

# CONDUITE A TENIR SOUS L'ORAGE EN RANDONNEE



S'il y a bien un moment où **on se sent petit en randonnée**, c'est quand on se fait surprendre par un orage. Le tonnerre, les éclairs, la pluie, le vent. C'est à la fois beau et terrifiant.

Chez soi, au chaud, c'est fascinant de regarder un orage à la fenêtre. **En randonnée, loin d'un abri fermé, c'est souvent une autre histoire.**

## QUE FAIRE POUR NE PAS SE RETROUVER EXPOSE A LA Foudre ?

- En se renseignant sur la météo avant de partir.
- En repérant les nuages menaçants et en suivant leur progression.
- En [sachant faire demi-tour](#). Faire demi-tour n'est pas facile mais est-ce que le risque de se faire foudroyer vaut le coup de continuer ?

## COMMENT SAVOIR SI LA Foudre PEUT M'ATTEINDRE ?

Lorsque la **durée entre le moment où vous voyez un éclair et le moment où vous entendez le tonnerre** correspondant est **inférieure à 30 secondes**, l'orage est assez proche (moins de 10 km) et **la foudre peut vous atteindre**.

- **Ne paniquez pas.**
- **Ne courez pas.** Vous risquez de vous blesser en glissant ou chutant.
- **Eloignez-vous des objets métalliques** car ils conduisent très bien l'électricité. Laissez vos objets métalliques (bâtons) à environ 30 m de vous et gardez cette distance avec tout autre objet en métal (barrières, tuyaux, etc.). **SI JAMAIS VOUS ENTENDEZ UN OBJET METALLIQUE BOURDONNER, DEBARRASSEZ-VOUS EN ET ELOIGNEZ-VOUS DE CELUI-CI IMMEDIATEMENT.**
- **Eloignez-vous des points d'eau d'environ 100 m** – pour les mêmes raisons que les objets métalliques.

- **Ne restez pas sur un point haut** (crête, plateau, sommet). La foudre a plus de chance de « tomber » à ces endroits.
- **Ne vous abritez pas sous un arbre isolé ou un abri ouvert isolé.** Si la foudre « tombe » sur l'arbre, c'est l'arbre qui va vous tomber dessus. De plus, la foudre a plus de chance de « tomber » sur un point haut. Un abri ouvert isolé ne vous protégera pas non plus de la foudre et aura tendance à l'attirer.
- **SI VOUS ETES EN GROUPE, ELOIGNEZ-VOUS LES UNS DES AUTRES** (environ 20-30 mètres). De cette manière, cela évite que plusieurs personnes ou que tout le groupe se fasse foudroyer par un seul éclair.
- **Asseyez-vous en boule** (pieds serrés, bras autour des genoux, tête posée sur les genoux) **sur votre sac à dos**, sans que vos pieds ne touchent le sol.