

Domaine 1  
Comprendre, s'exprimer  
en utilisant les langages du corps

Domaine 3  
La formation de la personne et du citoyen

**Lecture documentaire :**  
**« La citoyenneté du skieur »**

Questionnaire :  
Projet Ski



Nom : ..... Prénom : ..... Date : .....



Quel est le titre du document ?

.....



A quel type d'écrit correspond ce document ? Coche la ou les bonne(s) réponse(s).

- ★ Roman
- ★ Brochure informative
- ★ Bande dessinée
- ★ Histoire de Prudou et ses amis pingouins
- ★ Documentaire



Qu'est ce qu'une avalanche ? Utilise le dictionnaire.

.....  
.....

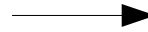


Les drapeaux avalanche :

- 1- Colorie les drapeaux associés aux risques.
- 2- Relie la définition à son risque.
- 3- Quels sont les risques dangereux pour les pratiquants ? Réponds ci-dessous.

Danger d'avalanche fort

Risque 1 et 2



Danger d'avalanche faible

Risque 3 et 4



Danger d'avalanche très fort

Risque 5



Comment bien se préparer à une sortie de ski ? Liste le matériel indispensable.

.....  
.....  
.....



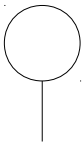


Les dix règles de conduite à respecter. Réponds par Vrai ou Faux en entourant la bonne réponse.

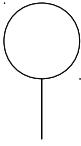
- |  |      |      |
|--|------|------|
| ★ Je peux m'arrêter au milieu de la piste :  | Vrai | Faux |
| ★ Je dois reconnaître les panneaux présents sur les pistes :   | Vrai | Faux |
| ★ J'ai le droit d'aller vite même si la neige est gelée :  | Vrai | Faux |
| ★ Je dois faire attention aux skieurs qui sont devant moi :  | Vrai | Faux |
| ★ Je ne skie pas près des autres :   | Vrai | Faux |
| ★ Lorsque je suis témoin d'un accident, je pense à signaler le lieu de l'accident et continue la route sans me soucier du blessé : | Vrai | Faux |



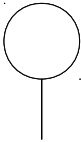
Les pistes de ski sont classées par couleur. Colorie les balises et ajoute la définition.



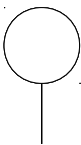
.....



.....



.....



.....



Invente deux questions que tu pourrais poser sur le document.

.....

.....

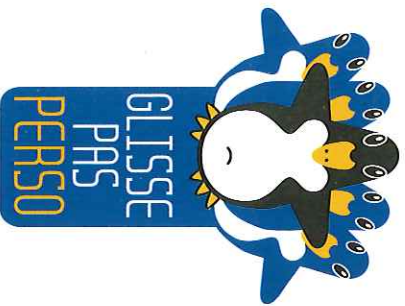
.....

.....

.....

.....

Chez nous, la sécurité ça s'apprend sur le terrain



## Bienvenue sur la piste école GLISSE PAS PERSO

### Mode d'emploi de la piste école

Tu pénètres dans un espace d'apprentissage et de jeux, libre d'accès.

Mais tu dois respecter quelques consignes :

- 1 - Respecte les heures d'ouverture et de fermeture
- 2 - Respecte le matériel mis en place, ne le déplace pas
- 3 - Ta Luge n'est pas autorisée
- 4 - Regarde bien l'encombrement du site avant de t'engager
- 5 - N'oublie pas que les 10 règles de conduite du skieur s'appliquent dans cet espace !



