

La montagne

dans tous ses états

Comportement • Organisation • détente • Environnement



Le
c.o.d.e.
de la montagne

Hiver 2016 / 2017

En partenariat avec



MINISTÈRE
DE LA VILLE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS



Les Experts du c.o.d.e.



MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS

Depuis près de 15 ans, le Ministère chargé des sports coordonne la campagne nationale de prévention des accidents en montagne. Menée en partenariat avec les principaux acteurs du milieu montagnard, cette campagne permet de sensibiliser les pratiquants aux bons comportements à adopter lors de la pratique des sports d'hiver.

95, avenue de France - 75013 Paris • 01 40 45 90 00 • preventionhiver.sports.gouv.fr



FÉDÉRATION FRANÇAISE DES CLUBS ALPINS ET DE MONTAGNE

Poursuivant les engagements du Club alpin français (1874), la FFCAF rend accessible au plus grand nombre une pratique autonome et responsable de la montagne. Fédération multisports, elle propose à ses 92 600 licenciés de pratiquer au sein de ses 380 clubs de nombreuses activités : alpinisme, randonnée, escalade, ski de montagne, raquette, descente de canyon, cascade de glace, slackline etc, dans un environnement exceptionnel. Elle gère un patrimoine de 125 refuges et chalets et promeut la connaissance et la protection de la montagne.

24, avenue de Laumière - 75019 Paris • 01 53 72 87 00 • ffcaf.fr



DOMAINES SKIABLES DE FRANCE

DSF est la chambre professionnelle des opérateurs de domaines skiables. Créeée en 1938 sous le nom de Syndicat National des Téléphériques de France, elle fédère aujourd'hui 392 adhérents répartis entre 235 membres actifs (opérateurs de remontées mécaniques ou de domaines skiables) et 157 membres correspondants (fournisseurs, constructeurs, centres de formation, maîtres d'œuvre...).

Alpespace • 24, voie Saint-Exupéry - 73800 Francin • 04 79 26 60 70 • domaines-skiabiles.fr



FÉDÉRATION NATIONALE DES SAPEURS-POMPIERS DE FRANCE (FNSPF)

La FNSPF est à la tête d'un réseau de 7250 amicales, 99 unions départementales et 13 unions régionales. Lobbying, action sociale, vie associative : elle est au cœur de la vie de la communauté sapeur-pompier. Elle agit aussi bien pour défendre leurs droits et intérêts que pour développer la prévention des risques auprès du public et former aux gestes de premiers secours, dans une optique d'intérêt général.

32, rue Bréguet - 75011 Paris • 01 49 23 18 18 • pompiers.fr



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SKI

Fondée en 1924, la Fédération Française de Ski est une association Loi 1901 reconnue d'utilité publique. Elle a pour mission de développer et de promouvoir le ski et le snowboard sous toutes leurs formes tant dans le cadre d'une pratique loisir que compétitive.

50, rue des Marquisats - 74000 Annecy • 04 50 51 40 34 • contact@ffs.fr • ffs.fr



ANENA

L'Association Nationale pour l'Etude de la Neige et des Avalanches a été créée en 1971 à la suite des avalanches dramatiques de l'hiver 1970. Reconnue d'utilité publique en 1976, elle regroupe toutes les personnes ou organismes concernés par la prévention des accidents d'avalanche.

15, rue Ernest Calvat - 38000 Grenoble • 04 76 51 39 39 • anena.org



ASSOCIATION RMC/BFM

L'Association RMC/BFM se mobilise pour faire baisser le nombre de victimes d'arrêt cardiaque en France. Elle organise des opérations de sensibilisation pour former à la chaîne de survie (appelez, massez, défibrillez, attendez les secours). Ses actions, conjuguées à celles d'autres acteurs, ont permis à notre pays de réaliser des progrès majeurs. Ainsi, en l'espace de cinq ans, le maillage territorial s'est considérablement renforcé puisque l'on dénombre aujourd'hui près de 12 000 défibrillateurs sur le territoire contre 5 000 en 2008. Surtout, le taux de survie a progressé, passant de 2,7 % à 7 %.

12, rue d'Oradour-sur-Glane - 75015 Paris • 01 71 19 13 84 • associationrmcbfm.org



Le c.o.d.e. de la montagne :
plus qu'un guide, un état d'esprit...

A travers 4 grandes parties, comportement, organisation, détente, environnement (c.o.d.e.), découvrez toutes les richesses de la montagne... Grâce aux conseils de nos experts, vous pratiquerez en toute sécurité, vous connaîtrez tous les bons gestes à adopter, les différents acteurs, ou encore les enjeux en terme de développement durable...

Nous vous donnons rendez-vous dès à présent sur notre site et notre page Facebook pour vous guider toute l'année !



