

SKI-ALPINISME, SKI DE RANDONNÉE RÈGLES DE SÉCURITÉ

Adoptées lors du Conseil d'administration du 7 décembre 2019

8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

www.ffme.fr

Sommaire

1	S'informer	3
2	Se préparer	3
3	S'équiper.....	4
4	Le port du casque	5
5	Se comporter	5
6	S'adapter	6
7	Se former	7
8	ANNEXES.....	7
8.1	Assurances	7
8.2	Avalanches	7
8.3	Echelle de risque d'avalanche	8
8.4	Ne pas oublier.....	9

8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

www.ffme.fr

Depuis le 27 septembre 2003, date d'adoption des précédentes règles de sécurité, les pratiques ont évolué. Les présentes règles actualisent les informations à prendre en compte pour l'organisation de sorties individuelles ou collectives en ski-alpinisme, ski de randonnée et leurs dérivés (surf alpinisme, surf de randonnée...). Elles s'appliquent à tous les échelons de la fédération, clubs, comités territoriaux, ligues et national.

1 S'informer

- Consulter le bulletin de prévision météorologique et le bulletin d'estimation des risques d'avalanche (☎ 3250 pour la France, application ou site internet de Météo-France...) ;
- Se renseigner auprès des syndicats d'initiative, des offices de tourisme, des professionnels de la montagne (postes de secours, CRS, PGHM, bureaux des guides, service des pistes ou écoles de ski...) et personnes avisées ayant une bonne connaissance de la montagne hivernale ;
- Consulter les recommandations et informations contenues dans les topo-guides et les revues spécialisées ;
- Recueillir avec discernement les informations disponibles sur les applications et sites internet consacrés aux conditions en montagne : les conditions peuvent changer d'un jour à l'autre et les renseignements fournis peuvent être incomplets ou erronés (l'auteur d'un commentaire est peut-être passé en ayant beaucoup de chance ou sans avoir mesuré les risques encourus...) ;
- Préparer son itinéraire en consultant la carte des pentes sur <https://www.geoportail.gouv.fr/donnees/carte-des-pentes> et/ou en consultant une application d'aide à la préparation de courses ;
- Consulter les panneaux d'information et les drapeaux d'avalanche lors des départs à partir d'une station.

2 Se préparer

En amont de la sortie :

- Se préparer physiquement, une sortie à ski de randonnée est plus exigeante qu'une randonnée estivale ;
- Perfectionner ses techniques de ski, à la montée et à la descente ;
- S'entraîner à l'utilisation des détecteurs de victimes d'avalanche (DVA) : seul l'entraînement régulier permet une recherche efficace ;
- Préparer un plan de marche :
 - Calculer, tronçon par tronçon, le dénivelé, la longueur de l'itinéraire, l'azimut et les altitudes ;
 - Estimer l'horaire de marche total en tenant compte des pauses.

Au moment de la sortie :

- Prévoir un départ tôt afin de garder une marge horaire de sécurité importante ;

8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

www.ffme.fr

- Ne pas surestimer ses capacités ni celles des co-équipiers ;
- Ne jamais partir seul, prévenir de la destination et de l'heure de retour prévue ;
- Vérifier le bon fonctionnement des DVA (piles, ...).

3 S'équiper

- Prévoir le matériel de navigation indispensable : carte (à l'échelle 1 : 25000, protégée dans un porte carte), boussole, altimètre, GPS si possible ;
- Utiliser des chaussures adaptées pour le ski de randonnée ou le ski-alpinisme ;
- Utiliser des skis, bâtons, peluches « anti-recul » (peaux de phoque), couteaux et fixation adaptées ;
- Penser à régler ses fixations de ski en fonction de son poids ;
- Selon l'inclinaison des pentes et l'état de la neige, prévoir des crampons ;
- Prévoir le matériel d'assurance nécessaire à l'itinéraire : piolet, éventuellement corde adaptée, harnais. La pratique en terrain glaciaire nécessite de compléter avec du matériel d'alpinisme (cf Mémento alpinisme – Editions FFME)
- Emporter des vêtements chauds et imperméables (même par beau temps et/ou prévisions optimistes) ;
- Utiliser un sac à dos de qualité (pour garantir la solidité des sangles et des coutures) avec système de portage des skis ;
- Emmener eau ou boisson chaude en bouteille isotherme et vivres de course ;
- Emmener : gants, bonnet, lunettes, masque de ski et crème solaire ;
- Emporter une trousse de première urgence, une couverture de survie et une lampe frontale ;
- Prévoir un moyen d'alerte : le téléphone mobile, malgré les limites des réseaux en montagne, est le moyen d'alerte le plus sûr et le plus rapide en cas d'accident (numéro d'alerte européen 112), éventuellement radio. Pour se signaler, communiquer, transmettre une information (notamment quand la voix porte difficilement) emmener un sifflet ;
- **Chaque participant à la sortie est équipé d'un DVA, d'une pelle à neige et d'une sonde** qui sont indispensables à la recherche de victimes d'avalanche.
 - Pour information, les DVA tri-antennes (obligatoires en compétition) disposent d'une interface intuitive exigeant moins d'expérience dans la recherche ; ils sont également plus faciles d'utilisation dans les situations de multi-victimes ;
- Des équipements complémentaires sont disponibles :
 - Les sacs airbags avalanche : le skieur pris dans une avalanche tire sur une poignée qui libère de l'air sous pression permettant de gonfler un ou deux ballons. Les airbags visent à éviter l'ensevelissement ou à le réduire ;
 - Le système RECCO® : ce système ne permet pas le secours par les camarades mais donne aux secouristes un moyen supplémentaire de localisation efficace, il ne remplace pas le DVA ;