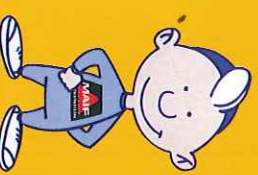
document non contractuel



# GLISSE PAS

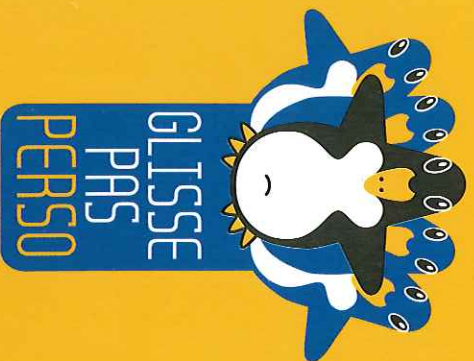
la sécurité sur les pistes

# PERSO



avec les bons conseils de Prudou

**chez nous,  
la sécurité,  
ça s'apprend  
sur le terrain**

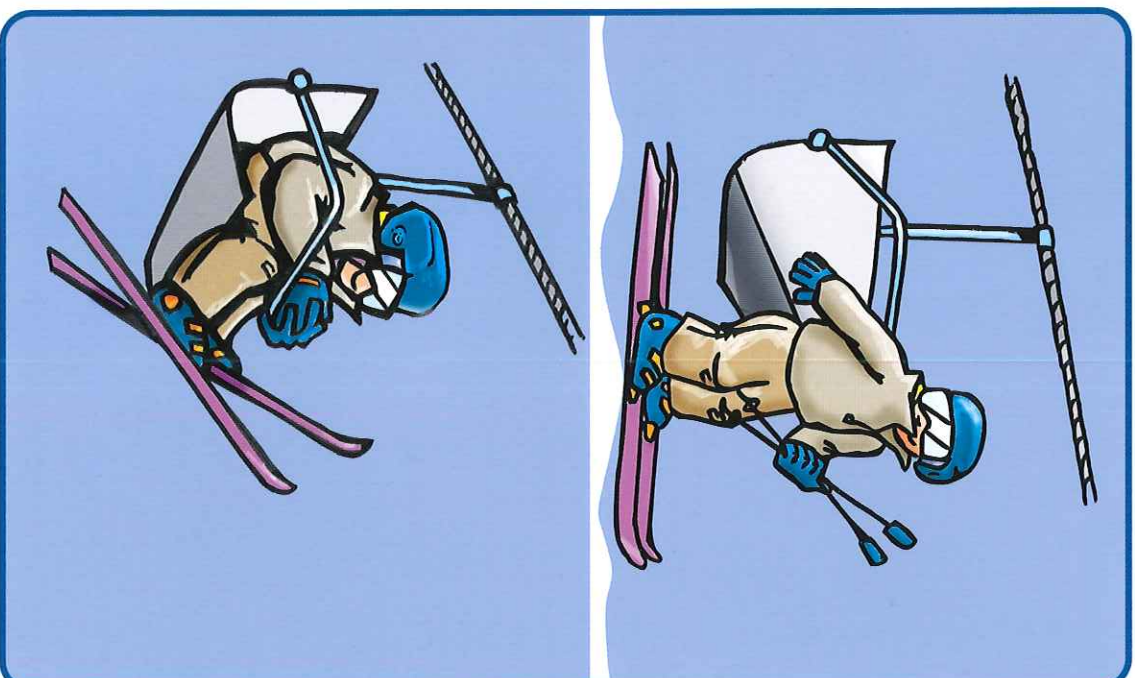


A l'initiative du SNTF Pyrénées.  
En partenariat avec l'Education Nationale,  
Prévention MAF, les Ecoles de Ski,  
la Direction Régionale de la Jeunesse  
et des Sports, la Fédération Française de Ski  
et la Confédération Pyrénéenne du Tourisme.



**Remontées mécaniques  
consigne de sécurité**

**Anticipez avant de monter**



**Spécial ski de fond**

**Le ski de fond a aussi ses règles de conduite**

**AVANT DE PARTIR, N'OUBLIE PAS DE BIEN T'ÉQUIPER !**

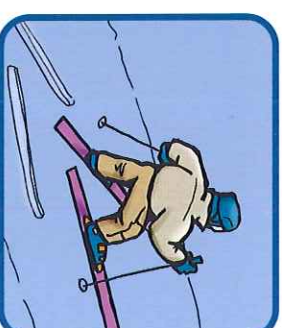
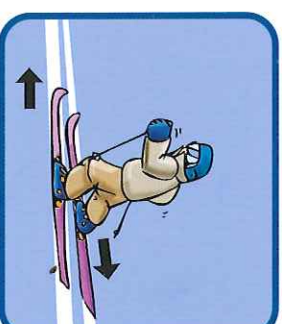
1. Je choisis mon matériel selon ma taille et mon niveau
2. Je peux choisir entre 3 types de ski :
  - Le ski à farter, à semelle lisse. Le fart est un produit qui permet de bien glisser
  - Le ski de skating et - Le ski à semelle anti-recul, sans fart

