

### ORAGE

Si vous vous retrouvez pris dans un orage dans les sentiers et que vous êtes trop loin de votre véhicule, cherchez un abri sous une végétation dense (petits arbres, buissons) ou accroupissez-vous au sol, en éloignant vos pieds de la terre pour éviter les courants électriques. Évitez les arbres isolés, les lisières et les groupes d'arbres, car ils sont plus susceptibles d'être frappés par la foudre.

Voici les étapes détaillées pour vous protéger en forêt pendant un orage :

**1. Cherchez un abri:**

- Si vous êtes en forêt, essayez de vous abriter sous une végétation dense formée de petits arbres ou de buissons.
- Évitez les arbres isolés, les lisières de forêt et les groupes d'arbres, qui peuvent être plus vulnérables aux coups de foudre.

**2. Accroupissez-vous au sol:**

- Si vous ne trouvez pas d'abri, accroupissez-vous au sol, jambes repliées sous vous, pour minimiser la surface de votre corps qui entre en contact avec le sol.
- Si possible, isolez-vous du sol en vous posant sur votre sac à dos ou sur un isolant.

**3. Éloignez-vous des sources d'eau:**

- Restez à distance des plans d'eau, des ruisseaux et des rivières, car ils sont plus susceptibles d'être frappés par la foudre.

**4. Évitez les objets métalliques:**

- Éloignez-vous des bâtons de randonnée, des piolets, des crampons et des parapluies, car ils peuvent attirer la foudre.

**5. N'utilisez pas de téléphone:**

- Évitez d'utiliser votre téléphone portable pendant l'orage, car il peut être dangereux.

**6. Restez immobile:**

- Ne courez pas, ne vous déplacez pas et restez aussi immobile que possible pendant l'orage.

**7. Attendez la fin de l'orage:**

- Une fois l'orage terminé, vous pouvez reprendre votre randonnée ou votre activité.