



MINISTÈRE  
DES SPORTS  
ET DES JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUES

Liberté  
Égalité  
Fraternité



POUR QUE  
LA MONTAGNE  
RESTE  
UN PLAISIR

1

Je prépare ma sortie,  
je consulte les **PRÉVISIONS MÉTÉO**,  
le **BULLETIN NEIGE ET AVALANCHES**  
et le **PROTOCOLE SANITAIRE**.

2

Je m'échauffe avant d'entamer  
ma première descente,  
**JE METS MON CASQUE**  
comme 82 % des skieurs.

3

Je reste prudent sur les pistes,  
je contrôle ma vitesse  
et ma trajectoire et **JE RESPECTE**  
**LES AUTRES SKIEURS**.

4

**LA PRATIQUE DU FREESTYLE**  
comporte certains risques.  
Équipez-vous bien  
(casque et dorsale) et ayez  
une utilisation adaptée  
des modules et des  
parcours (snowparks et  
boardercross). **EFFECTUEZ**  
**UNE RECONNAISSANCE**  
**PRÉALABLE**.

5

N'oubliez pas que suivant les conditions  
de neige, la pratique du **HORS-PISTE**  
peut s'avérer dangereuse, même  
à proximité des pistes balisées.  
Partez toujours avec vos **PELLES**,  
vos **SONDES** et vos **DVA**, donc bien  
équipé et **BIEN ACCOMPAGNÉ**  
**(D'UN PROFESSIONNEL SI POSSIBLE) !**

6

**ACTIVITÉS NORDIQUES :**  
Prévenez votre entourage de  
l'itinéraire prévu, de la liste des  
participants et des horaires  
envisagés. **LA NUIT TOMBE TÔT**  
**EN HIVER !**

En cas d'accident,  
contactez le service  
des pistes de la station  
(n° sur le forfait  
remontées mécaniques)  
ou le 112.