**QUELQUES RÈGLES DE CONDUITE À RESPECTER !**

1. Les pistes de ski de fond sont classées par couleurs suivant leur difficulté : je choisis la piste qui correspond bien à mon niveau :
  - Verte : piste très facile
  - Bleu : piste facile
  - Rouge : piste difficile
  - Noire : piste très difficile
2. Quand je croise un autre skieur, je me mets plus à droite
3. Quand je dépasse et quand je suis dépassé par un autre skieur, je serre les bâtons près du corps.
4. Je m'arrête toujours en dehors des traces
5. Quand je tombe, je me mets au plus vite en dehors des traces
6. Sur une piste à double sens :
  - Si je descends, j'ai la priorité
  - Si je monte, je laisse passer le skieur qui descend
7. Si je suis à pied, je ne me promène pas sur les pistes de ski de fond

**JE RESPECTE LA SIGNALISATION DES PISTES**

1. Je skie toujours dans le sens des flèches



2. Sur une piste à double trace, je dois skier en « pas alternatifs », ski droit, ski gauche, en restant bien dans les traces
3. Sur une piste lissée, je skie en « pas de patineur »

**Si l'on veut partir plusieurs jours, mes parents doivent prévenir l'accueil de la présence de la voiture sur le parking la (les) nuit(s).**



### Les 10 règles de conduite

## GLISSE PAS PERSO

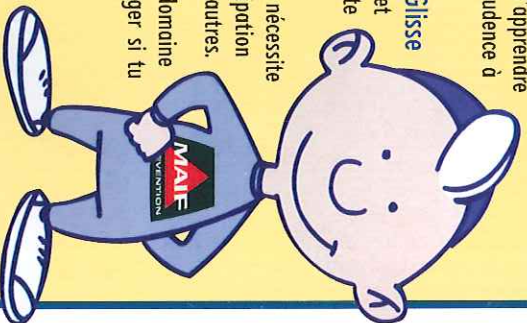
### La sécurité, ça s'apprend !

- Le ski, c'est un plaisir qu'il faut partager avec les autres skieurs.
- A l'initiative du SNTE Pyrénées et en partenariat avec l'Education Nationale, Prévention MAIF, les Ecoles de ski, la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports, la Fédération Française de Ski, la Confédération Pyrénéenne du Tourisme, les stations des Pyrénées te proposent d'apprendre quelques règles de conduite et de prudence à respecter sur les pistes de ski.

- Sur les stations, la piste école «Glisse pas perso» t'aidera à comprendre et à appliquer les 10 règles de conduite en situation réelle.

- Le ski, c'est aussi une activité qui nécessite préparation, observation et anticipation pour ta propre sécurité et celles des autres.
- La piste et la montagne, c'est un domaine particulier où tu peux être en danger si tu n'en connais pas les règles

### Suis les bons conseils de Prudon



### Avant de partir, s'informer !

Je dois connaître les informations sur **la météo** (soleil, neige, tempête) et les risques d'avalanches. Avant de partir, je téléphone au **08 36 36 02 --** (le dernier numéro est celui de mon département : par exemple 09 = Ariège).

Sur place, tu peux te rendre au bureau d'informations pour connaître le bulletin météo (situé en général à côté des caisses) ou t'informer auprès du personnel de la station.



### Avant de partir, se protéger, s'équiper, bien s'habiller, et s'alimenter !

Voici tout l'équipement que tu dois avoir avant de skier.



Le casque



Les lunettes



Les gants



Les fixations bien réglées



Avant de partir et pendant la journée, n'oublie pas de bien t'alimenter et de bien boire.

### Habilite-toi en fonction du temps



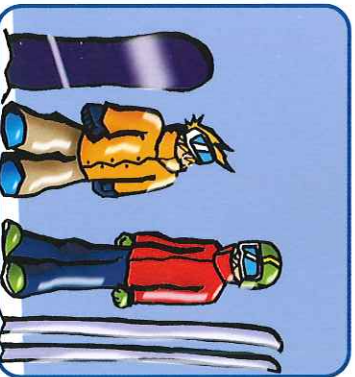
Je me couvre moins s'il y a du soleil



Je choisis des vêtements chauds s'il fait très froid et des imperméables s'il pleut

Prévois des vêtements en cas de changement de temps

Choisis tes skis, ton surfi... adaptées à ta taille



Tu es prêt !

