

FAIS PAS TON YETI!



EN LUGE



- LES ENFANTS ET TRÈS JEUNES ENFANTS DOIVENT ÊTRE ACCOMPAGNÉS.
- BIEN CHOISIR SA PISTE DE LUGE.
- VÉRIFIER L'ÉTAT DU MATÉRIEL ET PRENDRE UN SUPPORT ADAPTÉ POUR GLISSER.

LA BONNE TENUE

- UN CASQUE AVEC LUNETTES OU MASQUE
- GANTS, CHAUSSURES ET TENUES ADAPTÉES
- CRÈME SOLAIRE

SUR PISTES



- DÉPASSER LE SKIEUR AVAL AVEC DES TRAJECTOIRES LARGES.
- STATIONNER SUR LES BORDS DE PISTES ET DE FAÇON VISIBLE.
- RESPECTER BALISAGE ET SIGNALÉTIQUE.
- RESPECTER LES AUTRES.
- MAÎTRISER SA VITESSE.

HORS PISTES RAQUETTES



- BIEN SE PRÉPARER :**
- S'INFORMER SUR LA MÉTÉO ET LE RISQUE D'AVALANCHE (BRA)
 - S'ENTRAÎNER ET SE FORMER
 - ETUDIER LES ITINÉRAIRES
 - PRÉVOIR UNE SOLUTION DE REPLI

- LES BONS REFLEXES :**
- TOUJOURS PARTIR ACCOMPAGNÉ
 - RESPECTER LES DISTANCES DE SÉCURITÉ
 - SAVOIR RENONCER
 - PENSER : PELLE, SONDE, DVA

SKI DE RANDO

NUMERO D'URGENCE 112



DDCS64