Commandez votre kit sur
collectionlecode.com/montagne



60, boulevard Jean-Jacques Bosc - 33130 BÉGLES
Contact : Alexandre Viel - 05 57 81 70 77
aviel@covision-groupe.fr

Directeur de la Publication : Frédéric Pinaud
Pilotage & rédaction : Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports, Domaines Skiables de France, Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne, Fédération Nationale des Sapeurs Pompiers de France, Fédération Française de Ski, ANENA, Alexandre Viel, Association RMC/BFM

Photos et textes : Ministère de la ville, de la jeunesse et des Sports, FFCAF (J.-F. Grandjean, L. Lafosse), Fotolia, Shutterstock, DSE, FFS, ANENA, FNSPF (Sdis 26), Gerouet, COVISION.
Conception graphique : Pierre Brillot
Communication digitale : Thibault Tressieres

Impression : Covision
Diffusion : nationale
Dépôt légal : à parution

La reproduction, même partielle, des articles et illustrations publiés sans autorisation de l'éiteur constitue une contrefaçon. Le c.o.d.e. n'est pas responsable des articles et photos qui lui sont communiqués. Ces éléments sont publiés sous la responsabilité des partenaires et annonceurs



Retrouvez-nous sur : collectionlecode.com

Comportement

Pour que la montagne
reste un plaisir ...



Mettez un casque adapté et surtout faites-le porter par vos enfants. Son efficacité est en effet prouvée en cas de chute ou de choc. Le casque est souvent proposé lors de la location de matériel de ski. N'hésitez pas à le demander.

4

Préparez-vous à l'effort !

1. Préparez-vous avant les vacances

Arrivez en forme avec une bonne préparation physique afin de pratiquer votre activité en toute sérénité et de prévenir bien des accidents.

2. Informez-vous

Consultez chaque jour les prévisions météo sur votre station de ski ou auprès des pisteurs-sauveteurs. Étudiez le plan des pistes et consultez les panneaux d'ouverture et de fermeture des pistes et des remontées mécaniques.

En cas de doute, interrogez les pisteurs-sauveteurs, le personnel des remontées mécaniques, les moniteurs, les guides ou les unités de secours en montagne.

3. Hydratez-vous, alimentez-vous

Avec le froid et l'effort, vous consommez davantage de calories.

4. Échauffez-vous

La montagne, c'est du sport. Sans échauffement, vous risquez de vous blesser et de gâcher votre séjour.

5. Faites entretenir votre matériel et régler vos fixations

Le réglage des fixations est essentiel : vous limitez ainsi le risque d'entorse du genou en cas de chute...

Avant de chauffer, enlevez la neige entre vos chaussures et vos skis. Pour plus de qualité et de sécurité, sachez également que les magasins de location appliquent la norme ISO 110 88.

6. Mettez des lunettes protectrices (catégorie 4)

Vous préviendrez les risques de lésions oculaires voire de cécité (temporaire) liés à la réflexion des rayons UV sur la neige. Pensez aussi à vous protéger à l'aide d'une crème solaire pour prévenir votre peau des brûlures du soleil.

7. Vérifiez que vous êtes assuré

Si ce n'est pas le cas, faites le nécessaire. Les secours sur les domaines skiables sont en général payants.



Soyez vigilant et respectez les autres

1. Respectez toujours les skieurs situés en aval

Ne gênez pas, par vos trajectoires, les skieurs situés en-dessous de vous. Ils ne vous voient pas toujours arriver. C'est à vous d'anticiper.

2. Maîtrisez toujours votre vitesse et votre trajectoire

Adaptez-les à vos capacités techniques et physiques, au trafic, à la visibilité, à la difficulté de la piste et l'état de la neige. Ralentissez notamment en traversant des zones pour débutants, près des files d'attente et en bas des pistes.

3. Ne vous arrêtez pas n'importe où

Évitez de stationner dans les passages étroits ou derrière les bosses et restez toujours visibles des skieurs situés au-dessus de vous (en amont).

4. Respectez la signalisation sur les pistes

Pour votre sécurité, les pistes et les remontées mécaniques (voir ci-dessous) font l'objet d'un balisage et d'une signalisation spécifique. Respectez-les et, si besoin, informez-vous auprès des professionnels pistiers-sauveteurs et conducteurs d'appareil.



Pictogrammes pour une bonne utilisation des remontées mécaniques (télésièges et téléskis).

Utilisez les remontées mécaniques en toute sécurité

Téléskis

* Ne slalomez pas sur la piste de montée : vous risquez de faire dérailler le câble et de vous blesser.

* Dégagiez rapidement l'arrivée, la perche suivante pourrait vous heurter.

Télésièges

* Préparez-vous à l'embarquement ! Inattentif, vous risquez d'être déséquilibré et de tomber.

* En cas de mauvais embarquement, lâchez prise immédiatement ! Sinon vous risquez de tomber de haut.

* Soyez attentif aux autres passagers, en particulier aux enfants : aidez-les à adopter les bons comportements !

* Restez calé au fond du siège, attendez l'arrivée pour relever le garde-corps : sinon, vous risquez de tomber de haut.

Sac à dos devant vous !

Attentifs à l'arrivée du siège : une main prête à l'amortir !

Bâtons dans une main !



Pour pratiquer votre activité en toute sécurité, téléchargez votre mémento prévention (disponible en 5 langues) sur : preventionhiver.sports.gouv.fr



5

Comportement

Sachez renoncer ... conseils pour le ski hors-pistes

Seules les pistes ouvertes sont délimitées, sécurisées et contrôlées. En dehors de ces espaces, vous évoluez à vos risques et périls.

