



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

1 S'INFORMER	2
2 SE PREPARER	2
3 S'EQUIPER	2
4 SE COMPORTER	3
5 S'ADAPTATER	3
6 ANNEXES	4
6.1 ASSURANCES	4
6.2 AVALANCHES.....	4
6.3 ECHELLE EUROPEENNE DE RISQUE D'AVALANCHE	4
6.4 NE PAS OUBLIER.....	4

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

Règles de sécurité

1 S'INFORMER

- Consulter le bulletin de prévision météorologique et le bulletin d'estimation des risques d'avalanche (☎ 3250 pour la France) ;
- Se renseigner auprès : des syndicats d'initiative, des offices de tourisme, des professionnels de la montagne (postes de secours, CRS, PGHM, bureaux des guides, service des pistes ou écoles de ski, ...) et personnes avisées ayant une bonne connaissance de la montagne hivernale ;
- Consulter les recommandations et informations contenues dans les topo-guides et les revues spécialisées ;
- Consulter les panneaux d'information et les drapeaux d'avalanche lors des départs à partir d'une station.

2 SE PREPARER

- Se préparer physiquement, une sortie à ski de montagne est plus exigeante qu'une randonnée estivale ;
- Perfectionner sa technique de ski ;
- Préparer un plan de marche :
 - Calculer, tronçon par tronçon, le dénivelé, la longueur de l'itinéraire, l'azimut et les altitudes ;
 - Estimer l'horaire de marche total en tenant compte des pauses.
- Prévoir un départ tôt afin de garder une marge horaire de sécurité importante ;
- Ne pas surestimer ses capacités ni celles des coéquipiers ;
- Ne jamais partir seul, prévenir de la destination et de l'heure de retour prévue ;
- S'entraîner à l'utilisation des appareils de recherche de victimes d'avalanche (Arva) ;
- Vérifier le bon fonctionnement des Arva (piles,...).

3 S'EQUIPER

- Prévoir le matériel de navigation indispensable : carte (à l'échelle 1 :25000, protégée dans un porte carte), boussole, altimètre, GPS si possible et éventuellement radio ;
- Utiliser des chaussures spécifiques pour le ski de montagne, des guêtres ou un système stop neige efficace ;
- Utiliser des skis, bâtons, peluches « anti-dérapantes », couteaux et fixation adaptées ;
- Selon le relief et l'état de la neige, prévoir des crampons ;
- Prévoir le matériel d'assurage nécessaire à l'itinéraire : corde adaptée, piolet, harnais...
- Emporter des vêtements chauds et imperméables (même par beau temps et/ou prévisions optimistes) ;
- Utiliser un sac à dos de qualité ;
- Emmener eau ou boisson chaude en bouteille isotherme et vivres de course ;
- Emmener : gants, bonnet, lunettes et crème solaire, et prévoir gants et lunettes solaires de rechange dans le fond de sac du cadre ;
- Emporter une trousse de première urgence, une couverture de survie et une lampe frontale ;
- Prendre une trousse de réparation ;
- Prévoir un moyen d'alerte (Le téléphone mobile, malgré les limites des réseaux en montagne, est le moyen d'alerte le plus sûr et le plus rapide en cas d'accident : numéro d'alerte européen 112) ;
- Equiper chaque personne d'un appareil de recherche de victime en avalanche, d'une pelle à neige et d'une sonde qui sont indispensables à la recherche de victimes d'avalanche.

4 SE COMPORTER

- Partir très tôt pour franchir les passages dangereux avant leur réchauffement ;
- Démarrer doucement et adapter le rythme aux personnes les plus lentes du groupe ;
- Faire quelques pauses significatives en des endroits choisis et sûrs favorise une progression régulière ;
- Boire et manger régulièrement ;
- Adapter son habillement aux conditions météorologiques ;
- **Rester obligatoirement à vue les uns des autres** pour être capables de communiquer rapidement ;
- Se situer et comparer sa progression au plan de marche en consultant régulièrement : la carte, la montre, l'altimètre (le GPS) ;
- Se méfier des traces laissées par d'autres skieurs ;
- Surveiller le comportement et l'état de fatigue des personnes du groupe ;
- Rester attentif à l'évolution météorologique ;
- Rester très vigilant par manque de visibilité (jour blanc) pour ne pas être surpris par le relief, des barres rocheuses,...
- Utiliser les techniques de progression et d'assurage de l'alpinisme lors de passages sur glacier, (Référence : mémento du ski de montagne : boutique FFME) ;
- Adopter un comportement ne mettant pas en danger d'autres pratiquants (percussion de skieur, déclenchement d'avalanche, ...).

5 S'ADAPTER

- Modifier votre itinéraire ou **renoncer** en cas de :
 - dégradation des conditions météorologiques,
 - mauvaises conditions de nivologie,
 - mauvaises conditions de terrain,
 - progression trop lente,
 - condition physique insuffisante d'une personne du groupe.
- Ne pas hésiter à ôter les skis, chausser les crampons, poser une main courante ou un rappel, prendre des distances ou **renoncer** en cas de passage délicat ;
- Progresser en espaçant les membres du groupe, en cas de danger, et se regrouper à des endroits sûrs ;
- Faire attention aux ponts de neige en évitant les zones de lapiaz, les ruisseaux et lacs recouverts par la neige et la proximité des rochers ;
- Se méfier des risques de glissade, surtout si elles dominent un ressaut. Garder des manches longues et des gants pour se protéger en cas de glissades et améliorer la survie en avalanche ;
- Se protéger du rayonnement solaire (lunettes de soleil, crème solaire)
- Faire attention à la température qui diminue avec l'altitude ;
- Se protéger du vent, important facteur de refroidissement et de déshydratation. (le froid « ressenti » croît proportionnellement avec la vitesse du vent.).

6 ANNEXES

6.1 Assurances

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

6.2 Avalanches

Personne ne sait ni où, ni à quel moment se déclenchera une avalanche. Des skieurs très expérimentés se sont fait surprendre.

Lorsqu'un skieur est enseveli sous une avalanche, il y a 90% de chances qu'il soit vivant au moment où l'avalanche s'arrête. Malheureusement ses chances de survie chutent brutalement, elles ne sont plus que de 20% au bout de 15 minutes. Seul l'appareil de recherche de victimes d'avalanches, (Arva), jumelé à la pelle et à la sonde, permet aujourd'hui de gagner cette course pour la vie. Prenez le temps de vous former et d'acquérir les automatismes qui, seuls, seront efficaces contre la panique.

6.3 Echelle européenne de risque d'avalanche

Indice du Risque	Stabilité du manteau neigeux	Probabilité de déclenchement
1. Faible	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.
2. Limité	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.
3. Marqué	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.
4. Fort	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.
5. Très Fort	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.

6.4 Ne pas oublier

- Faire attention aux jeunes arbres ;
- Ramener ses déchets ;
- Respecter les équipements (refuges, ...)