



## MÉMENTO SÉCURITÉ

*Pour que la  
montagne  
reste un  
plaisir*



# Préparez-vous à l'effort !

## 7 CONSEILS AVANT DE VOUS LANCER SUR LES PISTES



### 1. Vérifiez que vous êtes correctement assuré

Si ce n'est pas le cas, faites le nécessaire.  
Les secours ne sont pas toujours gratuits.

### 2. Informez-vous

Consultez chaque jour les prévisions météo en station et auprès de Météo France :

08 92 68 08 08\* - 3615 METEO - [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)

Étudiez le plan des pistes et consultez les panneaux d'ouverture de pistes. En cas de doute, interrogez les pisteurs-secouristes, les moniteurs ou les guides.

### 3. Hydratez-vous, alimentez-vous

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

### 4. Échauffez-vous

La montagne, c'est du sport. Sans échauffement, vous risquez un claquage musculaire et des semaines de plâtre.

### 5. Faites vérifier et régler vos fixations

C'est essentiel, en cas de chute, pour limiter le risque d'entorse du genou. Pour plus de qualité et de sécurité, sachez également que certains loueurs appliquent la norme NF X50-007. Avant de chausser, enlevez la neige entre vos chaussures et vos skis.

### 6. Mettez un casque adapté et, surtout, faites-en porter un à vos enfants

Son efficacité est prouvée en cas de chute ou de choc. Le port du casque a fortement diminué le nombre de traumatismes.

### 7. Mettez des lunettes protectrices (indice 4) et, surtout, faites-en porter à vos enfants.

Vous préviendrez les risques de conjonctivite et de cécité (temporaire) liés à la réflexion des rayons U.V. sur la neige.

\*(0,34 € TTC/mn)



# Soyez vigilants

# et respectez les autres

## 7 CONSEILS SUR LES PISTES ET LES REMONTÉES MÉCANIQUES



### 1. Veillez toujours aux skieurs situés en aval

Ne gênez pas, par vos trajectoires, les skieurs situés en dessous de vous. Il 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, au trafic, à la visibilité, à la piste et l'état de la neige. Ralentissez dans les zones 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 des skieurs qui descendent.

### 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 (voir au dos du livret). Respectez-les et, si besoin est, informez-vous auprès des professionnels de la station.

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

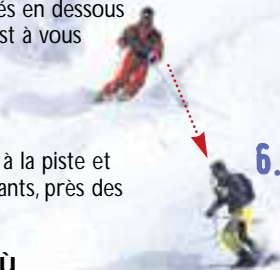
- Enlevez les dragonnes des poignets.
- Ne slalomez pas et gardez la perche jusqu'à l'arrivée.
- Si vous tombez, lâchez la perche et dégagez la piste.
- À l'arrivée, lâchez la perche à l'endroit indiqué.
- Dégagez rapidement l'aire d'arrivée.

### 6. ...et les télésièges

- Placez votre sac à dos devant vous.
- Si vous embarquez mal, laissez partir le siège. Vous risquez de rester suspendu.
- Une fois assis, baissez le garde corps.
- Ne sautez jamais du siège, même à l'arrêt.
- Si vous n'arrivez pas à débarquer, restez assis ! Laissez vos jambes pousser la tige d'arrêt automatique.

### 7. En cas d'accident, portez assistance, et alertez les secours

La solidarité est essentielle en montagne. Prévenez le poste des pisteurs-secouristes.





# Sachez renoncer !

## 7 CONSEILS HORS-PISTE

### 1. Informez-vous sur les risques d'avalanche



Tenez compte du drapeau d'avalanche (voir au dos du livret) et des panneaux d'information disposés aux principaux points de passage de la station. Consultez le bulletin d'estimation des risques d'avalanche en appelant le 08 92 68 10 20 (0,34 €/mn) et interrogez, si besoin, les pisteurs-secouristes, les guides ou les moniteurs.

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

Quoiqu'il en soit, ne partez jamais seul et indiquez votre parcours.

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

Seules les pistes ouvertes sont délimitées et contrôlées. En dehors de ces pistes, vous évoluez à vos risques et périls. Les dangers naturels de la montagne (pentes raides, falaises, crevasses...) ne sont pas signalés et des avalanches peuvent se produire.

### 4. Équipez-vous d'un ARVA

(appareil émetteur-récepteur de recherche de victimes d'avalanche), portez-le sur vous, et emportez une pelle et une sonde dans votre sac à dos. Ayez sur vous, au minimum, un réflecteur passif de type RECCO. Ces accessoires sont disponibles dans les magasins de sport.



### 5. Ne suivez pas n'importe quelle trace

Une trace n'est 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. Enfin, sachez renoncer si les conditions sont trop incertaines



# Signalisation sur les pistes

SUR LE TRACÉ  
DES PISTES



À PROXIMITÉ  
IMMÉDIATE  
DE LA PISTE



Le drapeau d'avalanche indique le niveau de risque.

RISQUE D'AVALANCHE

STABILITÉ DU MANTEAU NEIGEUX

• Limité  
Niveaux 1 et 2

• Bonne sur la plupart des pentes.  
• Moyenne sur certaines pentes raides.

• Important  
Niveaux 3 et 4

• Moyenne ou faible sur de  
nombreuses pentes

• Très fort - Niveau 5

• Mauvaise sur l'ensemble des pentes



Prévisions Météo France : 08 92 68 02 + N°du département\*  
Bulletin d'estimation du risque d'avalanche : 08 92 68 10 20\*  
Pour plus d'information sur les avalanches : [www.arena.org](http://www.arena.org)

\* 0,34 € TTC/mn

Cette opération est réalisée à l'initiative de la **Commission de la Sécurité des Consommateurs** et du **Ministère des Sports**, avec la participation du **Ministère de l'Intérieur**, de la **Sécurité intérieure et des Libertés locales** (Direction de la Défense et de la Sécurité Civiles), du **Ministère de l'Économie, des Finances et de l'Industrie** (Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes), **Ministère de l'Équipement, des Transports, du Logement, du Tourisme et de la Mer**, de l'**Institut National de la Consommation**, de l'**Assurance Maladie**, de l'**Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé**, de **Météo-France**, de l'**Association des Maires des Stations Françaises de Sports d'Hiver et d'Été/Ski France**, de l'**Association Nationale des Directeurs de Pistes** et de la **Sécurité des Stations de Sports d'Hiver**, de l'**Association Nationale pour l'Étude de la Neige et des Avalanches**, de la **Fédération Française de Ski**, de **France Ski de Fond**, du **Syndicat National des Téléphériques de France**, du **Syndicat National des Moniteurs de Ski Français - ESF**, du **Syndicat National des Guides de Montagne**, des **Médecins de Montagne**, de la **Fédération Française des Industries du Sport et des Loisirs**, de la **Fédération Professionnelle des Entreprises du Sport et des Loisirs - FPS**, du **Système National d'Observation de la Sécurité en Montagne** et de la **Mutuelle Centrale des Finances**.



MINISTÈRE DES SPORTS

MINISTÈRE  
DE L'INTÉRIEUR,  
DE LA SÉCURITÉ INTÉRIEURE  
ET DES LIBERTÉS LOCALES

MINISTÈRE DE L'ÉQUIPEMENT,  
DES TRANSPORTS,  
DU LOGEMENT,  
DU TOURISME ET DE LA MER

MINISTÈRE DE  
L'ÉCONOMIE,  
DES FINANCES ET  
DE L'INDUSTRIE