1. Informez-vous sur les risques d'avalanche.
2. Faites appel à des professionnels.
3. Établissez un itinéraire adapté.
4. Équipez-vous d'un DVA (DéTECTeur de VICTime d'avalanche).
5. Ne suivez pas n'importe quelle trace.
6. Passez un par un en cas de doute sur la stabilité de la neige.
7. Renoncez si les conditions sont trop incertaines.

+INFO ffcam.fr



Information sur le risque d'avalanche hors des pistes balisées et ouvertes

Pictogramme	Niveau de risque	Couleur	Message sur les conditions de pratique, l'importance et l'étendue du risque	Signal lumineux	Correspondance Drapeau avalanche
	5 Très fort		Conditions très défavorables	[Oui]	
	4 Fort		Forte instabilité sur de nombreuses pentes (*)	[Oui]	
	3 Marqué		Instabilité marquée, parfois sur de nombreuses pentes (*)	[Oui]	
	2 Limité		Instabilité limitée le plus souvent à quelques pentes (*)	[Non]	
	1 Faible		Conditions généralement favorables	[Non]	

* Informations détaillées dans les bulletins neige et avalanche

Les clés de sécurité hors domaines sécurisés

Les sports de neige ne se pratiquent pas exclusivement en station. On peut en effet parcourir la montagne l'hiver aux abords mais aussi loin des pistes en utilisant divers modes de déplacement : ski de montagne (ou de randonnée), raquettes à neige, surf de montagne... Cela implique nécessairement une meilleure connaissance de l'environnement, car la sécurité n'est alors plus assumée par les services spécialisés et compétents des stations.

1. Préparer sa journée :

- ※ choisir son itinéraire en fonction de son niveau technique et de sa condition physique ;
- ※ s'informer sur les conditions météo et nivologiques ;
- ※ lors de la sortie, adapter sa progression sur le terrain ;
- ※ accepter de réduire son objectif, voire de renoncer.

2. S'équiper (DVA, pelle, sonde).

3. Se former à l'utilisation du matériel.

Signalisation sur les pistes

Sur les pistes, la signalisation est importante. Pour pratiquer votre sport en toute sécurité, respectez-la. Connaitre ces panneaux, c'est appréhender le danger.

Annonce de dangers



sur le tracé de la piste



à proximité immédiate de la piste

Exemple de signalisation



Piste fermée



Ralentir



VERT : piste facile BLEU : piste difficulté moyenne ROUGE : piste difficile NOIR : piste très difficile

Niveaux de difficulté



Les règles de sécurité dans un espace freestyle

La pratique du freestyle comporte des risques et nécessite une utilisation adaptée des modules et des parcours.



Classement des parcours et modules par niveau de difficulté

+INFO domaines-skiabiles.fr

Organisation

Montgenèvre, le 1^{er} concours de ski en France



Le Club alpin français organise les 9 et 10 février 1907, à Montgenèvre (Hautes-Alpes), le premier et véritable concours de ski en France. Cette épreuve est très différente des compétitions modernes : les skieurs y participant la considèrent avant tout comme une occasion de "jouer" entre eux et, dans le même temps, de faire connaître cette nouvelle activité alpine. Le jeu induira plus tard les notions de compétition, de vainqueur, et, avec elles, celle de sport.

La Commission des Sports d'hiver du Club alpin français établit le règlement de ce concours, qui inspire pendant de nombreuses années les clubs de ski pour leurs concours régionaux.

Les concurrents étrangers sont conviés à participer aux épreuves, donnant une envergure internationale à cette première compétition authentique de ski français, qui comporte trois types d'épreuves : fond, vitesse et saut. Le "slalom" moderne tel que nous le connaissons arrivera bien plus tard au sein des compétitions.

Le concours de Montgenèvre remporte un succès indiscutable. Par la suite, le Club alpin français organisera plusieurs concours comparables à Chamonix (Mont-Blanc), Morez (Jura), Eaux-Bonnes-Cauterets (Pyrénées) et Lioran (Massif-Central), qui contribueront à la promotion du ski en France. Le mouvement, bien en marche, aboutira à la création en 1924, sous le patronage du Club alpin, de la Fédération Française de Ski.

+INFO ffcam.fr

10 millions

de touristes en hiver dont 7 millions
pratiquant des sports de glisse

18000 salariés,
permanents et saisonniers

25€²⁰
prix de la journée-skieur
établi en moyenne pour la saison 2016/2017

+INFO domaines-skiabiles.fr

52 millions
de journées skieur vendues en 2015/2016

Plus de
120000 emplois
dépendent de l'ouverture des domaines skiables

Le forfait français est le
moins cher au monde

11 % de moins que le forfait autrichien
17 % de moins que le forfait suisse

L'Association RMC/BFM : la sensibilisation aux gestes de 1^{er} secours en cas d'arrêt cardiaque



Depuis 2008, nous nous mobilisons pour faire baisser
le nombre de victimes d'arrêt cardiaque en France.

- **50 000 morts** chaque année en France
- 1 décès toutes les **15 minutes**.
- Taux de survie : **7,5%** contre 40% à Amsterdam.
- **70%** des cas se produisent devant témoins.

