

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



**A l'initiative du SNTF Pyrénées.
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
et la Confédération Pyrénéenne du Tourisme.**



Illustrations : M. Grasset - S. Gravaillat

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 choisie la piste qui correspond bien à mon niveau :
 - Verte : piste très facile
 - Bleue : 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 alternatif», 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).

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

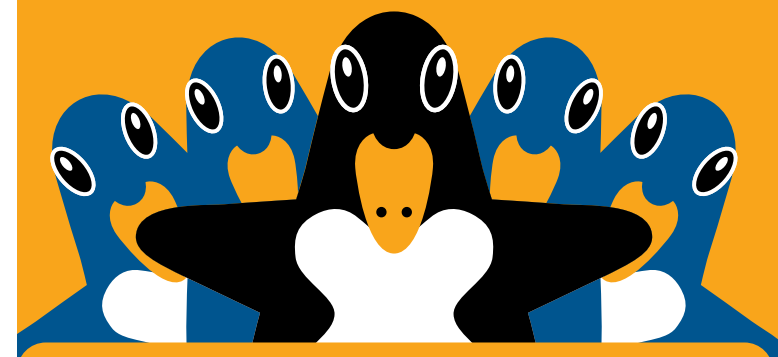
Tu pénètres dans un espace d'apprentissage et de jeux, libre d'accès.

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 Prud'homme



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 SNTF 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 Prudou



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 68 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



Les fixations bien réglées



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

Habille-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 surf... adaptés 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

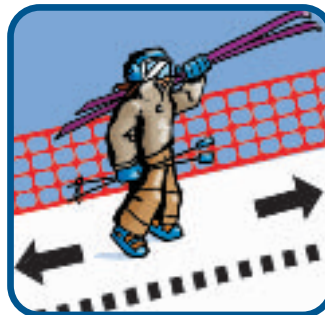
- À chaque croisement de pistes, je regarde partout
- Avant de traverser, je dois être sûr de ne gêner personne



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

- Signale avec précision le lieu de l'accident



Règle 10 : Identification

- Donne ton nom au personnel de la station si tu as provoqué ou vu un accident



Consignes à suivre en cas d'accident

- 1- Protéger le blessé
Pourquoi ? Pour être vu par les autres
Comment ? Mettre des skis ou jalons en croix en amont du blessé
- 2 - Couvrir le blessé
Pourquoi ? Un blessé se refroidit vite sur la neige
Comment ? avec un blouson, 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 (pisteurs 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

Les panneaux de signalisation



Je suis un jalon de la couleur de la piste coiffé 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.



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



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



Je suis un matelas. Je suis placé pour te protéger d'un danger.



Je suis une corde jaune et noire, je délimite une zone dangereuse.

Les balises de couleur

Je suis une balise, ma couleur indique la difficulté de la piste, mon numéro t'indique ta 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

Risques 5 :
Danger d'avalanche très fort

Même le 1^{er} degré de risque est dangereux pour les pratiquants