



**ffme**

fédération  
française  
de la montagne  
et de l'escalade

# Ski de Montagne

## Règles de sécurité

---

Adopté en comité directeur le 27 sept. 2003

---

## Sommaire

<b>1 S'INFORMER .....</b>	<b>2</b>
<b>2 SE PREPARER .....</b>	<b>2</b>
<b>3 S'EQUIPER .....</b>	<b>2</b>
<b>4 SE COMPORTER.....</b>	<b>3</b>
<b>5 S'ADAPTATER .....</b>	<b>3</b>
<b>6 ANNEXES .....</b>	<b>4</b>
6.1 ASSURANCES .....	4
6.2 AVALANCHES.....	4
6.2.1 L'échelle européenne de risque d'avalanche .....	4

Document réalisé par la Fédération française de la montagne et de l'escalade (FFME),

# Règles de sécurité

## 1 S'INFORMER

- Consultez le bulletin de prévision météorologique 0.892.68.02.+ le N° du département.
- Consultez le bulletin d'estimation des risques d'avalanches 08.92.68.10.20
- Renseignez-vous auprès, des syndicats d'initiatives, des Offices de Tourisme, des professionnels de la montagne (postes de secours, CRS, PGHM, bureaux des guides, service des pistes ou les écoles de ski, ...) et personnes avisées ayant une bonne connaissance de la montagne hivernale
- Consultez les recommandations et informations contenues dans les topo-guides et les revues spécialisées.

## 2 SE PREPARER

- Préparez-vous physiquement : une sortie à ski de montagne est plus exigeante qu'une randonnée estivale
- Calculez le dénivelé positif, négatif, et prenez en compte la longueur de l'itinéraire.
- Estimez l'horaire de marche effectif et ajoutez les pauses.
- Partez suffisamment tôt, et prévoyez une marge horaire de sécurité importante
- Ne surestimez pas vos capacités ni celles de ceux qui vous accompagnent.
- Ne partez jamais seul, prévenez de votre destination et de votre heure probable de retour.

## 3 S'EQUIPER

- Utilisez des chaussures spécifiques pour le ski de montagne. Des guêtres ou un système stop neige efficace sont indispensables.
- Utilisez des skis, bâtons, peluches « anti-dérapantes », couteaux et fixation adaptées.
- Matériel de navigation indispensable : carte (à l'échelle 1 :25000, protégée dans un porte carte), boussole et altimètre.
- Selon le relief et l'état de la neige, des crampons seront indispensables.
- *La carte IGN à l'échelle 1 :25000, la boussole et l'altimètre sont indispensables (Protégez là dans un porte carte), redite, à retirer*
- En fonction de l'itinéraire, prévoyez le matériel d'assurage nécessaire : corde adaptée, piolet, harnais, crampons...
- Emportez des vêtements chauds et imperméables (même si le temps est beau et les prévisions optimistes).
- Eau ou boisson chaude en bouteille isotherme. Vivres de course.
- Gants, bonnet, lunettes et crème solaire, plus une paire de gants et lunettes solaires de rechange dans le fond de sac du cadre.
- Protégez vos affaires dans un sac à dos de qualité.
- Il est indispensable d'emporter une petite trousse de première urgence et couverture de survie
- Pensez à prendre une petite trousse de réparation.
- Le téléphone portable est loin de « passer » partout en montagne, mais lorsque c'est le cas, c'est le plus sûr et le plus rapide moyen d'alerte en cas d'accident (numéro d'alerte européen 112).
- En ski de montagne le matériel de recherche de victime en avalanche est indispensable. L'A.R.V.A, accompagné d'une sonde et d'une pelle à neige, sont indispensables à la recherche et au secours. (voir annexe avalanches).

## 4 SE COMPORTER

- Partez suffisamment tôt.
- Ne partez pas avec un groupe trop important.
- Démarrez doucement et adaptez votre rythme aux personnes les plus lentes du groupe.
- Préférez quelques pauses significatives à des endroits choisis, plutôt que des pauses trop courtes et trop nombreuses qui nuisent à une progression régulière.
- Faites cependant de courts arrêts pour boire, adapter votre habillement aux conditions météorologiques et grignoter quelques friandises énergétiques.
- **Restez obligatoirement à vue les uns des autres** pour être capables de communiquer rapidement.
- Consultez régulièrement la carte au 1/25.000 pour vous situer, constater votre progression et comparer avec votre plan de marche.
- Méfiez vous des traces laissées par d'autres skieurs, si vous ne savez pas où elles mènent.
- Surveillez le comportement et l'état de fatigue des personnes vous accompagnant.
- Soyez attentif à l'évolution météorologique.
- Soyez très vigilant par manque de visibilité (jour blanc) vous pouvez être surpris par le relief, des barres rocheuses,...
- Sur glacier, utilisez les techniques de progression et d'assurage de l'alpinisme. (Référence : « Alpinisme » édition Glénat Ensa ; Mémento du Ski de Montagne : boutique FFME)
- Ne mettez pas en danger, par votre comportement, d'autres pratiquants (percussion de skieur, déclenchement d'avalanche, ...).
- Faites attention aux jeunes arbres.
- Ramenez vos déchets

## 5 S'ADAPTER

- Sachez modifier votre itinéraire ou renoncer en cas de :
  - dégradations ou mauvaises conditions météorologiques,
  - mauvaises conditions de nivologie,
  - mauvaises conditions de terrain,
  - progression trop lente,
  - condition physique insuffisante d'une personne du groupe.