Dans ce cadre, l'Association RMC/BFM déploie
ses actions auprès de 3 cibles distinctes pour :

- la société civile,
- les pouvoirs publics,
- les entreprises.

On peut tous sauver une vie, en adoptant les bons
réflexes face à l'arrêt cardiaque.

Que faire ?

En cas d'arrêt cardiaque le temps est un élément décisif qui conditionne les chances de survie. On estime qu'au-delà de 4 minutes pour chaque minute écoulée, les chances de survie diminuent de 10%. Au-delà de 10 minutes sans réanimation, le pronostic vital de la victime peut donc être fortement engagé.

Formez-vous aux gestes qui sauvent et contribuez
à augmenter le taux de survie.



Association RMC/BFM
AJILA

Aidez-nous à sauver des vies !

Devenez Bon Samaritain !
Téléchargez l'application gratuite

STAYING ALIVE

Aidez-nous à sauver des vies

- Mode «Urgence»
- Base mondiale de DAE
- Chaîne de survie
- Localisation de DAE
- Bons Samaritains
- Application multilingue
- Mise à jour automatique

1 MILLION DE TÉLÉCHARGEMENTS

www.stayingalive.org

Available on App Store Google Play

L'Association RMC/BFM

400 000 personnes sensibilisées
depuis 9 ans

100 000 DAE installés en France
contre 5 000 en 2008

7,5 % de vies sauvées en 2016
contre 2,7 % en 2008

800 000 jeunes formés chaque année
lors de la journée citoyenne

Plus d'1 million de téléchargements
de l'application Staying Alive

100 000 défibrillateurs
enregistrés sur l'application

25 000 "Bons Samaritains" déclarés

+INFO associationrmcbfm.org

Organisation



Sapeurs-Pompiers : ils veillent aussi sur vous en montagne ! Une organisation efficace face à un milieu périlleux

Les Sapeurs-Pompiers disposent d'une organisation à la pointe du secours collectif, avec des spécialités et des compétences transversales capables de s'adapter à la diversité des milieux dans lesquels ils opèrent, sans oublier les équipes spécialisées.

En montagne, ce sont les Groupes Montagne Sapeurs-Pompiers (GMSP), principalement installés dans l'arc alpin et les Pyrénées, qui se tiennent toujours prêts à intervenir (comme les PGHM et CRS Montagne) de jour comme de nuit, renforcés en cas de besoin, par des moyens médicaux ou par des hélicoptères. Dans les autres départements, ce sont les GRIMP (Groupe de Reconnaissance et d'Interventions en Milieu Périlleux) sapeurs-pompiers qui répondent à toutes demandes de secours.

Sports de glisse, randonnées en raquettes, sports de glace... la montagne est sportive et familiale, quelle que soit la saison. Pour vous secourir et veiller sur votre sécurité, les sapeurs-pompiers de France sont aussi présents en montagne, où ils disposent d'unités spécialisées.

Ces interventions de haut vol sont assurées par les Groupes Montagnes Sapeurs-Pompiers, soit 334* spécialistes, à la disposition des centres de secours 24h/24h. Renforcés au besoin par des médecins et infirmiers du service de santé et de secours médical (SSSM), par des équipes cynophiles sapeurs-pompiers, ou par des hélicoptères.

Ces spécialistes du secours du quotidien consacrent une grande partie de leur activité entre interventions et formations en montagne. Outre le diplôme de secours en montagne délivré par le ministère de l'Intérieur, nombre de ces spécialistes sont guides de haute-montagne, ou aspirant guides, accompagnateurs en moyenne montagne, moniteurs nationaux de ski, pisteurs secouriste alpin ou nordique, ou encore maîtres-chiens d'avalanche. Leur formation leur permet d'intervenir dans ces conditions très spécifiques.

+INFO pompiers.fr

+INFO @PompiersFr

Devenez acteur de votre sécurité

Au quotidien comme en situation de crise, chacun est le premier maillon de la chaîne de secours : il doit et peut être en mesure d'anticiper et d'éviter le risque, de réagir à bon escient pour se protéger ou de faire les gestes pour sauver. Les Sapeurs-Pompiers de France forment le grand public aux comportements et gestes qui sauvent sur tout le territoire.

+INFO comportementsquisauvent.fr

246900

Sapeurs-Pompiers, professionnels, volontaires et militaires

Près de
7000

centres d'incendie et de secours

4,45

millions d'interventions

3,5

millions de victimes prises en charge

5600 interventions*

se déroulent chaque année dans nos massifs montagneux hors des pistes de ski sur lesquelles les secours sont assurés par les pisteurs-sauveteurs. Elles comprennent aussi bien les missions de secours, que de reconnaissance et de sauvetage assurées par les sapeurs-pompiers montagnards, en complément avec les autres acteurs (CRS, de montagne, PGHM, équipes médicales, hélicoptères...)

* Source : chiffres du rapport de la cour des comptes 2012.



5 étapes pour alerter en toute efficacité

Avant la mise en relation avec le service de secours par le 112, numéro d'urgence gratuit, il est conseillé de réunir les informations suivantes :



1. Se présenter

Je communique mon nom et mon numéro de portable (certains numéros sont masqués).

