



MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

*Liberté
Égalité
Fraternité*



sports.gouv.fr/pratiquer-l-hiver-102

 facebook.com/sports.gouv.fr

 @Sports_gouv

 instagram.com/sports.gouv



POUR QUE LA MONTAGNE RESTE UN PLAISIR



CONSEILS

avant de vous lancer sur les pistes

PRÉPAREZ-VOUS

À L'EFFORT !



Mettez un casque adapté et faites en porter un aux enfants. Son efficacité est en effet prouvée en cas de chute ou de choc. Le casque est souvent proposé lors de la location de matériel de ski, n'hésitez pas à le demander.

1. PRÉPAREZ-VOUS AVANT LES VACANCES :

Arriver en forme avec une bonne préparation physique (séances de marche, footing, gym, fitness...) permet de pratiquer votre activité en toute sérénité et de prévenir bien des accidents.

2. INFORMEZ-VOUS :

Consultez chaque jour les prévisions météo dans votre station de ski ou auprès des pisteurs-secouristes. Étudiez le plan des pistes et consultez les panneaux d'ouverture et de fermeture des pistes et des remontées mécaniques.

En cas de doute, interrogez les pisteurs-secouristes, le personnel des remontées mécaniques, les moniteurs, les guides ou les unités de secours en montagne.

3. HYDRATEZ-VOUS, ALIMENTEZ-VOUS :

Avec le froid, l'altitude et l'effort, vous consommez davantage de calories.

4. ÉCHAUFFEZ-VOUS :

Les activités en montagne sont des exercices physiques. Sans échauffement, vous risquez de vous blesser et de gâcher votre séjour.

5. FAITES ENTRETENIR VOTRE MATÉRIEL ET RÉGLER VOS FIXATIONS :

Le réglage des fixations est essentiel : vous limiterez ainsi le risque d'entorse du genou en cas de chute... Pour plus de qualité et de sécurité, sachez également que les magasins de location appliquent la norme ISO 110 88.

Avant de chausser, enlevez la neige entre vos chaussures et vos skis.

6. METTEZ DES LUNETTES PROTECTRICES (CAT. 4) ET PENSEZ À VOUS PROTÉGER À L'AIDE D'UNE CRÈME SOLAIRE :

Vous préviendrez les risques de lésions oculaires voire de cécité (temporaire) liés à la réflexion des rayons U.V. sur la neige et vous protégerez votre peau des brûlures du soleil.

7. VÉRIFIEZ QUE VOUS ÊTES BIEN ASSURÉ(E) :

Si ce n'est pas le cas, faites le nécessaire. Les secours sur les domaines skiables sont en général payants.

CONSEILS

sur les pistes

MAÎTRISEZ
votre vitesse !

FAITES ATTENTION
aux autres skieurs !



1. FAITES ATTENTION AUX AUTRES SKIEURS :

Ne gênez pas, par vos trajectoires, les skieurs situés en-dessous de vous. Ils ne vous voient pas toujours arriver. C'est à vous d'anticiper.

2. MAÎTRISEZ VOTRE VITESSE :

Adaptez-la à vos capacités techniques et physiques, au trafic, à la visibilité, à la difficulté de la piste et à l'état de la neige. Ralentissez notamment en traversant des zones pour débutants, près des remontées mécaniques et en bas des pistes.

3. À L'ARRÊT PLACEZ VOUS EN BORD DE PISTES:

Évitez de stationner dans les passages étroits ou derrière les bosses et restez toujours visible et prévisible pour les skieurs situés au-dessus de vous (en amont).

4. ÉCOUTEZ LES CONSEILS DES PROFESSIONNELS RESPECTEZ LA SIGNALISATION SUR LES PISTES :

Pour votre sécurité, les pistes font l'objet d'un balisage et d'une signalisation spécifique. Respectez-les et, si besoin, informez-vous auprès des professionnels pisteurs-secouristes et conducteurs d'appareil. Ne slalomez pas entre les balises : ce comportement vous exposerait à un risque de collision avec les autres usagers de la piste.

