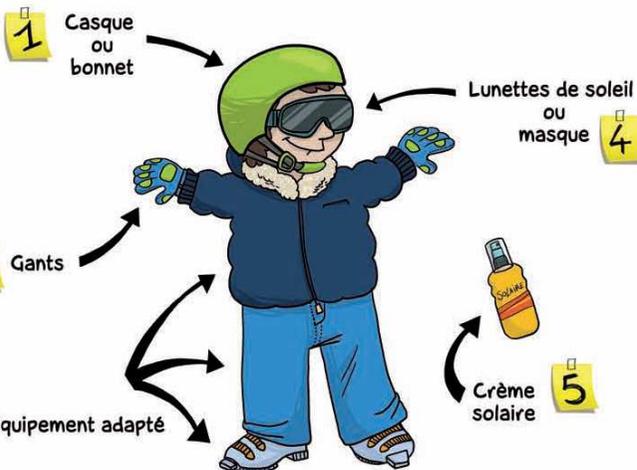


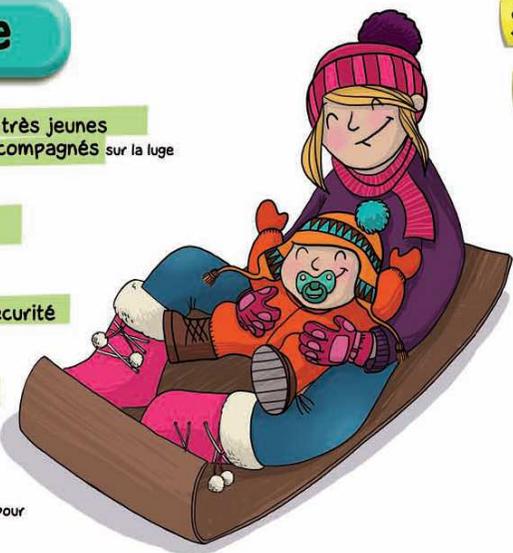


Activités en Montagne l'hiver

L'équipement minimum



Luge



- 1 Les enfants très jeunes doivent-être accompagnés sur la luge
- 2 Bien choisir sa piste
- 3 Respecter les distances de sécurité
- 4 Avoir un équipement adapté
- 5 Eviter les sacs poubelle ou les objets non conçus pour cela au départ

Ski de rando, raquettes, hors pistes



Avant de sortir :

- 1 S'informer sur la météo et le risque avalanche (Météo France, ANENA) ou auprès des professionnels (pisteurs secouristes, remontées mécaniques, ..)
- 2 Se préparer: bonne forme physique, vérifier le matériel et ne pas oublier le trio indispensable (DVA+pelle+sonde), s'entraîner et se former à l'emploi de ces matériels, étudier les itinéraires ou pentes que l'on souhaite faire et prévoir une solution de repli

Les bons gestes :

- 3 Ne jamais partir seul, indiquer à son entourage l'itinéraire prévu et les horaires envisagés.
- 4 Respecter les distances de sécurité
- 5 Savoir renoncer

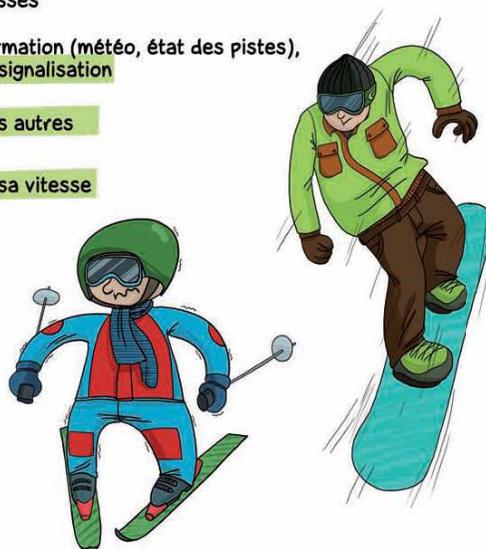
Ne pas oublier

- 6 Les plaisirs du hors pistes ont leur contre partie. Savoir gérer les risques !
- 7 Soleil + poudre ne doivent pas diminuer la vigilance
- 8 Dès que l'on dépasse les cordes ou les jalons délimitant les pistes, le danger peut être présent



Sur les pistes

- 1 Celui qui est en amont doit choisir la meilleure trajectoire et dépasser de manière large pour prévenir les évolutions de celui que l'on dépasse
- 2 ne pas stationner dans les passages étroits ou derrière les bosses
- 3 Respecter l'information (météo, état des pistes), le balisage et la signalisation
- 4 Respecter les autres
- 5 Maitriser sa vitesse



Alerte

- 1 Les numéros d'urgence :



- 2 Comment donner l'alerte: transmettre le maximum de renseignements : qui, quoi, où, quand?