2. Se localiser

Je communique le secteur et l'itinéraire sur lequel je suis. Si possible, je communique une coordonnée GPS et je précise l'altitude à laquelle je me trouve. Dans de nombreux départements, des systèmes de localisation des appels via le téléphone mobile se développent.

Le sapeur-pompier qui reçoit votre appel, via le 112, vous adresse un SMS avec un lien qui interroge la puce GPS de votre téléphone, afin d'obtenir les coordonnées exactes de votre position. Ce dispositif nécessite de capter le réseau GSM et de disposer d'une puce GPS activée. Au-delà du téléphone, d'autres moyens existent pour se localiser : carte papier, guide topo, description de points remarquables aux environs, etc.

3. Décrire la situation

Je précise l'activité pratiquée et les circonstances de l'accident. Je précise le nombre de victimes et le nombre total de personnes présentes. Je communique l'état de la victime et les gestes effectués.

4. Donner des précisions sur la zone d'intervention

J'informe des conditions météo sur la zone et la possibilité d'accueillir un hélicoptère (zone dégagée).

Je signale ma tenue afin d'être clairement identifié.

5. Répondre aux questions complémentaires

Veiller à laisser la ligne disponible pour être à nouveau contacté.

La montagne en toute liberté

Ski de randonnée et domaines skiables

En dehors des horaires d'ouverture, l'accès aux pistes de ski est souvent interdit par un arrêté municipal, en raison de la présence d'engins de dégagement pour préparer le manteau neigeux. Les câbles de treuil qui équipent certains de ces engins constituent un véritable danger. L'accès aux pistes de ski est également interdit lors des opérations de déclenchement préventif des avalanches (PIDA).

En journée, des itinéraires de montée sont souvent proposés pour rejoindre le sommet des pistes sans les emprunter à contresens. Dans tous les cas, renseignez-vous auprès du service des pistes de la station.



Ski-alpinisme de compétition

C'est la forme compétitive du ski de randonnée.

Il s'agit de gravir (en général par équipe de deux) un parcours préparé en un minimum de temps.

Ces compétitions rencontrent un large succès tant auprès des pratiquants que des spectateurs, donnant lieu à de véritables fêtes populaires. Par exemple, la "Pierra Menta" en Savoie, qui se déroule sur 3 à 4 jours, est connue dans le monde entier.

Ski de randonnée et ski-alpinisme

Cette activité consiste à se déplacer en montagne par ses propres moyens avec des skis équipés de fixations spéciales (qui pivotent à la montée et se bloquent à la descente) et de "peaux de phoques" (aujourd'hui en tissu synthétique) qui, fixées à la semelle du ski, permettent de remonter facilement les pentes.

Ce sport demande une certaine maîtrise de la technique du ski alpin, car le terrain n'est pas préparé et les neiges rencontrées peuvent donc être de qualité variable.

Il est recommandé de s'initier à cette pratique au printemps, quand la neige est transformée. La pratique du ski-alpinisme associe au ski de randonnée la progression avec des techniques d'alpinisme (progression en crampons, encordement).

Surf de randonnée

Sur le même principe que le ski de randonnée, on peut aussi évoluer en montagne en surf. On remonte alors les pentes avec un surf spécifique (qui se partage en deux) ou en utilisant des mini-skis (patinettes), ce qui est bien plus écologique que de prendre l'hélicoptère.

Cette activité demande une bonne maîtrise du snowboard.

Raquette à neige

La raquette à neige est un moyen privilégié offert aux randonneurs de découvrir la montagne l'hiver. Autour des espaces de ski nordique, ou plus haut sur les terrains alpins, on peut pratiquer cette discipline à plusieurs niveaux sans apprentissage technique complexe.

Rejoignez nos clubs !

Vous souhaitez pratiquer ces activités avec d'autres passionnés encadrés par des professionnels ? Rejoignez l'un des 380 clubs de la FFCAM. Plus de 92600 licenciés ont franchi le pas l'an dernier, pourquoi pas vous ?

+INFO ffcam.fr



Les outils Skizzz

Campagne Nationale de prévention des accidents



7 films d'animation

Pour que le ski reste un plaisir, l'extraterrestre Skizzz et son ami Swag portent des messages de prévention pour une bonne utilisation des télésièges et un comportement adapté sur les pistes de ski.

+INFO domaines-skiables.fr/fr/videos/skizzz/

2 jeux vidéo inédits et pédagogiques

Snowpark Challenge permet de retenir les consignes de sécurité dans les snowparks tout en s'amusant.

Jeu financé par la Fondation MAIF

+INFO snowparkchallenge.com



Apprendre en s'amusant avec Skizzz Game

Apprenez ou révisez les règles de sécurité à respecter sur les pistes en jouant ! Découvrez le jeu vidéo pédagogique réalisé par le ministère chargé des sports et ses partenaires.

+INFO preventionhiver.sports.gouv.fr



Tout schuss !



La Licence Carte Neige est une adhésion annuelle à un Club de la Fédération Française de Ski, valable du 15 octobre de chaque année au 14 octobre de l'année suivante.

Elle vous permet de participer à la vie associative du Club et aux activités qu'il propose, de suivre l'actualité sportive via le webzine FFS INFOS, de recevoir par mail la newsletter fédérale et de bénéficier de nombreux avantages et de réductions offerts par les partenaires du Club Avantages FFS.

