terre s'agite, pas de poteaux électriques !



Les séismes, ou tremblements de terre, sont l'une des manifestations de la tectonique des plaques. L'activité sismique est concentrée le long de failles, en général proche de la frontière de deux plaques.

Il y a vraiment des poteaux électriques dans la montagne ?



CE QU'IL FAUT RETENIR

Ça bouge sous tes pieds de façon naturelle. Quand ça bouge un peu trop, ça explose et tout bouge autour de toi, même les pierres.



CONCRÈTEMENT JE FAIS QUOI ?



**Je me mets en sécurité** dans un endroit dégagé comme une clairière.



**J'évite les falaises et les arbres** et tout objet qui peut me tomber dessus.



**Je me mets en position de la tortue** et j'attends la fin des secousses : on se recroqueville, jambes sous le ventre, mains sur la tête.



Attention aux répliques !!! Il peut y avoir plusieurs séismes d'affilée. Attends un peu avant de revenir au mode "humain normal".



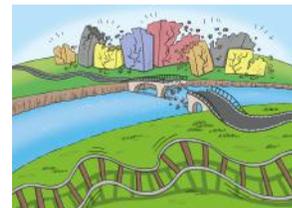
**A MOI DE JOUER !** Je reconnais les différentes intensités d'un séisme et je relie les images aux descriptions données.



1



2



3



4



5

A

1 à 3 : La secousse est peu ressentie. Certains objets suspendus se balancent.

B

4 à 6 : La secousse est ressentie par tous. Des objets tombent.

C

7 à 8 : Des cheminées tombent, des cloches sonnent, il y a des éboulements.

D

9 à 10 : Les maisons et les ponts sont détruits, les voies ferrées tordues.

E

+ de 10 : Tout est détruit, des crevasses et des lacs sont apparus.

Réponses : 4-A ; 1-B ; 5-C ; 3-D ; 2-E

# Et si vraiment ça ne va pas, je bouge les bras!

## Les bons réflexes dans les situations complexes

Bon, mon copain s'est tordu la cheville, au milieu des bouquetins, dans un endroit perdu (si, si, ça peut arriver)...



YMCA vous connaissez ?  
Non ? Pas grave, je  
vous la montre !

### JE FAIS QUOI ?

1

#### JE NE PANIQUE PAS

(Ça ne va pas le faire remarquer)



4

#### SURTOUT, JE NE LAISSE PERSONNE TOUT SEUL !

(J'attends que les secours arrivent en regardant le paysage... ou les bouquetins)

2

#### J'APPELLE LES SECOURS

(Le mode "appel d'urgence uniquement" des téléphones portables est bien fait, il permet d'appeler... les urgences !)

5

#### SI JE SUIS LOIN, IL SE PEUT QU'ON ENVOIE UN HÉLICOPTÈRE NOUS CHERCHER

(Dès que je le vois, je commence à danser la Macarena comme le schéma ci-dessous)

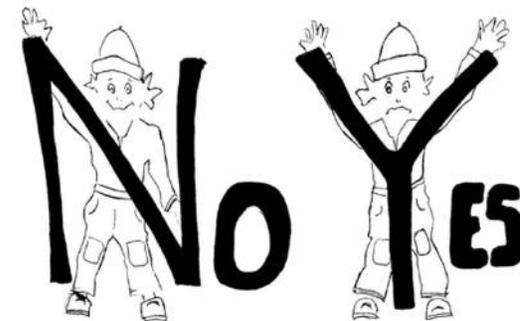
3

#### JE DIS OÙ ON SE TROUVE ET DANS QUEL ÉTAT EST MON COPAIN

(J'évite de dire "à côté des bouquetins", ça ne va pas les aider... Je dis plutôt le nom du secteur ou de la montagne, le n° de la randonnée...)



J'apprends par cœur le numéro de téléphone de mes parents. Si besoin, je pourrais le donner aux secouristes.



NON  
Nous n'avons  
besoin de rien

OUI  
Nous avons  
besoin d'aide !

# BLOC-NOTES

