



Région Autonome
Vallée d'Aoste
Regione Autonoma
Valle d'Aosta

SKI ET SURF DES NEIGES SUR PISTE

LA MONTAGNE,
UN RÊVE...

ASSURÉ!





SKI ET SURF DES NEIGES

SUR PISTE

Le ski sur piste est certainement
l'une des expériences
les plus intenses et enthousiasmantes
que la saison hivernale
puisse offrir
mais il faut pouvoir
s'y préparer.

*Voici donc quelques
règles de sécurité
qui vous permettront de profiter
pleinement de votre journée de ski,
afin que la montagne
reste*

UN RÊVE...

ASSURÉ!



Parfois, dans des conditions d'inversion thermique ou d'advection d'air froid venant de l'Est, il peut arriver que, dans le fond de la vallée, le ciel soit nuageux et qu'un peu de grésil tombe, tandis qu'en haute montagne, le soleil brille. Avant de renoncer à votre sortie à ski, contrôlez la situation sur les pistes via webcam sur le site www.regione.vda.it.

Avant de partir, consultez le bulletin météo
www.regione.vda.it



RADIATIONS SOLAIRES

A partir du mois de février surtout, les radiations solaires sont très intenses et la neige, en les reflétant, les rend encore plus fortes : protégez-vous de façon adéquate à l'aide de lunettes de soleil et de crèmes solaires.



En montagne, le vent est souvent très fort et contribue à accentuer la sensation de froid,

même lorsque les températures restent clémentes. Dans ces conditions, à température de l'air égale, la température perçue s'abaisse considérablement quand l'intensité du vent augmente ou quand le skieur augmente sa vitesse (facteur *wind-chill*, autrement dit refroidissement éolien). Une température de -5°C , associée à un vent ou à une vitesse de descente de 50 km/h, entraîne la même sensation de froid qu'une température de -15°C . En présence de fœhn, les températures peuvent être assez clémentes même en hiver dans le fond de la vallée; mais n'oubliez pas que dans ces conditions, la température baisse de 1°C tous les 100 mètres d'altitude. Tenez toujours compte du fait que la température peut varier au cours de votre descente à ski.

Evidemment, durant l'hiver, en montagne il neige ! Quand ce phénomène s'associe au vent fort, une véritable tourmente peut se produire (*blizzard*). Alors vous n'avez plus affaire à des flocons de neige, mais à des aiguilles de glace balayées horizontalement, qui sont très désagréables. Ayez donc la précaution de protéger votre visage et vos yeux.



Prêtez attention au brouillard qui, en montagne, peut apparaître soudainement et empêcher d'avancer, même sur les pistes balisées: pour vous aider, des jalons à haute visibilité sont placés sur les bords de la piste.



Même en hiver, il peut aussi arriver qu'il pleuve sur les pistes de ski et la neige trempée est dangereuse. Après la pluie, la baisse de la température entraîne la formation de neige glacée.

LES 12 RÈGLES



1 RESPECT D'AUTRUI

Ne mettez jamais les autres en danger et comportez-vous toujours de façon responsable, tant sur les pistes qu'en ce qui concerne votre équipement.

2 VITESSE ET COMPORTEMENT

Adaptez votre vitesse et votre comportement à vos capacités, ainsi qu'aux conditions générales de la piste, de la neige, du temps et à l'affluence de skieurs.

3 CHOIX DE LA DIRECTION

Si vous êtes en amont, c'est-à-dire que vous dominez la

piste, vous pouvez choisir votre parcours. Suivez une direction qui vous permette d'éviter les collisions avec les skieurs qui transitent en aval. Celui qui précède a toujours la priorité.

4 DÉPASSEMENT

Vous pouvez dépasser un autre skieur, en amont ou en aval, par la droite ou par la gauche, mais conservez toujours une distance de sécurité pour laisser au skieur que vous doublez la place nécessaire pour ses évolutions et ses mouvements, que ces derniers soient volontaires ou non.

