



MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

*Liberté
Égalité
Fraternité*

CAMPAGNE NATIONALE PRÉVENTION HIVER 2023 !



Crédit © krafm

POUR QUE LA MONTAGNE RESTE UN PLAISIR

PRÉVENTION
HIVER

Cette campagne est le fruit d'un partenariat actif
avec la FNSSDS - groupement des acteurs-clefs de l'écosystème



Alors qu'une nouvelle saison de ski se prépare en France, première destination européenne, et que des millions de vacanciers s'apprêtent à rejoindre les domaines skiables français, le ministère des Sports et des jeux Olympiques et Paralympiques renouvelle sa campagne de prévention dédiée à la sécurité sur les pistes « Pour que la montagne reste un plaisir ». Grands espaces et neige vierge sont synonymes de liberté, de plaisir et de sensations grisantes, ils peuvent être source d'accidents. La plupart de ces accidents pourraient être évités si les conseils de bonne conduite étaient mieux connus et bien respectés.

Conscient de ces réalités, le ministère chargé des Sports se mobilise aux côtés de ses partenaires pour sensibiliser les pratiquants.

L'enjeu : adopter les bons réflexes pour glisser en toute sérénité.

DONNÉES ACCIDENTOLOGIES

Le ministère chargé des Sports s'est doté depuis 1996 du Système national d'observation de la sécurité en montagne (SNOSM) basé à l'Ecole nationale des sports de montagne - ENSM - à Chamonix. La prévention des risques est l'affaire de tous, quels que soient l'âge, le sexe et le niveau des skieurs. Le meilleur moyen de faire reculer le nombre d'accidents est de sensibiliser les pratiquants en livrant un message de prévention clair et efficace.

Pour définir les grands axes de sa campagne nationale de prévention montagne hiver, la direction des sports (DS) s'appuie sur les travaux du SNOSM, pour identifier les pratiques sportives à forte accidentalité ainsi que les pratiques qui appellent une attention particulière, qu'elles soient émergentes ou particulièrement médiatisées ces dernières années.

Chaque année, malgré la mobilisation de l'ensemble des acteurs et l'amélioration constante de la sécurité sur les domaines skiables, entre 42000 et 51000 interventions des services de secours sont menées selon les hivers pour une fréquentation de l'ordre de 52 millions de journées skieurs par hiver. Les périodes engendrant le plus d'interventions sont les vacances d'hiver ainsi que la semaine du nouvel an.

POUR QUE LA MONTAGNE RESTE UN PLAISIR



BILAN 2022

Le bilan de l'accidentologie de l'hiver 2022 montre une augmentation significative du nombre d'interventions des services des pistes (+13%), du nombre de blessés sur les pistes (+8%), par rapport à la moyenne des 5 années avant la crise sanitaire.

Le nombre d'interventions en hors-piste est en baisse (1,1% des interventions). Cette baisse peut s'expliquer par un faible enneigement qui n'a pas permis une pratique dans de bonnes conditions.

Un nombre très faible d'accidents d'avalanches a été recensé (9 décès dont 3 en hors-pistes). Ce chiffre, historiquement bas, s'explique principalement par des conditions de neige peu propices aux accidents d'avalanches : la moyenne de décès recensée selon l'Association nationale pour l'étude de la neige et des avalanches (ANENA) est de 30 par an.

