

# PRÉVENTION DES RISQUES DE SÉCURITÉ CIVILE

**SDiS**  
SEINE-ET-MARNE

Service Départemental  
d'Incendie et de Secours



MÉMO SRSC N°004 – Janvier 2015



## BIEN PRÉPARER SON SÉJOUR AUX SPORTS D'HIVER



### LES CONSEILS DU SAPEUR-POMPIER pour contribuer à garantir votre sécurité



#### **Les règles de base au ski**

Chaque année près de 8 millions de français se retrouvent tous les hivers sur les pistes entre le mois de décembre et le mois de mars. L'affluence est d'autant plus importante pendant les mois de février et mars, lors des vacances d'hiver de chaque zone.

Débutants comme experts, il faut avoir en tête les règles ci-dessous quand vous skiez :

- Conservez la maîtrise de votre vitesse et de votre direction. Assurez-vous d'être en mesure de vous arrêter et d'éviter toute personne ou tout obstacle.
- Cédez la priorité au skieur aval et empruntez une direction qui assure leur sécurité.
- Arrêtez-vous uniquement si vous êtes visible des skieurs amont et n'obstruez pas le passage.
- Aux intersections, laissez passer les skieurs amont.
- Si vous êtes impliqués dans un accident, ou simple témoin, restez sur place afin de vous identifier à un secouriste.
- Avoir toujours un équipement toujours bien attaché, en cas de chute ils peuvent vous blesser ou blesser quelqu'un d'autre.
- Il est strictement interdit de skier sous l'emprise d'alcool ou de stupéfiants.
- Respectez la signalisation et ne vous aventurez sous aucun prétexte hors des pistes ou sur des pistes fermées.
- Ne partez jamais le ventre vide et avoir toujours un téléphone portable sur soi.

#### **Savoir se repérer sur une piste de ski**

En France, les domaines skiables sont balisés de manière identique quelle que soit la station. Elles suivent toutes les recommandations imposées par la norme NFS 52-102/AC. Voici quelques règles qui vous permettront de mieux vous situer :

- Se munir d'un plan des pistes auprès du guichet où vous avez acheté vos forfaits. A chaque remontée mécanique (télésiège, télécabine ou téléski) vous trouverez également un plan détaillé du domaine.
- Sur les pistes vous trouverez des panneaux vous permettant de vous situer, il suffit de le déchiffrer de la manière suivante :
  - La couleur du panneau : il indique la difficulté de la piste.
  - Le nom de la piste empruntée
  - Le chiffre inscrit à l'intérieur : il décroît à mesure que l'on descend la piste
  - Dans l'exemple il faut lire : « Piste bleue « La Violette », borne n°20 »



#### **A chaque niveau sa piste**

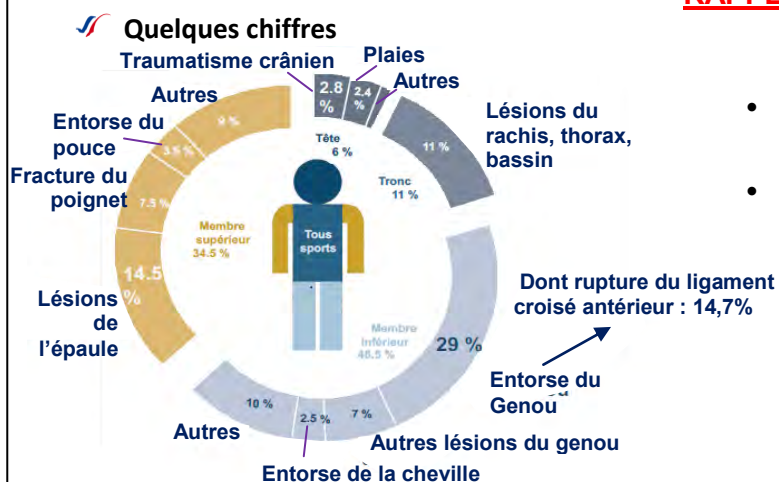
- Les pistes vertes sont idéales pour les débutants mais pas seulement, elles sont aussi un excellent moyen de s'échauffer avant d'attaquer sa journée. Comme tous sports, l'échauffement est une partie à ne surtout pas négliger sinon gare aux blessures.
- Les pistes bleues un peu plus pentues que les vertes et conviennent également aux débutants. Elles sont un peu plus techniques mais ne présentent pas de réelles difficultés.
- Les pistes rouges sont beaucoup plus techniques que les deux précédentes : les pentes sont plus inclinées, les pistes moins damées et des plaques de verglas font leur apparition. Elles conviennent aux skieurs ayant un minimum d'expérience mais elles peuvent être intéressantes pour des débutants en fin de séjour qui voudraient un peu plus de sensations.
- Les pistes noires représentent le plus grand niveau de difficultés. A la fois techniques et pentues, il est nécessaire d'avoir une excellente maîtrise de ses skis avant de s'y engager. Assurez-vous d'être suffisamment entraîné et échauffé avant de tenter l'expérience.