5. RESPECTEZ LES PERSONNES HANDICAPÉES :

Certaines manœuvres peuvent être plus difficiles à effectuer en handiski, veillez à ne pas gêner les pratiquants.

SIGNALISATION

SUR LES PISTES



RALENTIR
SLOW

EN CAS D'ACCIDENT

Protégez la victime, **alertez le service des pistes ou le 112** et portez assistance. Lorsque vous appelez les secours, donnez le plus de renseignements possibles sur la victime et sa localisation.

CLASSEMENT DES PISTES PAR NIVEAU DE DIFFICULTÉ :



PISTE
FACILE



PISTE DE
DIFFICULTÉ
MOYENNE



PISTE
DIFFICILE



PISTE TRÈS
DIFFICILE

Les pistes de ski alpin sont classées selon leur niveau de difficulté technique en quatre catégories identifiées par un code couleur. Des balises sont placées sur l'un des bords de la piste pour vous permettre de vous repérer. Elles sont numérotées par ordre décroissant et indiquent le nom de la piste sur laquelle vous évoluez.

Les pistes sont délimitées des deux côtés par des piquets aux couleurs de la piste. Les piquets ayant le sommet orange indiquent le côté droit de la piste en descendant.

En cas d'accident, le nom de la piste et le numéro de balise doivent être communiqués pour faciliter l'intervention des services de secours.

SIGNALISATION SUR LE TRACÉ DES PISTES :



DANGER



FAIBLE
ENNEIGEMENT



CROISEMENT



CROISEMENT
TÉLÉSKI



ATTENTION
SKIEUR



ATTENTION
PIÉTONS



ENNEIGEUR

SIGNALISATION À PROXIMITÉ IMMÉDIATE DE LA PISTE :



DANGER



CREVASSES



FALAISES



AVALANCHES

SUR LES REMONTÉES MÉCANIQUES

RESPECTEZ LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

1. TÉLÉSIÈGES

- Préparez-vous à l'embarquement !
En cas d'inattention, vous risquez d'être déséquilibré(e) et de tomber.



Sac à dos
devant vous !



Attentifs à l'arrivée
du siège : une main
prête à l'amortir !



Bâtons
dans une main !

- En cas de mauvais embarquement, lâchez prise immédiatement ! Sinon vous risquez de tomber de haut.
- Soyez vigilant(e) à l'égard des autres passagers, en particulier des enfants : si un enfant se trouve à vos côtés, veillez à ce qu'il ne s'agite pas, il risquerait de glisser sous le garde-corps ou de s'étrangler en coinçant le cordon de son vêtement.

- Restez calé(e) au fond du siège, attendez l'arrivée pour relever le garde-corps : sinon, vous risquez de chuter.

Au débarquement, gardez les skis bien parallèles et restez vigilants. Eloignez vous pour dégager la zone.



2. TÉLÉSKIS :

- Ne slalomez pas sur la piste de montée : vous risquez de faire dérailler le câble et de vous blesser.
- Dégagez rapidement l'arrivée, la perche suivante pourrait vous heurter.

3. PICTOGRAMMES :

Respectez les pictogrammes suivants pour une bonne utilisation des remontées mécaniques (télésièges et téléskis).



Découvrez nos clips
sur la prévention
des chutes de
télésièges et la
sécurité sur les pistes.





CONSEILS

**SUR LES ESPACES
FREESTYLE**

NE VOUS SURESTIMEZ PAS !

La pratique du freestyle comporte des risques et nécessite une utilisation adaptée des modules et des parcours.

LES RÈGLES DE SÉCURITÉ DANS UN ESPACE FREESTYLE



CLASSEMENT DES PARCOURS ET MODULES
PAR NIVEAU DE DIFFICULTÉ :



- Évaluez ou faites évaluer par un professionnel, vos capacités et habiletés avant d'entrer dans un espace freestyle.
- Effectuez une reconnaissance préalable du parcours afin d'adapter votre pratique.
- Évaluez votre prise d'élan et vérifiez que la zone de réception soit libre avant de vous engager.
- Ne stationnez pas sur la zone de survol, la zone de réception ou le long du parcours. En cas de chute, évacuez rapidement.
- Le port du casque et de la protection dorsale est vivement recommandé.
- En cas d'accident, sécurisez le lieu où se trouve la victime et prévenez **le service des pistes ou le 112.**