5 TRAVERSÉE OU CROISEMENT

Avant de vous lancer sur une piste, assurez-vous que la voie est libre, en regardant et en amont et en aval. Faites la même chose lorsque vous repartez après avoir fait une pause. Aux croisements, donnez la priorité aux skieurs qui viennent de votre droite et respectez la signalisation.

6 ARRÊT

Évitez, sauf en cas d'absolue nécessité, de vous arrêter au milieu d'une piste et surtout dans les passages obligés ou peu visibles. Si vous tombez, dégagez rapidement la piste en vous déplaçant sur les bords.

7 MONTÉE

Rappelez-vous qu'il est interdit de parcourir les pistes à pied, sauf en cas d'urgence. Dans ce cas, si vous descendez la piste à pied, vous devez rester sur le bord et laisser la priorité aux éventuels engins mécaniques chargés du service et de l'entretien des pistes et des installations. Il est

également interdit de remonter les pistes à ski. En cas d'autorisation de l'exploitant ou en cas d'urgence, restez toujours sur le bord de la piste et faites attention.

8 SIGNALISATION

Respectez la signalisation et les indications des pistes de ski.

9 ACCIDENT

En cas d'accident, il est obligatoire de porter secours, c'est une obligation morale dont personne n'est exempté.

10 IDENTIFICATION

Rappelez-vous que si vous êtes impliqués dans un accident sur les pistes ou si vous en êtes témoins, vous êtes tenus de décliner votre identité.

11 ESPACE MINIMUM EN BORD DE PISTE

N'effectuez pas de virage en bord de piste mais laissez toujours une place suffisante aux skieurs qui voudraient vous dépasser.

12 TRAJECTOIRES

Faites attention aux trajectoires des autres skieurs et tenez compte de leur équipement : le surf des neiges, le télémark, le carving fun, etc., obligent leurs pratiquants à suivre des trajectoires différentes les unes des autres.

SKIER AVEC LES ENFANTS

Les plus jeunes peuvent skier, eux aussi, et profiter pleinement d'une belle journée sur la neige.

Il n'y a pas d'âge précis pour commencer à fréquenter les pistes. Voilà pourquoi il est opportun que vous consultiez votre pédiatre ou un autre médecin compétent, pour décider avec lui si votre enfant peut commencer cette discipline.

Rappelez-vous d'habiller l'enfant de manière appropriée pour aller sur les pistes et de l'équiper de dispositifs de protection passive, tels que le casque ou les protections dorsales.

Rappelez-vous que, plus l'enfant est petit, plus sa tête est grande par rapport au reste de son corps. Cela veut dire que plus un enfant est jeune et plus la déperdition de chaleur par la tête est importante, quand il fait froid. Il est donc essentiel d'utiliser un sous-casque pour éviter l'hypothermie, qui peut avoir de graves conséquences.

AUTREMENT DIT,

TOUJOURS COUVRIR ET PROTÉGER

LA TÊTE!



Sachez que des installations et des zones spécialement équipées sont destinées aux enfants qui commencent à skier.

Il est très imprudent de skier en transportant un enfant dans un porte-bébé : votre petit passager risque l'hypothermie et, en cas d'accident (ce qui peut toujours arriver, même à un excellent skieur), c'est l'enfant qui subira les conséquences les plus graves.

**Enfin, n'oubliez pas que le ski doit être un divertissement, à vivre dans la sérénité.
N'obligez pas les enfants à pratiquer cette merveilleuse activité à un moment qui, pour eux, n'est pas le bon : vous risqueriez de les rebuter.**

**LAISSEZ-LEUR LE TEMPS DE GRANDIR,
LES MONTAGNES SERONT
TOUJOURS LÀ L'ANNÉE PROCHAINE!**

AVANT DE SKIER

Une bonne préparation physique s'impose si l'on veut réduire le risque d'accident et éviter les conséquences fâcheuses d'une trop grande fatigue. Vous pourrez ainsi profiter au mieux de votre journée de ski.

On ne s'improvise pas skieur et la maîtrise de la technique est l'une des conditions requises fondamentales pour skier en toute sécurité. Améliorez donc constamment vos capacités techniques et, si nécessaire, prenez des cours de ski.