#### **Le hors-piste**

- Bien que ce soit déconseillé, renseignez-vous auprès des guides de montagne afin d'organiser une journée. Vous suivrez un entraînement spécifique sur les techniques de hors-piste et serez accompagnés par un guide.
- Voici quelques conseils pour préparer sereinement votre parcours :
  - ne partez JAMAIS seul et toujours de bonne heure, signaler votre trajet et disposer d'une carte.
  - ne franchissez jamais un filet fermant une piste. Les parcours hors-piste dans les stations sont souvent des itinéraires connus mais non balisés. Avant de vous y aventurer consultez les bulletins « neige » et la météo locale,
  - Prenez garde au risque d'avalanches en vous reportant aux informations données au recto de cette fiche.
  - Munissez-vous d'une pelle, d'une sonde, et d'un détecteur de victime d'avalanche (DVA)
  - N'oubliez pas votre téléphone portable (même s'il n'est jamais sûr de pouvoir "accrocher" un relais téléphonique).

## RAPPELS



- On estime qu'une entorse du genou sur deux pourrait être évitée si les skieurs ajustaient correctement leurs réglages (chaussures + ski).
- Vérifier ou faire vérifier vos réglages, pour cela vous avez 3 possibilités :
  - Les faire vérifier par un professionnel type loueur de matériel ;
  - Les vérifier vous-même à l'aide du tableau de la norme ISO11088 ;
  - Les vérifier à l'aide de l'application en ligne : « FPS ».

### **Toujours skier avec un casque... !**

- Le port du casque n'est certes pas obligatoire sur les pistes, mais il reste la meilleure protection en cas de chute ou de collision. Bien que les traumatismes crâniens ne représentent que 6% des accidents ils n'en sont pas moins les plus graves.
- Près d'un accident de ski sur dix est le résultat d'une collision entraînant un traumatisme crânien. Un tiers pourrait être évité si les skieurs mettaient un casque.
- Mettre un casque ne doit en aucun cas être un inconvénient, aujourd'hui il existe tous types de casques, pour toutes les tailles et tous les goûts. Votre casque doit être confortable une fois porté et ne doit pas réduire votre champ de vision.
- Vérifier que votre casque est conforme à la norme NF EN 1077.



### **La prévention du risque avalanche dans les stations**

- Drapeau jaune : Risque faible à limité, le manteau neigeux est globalement stable. Risque avalanche peu important.
- Drapeau à damier : Risque marqué à fort, le manteau neigeux n'est pas très stable et peut se rompre au passage d'un skieur. Le risque d'avalanche est présent, il faut consulter les bulletins présents dans les stations pour plus d'informations.
- Drapeau noir : Risque très fort, le manteau neigeux est très instable et menace de céder à tout moment. Des avalanches peuvent se déclencher inopinément sans passage d'un skieur et peuvent entraîner de graves dégâts humains et matériels. Le hors-piste avec le drapeau noir est à coup sûr une source d'accident très grave.



### **L'idée du sapeur-pompier !**



#### **LA TROUSSE DE SECOURS**

- Facilement trouvable dans le commerce et de toute taille, c'est l'accessoire indispensable lors de vos différents séjours sportifs. Au ski, elle est d'autant plus importante que le risque de blessure est bien réel, surtout les premiers jours.
- La trousse de secours permet de s'occuper des premiers soins sur une victime : désinfection, pansements ou encore écharpe de fortune.
- Elle doit contenir au moins :
 

○ Antiseptique (Dakin ou Bétadine)	○ Au moins 2 couvertures de survie	○ Des écharpes en tissu
○ Compresses stériles	○ Un garrot	○ Des bandes extensibles
○ Pansements (grands et petits)	○ Une paire de ciseaux	○ Sparadrap

#### **EN VOITURE**

- Lors de votre départ assurez-vous d'avoir l'équipement requis pour circuler en montagne : pneus neiges et/ou chaînes.
- Il n'est pas rare de se trouver bloquer par la neige dans les routes de montagne alors afin d'éviter des désagréments n'oubliez pas :
  - un thermos avec une boisson chaude, une pelle, une couverture, des vivres,
  - un chargeur de téléphone portable que l'on peut brancher sur l'allume cigare.

## SOURCES DOCUMENTAIRES

- ✓ « Les 8 règles d'or du ski »
- ✓ « Accidentologie et prévention des sports d'hiver »
- ✓ « Prévention sécurité secours sur le domaine skiable »

### **POUR EN SAVOIR PLUS...**

www.mdem.org                      www.maneige.com  
 www.ffme.fr                        www.meteo.fr/guide/avalanche\_tableau

Sensibilisation aux risques de sécurité civile

SDIS 77 - 2014