MÉMENTO
PRÉVENTION HIVER

POUR QUE LA MONTAGNE RESTE UN PLAISIR

www.preventionhiver.sports.gouv.fr

facebook.com/sports.gouv.fr @Sports_gouv

CONSEILS

avant de vous lancer sur les pistes

PRÉPAREZ-VOUS À L'EFFORT !

Mettez un casque adapté et surtout faites-en porter un par vos 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.

MÉMENTO
PRÉVENTION HIVER

1. PRÉPAREZ-VOUS AVANT LES VACANCES :

Arrivez 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 sur 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 :

La montagne, c'est du sport. 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 ASSURÉ :

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

CONSEILS sur les pistes

SOYEZ VIGILANT ET RESPECTEZ LES AUTRES

MÉMENTO
PRÉVENTION HIVER

1. RESPECTEZ TOUJOURS LES SKIEURS SITUÉS EN AVAL (EN-DESSOUS) :
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 TOUJOURS VOTRE VITESSE ET VOTRE TRAJECTOIRE :
Adaptez-les 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 files d'attente et en bas des pistes.

3. NE VOUS ARRÊTEZ PAS N'IMPORTE OÙ :
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. 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.

En découvrant notre jeu vidéo pédagogique Skizzz Game, vous apprenez ou révisez les règles de sécurité à respecter sur les pistes : www.preventionhiver.sports.gouv.fr

SIGNALISATION
SUR LES PISTES

EN CAS D'ACCIDENT

Protégez la victime, alertez les secours (112) et portez assistance. Lorsque vous alertez 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.

Le sommet des jalons de délimitation situés sur le bord droit d'une piste est de couleur orange.

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

CONSEILS SUR LES REMONTÉES MÉCANIQUES

RESPECTEZ LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

1. TÉLÉSIÈGES

- Préparez-vous à l'embarquement !
Inattentif, vous risquez d'être déséquilibré et de tomber.

- En cas de mauvais embarquement, lâchez prise immédiatement ! Sinon vous risquez de tomber de haut.

- Soyez attentif aux autres passagers, en particulier aux enfants : si un enfant se trouve à vos côtés, veillez à ce qu'il ne s'agite pas, il risquerait de passer sous le garde-corps ou de s'étrangler en coinçant le cordon de son vêtement.

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

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

MÉMENTO PRÉVENTION HIVER

CLASSEMENT DES PARCOURS ET MODULES PAR NIVEAU DE DIFFICULTÉ :

- Utilisez seulement les modules/parcours adaptés à votre niveau technique. Les niveaux de difficulté XL et XXL s'adressent à des pratiquants experts.

XS	S	M	L	XL	XXL
FACILE	MOYEN	DIFFICILE	TRÈS DIFFICILE	EXTRÊMEMENT DIFFICILE	

- 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 de secours.

CONSEILS POUR LE HORS-PISTE

SACHEZ RENONCER !

Avant de pratiquer votre activité en montagne l'hiver en dehors des pistes balisées et ouvertes, consultez les bulletins d'estimation du risque d'avalanche de Météo France :

- dans la rubrique Montagne du site www.meteofrance.com ;
- sur l'application Météo Ski de Météo-France (iOS et Android) ;
- au 08 92 68 10 20 (0,35 euro/minute + prix de l'appel).

Bulletins disponibles chaque jour à 16 h pour chaque massif des Alpes, des Pyrénées et de la Corse indiquant :

- nature et intensité du risque d'avalanche et son évolution au cours des prochaines 24 h ;
- altitude et orientation des pentes les plus dangereuses ;
- conditions d'enneigement sur le massif en versant nord et sud, chutes récentes à 1 800 m, qualité de la neige en surface ;
- aperçu météo pour la journée.

MÉMENTO
PRÉVENTION HIVER

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 du drapeau d'avalanche, 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. Les pentes les plus fortes sont indiquées sur www.geoportail.gouv.fr/donnees/carte-des-pentes.

2. FAITES APPEL À DES PROFESSIONNELS :

Quoi qu'il en soit, ne partez jamais seul en hors-piste, indiquez votre parcours et votre heure prévisionnelle de retour.

3. 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.

4. 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 et mettez en marche le mode « émission ». Ayez également sur vous, au minimum, un réflecteur passif (en vente sur www.anena.org).

5. NE SUIVEZ PAS N'IMPORTE QUELLE TRACE :

Une trace n'est absolument pas un gage de sécurité et peut vous conduire dans des endroits dangereux, d'autant que certaines traces sont faites par des speed-riders (équipés de parapentes).

6. EN CAS DE DOUTE SUR LA STABILITÉ DE LA NEIGE :

Espacez-vous ou mieux, ne passez qu'un par un, surveillez-vous mutuellement et attendez dans un lieu surélevé ou à l'abri.

7. RENONCEZ SI LES CONDITIONS SONT TROP INCERTAINES :

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

S'INFORMER SUR LE RISQUE D'AVALANCHE

AVANT DE PARTIR EN HORS-PISTE

LES PICTOGRAMMES :

Depuis la saison hivernale 2016-2017, l'information sur le risque d'avalanche évolue : des pictogrammes européens complètent ou remplacent progressivement les drapeaux d'avalanche dans les stations.

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

LE DRAPEAU D'AVALANCHE :

NIVEAU DE RISQUE		ÉTAT DE STABILITÉ DU MANTEAU NEIGEUX
1	Faible	Stabilité bonne sur la plupart des pentes.
2	Limité	Stabilité moyenne sur la plupart des pentes.
3	Marqué	Instabilité marquée sur de nombreuses pentes
4	Fort	Forte instabilité sur de nombreuses pentes
5	Très fort	Instabilité très forte sur l'ensemble des pentes

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

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 !

MÉMENTO PRÉVENTION HIVER

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, ainsi que l'utilisation d'un DVA, d'une sonde et d'une pelle. Ne suivez pas n'importe quelle trace et, en cas de doute sur la stabilité de la neige, ne passez qu'un par un et surveillez-vous mutuellement.
- Si besoin et en cas de conditions défavorables, sachez renoncer et veillez à évacuer les personnes épuisées avec les moyens dont vous disposez. 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.
- Prévoyez, comme en été, un itinéraire de remplacement.
- Attention, la raquette à neige n'est pas adaptée aux pentes raides, 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 !
- 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.

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, faites appel à un professionnel ou commencez par emprunter des itinéraires balisés.
- 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, ainsi que l'utilisation d'un DVA, d'une sonde et d'une pelle. Ne suivez pas n'importe quelle trace et, en cas de doute sur la stabilité de la neige, ne passez qu'un par un et surveillez-vous mutuellement.
- Vérifiez l'état de votre matériel avant votre sortie.
- Si vous prévoyez d'emprunter des pistes, assurez-vous que la pratique du ski de randonnée n'y est pas interdite.
- 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 sont souvent proposés pour rejoindre le sommet des pistes sans les emprunter à contresens. Dans tous les cas, renseignez-vous auprès du service des pistes de la station.

Pour en savoir plus, consultez la vidéo suivante :
https://vimeo.com/187159025

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DES SPORTS

En partenariat avec :
Ministère de l'Intérieur
Ministère de l'Économie et des Finances

Association RMC | BFM
Aidez-nous à sauver des vies !

www.preventionhiver.sports.gouv.fr

facebook.com/sports.gouv.fr
@Sports_gouv

© Ministère des Sports - Décembre 2017 - Crédits photos : Thinkstock, DR