

Ski et snowboard

Le plaisir sur les pistes

Informations à garder en mémoire pour que le plaisir soit garanti

Connaître ses limites



- Être prêt, physiquement et mentalement
- Adapter sa vitesse
- Faire des pauses

Se protéger



- Porter un casque
- Protéger son corps
- Contrôler ses skis ou son snowboard

Être vigilant



- Laisser assez de place aux autres
- S'arrêter à un endroit visible
- Respecter le balisage et la signalisation

A observer également

- Tu skies et fais du snowboard à tes risques et périls
- Emprunte les descentes pour sports de neige balisées et sécurisées
- Le terrain hors des descentes pour sports de neige n'est pas sécurisé
- Respecte la nature, protège la forêt et la faune
- Si tu débutes à snowboard, il est conseillé de porter des protège-poignets

Disponible avec le lien suivant: [snowsafety.ch](https://www.snowsafety.ch)



Suis les règles à la trace

Tu trouves ci-après les règles de conduite de la FIS et les directives de la SKUS pour skieurs et snowboarders, valables pour tous les usagers des descentes pour sports de neige

Règles de conduite de la FIS pour skieurs et snowboarders

La Fédération internationale de ski (FIS) a établi dix règles de conduite. En les respectant, tu contribues largement à la sécurité sur les pistes.

Règle fondamentale

1. Respectez les autres. Veillez à ne pas les mettre en danger et à ne pas leur porter préjudice.

Règles de circulation

2. Descendez à vue. Adaptez votre vitesse et votre comportement à vos capacités et aux conditions.
3. la trajectoire du skieur ou snowboarder aval.
4. Dépassez en ménageant une distance suffisante.
5. Avant de pénétrer ou de virer vers l'amont, assurez-vous en regardant en haut et en bas de la piste que vous ne mettez personne en danger.

Stationnement/montée

6. Stationnez au bord de la piste ou aux endroits avec une bonne visibilité.
7. Montez et descendez à pied uniquement au bord de la piste.

Balisage et signalisation

8. Respectez le balisage et la signalisation.

En cas d'accident

9. Prêtez secours et avertissez le service de sauvetage.
10. Si vous êtes impliqué dans un accident ou témoin d'un accident, faites connaître votre identité.

Directives dans les snowparks

La perspective de sauts à couper le souffle ne doit pas te faire oublier la sécurité:

1. Regarde avant de sauter
2. Planifie ton passage
3. Vas-y progressivement
4. Le respect invite au respect.

Start small and work your way up.



Directives supplémentaires pour snowboarders

1. Retourne toujours le snowboard avec les fixations dans la neige lorsque tu le poses.
2. Aux téléskis et aux télésièges, détache la jambe arrière de la fixation



Véhicules à moteur

Des véhicules à moteur peuvent exceptionnellement être engagés pendant les heures d'ouverture des descentes pour sports de neige. Tu peux éviter des collisions avec de tels véhicules en prenant les précautions suivantes:

- Accorde toujours la priorité aux véhicules à moteur
- Respecte une distance suffisante
- Manifeste-toi visiblement si tu ne peux dévier de ta trajectoire.

Utilisation des remontées mécaniques

Les entreprises de remontées mécaniques et d'exploitation des infrastructures pour sports de neige veillent à la sécurité du domaine skiable. En utilisant correctement les infrastructures, tu contribues toi aussi à la sécurité:

- Suis les consignes du personnel et respecte la signalisation.
- Les enfants qui mesurent moins de 1,25 mètre ne peuvent prendre un télésiège que s'ils sont accompagnés. L'accompagnant doit pouvoir aider les enfants qui l'accompagnent en cas de besoin.
- Télésièges: ferme la barre de sécurité, reste tranquillement assis et ne descend pas avant l'arrivée.
- Téléskis: reste bien dans les traces et quitte immédiatement le tracé de montée en cas de chute. Ne quitte l'installation qu'à l'arrivée et à l'endroit prévu à cet effet et libère immédiatement l'aire d'arrivée.



Balisage et signalisation

En Suisse, les services des pistes et de sauvetage préparent, contrôlent, balisent et sécurisent plus de 7500 kilomètres d'infrastructures pour sports de neige. Pour évoluer dans cet espace en toute sécurité, il est impératif de respecter la signalisation suivante:

Pistes préparées et contrôlées

Les pistes sont des surfaces préparées pour les sports de neige. Elles sont aménagées, préparées, entretenues et contrôlées (jusqu'au contrôle final). Elles sont balisées selon leur degré de difficulté. Certains passages sont aménagés en zone à circulation ralentie au moyen de bandes de signalisation «Ralentir».

Bleu:
piste facile



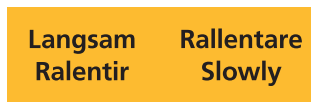
Rouge:
piste de difficulté moyenne



Noire:
piste difficile



Bandes de signalisation pour zones à circulation ralentie



Itinéraires ni préparés ni contrôlés (balisés en jaune)

Les itinéraires ne sont ni préparés, ni contrôlés. Ils ne sont aménagés, entretenus et contrôlés que de manière limitée (pas de contrôle final). Ils sont destinés aux usagers expérimentés et se prêtent bien au ski dans la neige profonde.