Ces dispositifs offrent une chance supplémentaire lorsque vous êtes pris dans une avalanche. Il ne faut donc pas hésiter à investir. Mais attention :

- ces dispositifs sont complémentaires du triptyque DVA-Pelle-Sonde ;
- la meilleure protection reste de ne pas déclencher l'avalanche ;
- posséder l'un de ces dispositifs supplémentaires ne doit en aucun cas faire prendre plus de risque ;
- Le matériel technique est à utiliser et à entretenir comme préconisé dans la notice du fabricant.

4 Le port du casque

Le casque a démontré son efficacité dans toutes les pratiques du ski. Il protège des chocs (projection contre arbre ou rocher ou neige dure) que ce soit en cas de chute, de glissade ou en cas d'avalanche. Les chutes et les glissades arrivent aussi lors de la montée. Les conditions changeantes (qualité du manteau neigeux, neiges changeantes, visibilité...) font que nul n'est à l'abri d'une chute en ski de randonnée ou en ski-alpinisme.

Lors des sorties organisées par les clubs affiliés et par la fédération, les comités et les ligues :

- **Pour les mineurs, le port du casque est obligatoire** en permanence (en descente comme en montée) ;
- **Pour les majeurs, le port du casque est recommandé** en permanence (en descente comme en montée).

Lors de la pratique individuelle, le port du casque est recommandé en permanence, quel que soit l'âge et le niveau de pratique.

Le choix du casque se fait selon les usages décrits dans la notice d'utilisation de chaque matériel. Le casque doit répondre aux certifications des normes EN 12492 (alpinisme) ou EN 1077 classB (ski de piste). Les casques répondants à la double certification sont maintenant nombreux sur le marché, ce sont des modèles recommandés car particulièrement adaptés au ski de randonnée et au ski-alpinisme.

5 Se comporter

- Partir très tôt pour franchir les passages dangereux avant leur réchauffement ;
- Allumer le DVA au départ et faire un test des DVA de tous les participants à la sortie ;
- Démarrer doucement et adapter le rythme aux personnes les plus lentes du groupe ;
- Faire quelques pauses significatives en des endroits choisis et sûrs favorise une progression régulière ;
- Boire et manger régulièrement ;
- Adapter ses habits aux conditions météorologiques
- Porter des vêtements couvrants et des gants même en conditions printanières (pris sous une avalanche, les vêtements isolent du froid et augmentent les chances de survie) ;

8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

www.ffme.fr

- **Rester obligatoirement à vue les uns des autres** pour être capables de communiquer rapidement ;
- Se situer et comparer sa progression au plan de marche en consultant régulièrement : la carte, la montre, l'altimètre (le GPS) ;
- Se méfier des traces laissées par d'autres skieurs : elles ne sont pas un gage de sécurité ;
- Surveiller le comportement et l'état de fatigue des personnes du groupe ;
- Rester attentif à l'évolution météorologique ;
- Rester très vigilant par manque de visibilité (jour blanc) pour ne pas être surpris par le relief, des barres rocheuses, les corniches ;
- Utiliser les techniques de progression et d'assurage de l'alpinisme lors de passages sur glacier (Cf. Mémento alpinisme - Editions FFME) ;
- Adopter un comportement ne mettant pas en danger d'autres pratiquants (percussion de skieur, déclenchement d'avalanche) ;
- **A la montée comme à la descente, respecter le « un par un »** en cas de doute ou de danger potentiel : une avalanche entraînera un seul skieur permettant aux autres membres de la sortie de lui porter secours :
 - La majorité des avalanches arrive dans des pentes à inclinaison de 30° et plus : veiller à vous espacer dans les pentes ou sous des pentes.