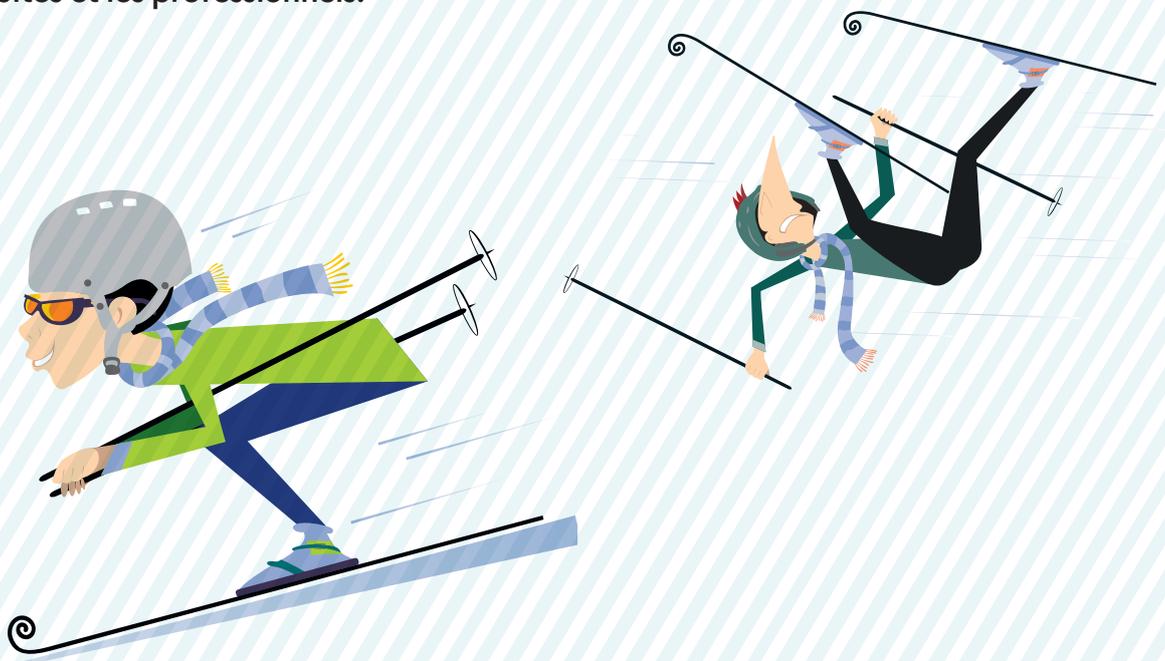
La fréquence des collisions sur les pistes est en baisse par rapport au dernier hiver « plein » (2018/19), alors que les conditions de pratique de l'hiver 2021-2022 étaient plutôt délicates (neige dure) et la fréquentation en hausse de 1%. Les collisions entre usagers représentent 4,8% du total des interventions (soit 1950 collisions au total).

Le nombre de décédés traumatiques a augmenté sur les pistes (hors collision) la plupart du temps à cause de chûtes solitaires. Ceci peut s'expliquer par différents facteurs :

- la neige plus compacte et plus dure ;
- augmentation de la vitesse générale des skieurs due à la préparation optimale des pistes et l'amélioration du matériel ;
- le comportement de certains pratiquants ;
- le manque de respect des règles de conduite du skieur.

De manière générale, une hausse du sentiment d'insécurité sur les pistes de ski s'est fait ressentir tout au long de l'hiver. Ce sentiment est difficile à cerner car cette notion est abstraite. Le besoin de mieux l'identifier et de définir ce « ressenti » s'avère nécessaire.

L'hiver 2022 a été marqué par des accidents tragiques suite à des collisions entre usagers. **Ces évènements très médiatisés ont eu un impact émotionnel très important auprès de la population en général, engendrant une augmentation du port du casque cet hiver, notamment chez les adultes et les professionnels.**



A partir de ce constat, la Fédération Nationale de la Sécurité et des Secours sur les Domaines Skiables (FNSSDS) a conduit des travaux collaboratifs avec des acteurs-clefs de l'écosystème :

- l'Association Nationale des Maires des Stations de Montagne (ANMSM),
- Domaines Skiables de France (DSF), l'Association Nationale des Directeurs de Pistes et de la Sécurité de Stations de Sports d'Hiver (ADSF),
- l'Association Nationale pour l'Etude de la Neige et des Avalanches (ANEMA),
- le Syndicat National des Moniteurs du Ski Français (SNMSF),
- Nordic France,
- l'ENSM.

Ensemble, ils tendent à améliorer la sécurité sur les pistes de ski, autour de 4 axes :

- Information/communication
- Aménagement des pistes
- Port du casque
- État du droit : prévention et sanction

Les acteurs-clefs de l'écosystème identifient les axes de préventions prioritaires

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

Pour skier en toute sécurité...

