

MÉMENTO PRÉVENTION HIVER

POUR QUE LA MONTAGNE RESTE UN PLAISIR



www.sports.gouv.fr/preventionhiver



@sports_gouv

PRÉPAREZ-VOUS À L'EFFORT !

CONSEILS avant de vous lancer sur les pistes

MÉMENTO
PRÉVENTION
HIVER

1. 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.

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 ISO 110 88.

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.

SOYEZ VIGILANT ET RESPECTEZ LES AUTRES

CONSEILS sur les pistes
et les remontées mécaniques



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

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 (voir page 10) et les remontées mécaniques (voir ci-dessous) 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.

Pictogrammes pour une bonne utilisation des remontés mécaniques (télésièges et télésiègis).



UTILISEZ LES REMONTÉES MÉCANIQUES EN SÉCURITÉ

5. TÉLÉSIÈGES

- Préparez-vous à l'embarquement ! Inattentif, vous risquez d'être déséquilibré 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 attentif aux autres passagers, en particulier aux enfants : Aidez-les à adopter les bons comportements !

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



6. 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.



SACHEZ RENONCER !

CONSEILS pour le ski hors-pistes

ZONE
HORS-PISTE
NON SECURISEE

Consultez les bulletins d'estimation du risque d'avalanche de Météo France (valables en dehors des pistes balisées et ouvertes)

Pour les pratiquants d'activités en montagne hivernale

Rubrique Montagne sur www.meteofrance.com

au 08 92 68 10 20 (0,34 euros/minute)

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 1800 m, qualité de la neige en surface
- aperçu météo pour la journée

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

MÉMENTO
PRÉVENTION
HIVER

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 page 10). 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 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 (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.

SIGNALISATION

SUR LES PISTES

MÉMENTO
PRÉVENTION
HIVER



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.

SUR LE TRACÉ DES PISTES :



À PROXIMITÉ IMMÉDIATE DE LA PISTE :



Exemple de signalisation :






Piste fermée



Ralentir



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



En partenariat avec :

Ministère de l'Écologie, du Développement durable et de l'Énergie
Ministère de l'Intérieur



www.sports.gouv.fr/preventionhiver



@sports_gouv |