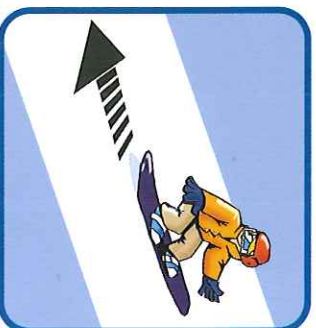


### Les 10 règles de conduites à respecter



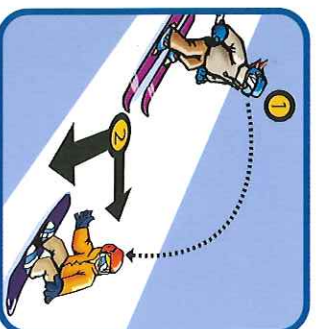
#### Règle 1 : Respect d'autrui

- Je fais attention aux autres skieurs tout autour de moi.
- Je ne gêne pas les autres skieurs avec mon matériel



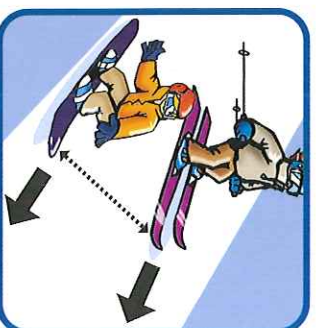
#### Règle 2 : Maîtrise de la vitesse et du comportement

- Quand je glisse, je dois être capable de m'arrêter.
- J'adapte ma vitesse en fonction de la qualité de la neige.
- Je dois être particulièrement prudent sur la neige gelée.



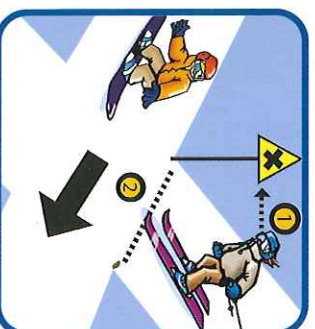
#### Règle 3 : Choix de la direction par celui qui est en amont

- Avant de choisir ma direction, je regarde les skieurs qui sont autour de moi.



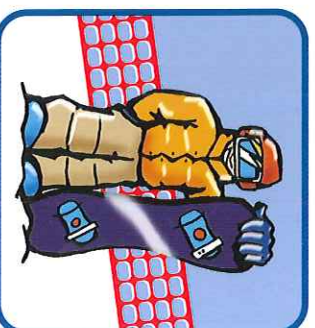
#### Règle 4 : Double pas perso

- Je peux doubler à gauche ou à droite l'autre skieur assez loin pour ne pas le gêner.
- Après avoir dépassé le skieur, j'évite de lui faire une queue de poisson.



#### Règle 5 : Traverse pas perso

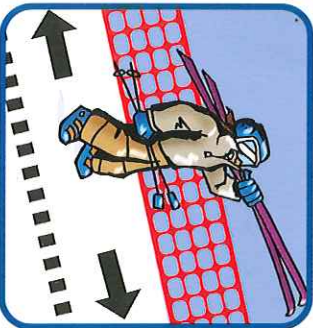
- À chaque croisement de pistes, je regarde partout.
- Avant de traverser, je dois être sûr de ne gêner personne.



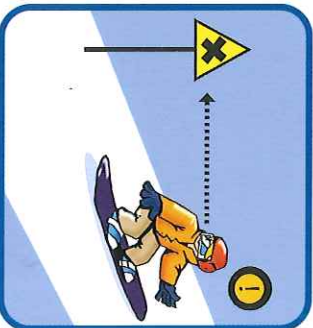
#### Règle 6 : Stationnement

- Je m'arrête toujours sur les côtés de la piste.
- Pour être toujours vu, j'évite de m'arrêter au niveau des passages étroits ou derrière un obstacle.
- Si je fais une chute, je libère la piste le plus vite possible.

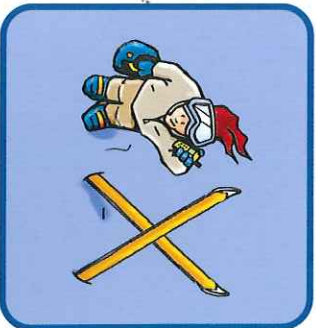
## Les 10 règles de conduites à respecter



**Règle 7 : Montée et descente à pied**  
 • Quand je suis à pied, je descends ou je remonte toujours sur les côtés de la piste



**Règle 8 : Respect de l'information, du balisage et de la signalisation**  
 • Je dois connaître les informations sur la météo, l'état des pistes et de la neige, le balisage, les panneaux et leur signification



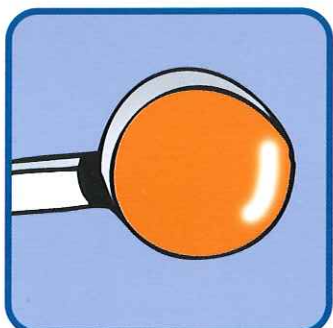
**Règle 9 : Assistance**  
 • Signaler avec précision le lieu de l'accident