Je porte un casque et j'ai un équipement adapté.

Je fais attention aux autres skieurs et je dois pouvoir m'arrêter à n'importe quel moment.

Je m'arrête toujours en bord de piste et jamais sous une bosse.

J'écoute les conseils des personnes qui travaillent sur les pistes.

Et surtout, je profite de mon séjour et je me fais plaisir !

sports.gouv.fr

PRÉVENTION HIVER

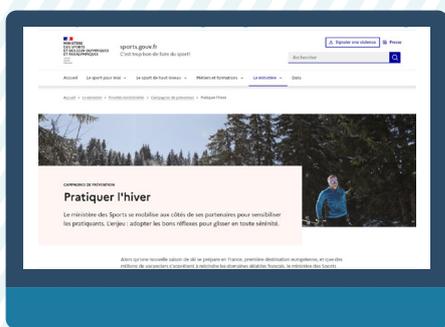
© MNTM 2022. Tous droits réservés. MNTM 2022. Tous droits réservés.

- Améliorer l'information sur les règles de sécurité /conduite (plan des pistes, messages sur les pylônes, panneaux d'informations...).
- Renforcer le rôle des pisteurs secouristes (présence sur les pistes, formation « relation-client », tenues identifiables pour plus de visibilité...).
- Identifier et traiter les endroits accidentogènes, meilleure gestion des flux de skieurs (renforcer le rôle des commissions municipales de sécurité).
- Port du casque : tendre vers une généralisation de son utilisation et inciter les professionnels à montrer l'exemple.
- Comprendre le sentiment d'insécurité ressenti cette saison sur les pistes afin de mieux orienter les actions de prévention pour les saisons à venir en menant une enquête auprès de cette clientèle des stations. La FNSSDS va lancer une enquête.



! ACTIONS

DE NOMBREUX SUPPORTS POUR VALORISER
LA CAMPAGNE POUR LES SPORTS D'HIVER



UN SITE INTERNET

Un site unique pour retrouver tous les éléments de la campagne ainsi que :

- Toutes les informations pratiques sur la préparation physique, la sécurité, le matériel.
- Une check-list pour partir serein aux sports d'hiver.
- Une affiche reprenant les « conseils pour que le ski reste un plaisir ».
- Un kit de communication et de nombreux outils de sensibilisation à télécharger pour tous les publics.



UN MÉMENTO

Le memento « Pour que la montagne reste un plaisir » livre tous les conseils utiles pour le ski alpin, le freestyle, le ski de randonnée, le ski hors-piste et la raquette à neige.
sports.gouv.fr/pratiquer-l-hiver-102

LES AXES DE COMMUNICATION PRIVILÉGIÉS CETTE SAISON

Les axes de communication préconisés pour la campagne 2022/23 ont été définis par la Direction des Sports en collaboration avec le service communication et le SNOSM, en prenant en compte les conclusions des groupes de travail évoquées ci-dessus et préparée en lien avec la Fédération Nationale de la Sécurité et des Secours sur les Domaines Skiables (FNSSDS).

LES MESSAGES DE PRÉVENTION PORTÉS PAR LA CAMPAGNE

Suite aux groupes de travail organisés par la FNSSDS, les messages retenus sont :

- « Maîtrisez votre vitesse »
- « Faites attention aux autres skieurs »
- « À l'arrêt, placez-vous en bord de piste »
- « Écoutez les conseils des professionnels »

LA CIBLE RETENUE

De 12 à 35 ans, catégorie d'âge la plus accidentogène (39% des personnes secourues sur la base de données SNOSM).

LES ACTIONS PROPOSÉES

Messages sur les pylônes

800 bâches sont réalisées et installées sur les pylônes de remontées mécaniques se trouvant à des endroits stratégiques des domaines skiables. 70% des stations de ski des différents massifs en sont pourvues.

Cette initiative nouvelle vise à ce que les messages de communication soient déployés directement sur le lieu de pratique.