Assurez-vous toujours que votre matériel (ski, surf, fixations, chaussures, bâtons) soit en bon état. Un bon réglage et un bon entretien vous permettront d'éviter les accidents et une préparation adéquate des équipements (carres et semelle des skis, fartage) vous donnera les moyens d'exprimer au mieux vos qualités techniques. Pour l'entretien, l'achat ou la location des équipements, adressez-vous toujours à des commerces ou à des ateliers spécialisés.

Utilisez un habillement technique (combinaison, gants, bonnet, lunettes) qui vous protégera efficacement contre les phénomènes atmosphériques et vous laissera toute liberté de mouvement. N'oubliez pas les crèmes solaires.

Souvenez-vous qu'en cas d'accident, les casques et les protège-dos préserveront les zones les plus délicates du corps comme la tête et la colonne vertébrale. Vérifiez que ces équipements soient homologués et n'oubliez pas que l'usage du casque est obligatoire pour les moins de 14 ans.

Avant de partir pour une journée sur les pistes, prenez toujours un bon petit déjeuner qui vous donnera l'énergie nécessaire pour skier de longues heures sans vous épuiser.

Consultez toujours le "bulletin neige pour le ski alpin" sur le site internet www.regione.vda.it qui fournit des informations utiles, comme la hauteur minimum ou maximum du manteau neigeux, le type de neige ou le nombre de pistes ouvertes dans les 26 stations de la région.

Évaluez la possibilité de souscrire une assurance personnelle car les secours ne sont pas toujours gratuits. Chez les exploitants de remontées mécaniques, vous trouverez ce service d'assurance directement aux caisses qui vendent les skipass.

Rappelez-vous que lorsque vous achetez un forfait de ski dans un domaine skiable, vous acceptez implicitement d'observer les règles de ce domaine.

Vous pouvez également demander à la billetterie les horaires de fermeture des remontées et le numéro de téléphone à composer si vous avez besoin d'appeler des secours (ce numéro est généralement indiqué au dos du skipass).

Si vous ne connaissez pas le domaine, demandez une carte des remontées mécaniques et des pistes.



SUR LES PISTES

Consultez le panneau d'information du domaine skiable: vous y trouverez la situation actualisée des pistes et de la neige.

Mangez de façon à apporter l'énergie dont il a besoin à votre organisme. Ne consommez pas excessivement de boissons alcoolisées: non seulement l'alcool n'augmenterait pas vos performances sportives mais il diminuerait vos réflexes et pourrait être à l'origine d'accidents sur les pistes.

Faites quelques exercices d'échauffement avant de vous lancer sur les pistes. Évaluez attentivement vos capacités et votre préparation physique et choisissez votre piste en conséquence.

Ne skiez jamais hors des pistes balisées ni sur les pistes fermées.

Rappelez-vous qu'il est absolument interdit de traverser les pistes fermées et de s'aventurer sur les pistes ouvertes en dehors de l'horaire prévu. Respectez les limites des pistes réservées aux compétitions ou aux entraînements.

Considérez que le comportement sur les pistes de ski est réglementé par des lois nationales, ainsi que par une loi régionale qui prévoit des sanctions administratives pécuniaires en cas de non-observance.

Enfin, souvenez-vous que le fait de jeter des ordures sur la neige témoigne d'un manque de respect pour l'environnement.

Rempportez vos déchets et pratiquez le tri sélectif.

N'abandonnez ni papiers, ni canettes, ni bouteilles, ni sachets plastique, ni piles déchargées, ni restes de matériel (bâtons de ski ou autre) abîmé qui dénaturerait l'environnement et risquerait de provoquer des accidents.

Signalez au personnel des remontées mécaniques ou des pistes, les éventuels objets qui pourraient représenter un danger pour les skieurs.

Ne jetez jamais vos mégots de cigarette : ils sont anti-esthétiques et il leur faut 20 ans pour se désagréger. De plus, les petits animaux pourraient les avaler et s'étouffer.

EN CAS D'URGENCE

En cas d'accident, appelez le service de secours spécialisé au numéro que vous avez précédemment demandé à la billetterie (souvent, ce dernier figure aussi au verso du skipass) ou alertez le personnel qui se trouve à l'arrivée ou au départ de la remontée mécanique la plus proche.