Jaune:
Pour les skieurs et les snowboarders expérimentés



Pistes et itinéraires barrés

Les pistes sont ouvertes pendant les heures d'exploitation des remontées mécaniques et jusqu'au contrôle final, pour autant qu'elle ne soit pas expressément barrées (par exemple pour cause de danger d'avalanche). En dehors des heures d'exploitation des remontées mécaniques, les pistes et itinéraires sont fermés et ne sont pas protégés contre les dangers tels que le minage à des fins d'avalanche ou les engins de damage munis de treuils ou de fraises à neige.

- Danger de mort!

Le barrage des pistes et itinéraires (p. ex. en cas de danger d'avalanche) est signalé:

- Sur les panneaux d'information avec des signaux de barrage rouges ou avec des feux rouges.
- Dans le terrain, avec des signaux de barrage complétés par des cordes ou banderoles de barrage ou par des filets.



Interdiction de circuler
N'emprunte jamais les infrastructures barrées!

Signaux de danger



Engins de damage



Danger général



Passage étroit



Croisement

Endroits dangereux

Les dangers locaux sur les pistes sont signalés et, en cas de nécessité, ces endroits sont barrés par des fanions et des piquets ou d'une autre manière adaptée aux conditions (p. ex. par des filets ou des banderoles de barrage).



Fanions

Piquet

Snowparks

Dans les snowparks, tu trouves divers éléments et «Lines» que les skieurs et snowboarders peuvent emprunter. Ces lines et éléments sont classés en fonction de leur degré de difficulté. XS, S, M ou L. Si tu débutes, commence par les Lines S. Les enfants de moins de 6 ans empruntent de préférence les éléments XS. Ces éléments peuvent être franchis à basse vitesse et sans danger. Les éléments de taille XL (extra large) sont strictement réservés aux experts.



SNOWPARK

DE

Denke daran, dass sich die Bedingungen laufend verändern und die FIS-Regeln und SKUS-Richtlinien auch hier gelten.



**erst schauen
dann springen**



**plane
deinen Lauf**



**geh es
langsam an**



**Respekt
verdient Respekt**



S
Diese Elemente weisen eine geringe Absturzhöhe auf und sind fahrbar auch für Snowpark-Einsteiger.

FR

N'oubliez pas que les conditions changent en permanence, et que les règles de la FIS et les directives de la SKUS sont aussi valables ici.

**regarde avant
de sauter**

**planifie
ton passage**

**vas-y
gentiment**

**le respect
invite au respect**

small
La hauteur de chute de ces éléments est peu importante et ils peuvent être parcourus en glissant (aussi par les novices dans les snowparks).

IT

Ricorda che le condizioni cambiano costantemente e che le regole FIS e le direttive SKUS valgono anche negli snowpark.

**controlla prima
di saltare**

**pianifica
la discesa**

**progredisci un
passo per volta**

**rispetto
chiede rispetto**

small
Questi elementi hanno un'esigua altezza di caduta e sono utilizzabili (anche dagli inizianti snowpark).

EN

Keep in mind that the conditions are constantly changing and that the FIS rules and SKUS guidelines also apply here.

**look before
you leap**

**make
a plan**

**easy
style it**

**respect
gets respect**

small
These elements have a low fall height and are rideable (even for snowpark beginners).

Start small and work your way up.

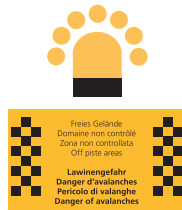


En dehors des pistes

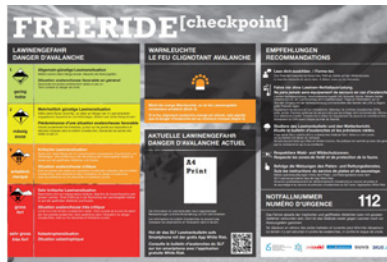
Le domaine non contrôlé en dehors des infrastructures pour sports de neige n'est ni balisé, ni protégé contre les dangers alpins. Tu pratiques ainsi ton activité à tes propres risques et périls.

Danger d'avalanche

A partir d'un degré de danger 3 «marqué», tu es prévenu par ce panneau ainsi que par un feu clignotant. Des avalanches peuvent se déclencher facilement.



En freeride, assure-toi de ne pas mettre les autres sportifs ou les infrastructures en danger. Sois particulièrement prudent et vigilant lorsque tu empruntes des pentes qui se trouvent au-dessus ou dans le bassin versant de descentes ou itinéraires balisés et ouverts. Tu dois alors compter avec une responsabilité accrue. Les barrages mis en place par le service d'exploitation doivent impérativement être respectés. – respecte les barrages mis en place et ne quitte pas les pistes balisées/ouvertes



Formation

Afin d'être en mesure d'évaluer le risque d'avalanche, tu dois disposer de connaissances spécifiques et d'expérience. Participe à un cours sur les avalanches; de nombreux guides et organisations en proposent. Parfait et complète tes connaissances en autodidacte au moyen de livres sur les avalanches ou sur la plateforme interactive whiterisk.ch.