POUR QUE LA MONTAGNE RESTE UN PLAISIR



Vidéos

Des vidéos et reportages photos mettraient en scène un sportif emblématique dans le milieu du ski lors de la descente d'une piste afin de relayer les 4 messages retenus.

Vignettes et bannières

Des vignettes et bannières reprenant l'identité graphique de la campagne sont diffusés sur les réseaux sociaux du ministère et en téléchargement via le site SPORTS.GOUV.FR



Achat d'espace sur les réseaux sociaux

Les outils précédemment cités sont diffusés sur les réseaux sociaux. La publicité sur les réseaux sociaux pour atteindre le public ciblé et pour une large diffusion des messages de prévention.



DES SPORTS DIVERS AUX SPORTS D'HIVER

Le ski et le snowboard sont des sports intenses qui nécessitent une bonne préparation, d'autant plus qu'en altitude, on s'essouffle et on se fatigue plus vite. La pratique d'exercices physiques renforce le système cardio-vasculaire ainsi que les muscles et les tendons, et permet de prévenir la fatigue musculaire qui peut être source d'accidents. Les muscles qui sont les plus sollicités en ski sont ceux des membres inférieurs (quadriceps, ischio-jambiers), de la ceinture pelvienne (fessiers) et de la ceinture abdominale. L'idéal, c'est de pratiquer une activité physique régulière toute l'année (marche rapide, VTT, roller, footing, cardio-training, fitness...) et de se préparer spécifiquement pour le ski dans le mois qui précède le départ en vacances. Sur place, il convient de s'échauffer avant de chausser et de s'étirer après l'effort.



LES BONS RÉFLEXES SKIS AU PIED

SOIGNER SON ENTRÉE EN PISTE !

Les vacanciers arrivent généralement en station après un long voyage, stressés et fatigués. L'Association des Médecins de Montagne préconise de commencer en douceur et de ne pas chercher à rentabiliser son forfait à tout prix dès le premier jour. Marcher au grand air à l'arrivée en station, descendre des pistes faciles en début de séjour et s'accorder une pause si la fatigue se fait sentir sont autant de réflexes à adopter.



PRUDENCE SUR LES REMONTÉES

La France, domaine skiable le plus équipé au monde, compte environ 3646 remontées mécaniques, dont 888 télésièges. Avec 611 millions de passages pour la saison 2018/2019, les remontées mécaniques font partie des modes et de transport sûr. Domaines skiabiles de France recense néanmoins encore entre 20 et 30 accidents graves par an dont 90% dus au comportement de l'utilisateur.

Rappel des conseils à retenir pour prendre le télésiège :

- Être attentif aux enfants et les accompagner.
- Tenir les bâtons dans la même main et libérer les dragonnes.
- Ne pas se précipiter à l'embarquement et retirer son sac à dos avant de monter.
- Se caler au fond du siège.
- Baisser le garde-corps.
- Dégager rapidement l'arrivée.



REPRENDRE LES BASES AVEC UN PRO

Les moniteurs des écoles de ski enseignent l'art et le plaisir de la glisse. Idéal pour apprendre ou reprendre les bases en toute sérénité ! Ils se trouvent également en première ligne pour véhiculer les messages de prévention :

- Maîtriser sa vitesse.
- Faire attention aux autres skieurs.
- Stationner sur le côté de la piste, jamais derrière une bosse.
- Surveiller les skieurs qui évoluent au-dessus de soi pour croiser une piste ou redémarrer.
- Respecter les balisages et la signalisation.
- Redoubler de vigilance avec les enfants.

Certaines stations offrent une heure d'initiation. Renseignez-vous sur place.

DVA PARK

De nombreuses stations proposent des initiations pour apprendre à se servir d'un DVA (détecteur de victimes d'avalanches), d'une sonde et d'une pelle. Il est nécessaire de s'entraîner pour être rapide et efficace, surtout en situation de stress.

S'informer avant de chausser

Il est essentiel de s'informer sur les conditions d'enneigement, les ouvertures de pistes et de remontées mécaniques, sur les risques d'avalanche et les prévisions météorologiques avant de chausser.

