

**"10 conseils pour que le ski reste un plaisir"**  
**"Conseils pour que la luge reste un plaisir"**

**MATÉRIEL**

Mon casque et mes fixations sont bien réglés et vérifiés par un professionnel.

**MÉTÉO**

Je connais la météo, l'enneigement et le risque d'avalanche du jour.

**PRÉPARATION**

Je m'échauffe avant d'entamer ma première descente.

**APTITUDES**

J'adapte mes choix de pistes et ma vitesse à ma forme physique.

**SIGNALISATION**

Je respecte la signalisation des pistes et des remontées mécaniques.

**TRAJECTOIRES**

Lorsque je rejoins une piste, je ne coupe pas les trajectoires des autres skieurs.

**PRIORITÉ**

Les skieurs situés en-dessous sont prioritaires.

**RESPECT**

Ma vitesse et ma trajectoire ne doivent pas gêner les autres skieurs.

**ARRÊT**

Je ne m'arrête pas au milieu d'une piste, dans un passage étroit ou sans visibilité.

**SECOURS**

J'appelle les secours et je porte assistance si je suis témoin d'un accident.



PREFET DE LA HAUTE-GARONNE

**Liste des équipements pour les activités et sorties « Ski »**

**Date(s) et lieu du séjour / de la sortie :**

.....



**MAIRIE DE TOULOUSE**

WWW.TOULOUSE.FR

**Toulouse en grand !**

<http://www.preventionhiver.sports.gouv.fr>

- Combinaison **ou** duo blouson - pantalon (respirant / imperméables)
- Tee-shirt manches longues (thermolactyl) **ou** col roulé
- Pull en laine **ou** veste polaire
- Collant chaud (paire de collant ou collant de sport)
- Grandes chaussettes (si possible en laine)
- Gants **ou** moufles imperméables
- Bonnet **ou** bandeau **ou** cache oreilles
- Echarpe **ou** tour de cou
- Chaussures montantes imperméables **ou** une paire de boots
- Lunettes de soleil / masque de ski
- Crème solaire haute protection
- Stick à lèvres
- Paquets de mouchoirs en papier
- Affaires de rechanges pour après la luge / ski (pantalon, tee-shirt,
  - pull, chaussettes et chaussures)
- Casque de ski (prêté par la Mairie de Toulouse)
- Sac à dos pour pique-nique / collation / goûter

ADL :

Tèl :



NOM :

Prénom