



MINISTÈRE  
DES SPORTS,  
DE LA JEUNESSE  
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberté  
Égalité  
Fraternité



# POUR QUE LA MONTAGNE RESTE UN PLAISIR

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

1. Ne vous engagez pas dans un parcours ou module inconnu. Effectuez une **reconnaissance préalable** afin d'adapter votre utilisation.
2. Utilisez seulement les modules ou parcours **adaptés à votre niveau technique**.
3. Évaluez votre **prise d'élán**.
4. Ne tentez pas de figures risquées **dépassant votre niveau technique**.
5. **Échauffez-vous** avant de vous élancer.
6. **Vérifiez que la zone de réception soit libre** avant de vous engager. Lorsque vous êtes plusieurs à vouloir vous engager sur un module, annoncez votre départ.
7. **Ne stationnez pas** sur la zone de survol, la zone de réception ou le long du parcours.
8. **En cas de chute**, évacuez rapidement.
9. **Ne remontez jamais la pente**, même si vous avez perdu du matériel. Demandez à quelqu'un d'autre venant d'en haut de vous le rapporter.
10. **Ne traversez jamais un parcours ou un module** et soyez vigilant dans tous vos déplacements.
11. **Le port du casque et de protections** est vivement conseillé.
12. **En cas d'accident**, barrez le parcours ou le module et prévenez le service de secours.
13. **Pour faire des photos**, restez en dehors des parcours.

**sports.gouv.fr/pratiquer-un-sport-en-hiver**

**f** facebook/sports.gouv.fr - **X** @Sports\_gouv - **@** instagram.com/sports.gouv

En partenariat avec le ministère de l'Intérieur et le ministère de la Transition écologique, de la Biodiversité et des Négociations internationales sur le climat et la nature