Venez relever le défi du

An advertisement for 'SNOWPARK Challenge'. It features a skier in an orange jacket and blue pants performing a freestyle trick. The text 'SNOWPARK Challenge' is in large, bold letters. Below it, 'DU 100% FREE & FUN!' is written in yellow and white. A smartphone icon is shown next to the text. At the bottom, the website 'www.snowparkchallenge.com' is listed, along with the 'MAIF FONDATION' logo.

SNOWPARK
Challenge
DU 100% FREE & FUN!
www.snowparkchallenge.com
MAIF FONDATION

CONSEILS

POUR LE HORS-PISTE SACHEZ RENONCER !

**ZONE
HORS-PISTE
NON SECURISEE**

Consultez les bulletins d'estimations du risque d'avalanche de Météo France :

Dans la rubrique Montagne
du site www.meteofrance.com

Au 08 92 68 10 20
(0,35 euro/minute + prix de l'appel)

Sur l'application Météo Ski
de Météo-France (iOS et Android)

Seules les pistes ouvertes sont délimitées, sécurisées et contrôlées. En dehors de ces espaces, vous évoluez à vos risques et périls.

1. INFORMEZ-VOUS SUR LES RISQUES D'AVALANCHE :

Tenez compte des pictogrammes et des bulletins météorologiques affichés aux points de passage les plus fréquentés de la station. Interrogez, si besoin, les pisteurs-secouristes et les professionnels de la montagne.

2. ÉTABLISSEZ UN ITINÉRAIRE ADAPTÉ À VOTRE NIVEAU :

Informez-vous sur l'itinéraire choisi avant de l'emprunter. Ne surestimez pas vos capacités physiques et votre niveau technique. Les pentes les plus fortes sont indiquées sur : www.geoportail.gouv.fr/donnees/carte-des-pentes.

3. RENONCEZ SI LES CONDITIONS SONT TROP INCERTAINES :

Avant de vous engager en hors-piste, prévoyez un itinéraire alternatif plus sûr au cas où les conditions ne soient pas celles attendues.

4. QUOI QU'IL EN SOIT, NE PARTEZ JAMAIS SEUL(E) EN HORS-PISTE :

Indiquez votre parcours et votre heure prévisionnelle de retour. N'hésitez pas à faire appel à des professionnels.

5. INSTAUREZ DES DISTANCES DE SÉCURITÉ :

Espacez-vous sur la pente ou ne passez qu'un par un, surveillez-vous mutuellement. Regroupez-vous dans un lieu surélevé ou à l'abri (îlot de sécurité).

6. NE SUIVEZ PAS N'IMPORTE QUELLE TRACE :

Une trace n'est absolument pas un gage de sécurité, ne vous protégez pas des avalanches et peut vous conduire dans des endroits dangereux.

7. SOYEZ LOCALISABLE :

Équipez-vous d'un détecteur de victime d'avalanche (dva), appareil émetteur-récepteur qui doit être porté sous la couche vestimentaire extérieure. Il est indissociable de la pelle et de la sonde dans votre sac à dos. Il est essentiel de tester son DVA avant toute sortie et de s'entraîner régulièrement à son utilisation. Vérifiez l'état des piles. Ayez également sur vous, au minimum, un réflecteur passif (voir sur www.anena.org).











S'INFORMER SUR LE RISQUE D'AVALANCHE

AVANT DE PARTIR
EN HORS-PISTE



Pour plus d'infos sur les avalanches :
www.anena.org

LES PICTOGRAMMES :

Pictogramme	Niveau de risque	Couleur	Message sur les conditions de pratique, l'importance et l'étendue du risque
	5 - TRÈS FORT		Conditions très défavorables
	4 - FORT		Forte instabilité sur de nombreuses pentes
	3 - MARQUÉ		Instabilité marquée, parfois sur de nombreuses pentes
	2 - LIMITÉ		Instabilité limitée le plus souvent à quelques pentes
	1 - FAIBLE		Conditions généralement favorables

Près de la moitié des accidents se produisent par risque 3. N'oubliez jamais que ce niveau de risque est MARQUE, et que de nombreuses pentes sont alors concernées. Privilégiez alors des pentes faibles!

