

# GUIDE

## DE PRÉVENTION

POUR LES ACTIVITÉS DE MONTAGNE

*Bien-être et plaisir en toute sécurité!  
de 7 à 77 ans*



# ÉDITO

**« Que la montagne est belle » chantait Jean Ferrat, mais surtout qu'elle soit et reste toujours un lieu privilégié de plaisirs partagés, en famille ou entre amis.**

La montagne, si attrayante soit-elle pour près de 15% de vacanciers qui s'y rendent chaque année, en été comme en hiver, représente avant tout un milieu à risque, car inhabituel pour bon nombre de pratiquants.

En raison de l'altitude, les conditions météorologiques peuvent être rudes, rapidement changeantes, et les températures, élevées en été, très basses en hiver, nécessitent de prendre beaucoup de précautions pour entreprendre une activité physique en toute sécurité.

Chaque année, l'État lance des campagnes de prévention des accidents liés aux activités physiques de montagne telles que la randonnée pédestre en été ou le ski l'hiver, très accidentogènes, souvent dus à l'imprudence et au manque de préparation des pratiquants.

Concernant les sports d'hiver pratiqués par plus de 8,5 millions d'adeptes, le ski alpin est l'activité de glisse responsable du plus grand nombre d'accidents.

Ce petit guide à l'attention des familles propose des règles simples et de bon sens à respecter, pour que la montagne procure à tous, des moments de dépaysement et de bien-être physique et mental.

*François Defieux*

Délégué national chargé de la prévention et de l'éducation à la santé

## SOMMAIRE

03

Les 10 règles fondamentales

04

Les activités d'hiver

05

Les activités de montagne en hiver

07

Les activités de montagne en été

# 10 RÈGLES FONDAMENTALES

## *À suivre et à appliquer*



01



### Se préparer avant le départ

- Arriver en forme avec une bonne préparation musculaire permet de pratiquer votre activité sereinement et de prévenir les accidents.

02



### Vérifier vos polices d'assurance

- Vérifier que vous êtes bien assuré, les secours dans les domaines skiables sont en général payants.

03



### S'informer sur le lieu de pratique

- Consulter chaque jour les prévisions météo sur votre station et les risques d'avalanche
- Étudier le plan des pistes et préparer son itinéraire.
- Consulter les panneaux d'ouverture et de fermeture des pistes et des remontées mécaniques.

04



### S'hydrater et s'alimenter

- Penser à s'hydrater et s'alimenter avant, pendant et après tout effort physique.

05



### S'échauffer

- En montagne, il est important de toujours respecter un temps d'échauffement et de récupération.
- Et de ne pas faire de sport intense en cas de fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).

06



### Matériel et sécurité

- L'entretien et le réglage de votre matériel sont indispensables.
- Ne pas oublier les casques pour vos enfants.

FOCUS

## ACCIDENT

En cas d'accident, protégez la victime, alertez les secours (112) et portez assistance.

Lorsque vous alertez les secours, donnez des renseignements précis sur la victime et sur sa localisation.

07



### Se protéger du soleil

- Porter des lunettes protectrices (catégorie 4) et se protéger le visage à l'aide d'une crème solaire.

08



### Ne pas s'arrêter n'importe où

- Ne pas stationner dans les passages étroits ou derrière les bosses. Rester toujours visible des skieurs situés au-dessus de vous (en amont).

09



### Respecter toujours les skieurs situés en aval (en-dessous)

- Ne pas gêner, par vos trajectoires et votre vitesse, les skieurs situés en-dessous de vous.

10



### Éviter de partir seul et posséder un téléphone portable pour avertir les secours au 112.

# LES ACTIVITÉS

En hors-piste, en raquettes, dans un snowpark



● Utiliser les **parcours adaptés** à votre niveau technique. Les niveaux XL et XXL s'adressent à des pratiquants experts.

● **Vérifier** lors de la prise d'élan que la **zone de réception** est libre.



● En cas d'**accident**, faire **bloquer la zone d'accès** et **prévenir les secours**.

## Niveaux de difficultés



Dans un snow park

FOCUS

## TRAUMATISMES COURANTS ET PREVENTION

### EN SKI ALPIN

L'entorse du genou représente l'accident le plus fréquent : 1/3 des accidents.

#### Les causes :

1. Un mauvais choix de matériel
2. Une préparation physique absente ou insuffisante
3. Un mauvais réglage des fixations

#### Il faut :

1. Pratiquer une activité physique d'endurance au moins 3 semaines avant de skier
2. Faire régler ses fixations par un professionnel

### EN SNOWBOARD

La fracture du poignet représente l'accident le plus fréquent (>25% des accidents). Les enfants sont les plus touchés.

#### Les causes :

Un amortissement des chutes avec le talon de la main ou les poignets.

#### Il faut :

1. Porter des protections aux poignets
2. Apprendre à chuter poings fermés

« Afin de prévenir tout risque d'accident, il convient également de bien s'hydrater et s'alimenter avant, pendant et après l'activité et de s'accorder un temps de sommeil suffisamment réparateur »



En raquettes



● Dans les **pententes supérieures à 30°**, une partie du manteau neigeux peut « décrocher » naturellement ou accidentellement avec le poids d'un ou plusieurs skieurs.

● Si vous **sortez du balisage**, vous pouvez rencontrer des **risques importants** (barres rocheuses, avalanches, chute de pierres, etc.).



● En hors piste et hors des sentiers balisés s'équiper d'un **détecteur de victime d'avalanche (DVA)**, appareil émetteur-récepteur qui doit être porté sous les vêtements et à tester le avant de partir.

### ASTUCE :

Télécharger sur votre smartphone un clinomètre pour vérifier l'inclinaison des pistes.



## LES RISQUES D'AVALANCHES

(plus d'infos sur [www.arena.org](http://www.arena.org))

### NIVEAU DE RISQUE

### ÉTAT DE STABILITÉ DU MANTEAU NEIGEUX

	1	<b>Faible</b>	Stabilité bonne sur la plupart des pentes
	2	<b>Limité</b>	Stabilité moyenne sur la plupart des pentes
	3	<b>Marqué</b>	Instabilité marquée sur de nombreuses pentes
	4	<b>Fort</b>	Forte instabilité sur de nombreuses pentes
	5	<b>Très fort</b>	Instabilité très forte sur l'ensemble des pentes



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

# LES ACTIVITÉS DE GLISSE SUR PISTE

*Selon la difficulté*



## LA SIGNALISATION SUR LE TRACÉ DES PISTES

### Sur le tracé des pistes



### À proximité immédiate de la piste



### Piste fermée



### Ralentir



Exemples de signalisation



Ne pas pratiquer seul



Pensez à se protéger



Respectez les distances



S'informer sur les lieux de pratiques et la météo



Matériel de sécurité



Bien s'équiper

Maîtrise de la trajectoire et de la vitesse 

 zone non sécurisée et non contrôlée

 Priorité au skieur en aval

Non Respect du dépassement ! 

 Enfants non accompagnés

 S'informer sur les lieux de pratiques et la météo