La Fédération Française de Ski vous conseille par ailleurs de souscrire une assurance et vous propose différentes formules répondant précisément à vos besoins, à des conditions tarifaires avantageuses réservées à ses licenciés.

Handi sport / ski

Le ski alpin est la première discipline pour les personnes handicapées à se structurer dans les années 50. En compétition ou en loisir, c'est avant tout s'adonner au plaisir de la glisse et à la découverte des grands espaces.

Pour les personnes assises ou debout, pratiquant confirmés ou débutants, cette activité de pleine nature offre une intégration complète, de véritables possibilités d'évolution.

Matériel : pratique du ski assis

* **Uniski** : ensemble coque/châssis/amortisseurs montés sur un ski utilisé avec une paire de stabilo.

* **Dualski** : matériel comparable à l'uniski, le dualski chausse 2 skis grâce à son châssis totalement articulé.

* **Bi-ski** : engin proche de la luge, il est composé d'un siège monté sur un châssis relié à 2 skis écartés (pratique limitée aux pistes vertes et bleues).

* **Tandemski** : siège baquet monté sur un châssis articulé fixé sur 2 skis et dirigé par un pilote, formé à la conduite, installé à l'arrière (destiné aux personnes handicapées sans aucune autonomie).

* **Stabilo** (utilisation pour ski assis et ski debout) : canne anglaise montée sur un petit ski pour l'équilibrage et le déclenchement des virages.

+INFO ski.handisport.org

Soyez acteurs !

En montagne, vous évoluez dans un environnement superbe qui se révèle être une formidable aire pour vos loisirs. Mais la montagne possède un écosystème particulier que votre présence fragilise. Il ne tient qu'à vous d'agir pour le préserver et ainsi garantir sur le long terme la pratique la plus libre possible de vos activités sportives dans une nature protégée.

La FFCAM a mis au point des "recommandations pour la pratique de la montagne hivernale". Voici des comportements responsables que vous pouvez facilement adopter :

- ✿ **Privilégiez les transports collectifs**
ou le co-voiturage pour vous rendre sur les sites de vos sorties.
- ✿ **Respectez les zones réglementées**
et les informations concernant la protection de la nature, mais aussi les consignes de sécurité.
- ✿ **Evitez de déranger les animaux**
les périodes de grand froid rendant la faune de montagne plus vulnérable.
- ✿ **Préférez les itinéraires réguliers**
adaptés à votre pratique et ne sortez pas de la trace, tout particulièrement en forêt.
- ✿ **Respectez la propreté**
des lieux en redescendant vos déchets.

Scoop !

Le DVD «Neige et Avalanches» de l'ANENA est maintenant disponible en VOD sur Viméo ! Un produit unique au monde en termes de prévention et de sensibilisation !

D'une durée de quatre heures, il explore tous les domaines, qu'ils soient techniques, scientifiques ou ceux liés aux comportements humains. Traduit en six langues, le DVD comporte 32 chapitres, dont un long extrait qui porte exclusivement sur le hors-piste et ses dangers.

Le DVD est une co-production ANENA/CANOPE Grenoble (Education Nationale).

Beau, mais surtout utile cadeau à offrir à Noël à tous ceux qui pratiquent la montagne enneigée !

A découvrir sur la boutique en ligne de l'ANENA ou en téléchargement sur Viméo On Demand. Par ailleurs, l'ANENA assure des formations pratiques de différents niveaux, en France comme à l'étranger.

L'hiver dernier, ce sont plus de 4500 personnes qui ont assisté aux conférences qu'elle donne, sur tout le territoire. Plusieurs centaines de randonneurs, skieurs hors-piste, raquettes ont suivi des formations sur l'utilisation du DVA, le secours en avalanche, le déplacement hivernal en sécurité...

En partenariat avec la FFCAM, l'ANENA propose des week-end "Suivre la trace" et "Faire la trace", des formations qui visent à amener le pratiquant vers plus d'autonomie dans la prise de décision



+INFO anena.org

Quizz !

en partenariat avec



Préparez vos vacances d'hiver
en devenant incollable sur l'univers de la montagne

1. Combien de branches a une étoile de neige ?
 5 6 8
2. Qu'est-ce qu'un gobelet ?
 Un verre pour mesurer la neige
 Un grain de neige
 Le verre du Yéti
3. A quoi sert un enneigeur ?
 A lancer des chiens d'avalanche pour secourir les gens
 A faire de la neige de culture
 A déclencher des avalanches
4. Qu'est-ce qu'un aérosol ?
 Une zone où un hélicoptère peut se poser
 Une plaque de neige
 Une avalanche de neige très légère
5. Qu'est-ce qu'une plaque ?
 Un type de flocon en forme de plaque
 Un type d'avalanche en forme de plaque
 Un type qui porte une plaque
6. A environ quelle vitesse maximum peut couler une avalanche ?
 100 km/h
 300 km/h
 600 km/h
7. A quoi sert un râtelier ?
 A arrêter une avalanche qui s'écoule
 A ratisser la neige sur les pistes
 A retenir la neige dans une zone de départ d'avalanche

RÉPONSES SUR :
collectionlecode.com



Ces stations vous accueillent spectaculaires. Découvrez,

pour partager des instants magiques et regardez, respirez ... profitez !

