

MÉMENTO SÉCURITÉ

POUR QUE  
**LA MONTAGNE** RESTE  
**UN PLAISIR**



# PRÉPAREZ-VOUS À L'EFFORT !

## CONSEILS avant de vous lancer sur les pistes



© Fischer Sports GmbH

1

### 1. Informez-vous :

Consultez chaque jour les prévisions météo en station ou auprès de votre fournisseur habituel.

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.

### 2. Hydratez-vous, alimentez-vous :

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

### 3. Échauffez-vous :

La montagne, c'est du sport. Sans échauffement, vous risqueriez de vous blesser et de gâcher votre séjour.

### 4. 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 NF X50-007.

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

### 5. Mettez un casque adapté et, surtout, faites-le porter par vos enfants :

Son efficacité est 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.

### 6. Mettez des lunettes protectrices (catégorie 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.

2

# SOYEZ **VIGILANT** **ET RESPECTEZ** LES AUTRES

**CONSEILS** sur les pistes  
et les remontées mécaniques



## 1. Respectez toujours les skieurs situés en aval :

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 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 visibles des skieurs situés au dessus de vous (en amont).

## 4. Respectez la signalisation sur les pistes :

Pour votre sécurité, les pistes et les remontées mécaniques font l'objet d'un balisage et d'une signalisation spécifiques (voir au dos du livret). Respectez-les et, si besoin, informez-vous auprès des professionnels pisteurs-secouristes et conducteurs d'appareils.

## 5. Respectez les règles de sécurité sur les téléskis...

- Enlevez les dragonnes des poignets ! Vous pourriez rester accrochés à la perche.
- Ne slalomez pas sur la piste de montée et gardez la perche jusqu'à l'arrivée.
- Vous risquez de faire dérailler le câble et de blesser ceux qui montent.
- Si vous tombez, n'insistez pas ! Lâchez la perche et dégarez rapidement la piste de montée.
- À l'arrivée, lâchez la perche à l'endroit indiqué ! Si vous dépassez l'arrivée, vous déclencherez l'arrêt automatique.
- Dégarez rapidement l'arrivée, la perche suivante pourrait vous heurter.

## 6. ...et les télésièges :

- Plutôt que de mal embarquer, laissez partir le siège et prenez le siège suivant !
- Veillez à ne pas avoir de lanière, de vêtement ou de sac à dos qui puissent s'accrocher au siège, vous risquez de rester accrochés à l'arrivée.
- Baissez le garde-corps sinon vous risquez la chute !
- Ne sautez jamais du siège, même à l'arrêt. C'est toujours plus haut que vous le pensez.
- À l'arrivée, si vous n'arrivez pas à débarquer, restez assis et laissez vos jambes pousser la tige horizontale d'arrêt automatique.

**En cas d'accident, la solidarité est essentielle en montagne.**



# SACHEZ RENONCER !

## CONSEILS pour le ski hors-pistes



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 et des bulletins météorologiques affichés aux points de passage les plus fréquentés de la station. (voir au dos du livret) Interrogez, si besoin, les pisteurs-secouristes et les professionnels de la montagne.

### **2. Faites appel à des professionnels si vous voulez pratiquer le hors-piste :**

Quoiqu'il en soit, ne partez jamais seul, indiquez votre parcours et votre heure prévisionnelle de retour.

### **3. Établissez un itinéraire adapté à votre niveau technique et physique :**

Informez-vous sur l'itinéraire choisi avant de l'emprunter. Ne surestimez pas vos capacités physiques et votre niveau technique.

### **4. Équipez-vous d'un DVA (Détecteur de Victime d'Avalanche) :**

Cet appareil émetteur-récepteur doit être porté sous les vêtements. 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 (des parcs d'entraînements existent dans certaines stations). Ayez également sur vous, au minimum, un réflecteur passif. Ces accessoires sont disponibles dans les magasins de sport.

### **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.

### **6. En cas de doute sur la stabilité de la neige :**

Espacez-vous ou mieux, ne passez qu'un par un, surveillez-vous mutuellement.

### **7. Renoncez si les conditions sont trop incertaines :**

Avant de vous engager hors piste, prévoyez un itinéraire bis.

**En cas d'accident, protégez la victime, alertez les secours et portez assistance. Lorsque vous alertez les secours, donnez le plus de renseignements possibles sur la victime et sa localisation.**

# SIGNALISATION SUR LES PISTES

Sur le tracé des pistes :



DANGER



FAIBLE  
ENNEIGEMENT



CROISEMENT



CROISEMENT  
TÉLÉSKI



ATTENTION  
SKIEUR



ATTENTION  
PIÉTONS



ENNEIGEUR

À proximité immédiate de la piste :



DANGER



CREVASSES



FALAISES








AVALANCHES

Messages de prévention :



Le drapeau d'avalanche indique le niveau de risque :

	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.arena.org](http://www.arena.org)

**BULLETIN D'ESTIMATION DU RISQUE D'AVALANCHE (BRA) : 08 92 68 10 20\***  
ou [www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)

\* 0,34 € TTC/mn

