



Ce n'est pas lorsque l'accident

est intervenu qu'il faut



penser sécurité !



La montagne est un domaine de liberté.

Pour qu'elle demeure un domaine de plaisir



Que ce soit :

**en ski de randonnée
en raquettes**

Suivez

et


















respecter quelques règles de prudence !

**La première est la connaissance des signaux qui ont changé.
Les anciens drapeaux risques avalanches sont encore admis jusqu'au
01/01/2020**

Références: afnor.fr
anena.fr
preventionhiver.sport.gouv.fr

familiarisez vous avec la nouvelle signalétique !

Pictogramme	Niveau risque	Couleur	Ancien drapeaux avalanche	Message sur les conditions de pratique, l'importance et l'étendue du risque	Probabilité de déclenchement
	5 – Très fort			Conditions très défavorables	De nombreux départs spontanés de très grandes avalanches, parfois d'ampleur exceptionnelle, sont à attendre, y compris en terrain peu raide*.
	4 – Fort			Forte instabilité sur de nombreuses pentes (*)	Déclenchements d'avalanches probables même par faible surcharge** dans de nombreuses pentes suffisamment raides*. Dans certaines situations, de nombreux départs spontanés de grandes, et parfois très grandes avalanches, sont à attendre.
	3 – Marqué			Instabilité marquée, parfois sur de nombreuses pentes (*)	Déclenchements d'avalanches possibles parfois même par faible surcharge** et dans de nombreuses pentes suffisamment raides*, surtout dans celles généralement décrites dans le bulletin. Dans certaines situations, quelques départs spontanés de grandes, et parfois très grandes avalanches, sont possibles.
	2 – Limité			Instabilité limitée le plus souvent à quelques pentes (*)	Déclenchements d'avalanches possibles surtout par forte surcharge** et dans quelques pentes suffisamment raides*, généralement décrites dans le bulletin. Des départs spontanés de très grandes avalanches ne sont pas à attendre.
	1 – Faible			Conditions généralement favorables	Les déclenchements d'avalanches ne sont en général possibles que par forte surcharge** dans de très rares pentes raides*. Seules des coulées ou des avalanches de taille moyenne peuvent se produire spontanément.

Et appliquez les bases des activités

LA BASE DE LA SÉCU EN SKI DE RANDO

PRÉVENTION HIVER

SI JE SUIS PRATIQUANT

LA VEILLE DE LA RANDO

- MÉTÉO**
Je prends la météo (visibilité-vent-température)
- RISQUE D'AVALANCHE**
Je consulte le Bulletin d'Estimation du Risque d'Avalanche
- ITINÉRAIRE**
Je prépare soigneusement ma sortie (pente, exposition, barres rocheuses...)
- CONDITIONS**
Je check auprès des pisteurs par exemple !

LE JOUR DE LA RANDO

MATOS

KIT CONFORT Gants, lunettes, casque, bâtons, etc.	KIT SÉCURITÉ Casque, gants, bâtons, etc.	KIT SÉCURITÉ ++ Le célèbre BERA (Bulletin d'Estimation du Risque d'Avalanche) est présent sur les pistes de ski. Il est obligatoire de l'avoir sur soi lors de la pratique du ski de rando.
KIT ORIENTATION Carte, boussole, etc.	KIT SÉCURITÉ ++ Le célèbre BERA (Bulletin d'Estimation du Risque d'Avalanche) est présent sur les pistes de ski. Il est obligatoire de l'avoir sur soi lors de la pratique du ski de rando.	KIT SÉCURITÉ ++ Le célèbre BERA (Bulletin d'Estimation du Risque d'Avalanche) est présent sur les pistes de ski. Il est obligatoire de l'avoir sur soi lors de la pratique du ski de rando.

**J'OBSERVE J'ÉCOUTE JE RENSENS
JE M'INTERROGE J'ÉVALUE**

et en cas de doute ...
JE RENONCE OU CHANGE DE PLAN

SI JE DÉBUTE

Je m'oriente vers un professionnel ou je commence par emprunter des itinéraires rando balisés *.

La remontée des pistes de ski est **REGLEMENTÉE** (Interdite sur les pistes ouvertes ou pendant les périodes de damage après fermeture des pistes du domaine).

112 SECOURS EUROPE

www.preventionhiver.sports.gouv.fr
www.chamoniarde.com

Ces conseils sont un aperçu du livret «LA BASE de la sécurité en ski de rando» réalisé par La Chamoniarde, société de prévention et de secours en montagne de Chamonix.

LA BASE DE LA SÉCU EN RAQUETTES

PRÉVENTION HIVER

CIRCUITS BALISÉS

- DIFFICULTÉS**
L'horaire, le dénivellé, la longueur et la technicité sont-ils adaptés à mon niveau ?
- CONDITIONS**
Y a-t-il suffisamment de neige ? Le circuit est-il verglacé, praticable ?
- MÉTÉO**
Quelle est-elle ? (visibilité - vent - températures)

CIRCUITS NON BALISÉS

FREERIDER EN RAQUETTES

Tous comme les Freeriders puisqu'exposés aux mêmes risques, il est important de :

- préparer son itinéraire
- vérifier les conditions
- prendre la météo
- consulter le BERA (Bulletin d'Estimation du Risque d'Avalanche)

MATÉRIEL EN

SENTIERS ÉTÉ

- parfois trop raides ou nécessitant de grandes traversées augmentant le risque de dévissage.
- semblant anodins l'été, mais traversant de nombreux couloirs d'avalanches en saison hivernale.

112 SECOURS EUROPE

www.preventionhiver.sports.gouv.fr
www.chamoniarde.com

Ces conseils sont un aperçu du livret «LA BASE de la sécurité en raquettes» réalisé par La Chamoniarde, société de prévention et de secours en montagne de Chamonix.