

## "Conseils pour que la luge reste un plaisir"

Je respecte les zones autorisées pour la pratique de la luge (pas sur les pistes de ski).

Quand je m'engage, pour le faire sans danger, je vérifie, en regardant au dessus (amont) et en dessous (aval).

J'emprunte les pistes en fonction de mon niveau, de mon âge, de la qualité et de l'épaisseur de la couche de neige, du monde et de mon état de fatigue.

En cas de chute, je dégage la piste le plus rapidement possible.

Je remonte ou redescends (à pied) en utilisant le bord de la piste.

Je ne stationne pas au milieu ou sur la piste, même pour regarder.

Je ne m'attache pas à la luge et je n'attache pas plusieurs luges ensemble.

Je ne luge pas la tête en avant, je me positionne correctement, les pieds devant / en avant.

Je ne m'arrête pas dans les passages étroits et peu visibles.

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

Le lugeur situé en aval (plus bas que moi) est prioritaire. Je dois adapter mon comportement et ma trajectoire pour l'éviter.

Je peux dépasser un lugeur situé en aval (plus bas que moi) par la droite ou par la gauche mais toujours de manière assez large. Cela me permet d'éviter la collision.

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



PREFET DE LA HAUTE-GARONNE

## Liste des équipements pour les activités et sorties « Luge »

Date et lieu du séjour / de la sortie :

.....



MAIRIE DE  TOULOUSE

[WWW.TOULOUSE.FR](http://WWW.TOULOUSE.FR)

Toulouse en grand !

- 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