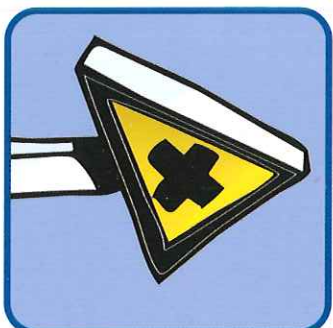
**Règle 10 : Identification**

• Donner ton nom ou personnel de la station si tu es provoqué ou vu un accident

## Les panneaux de signalisation



Je suis un jalon de la couleur de la piste couffré d'une disquette orange, je t'indique le bord de la piste.



Je suis un panneau triangulaire jaune et noir, je t'indique un danger.

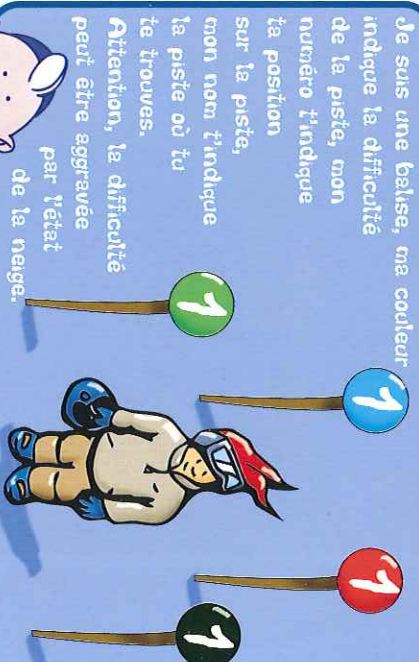


Mous sommes des jalons jaunes et noirs placés en croix... Mous t'indiquons un danger précis.



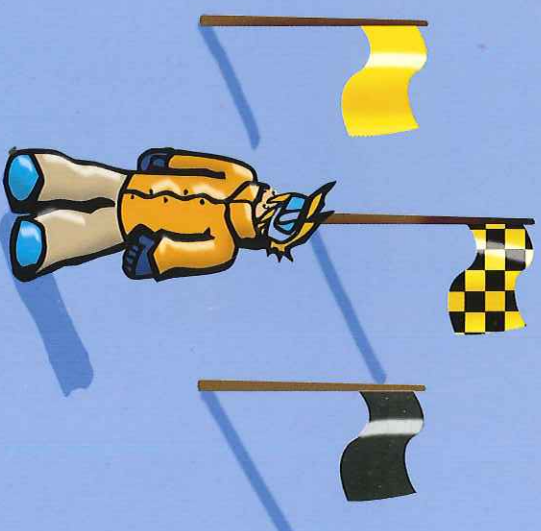
Je suis un tissu tendu entre deux piquets. Cis-moi et agis comme il le faut.

## Les balises de couleur



Je suis une balise, ma couleur indique la difficulté de la piste, mon numéro t'indique la position sur la piste, mon nom t'indique la piste où tu te trouves. Attention, la difficulté peut être aggravée par l'état de la neige.

## Les drapeaux avalanche



**Risques 1 et 2 :** Danger d'avalanche faible et limité  
**Risques 3 et 4 :** Danger d'avalanche marqué et fort  
**Risque 5 :** Danger d'avalanche très fort

Même le 1<sup>er</sup> degré de risque est dangereux pour les participants

## Consignes à suivre en cas d'accident



- 1 - Protéger le blessé**  
 Pourquoi ? Pour être vu par les autres  
 Comment ? Mettre des sticks ou jalons en croix en amont du blessé
- 2 - Couvrir le blessé**  
 Pourquoi ? Un blessé se refroidit vite sur la neige  
 Comment ? avec un bison, une couverture...
- 3 - Ne pas déplacer le blessé**
- 4 - Eloigner les curieux**
- 5 - Identifier l'endroit de l'accident**  
 Pourquoi ? Pour que le secouriste trouve rapidement le blessé  
 Comment ? Regarder la balise de piste la plus proche (le numéro, le nom, la couleur)
- 6 - Prévenir**  
 Comment ? trouver un professionnel de la station (pistesurs secouristes, personnel des remontées) ou ? au départ ou arrivée de remontée mécanique  
 Penser à donner son nom au personnel de la station
- 7 - Attendre les secours sur le bord de la piste. Rassurer le blessé**
- 8 - Ne pas donner à boire ou à manger au blessé**