

LETTRE SÉCURITÉ HIVERNALE

NOVEMBRE 2025

La neige arrive dans nos massifs et appelle les skieurs | skieuses vers les cimes ! Rappel des fondamentaux pour vous faire plaisir pendant l'hiver. La préparation d'une sortie en hiver concerne toutes les pratiques hivernales : ski de randonnée, ski alpinisme, randonnée en raquette, alpinisme, cascade de glace et même la randonnée à pied.



CÔTÉ MATÉRIEL

Le DVA [Détecteur de Victime d'Avalanche] est obligatoire, savoir s'en servir est indispensable ! J'installe des piles neuves [type alcalines et non rechargeables], je m'entraîne à son utilisation, je révisé en saison, mes partenaires doivent également connaître leur appareil. Pour information, pour bien connaître son appareil, la meilleure solution reste une bonne lecture de la notice du fabricant.

La pelle, la sonde, le casque, la couverture de survie, la pharmacie... sont déjà dans le sac ! Il faut aussi penser à emmener un moyen de prévenir les secours, adapté au terrain. Le téléphone ne passe pas partout. Le 112 permet un appel d'urgence avec son opérateur ou les opérateurs concurrents, mais il faut du réseau.

Le casque protège la tête lors de chutes en ski de randonnée, en ski-alpinisme. N'oublions pas qu'à la descente on atteint des vitesses très élevées sur la neige [largement comparable aux vitesses des motards sur nos routes]. Les casques actuels utilisés pour la pratique possèdent la double homologation **CE EN 1077** et **EN-12492**. Si vous sortez régulièrement, investissez pour votre sécurité personnelle dans un sac **Air Bag**.

[ATTENTION] je pense à régler mes fixations de ski en fonction de mon poids [en ski de randonnée ou en ski-alpinisme et bien-sûr en ski alpin], cela peut vous éviter des blessures. Vous pouvez trouver des conseils en vidéo sur la chaine fédérale Youtube.



PRÉPARER TOUTES SES SORTIES

Pour toutes les activités en milieu enneigé on prépare la veille sa sortie en consultant plusieurs données :

- Le *Bulletin d'estimation du risques avalanche* [BERA] de *Météo-France* donne des indications précieuses qui sont à vérifier sur le terrain.
- Je suis vigilant | vigilante sur les conditions réelles et ce même en risque 2. Le risque 3 n'est pas un risque moyen, c'est un risque "marqué" avec une instabilité marquée.
- Plusieurs sites vous donnent un avis objectif sur la sortie prévue, n'hésitez pas à les consulter après avoir analysé par vous-même

les dangers possibles [[-> https://www.skitourenaguru.ch/](https://www.skitourenaguru.ch/)]

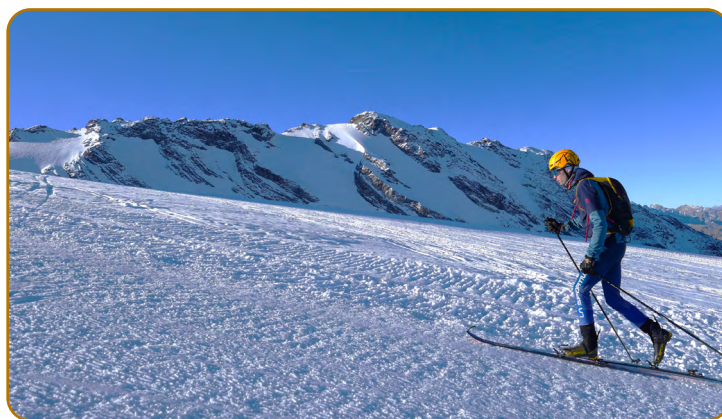
- Consulter localement [professionnels | professionnelles du secteur, service de secours, les pisteurs secouristes...].

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

En cas d'avalanche, je démarre immédiatement la recherche DVA et je prends contact avec les secours. Si on est plusieurs en surface, le | la leader organise les secours [recherche DVA, appel des secours, montage des pelles et sondes...].

POUR LES SKIEURS | SKIEUSES ALPINISTES QUI S'ENTRAÎNENT A CÔTÉ DES PISTES

Renseignez-vous localement sur la réglementation en vigueur et privilégiez des itinéraires réservés à la pratique. En nocturne, après la fermeture de la station : les câbles de damage sont un véritable danger, aussi respectons les arrêts d'interdiction. Les chauffeurs n'ont pas la possibilité de contrôler les mouvements du câble sous tension.



PARTICULARITÉS DUES AU RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE

On observe ces dernières années de fortes périodes de redoux même en altitude avec des précipitations sous forme de pluie. Le manteau neigeux peut-être plus fin, plus fragile et moins homogène. Les obstacles au sol peuvent être dangereux pour les skieurs | skieuses (rocher, racines...) et plus facilement atteignables. On observe également des fortes périodes ventées qui n'améliorent pas la stabilité du manteau et qui peuvent charger une pente sans qu'il neige, simplement avec le transport de neige au sol d'un versant à l'autre.

Pour les randonneurs | randonneuses à pied, utiliser des sentiers "d'été" comme les GR n'est pas anodin en montagne pendant l'hiver. Ils peuvent être enneigés et verglacés, les cours d'eau sont gelés surtout en face nord. La glace peut être cachée sous la neige. Il faut chausser des crampons si nécessaire pour éviter des chutes plus ou moins graves et savoir faire demi-tour.

