



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'élan**.
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

[facebook/sports.gouv.fr](https://facebook.com/sports.gouv.fr) - [@Sports_gouv](https://twitter.com/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