Il se peut que le terrain et l'état du manteau neigeux ne correspondent pas à vos informations ou prévisions. Un passage peut être délicat à franchir. N'hésitez pas à ôter les skis, chausser les crampons, poser une main courante ou un rappel, prendre des distances ou **renoncer**.

- En cas de danger, espacez-vous puis regroupez-vous à des endroits sûrs.
- Faites attention aux ponts de neige. Evitez les zones de lapiaz, les ruisseaux et lacs recouverts par la neige et la proximité des rochers.
- Méfiez vous des risques de glissade, surtout si elles dominent un ressaut.
- Gardez des manches longues et des gants pour se protéger lors de glissades et améliorer la survie sous une avalanche.
- Veillez à vous protéger du rayonnement solaire. N'oubliez pas vos lunettes de soleil.
- Attention à la température qui diminue avec l'altitude.
- Méfiez-vous du vent, souvent assez fort en altitude, qui est un important facteur de refroidissement et de déshydratation.

## 6 Annexes

### 6.1 ASSURANCES

Vérifiez que vous êtes correctement assuré pour la pratique de l'activité, car dans certaines zones le secours est payant. En cas de besoin contactez nous : FFME 8-10 Quai de la Marne 75019 Paris Tel : 01 40 18 75 50

### 6.2 AVALANCHES

Personne ne sait où et à quelle heure se déclenche une avalanche.

Lorsqu'un skieur est emporté par une avalanche, il y a 90% de chances qu'il soit en vie au moment où l'avalanche s'arrête. Malheureusement ces chances de survie chutent brutalement. Elles ne sont plus que de 20% au bout de 15 minutes. Seuls les appareils de Détection de Victimes d'Avalanches, (DVA), jumelé à la pelle et à la sonde permettent aujourd'hui de gagner cette course pour la vie. Prenez le temps de vous former avant de partir.

#### 6.2.1 L'échelle européenne de risque d'avalanche

Indice du Risque	Stabilité du manteau neigeux	Probabilité de déclenchement
<b>1. Faible</b>	Le manteau neigeux est bien stabilisé dans la plupart des pentes.	Les déclenchements d'avalanches ne sont en général possibles que par forte surcharge (***) sur de très rares pentes raides(*). Seules des coulées ou de petites avalanches peuvent se produire spontanément.
<b>2. Limité</b>	Dans quelques pentes (**) suffisamment raides, le manteau neigeux n'est que modérément stabilisé. Ailleurs, il est bien stabilisé.	Déclenchements d'avalanches possibles surtout par forte surcharge (***) et dans quelques pentes généralement décrites dans le bulletin. Des départs spontanés d'avalanches de grande ampleur ne sont pas à attendre.
<b>3. Marqué</b>	Dans de nombreuses pentes (**) suffisamment raides, le manteau neigeux n'est que modérément à faiblement stabilisé.	Déclenchements d'avalanches possibles parfois même par faible surcharge (***) et dans de nombreuses pentes, surtout dans celles généralement décrites dans le bulletin. Dans certaines situations, quelques départs spontanés d'avalanches de taille moyenne, et parfois assez grosse, sont possibles.
<b>4. Fort</b>	Le manteau neigeux est faiblement stabilisé dans la plupart des pentes (**) suffisamment raides.	Déclenchements d'avalanches probables même par faible surcharge (***) dans de nombreuses pentes suffisamment raides (*). Dans certaines situations, de nombreux départs spontanés d'avalanches de taille moyenne, et parfois grosse, sont à attendre.
<b>5. Très Fort</b>	L'instabilité du manteau neigeux est généralisée.	De nombreuses et grosses avalanches se produisant spontanément sont à attendre y compris en terrain peu raide.

(\*) Pentas particulièrement propices aux avalanches, en raison de leurs déclivités, la configuration du terrain, la proximité de la crête...

(\*\*) Les caractéristiques de ces pentes sont généralement précisées dans le bulletin: altitude, exposition, topographie...

(\*\*\*) Surcharge indicative = **forte** : par exemple, skieurs groupés... \_ **faible** : par exemple, skieur isolé, piéton...

Le terme « **déclenchement** » concerne les avalanches provoquées par surcharge, notamment par le(s) skieur(s).

Le terme « **départ spontané** » concerne les avalanches qui se produisent sans action extérieure.