Auris-en-Oisans

Auris est une station de l'Oisans perchée à 1600 mètres d'altitude en versant sud et jouissant d'une vue remarquable sur la Meije et les sommets du Parc National des Écrins.

Son atout est son caractère familial et convivial tout en étant relié au grand domaine Ski de l'Alpe d'Huez, des pistes à 3 330 mètres d'altitude sur le glacier garant d'un enneigement toute la saison et sa mythique piste de Sarenne longue de 16 kilomètres.

A seulement 1 heure de Grenoble, 2 heures de Lyon ou 4 heures de Paris par le TGV, cette station de "ski aux pieds" séduira toute la famille avec ses 24 pistes pour tous niveaux mais aussi grâce à ses nombreuses animations et ses tarifs attractifs.



Auris continue son évolution... L'année dernière, la station s'est enrichie de nouvelles installations (2 tapis roulants, 3 téléskis, 31 enneigeurs, 1 nouvelle piste verte) ainsi qu'une nouvelle résidence de tourisme. Cette année, la dynamique se poursuit avec une nouvelle piste de luge et une piste de retour station élargie pour plus de sécurité. De nouveaux commerces et un nouvel immeuble complètent ses évolutions.

Quelques dates d'événements : Festivités de Noël et jour de l'An, fête nationale de la raquette (15 janvier 2017), Course de ski alpin des microbes (22 janvier 2017), Carnaval (28 février 2017), Semaine de la femme (du 4 au 8 mars 2017), Coupe de France de Télemark (11 et 12 mars 2017), Le Printemps d'Auris (8 au 17 avril 2017).

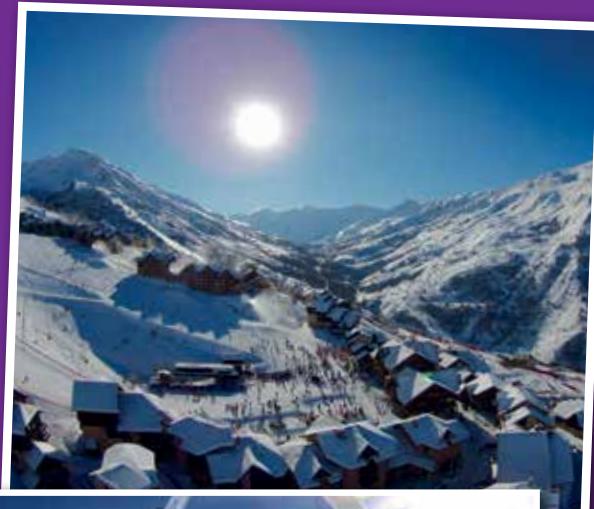
Date d'ouverture samedi 17 décembre 2016 au lundi 17 avril 2017.



Bureau d'Information Touristique
04 76 80 13 52 - accueil@auris-en-oisans.fr
auris.fr

Valmeinier

est une station-village, située à 1500 mètres d'altitude, qui a su conserver un caractère authentique ; et une station d'altitude, située à 1800 mètres, merveilleusement intégrée dans le site et à l'architecture raisonnée. Située au sud de la Savoie, Valmeinier garantit neige et ensoleillement. C'est aussi une station à taille humaine qui séduit par son accueil simple et chaleureux tout en offrant un cadre grandiose niché au cœur du domaine skiable Galibier-Thabor 150 kilomètres de pistes et du mythique Mont Thabor, loin du stress et de la foule, où l'on peut se ressourcer. Valmeinier plaît tant par son environnement que par sa multitude d'activités pour passer d'agréables vacances en famille.



Office de Tourisme de Valmeinier
Résidence "L'Ours Blanc" - 73450 VALMEINIER
04 79 59 53 69 - info@valmeinier.com
valmeinier.com

Rencontre avec ...

Thierry Monminoux, Vice-président de la MAIF et Président de l'association Prévention MAIF



La saison de ski est une saison de plaisir et de découverte, mais aussi d'accidents... Quels seraient vos premiers conseils de prévention pour les lecteurs ?

En premier lieu, comme pour toute pratique sportive, préparez-vous au moins deux mois avant d'aller dévaler les pentes : être détendu et en bonne forme permet d'éviter les tensions, crispations ou appréhensions, facteurs de mauvaises chutes. Prévoyez également un équipement et une tenue adaptés à votre morphologie et à votre niveau. Sans oublier le casque et les lunettes de soleil qui sont l'un comme l'autre indispensables ! Et sur les pistes, comme dans la vie de tous les jours, faites preuve de maîtrise, de respect et de courtoisie. Le plaisir n'en sera que décuplé !

L'Association Prévention MAIF et la Fondation MAIF mènent des actions de sensibilisation durant la saison hivernale. Pouvez-vous nous donner quelques exemples ?

La MAIF est à l'initiative de la création de la Fondation MAIF, fondation reconnue d'utilité publique soutenant des recherches en prévention des risques, et de Prévention MAIF, association reconnue d'intérêt général mettant en œuvre des actions de sensibilisation et d'éducation aux risques à destination du grand public.