Par ailleurs, vous pouvez appeler directement le service 118 qui se mettra en contact avec le domaine skiable où vous vous trouvez.

Considérez que ce passage téléphonique supplémentaire pourrait entraîner un allongement des délais d'intervention.

Préparez-vous à répondre aux questions suivantes:
comment vous appelez-vous et quel est votre numéro de portable?

que s'est-il passé?

sur quelle piste et à quel endroit précis vous trouvez-vous?

combien de personnes sont concernées par l'accident?

Si vous êtes en train de prêter secours, signalez l'accident en plantant des skis en croix, 15 à 20 mètres directement en amont du blessé et attendez l'arrivée des secours.

CONSEILS MÉDICAUX

Ces conseils visent essentiellement à prévenir les problèmes de santé, petits ou grands, qui peuvent gâcher une journée de divertissement et de détente.

Le ski de piste comporte une activité physique qui doit être adaptée à vos capacités et à votre état de santé.

Si vous êtes en bonne santé, ne prétendez pas de votre organisme des performances supérieures à celles qu'il peut fournir et, si vous souffrez de maladies chroniques, consultez votre médecin traitant pour définir avec lui les niveaux de sécurité à ne pas dépasser.

N'interrompez jamais de votre propre initiative un traitement en cours et si ce dernier est incompatible avec le ski (situation extrêmement rare), il est préférable de modifier vos projets sportifs plutôt que de mettre en danger votre santé.

La quantité d'oxygène présente dans l'air que nous respirons diminue quand l'altitude augmente. Ne sous-évaluez pas ce facteur, qui peut être à l'origine de pathologies spécifiques (mal des montagnes) ou aggraver une maladie préexistante.

En cas de doute, consultez préalablement votre médecin traitant ou adressez-vous au Dispensaire de médecine de montagne de l'Agence USL de la Vallée d'Aoste.

Mieux vaut prévenir que guérir !

DISPENSARE DE MÉDICINE DE MONTAGNE

Le Dispensaire de médecine de montagne est une structure publique de l'Agence USL de la Vallée d'Aoste - pour l'instant unique en Italie - qui a pour objectif la protection de la santé de ceux qui vivent en montagne ou fréquentent ce milieu (guides, alpinistes, ouvriers, touristes et résidents). Il est géré par une équipe multidisciplinaire de médecins hospitaliers, en étroite collaboration avec le Secours alpin valdôtain.

Cette structure a pour mission de procéder à des tests préventifs et de contrôler périodiquement, d'orienter et de conseiller les personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé en montagne.

Pour prendre rendez-vous, il vous suffit de vous adresser au guichet d'un des Centres uniques de réservation (CUP) de la Vallée d'Aoste.

Pour tout renseignement supplémentaire:

Téléphone: +39-0165-543319 (mardi et jeudi, de 16 h à 18 h)

Courriel: MedicinaDiMontagna@ausl.vda.it

site web: www.ausl.vda.it

UTILISATION DES INSTALLATIONS

QUAND VOUS UTILISEZ
LES REMONTÉES MÉCANIQUES,
RAPPELEZ-VOUS
DE QUELQUES RÈGLES
DE BON SENS QUI PEUVENT
S'AVÉRER TRÈS UTILES.



Ralentissez à proximité du départ de la remontée. Gardez votre skipass hors du champ magnétique de votre téléphone portable: il pourrait se démagnétiser. Quand vous utilisez un téléski, ne slalomez pas sur la piste de montée et ne lâchez pas la perche pendant le parcours.

Si vous n'avez pas l'habitude de prendre le télésiège, prévenez le personnel qui pourra vous venir en aide.

UTILISATION DES INSTALLATIONS

Si vous laissez tomber des objets au moment de l'embarquement, n'essayez pas de les ramasser mais signalez le fait au personnel.

Tout de suite après le départ, baissez et bloquez toujours correctement le garde-corps.

Si vous êtes seul, placez-vous au centre du siège. Ne gardez pas votre sac à dos sur les épaules car ses sangles ou ses cordelettes pourraient s'accrocher au siège.

