

## LETTRE SÉCURITÉ HIVERNALE

*Ski de randonnée, ski-alpinisme, ski hors-piste, raquette à neige, cascade de glace, alpinisme*

La neige est là, les vacances de février se rapprochent, nous sommes nombreux à profiter de la montagne en hiver et des joies de la glisse ou de la glace.

Cette lettre vous présente les nouvelles règles de sécurité en ski de randonnée et ski-alpinisme et vous rappelle les incontournables de la sécurité en montagne l'hiver.

### DES RÈGLES DE SÉCURITÉ POUR LE SKI-ALPINISME ET LE SKI DE RANDONNÉE MISES À JOUR PAR LE CONSEIL D'ADMINISTRATION DU 7 DÉCEMBRE 2019

Ces règles regroupent les bonnes pratiques pour des « rando » ski en sécurité notamment, la fédération s'est positionnée sur le port du casque :

- Lors des sorties de ski de randonnée ou ski-alpinisme organisée par les clubs, le port du casque est obligatoire pour les mineurs en permanence (en montée comme en descente) et recommandé pour les adultes.
- Lors des sorties hors club, le port du casque est recommandé pour tous en permanence...



Lisez-les, apprivoisez-les et si certains points vous intriguent, vous questionnent, contact [securite@ffme.fr](mailto:securite@ffme.fr).



8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

[www.ffme.fr](http://www.ffme.fr)

## RAPPEL DES FONDAMENTAUX POUR VOUS FAIRE PLAISIR TOUT L'HIVER

### Côté matériel

**Le DVA est indispensable, savoir s'en servir c'est mieux!** Je vérifie les piles, je m'entraîne à son utilisation, je révisé tout au long de la saison, mes partenaires également.

La pelle, la sonde, le casque, la couverture de survie, la pharmacie... sont déjà dans le sac !

Attention : penser à régler ses fixations de ski en fonction de son poids ceci même en ski de randonnée ou en ski-alpinisme.

### Côté bulletin

Le « [Bulletin d'estimation du risques avalanche \(BERA\)](#) » de [Météo-France](#) donne des indications à vérifier sur le terrain. Informez-vous sur les conditions nivo/météorologiques avant de partir, ceci même pour une sortie maintes fois parcourue et parfaitement connue. Si possible, complétez les renseignements trouvés par un avis de personnes qui pratiquent sur ce secteur.

Je suis vigilant sur les conditions réelles et ce même en risque 2.

**Le risque 3 n'est pas un risque moyen, c'est un risque marqué.** Prenez le maximum de précautions avant de vous engager dans les pentes.



### Côté sortie

Toujours partir avec un, une ou plusieurs partenaires, avec un téléphone portable et prévenir un tiers du parking de départ, de l'itinéraire prévu.

Dès le début d'une sortie hors-piste ou d'une course : nous allumons le DVA et faisons un test !

Cette année, vous avez investi dans un sac à dos Airbag : attention, l'airbag reste complémentaire du triptyque DVA-Pelle-Sonde. Par ailleurs, la meilleure protection reste de ne pas déclencher l'avalanche, même avec un Airbag, ne prenez pas plus de risque.



Attention : les pentes raides ne sont pas adaptées aux débutants car selon les conditions de neige, la chute est interdite. Le baudrier, la corde, le piolet s'avèrent parfois indispensables...

**En fonction des conditions, renoncer ou changer d'itinéraire, c'est faire preuve d'humilité et de modestie.**

Et si malgré les précautions, c'est l'accident : un seul numéro pour alerter les secours, je compose [le 112](#). Dans le cas de victimes enfouies sous une avalanche, je prends contact immédiatement (mieux vaut le faire inutilement que trop tard). Enfin, apprenez, révissez les gestes qui sauvent...

### Pour les randonneurs qui profitent de la sortie en soirée, pour les skieurs alpinistes qui s'entraînent du côté des pistes :

Lors de vos sorties proches des pistes et des domaines skiables en nocturne, après la fermeture de la station : les câbles de sécurité des engins de damage sont un véritable danger, aussi respectez les arrêtés d'interdiction.



Faites vôtre la devise de l'[ANENA](#) et passer une excellente saison d'hiver 2019/2020

J'ai fait un rêve : celui où l'on oublierait la devise des Trois Mousquetaires - avec toutes nos excuses pour Alexandre Dumas - pour ne retenir que celle de l'ANENA.

**« Un par un, tous pour un ! »**

Un par un, car l'avalanche on ne l'évitera pas,

Tous pour un, car si une personne est emportée, les autres membres du groupe pourront se projeter, immédiatement, pour la secourir.

Cela demande une surveillance attentive de celui ou celle qui monte ou qui descend dans la pente, et une connaissance parfaite de l'utilisation de son DVA, de sa sonde et de sa pelle. Cela passe par des formations et entraînements réguliers, l'ANENA peut vous y aider.

D. Létang

[www.ana-formation.com](http://www.ana-formation.com)

En attendant, retenez cette maxime qui va, avec le temps, s'imposer à toutes et à tous!



8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

[www.ffme.fr](http://www.ffme.fr)