



MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES

Liberté
Égalité
Fraternité



PRÉVENTION
HIVER

POUR QUE LA MONTAGNE RESTE UN PLAISIR

1

Je prépare ma sortie,
je consulte les **PRÉVISIONS MÉTÉO**,
le **BULLETIN NEIGE ET AVALANCHES**
et le **PROTOCOLE SANITAIRE**.

2

Je m'échauffe avant d'entamer
ma première descente,
JE METS MON CASQUE
comme 82 % des skieurs.

3

Je reste prudent sur les pistes,
je contrôle ma vitesse
et ma trajectoire et **JE RESPECTE
LES AUTRES SKIEURS**.

4

LA PRATIQUE DU FREESTYLE
comporte certains risques.
Équipez-vous bien
(casque et dorsale) et ayez
une utilisation adaptée
des modules et des
parcours (snowparks et
boardercross). **EFFECTUEZ
UNE RECONNAISSANCE
PRÉALABLE**.

5

N'oubliez pas que suivant les conditions
de neige, la pratique du **HORS-PISTE**
peut s'avérer dangereuse, même
à proximité des pistes balisées.
Partez toujours avec vos **PELLES**,
vos **SONDES** et vos **DVA**, donc bien
équipé et **BIEN ACCOMPAGNÉ
(D'UN PROFESSIONNEL SI POSSIBLE)** !

6

ACTIVITÉS NORDIQUES :
Prévenez votre entourage de
l'itinéraire prévu, de la liste des
participants et des horaires
envisagés. **LA NUIT TOMBE TÔT
EN HIVER !**

En cas d'accident,
contactez le service
des pistes de la station
(n° sur le forfait
remontées mécaniques)
ou le 112.