6 S'adapter

- Le bulletin d'estimation des risques d'avalanche (BERA) donne des indications à vérifier sur le terrain... Il faut rester vigilant sur les conditions réelles sur l'itinéraire et ce même en risque 2 ou 3 ;
- **Renoncer c'est aussi réussir !** Pour répondre aux questions « J'y vais » ou « je n'y vais pas » et si oui avec quelles précautions, utiliser des outils d'aide à la décision. Méthode de réduction des risques de Munter (3X3), méthode des filtres décisionnels..., ces outils cherchent à fournir un cadre structuré pour l'observation, l'analyse et la réflexion avant toute prise de (bonne) décision. Ainsi, ils permettent la réduction de la prise de risque sur le terrain ;
- Modifier votre itinéraire ou **renoncer** en cas de :
 - dégradation des conditions météorologiques,
 - mauvaises conditions de nivologie,
 - mauvaises conditions de terrain,
 - progression trop lente,
 - condition physique insuffisante d'une personne du groupe.
- Ne pas hésiter à ôter les skis, chausser les crampons, poser une main courante ou un rappel, prendre des distances ou **renoncer** en cas de passage délicat ;
- Progresser en espaçant les membres du groupe, en cas de danger, et se regrouper à des endroits sûrs ;
- Rester à bonne distance du bord de crête lorsque la présence d'une corniche est avérée ou suspectée ;
- Faire attention aux ponts de neige en évitant les zones de lapiaz, les ruisseaux et lacs recouverts par la neige et la proximité des rochers ;

- Se méfier des risques de glissade, surtout si elles dominent un ressaut. Garder des manches longues et des gants pour se protéger en cas de glissade ou de chute et améliorer la survie en avalanche ;
- Se protéger du rayonnement solaire (lunettes de soleil ou masque, crème solaire)
- Faire attention à la température qui diminue avec l'altitude ;
- Se protéger du vent, important facteur de refroidissement et de déshydratation. (le froid « ressenti » croît proportionnellement avec la vitesse du vent.).

7 Se former

Améliorer sa technique, bien utiliser son DVA, maîtriser un outil d'aide à la décision, utiliser un GPS, prévoir son fond de sac pour une sortie à la journée ou pour un raid, prévoir une trousse de réparation, déclencher une alerte... impliquent de se former, et de mettre à jour régulièrement ses compétences. Bien se former c'est aussi un gage de sécurité.

8 ANNEXES

8.1 Assurances

Vous avez pris votre licence avec les garanties individuelles de personne (assurance base, base+ ou base++), vous êtes assuré pour la pratique du ski de randonnée ou du ski-alpinisme et leurs dérivés.

Attention, si vous skiez à partir d'un domaine skiable ou en hors-piste, les secours peuvent être opérés par les services des pistes : vérifiez que vous êtes correctement assuré car ces secours sont payants. En cas de doute, prenez l'option « ski de piste » de l'assurance fédérale.

8.2 Avalanches

Personne ne sait ni où, ni à quel moment se déclenchera une avalanche. Des skieurs très expérimentés se sont fait surprendre.

Lorsqu'un skieur est enseveli sous une avalanche, il y a 90% de chances qu'il soit vivant au moment où l'avalanche s'arrête. Malheureusement ses chances de survie chutent brutalement, elles ne sont plus que de 20% au bout de 15 minutes. Seul l'appareil de détection de victimes d'avalanches, (DVA), jumelé à la pelle et à la sonde, permet aujourd'hui de gagner cette course pour la vie. Prenez le temps de vous former et d'acquérir les automatismes qui, seuls, seront efficaces contre la panique.

Le risque 3 n'est pas un risque moyen, c'est un risque marqué. Prenez le maximum de précautions avant de vous engager dans les pentes.

Les outils d'évaluation des risques d'avalanche se développent, formez-vous et appuyez-vous sur les méthodes que vous maîtrisez pour prendre du recul lors d'une prise de décision (Méthode 3x3, Nivo-test; EvalNivo©, Méthode de réduction de Munter, Méthode de réduction simplifiée, l'impact des

8.4 Ne pas oublier

Le pratiquant du ski-alpinisme ou de randonnée, se comporte en invité de la montagne, il reste humble et respectueux du milieu ce qui implique de :

- Faire attention aux jeunes arbres ;
- Laisser le moins de traces possibles de son passage, ramener tous ses déchets ;
- Respecter les équipements (refuges...) ;
- Rester discret et veiller à ne pas déranger la faune sauvage, (ne pas suivre les traces d'animaux)...
- Respecter les réglementations notamment, certaines zones sont protégées l'hiver ;
- Penser au covoiturage, aux transports collectifs pour limiter l'impact polluant des déplacements ;
- Faire preuve de courtoisie avec les autres usagers de la montagne...