Information

- Informe-toi sur les conditions du moment en consultant:
- Le bulletin d'avalanche sur slf.ch, ou sur ton smartphone avec l'app gratuite du SLF «White Risk»
 - Le bulletin météorologique
 - Les Freeride-Checkpoints
 - Les services des pistes et de sauvetage

Equipement de sécurité

Emporte toujours un DVA (détecteur de victimes d'avalanches), une pelle et une sonde. D'autres systèmes de secours, p. ex. un airbag, sont recommandés. N'oublie pas de charger ton smartphone avant de partir.

Echelle du danger d'avalanches et recommandations

Le danger d'avalanches hors du domaine contrôlé est décrit par une échelle comptant cinq degrés.

5 très fort
4 fort



Situation avalancheuse exceptionnelle
Situation avalancheuse très critique

Limite-toi à des terrains modérément raides. Tiens compte de la zone de dépôt des grosses avalanches. Sans expérience dans l'évaluation du danger d'avalanche, reste sur les descentes et itinéraires ouverts.

3 marqué



Situation avalancheuse critique

Evite les pentes très raides aux expositions et altitudes indiquées dans le bulletin d'avalanche. Sans expérience dans l'évaluation du danger d'avalanche, reste de préférence sur les descentes et itinéraires ouverts.

2 limité



Prédominance d'une situation avalancheuse favorable

Choisis prudemment ton itinéraire, surtout sur les pentes aux expositions et altitudes indiquées dans le bulletin d'avalanche. Descendez les pentes très raides un par un.

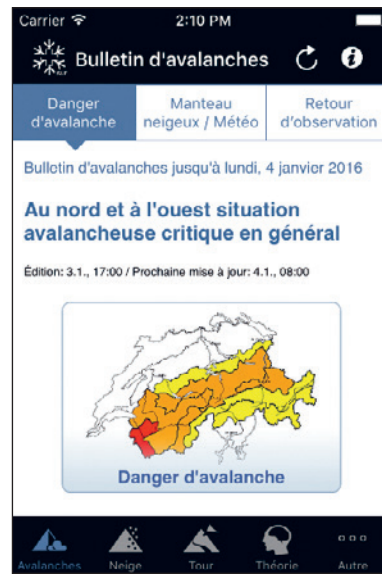
1 faible



Situation avalancheuse favorable en général

Descendez les pentes extrêmement raides un par un. Tiens compte du danger de chute.

Télécharge gratuitement le bulletin d'avalanche du SLF sur ton smartphone par l'app gratuite White Risk.



Respecte la nature

Zones de protection de la forêt et de la faune

La nature est un vaste terrain de jeu. Approche-la avec tout le respect qui lui est dû. Tiens compte des zones de protection de la forêt et de la faune figurant sur les panneaux d'information. N'y entre pas. Dans le terrain, elles sont signalées par les éléments ci-contre.

En cas de non-respect des zones de protection de la forêt et de la faune, ton abonnement ou ton forfait de ski peut t'être retiré et tu risques une amende. Ton comportement peut également être poursuivi pénalement.



Panneau



Fanions



Assistance en cas d'accident

Tout skieur ou snowboarder est tenu de porter assistance en cas d'accident.

Assurer la sécurité du lieu de l'accident

Sécurise le lieu de l'accident. Signale-le en plantant les skis en croix ou met éventuellement un poste d'avertissement en place.

Premiers secours

Apporte les premiers secours. Évalue l'état du blessé, met-le dans la position de sécurité, panse ses plaies et protège-le contre le froid.

Appel au service de secours

Alerte les secours, indique le lieu et l'heure de l'accident, le nombre de blessés ainsi que la nature des blessures au service de sauvetage du domaine skiable ou au numéro 144 (ou 112).

Etablissement des faits

Note, en particulier en cas de collision, les circonstances de l'accident et l'identité de toutes les personnes impliquées de même que le lieu et la date de l'accident, les conditions du terrain, de la neige et de visibilité, le balisage et la signalisation.



En toute sécurité dans la neige

La SKUS a pour objectif la prévention des accidents sur les infrastructures pour sports de neige. Elle réunit des représentants des principales organisations suisses actives dans les sports de neige.

Les directives qu'elle édicte sont reconnues par les tribunaux et contraignantes pour les adeptes des sports de neige. Demeurent réservées les dispositions de la loi et de l'ordonnance sur les activités à risque et pour la pratique professionnelle des sports de neige.

Les directives de la SKUS sont recommandées et approuvées par le BPA, bureau suisse pour la prévention des accidents, l'Office fédéral du sport (OFSP), l'Office fédéral des transports (OFT), le Concordat intercantonal sur les téléphériques et téléskis (CITT), la Caisse nationale suisse en cas d'accidents (SUVA), les Remontées mécaniques suisses (RMS), Swiss Ski, SWISS SNOWSPORTS, l'Union des Transports publics (UTP), WSL Institut pour l'étude de la neige et des avalanches SLF



Commission suisse pour la prévention des accidents sur les descentes pour sports de neige

Secrétariat c/o BPA
Hodlerstrasse 5a
3011 Bern

www.skus.ch