Ne relevez pas le garde-corps avant d'avoir dépassé le panneau indiquant que vous pouvez le faire.

Si vous n'arrivez pas à débarquer, n'exécutez pas de manœuvres dangereuses, telles que sauter du siège : attendez l'intervention du personnel.

Dans la zone de débarquement, faites attention à vos voisins et évitez les mouvements brusques qui pourraient provoquer des chutes.

Si vous êtes bloqués sur une installation de remontées mécaniques, ne vous agitez pas et n'essayez pas de descendre par vos propres moyens : c'est dangereux et interdit. Rappelez-vous qu'un plan d'évacuation en cas d'urgence a été établi pour chaque type d'installation.

PANNEAUX DE SIGNALISATION

PRENEZ GARDE AUX
PANNEAUX DE SIGNALISATION
QUI JALONNENT
LES PISTES DE SKI.

LES SIGNAUX SONT FACILEMENT
VISIBLES ET PRÉSENTENT DES FORMES
ET DES COULEURS PRÉÉTABLIES.



PANNEAUX DE SIGNALISATION

30 cm
à gauche

80 cm
à droite

EN CAS DE VISIBILITÉ RÉDUITE
OU DE MAUVAISES CONDITIONS MÉTÉO, SUIVEZ LE DISPOSITIF
DE **COULEUR ORANGE FLUO**
PLACÉ SUR LE HAUT DES JALONS.

PANNEAUX D'OBLIGATION



PANNEAU DE
DANGER
D'AVALANCHE



PANNEAUX
DE
SECOURS

PANNEAUX D'INTERDICTION



PANNEAUX DE SIGNALISATION

Faites particulièrement attention aux signaux indiquant les différents niveaux de difficulté des pistes. Les disques, de couleurs distinctes, sont placés sur les bords de la piste; ils sont numérotés ou ils indiquent le nom de la piste.

LA COULEUR DE LA PISTE INDIQUE LE NIVEAU DE DIFFICULTÉ



BLEUE = FACILE



ROUGE = MOYENNE



NOIRE = DIFFICILE

PANNEAUX DE DIRECTION



COULEUR DU SYMBOLE



installations et pistes **ouvertes** au public



installations et pistes **fermées** au public

PANNEAUX DE SIGNALISATION

PANNEAUX DE DANGER



couleurs de **danger**

panneau de piste fermée



PANNEAUX D'INFORMATION

Ils peuvent être de forme rectangulaire ou carrée - le fond et le symbole varient selon les panneaux.





PRÉSIDENTE DE LA RÉGION
DIRECTION DE LA PROTECTION CIVILE

**ASSESSORAT DE L'AGRICULTURE
ET DES RESSOURCES NATURELLES**
CORPS FORESTIER DE LA VALLÉE D'AOSTE



**ASSESSORAT DES OUVRAGES PUBLICS, DE LA
PROTECTION DES SOLS ET DU LOGEMENT PUBLIC**
CENTRE FONCTIONNEL RÉGIONAL

ASSESSORAT DU TERRITOIRE ET DE L'ENVIRONNEMENT
DÉPARTEMENT DU TERRITOIRE ET DE L'ENVIRONNEMENT



**ASSESSORAT DU TOURISME, DES SPORTS,
DU COMMERCE ET DES TRANSPORTS**
DIRECTION DE LA PROMOTION ET DU MARKETING

Avec le soutien de:

**QUESTURA DI AOSTA
POLIZIA DI STATO**



**COMANDO GRUPPO
CARABINIERI
DI AOSTA**

**ESERCITO-CENTRO
ADDESTRAMENTO
ALPINO DI AOSTA**



**GUARDIA DI FINANZA
SOCCORSO ALPINO**

**AZIENDA U.S.L.
VALLE D'AOSTA**



**SOCCORSO ALPINO
VALDOSTANO**

**FONDAZIONE
MONTAGNA SICURA**



**ASSOCIAZIONE
VALDOSTANA
MAESTRI DI SCI**

**ASSOCIAZIONE
VALDOSTANA
IMPIANTI A FUNE**