Ces informations sont généralement disponibles sur place ou sur les sites Internet des stations.

Les bulletins météo peuvent être consultés sur le site de Météo France. <http://www.meteofrance.fr>



HORS DES PISTES : PRUDENCE ET PRÉCAUTIONS

L'essor du freeride et du ski de randonnée poussent certains skieurs à s'aventurer hors des pistes balisées et sécurisées, là où des risques nouveaux sont permanents, lesquels exigent des précautions complémentaires :

- S'informer sur les risques d'avalanche et la météo.
- Faire appel à un professionnel, guide ou moniteur.
- Ne jamais partir seul(e).
- Prévenir de son itinéraire et de l'horaire prévu de retour.
- Établir un itinéraire adapté à son niveau physique et technique.
- S'équiper et s'entraîner avec un DVA (détecteur de victimes d'avalanches), une pelle et une sonde.
- Renoncer si les conditions sont trop incertaines.
- Ne pas suivre de traces sans savoir où elles mènent.
- Évoluer un par un en cas de doute sur la stabilité de la neige.



NEIGE VIERGE EN TOUTE SÉCURITÉ

Descendre des pistes non damées dans la poudreuse et en toute sécurité, c'est possible. Les neiges vierges sécurisées par les pisteurs font le bonheur des skieurs de poudreuse et de ski tout terrain.





BIEN S'ÉQUIPER, C'EST LA SÉCURITÉ

Qu'on loue ou qu'on achète son matériel, il est indispensable de bien choisir ! Avantage de la location : voyager léger, disposer chaque année de matériel dernier cri bien entendu, profiter des conseils d'un pro et changer de matériel en cours de semaine au gré de son style de pratique. A chaque niveau, son type de matériel. Quelques conseils pour bien choisir !

RÉGLER SES FIXATIONS

Le réglage des fixations doit être vérifié par un pro pour prévenir les risques d'accident, les entorses du genou notamment. Le réglage se fait en fonction du poids du skieur, du niveau de ski et du style de pratique.



Isoski 2.0 : Cette application simple et moderne permet de vérifier le réglage des fixations de ski alpin selon la norme internationale en vigueur ISO 11088. Cette application innovante prend en compte les 5 paramètres essentiels : le poids du skieur, la longueur de semelle de sa chaussure de ski, sa taille, son âge et son niveau.

PORTER UN CASQUE

Le casque joue un rôle primordial en cas de chute ou de collision. De plus, il est confortable et tendance. Pour les skieurs dont le budget est serré, la location est une solution !



PROTÉGER SES POIGNETS

En snowboard, il est recommandé de s'équiper de protections spécifiques pour les poignets exposés en cas de chute.



POUR ALLER PLUS LOIN

S'ASSURER

On vérifie son assurance (individuelle accident, frais de secours, responsabilité civile). Les frais de secours en montagne, surtout hors-pistes, sont souvent payants, chers et pas toujours couverts par les assurances du quotidien. Il est recommandé d'appeler son assureur avant le départ ou souscrire une assurance neige lors de l'achat du forfait.



« ASTUCES ANTI COUP DE POMPE »

Bien s'alimenter et s'hydrater permet de résister au froid et de se préparer à l'effort :

- Prendre un petit déjeuner copieux composé de deux à trois tranches de pain complet et beurre ou muesli sans sucre, de fruits et d'une boisson chaude ;
- Emporter de quoi s'alimenter dans sa poche (abricots secs et une poignée de noix ou noisettes) et s'hydrater (gourde d'eau...) sur les pistes au cours de la journée ;
- Le midi, privilégier les aliments frais et de saison, éviter les repas trop copieux et limiter sa consommation d'alcool !

RAYONNER EN ALTITUDE

La réverbération est plus forte en altitude. Par tout temps, il est indispensable de se protéger des rayons U.V. avec des lunettes ou un masque protecteur et de la crème solaire.



**MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Contact presse
Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques
claire.gaillemard@jeunesse-sports.gouv.fr