CONSEILS

POUR LA

RAQUETTE À NEIGE

PRÉPAREZ
VOTRE SORTIE

La montagne hivernale est très différente de la montagne estivale. Vous ne devez pas transposer simplement votre connaissance d'un site en été à votre pratique hivernale !

LES RÈGLES DE SÉCURITÉ À RESPECTER LORS DE LA PRATIQUE DE LA RAQUETTE À NEIGE

- **Respectez les règles relatives à la pratique hors-piste** (pages 12-13), notamment en ce qui concerne la **consultation du bulletin météorologique et du risque d'avalanche** (matériel : **DVA, sonde, pelle**).
Ne suivez pas n'importe quelle trace. Pour les passages délicats, notamment les talus et les pentes enneigées potentiellement instables, ne passez qu'un par un et surveillez-vous mutuellement.
- La météo peut changer très rapidement : veillez à porter (ou à emporter dans votre sac à dos) des vêtements adaptés pour vous protéger du froid et de la neige.
- Prévoyez, comme en été, un itinéraire de remplacement, sachez renoncer.
- Pensez à vous munir d'appareils de télécommunications permettant d'alerter les secours, ainsi que des dispositifs pour vous signaler au sol (gilet fluo par exemple).
- Vérifiez l'état des pointes sous les raquettes, l'état des sangles et du tamis. Munissez-vous de bâtons.
- Attention, la raquette à neige n'est pas adaptée aux pentes raides, ni aux neiges dures, en particulier en forêt où une glissade non enrayée peut entraîner une collision avec un arbre.
- Selon l'enneigement, vos temps de parcours peuvent être nettement allongés !



CONSEILS POUR LE SKI DE RANDONNÉE ET LE SKI-ALPINISME

PRÉPAREZ VOTRE SORTIE

Tenez compte de votre forme physique et des conditions de pratique. Prévoyez un itinéraire de remplacement au cas où les conditions soient moins favorables qu'attendu.

LES RÈGLES DE SÉCURITÉ À RESPECTER LORS DE LA PRATIQUE DU **SKI DE RANDONNÉE** ET DU **SKI-ALPINISME**

- Si vous êtes débutant(e), recherchez un itinéraire adapté à votre niveau (montée, descente) vous pouvez faire appel à un professionnel.
- En dehors des horaires d'ouverture, l'accès aux pistes de ski est souvent interdit par un arrêté municipal en raison de la présence d'engins de damage pour préparer le manteau neigeux. Les câbles de treuil qui équipent certains de ces engins, souvent invisibles sous la neige ou dans l'obscurité, constituent un véritable danger. L'accès aux pistes de ski est également interdit lors des opérations de déclenchement préventif des avalanches.
- Dans la journée, des itinéraires de montée balisés sont souvent proposés pour rejoindre le sommet des pistes de ski ouvertes sans les emprunter à contresens. Dans tous les cas, renseignez-vous auprès du service des pistes de la station.
- Respectez les règles relatives à la pratique hors-piste (pages 12-13), notamment en ce qui concerne la consultation du bulletin météorologique et du risque d'avalanche (matériel : DVA, sonde, pelle). Ne suivez pas n'importe quelle trace.
- Vérifiez toujours l'état de votre matériel avant votre sortie.

Pour en savoir plus sur les dangers des câbles de treuil,, consultez la vidéo suivante :
<https://vimeo.com/187159025>



En partenariat avec :

Ministère de l'Économie, des Finances
et de la Souveraineté industrielle et numérique

Ministère de l'Intérieur et des Outre-mer



sports.gouv.fr/pratiquer-l-hiver-102



[facebook/sports.gouv.fr](https://facebook.com/sports.gouv.fr)

[@Sports_gouv](https://twitter.com/Sports_gouv)

instagram.com/sports.gouv