Sur la question des sports d'hiver, l'association Prévention MAIF est cette année encore, partenaire du ministère des Sports sur l'opération "Prévention Hiver 2017". Vous pourrez également retrouver nos équipes sur les journées Prévention mises en place dans plusieurs stations pyrénéennes pendant les vacances de février.

La Fondation MAIF a quant à elle développé l'appli "Snowpark Challenge", en collaboration avec la Fédération Nationale de la Sécurité et des Secours sur les Domaines Skiables, l'université de Grenoble et l'université de Lyon. Cette appli gratuite et ludique permet d'apprendre à éviter les accidents liés aux sauts et figures de freestyle. La Fondation soutient également un projet de l'ANENA et de l'université de Grenoble sur les pratiques et les croyances relatives au risque d'avalanche des jeunes pratiquants de hors-piste, ce afin de définir des stratégies de prévention toujours plus efficaces.

Vous êtes partenaires pour la première fois du "c.o.d.e. de la montagne". Pour quelles raisons avez-vous souhaité vous y associer ?

De par notre métier d'assureur, nous avons tous les jours à gérer des situations tragiques, douloureuses pour les personnes et leurs proches, alors que parfois le risque aurait pu être correctement évalué et anticipé. C'est pourquoi, nous accordons depuis toujours à la prévention une place de choix dans notre démarche d'assureur et mettons à disposition de tous des outils permettant d'éduquer nos concitoyens à une culture consciente et raisonnée du risque.

Il était donc tout naturel que nous répondions présents lorsque vous nous avez proposé de contribuer au "c.o.d.e. de la montagne". Parce que comme le dit l'adage "mieux vaut prévenir que guérir".

La MAIF en quelques lignes et quelques chiffres

La MAIF est le 4^{ème} assureur auto, le 5^{ème} assureur habitation et le 1^{er} assureur du secteur associatif. Société mutuelle d'assurance, la MAIF n'a ni capital social, ni actionnaires à rémunérer. Son but : garantir la qualité et la pérennité de ses services au bénéfice de ses 3 millions de sociétaires qui sont collectivement assureurs et individuellement assurés. Et comme du mutualisme à l'économie collaborative, il n'y a qu'un pas, nous nous impliquons pleinement dans la nouvelle économie du partage.



+INFO www.maif.fr

Glossaire à quelque chose by

Un lexique pratique

Le
c.o.d.e.
de la montagne

ÉBOULEMENT

Glissement de terrain (roches, terrain, végétaux) qui peut se produire en montagne, au point d'en modifier parfois l'aspect. Les causes principales en sont les orages, le dégel, les terrains non stabilisés, ou les mouvements tectoniques.

ÉDUCATION AU TRI

Les actions d'éducation et d'information aux méthodes de tri sont proposées dans les stations pour les différents publics : enfants, professionnels, étrangers, adultes. L'enjeu en montagne est de faciliter le traitement des déchets en période d'afflux touristique.

CIRQUE

Fond d'une vallée d'origine glaciaire et de forme circulaire.

GIVRE DE SURFACE

Le givre de surface ne tombe pas des nuages mais croît depuis la surface de la neige, en captant la vapeur d'eau invisible contenue dans l'air.

B.R.A.

Bulletin d'estimation du Risque d'Avalanche, édité régulièrement par Météo France. Pas de BRA, pas de chocolat.

PEUF

Du patois savoyard "peuffe" désignant la poussière. La peuf désigne une neige bien fraîche, tombée en abondance. Très employé depuis par les plus jeunes qui en ignorent souvent l'origine ("Sortez vos fats, il y a de la peuf !").

NÉVÉ

Accumulation de neige qui ne s'est pas encore transformée en glace, et qui persiste en été. Mot par ailleurs très apprécié des cruciverbistes.

FAT

Pour dompter la peuf, mieux vaut disposer d'une bonne paire de fats. Ces skis, très larges, vous permettent d'évoluer facilement dans la poudreuse et de "flotter" sur la neige.

HYPOXIE

Effet de la diminution d'apport d'oxygène aux organes dû à la haute altitude (mot qui peut rapporter gros au scrabble).

Les 10 JE

10 RÉFLEXES SIMPLES

Le
c.o.d.e.
de la montagne

1

JE
me prépare
en m'échauffant, en m'alimentant, en buvant régulièrement de l'eau

2

JE
m'informe
sur les bulletins météos, les risques d'avalanche, les horaires

3

JE
m'équipe

avec des vêtements et du matériel adaptés, les plans de pistes, un DVA (DéTECTeur de VICTime d'avalanche), un réflecteur passif

4

JE
me protège
avec un casque, des gants, lunettes, crème solaire, des fixations bien réglées.

5

JE
m'assure

avec une assurance personnelle ou avec celle de mon forfait

6

JE
reconnais
les panneaux, le balisage des pistes

7

JE
respecte
les règles de sécurité sur les pistes et les remontées mécaniques, les autres skieurs, mon entourage

JE
stationne

sur le côté de la piste uniquement, jamais dans un virage ou un passage étroit

8

JE
profite
du c.o.d.e.
de la montagne !

10

9

JE
maîtrise
ma vitesse, ma trajectoire, mes nerfs

En partenariat avec

collectionlecode.com

