

# LES 10 JE *by*

10 RÉFLEXES SIMPLES

Le  
**c.o.d.e.**  
de la montagne

1

**JE**

**me prépare**  
en m'échauffant, en  
m'alimentant, en buvant  
régulièrement de  
l'eau

2

**JE**

**m'informe**  
sur les bulletins  
météos, les risques  
d'avalanche, les  
horaires

3

**JE**

**m'équipe**

avec des vêtements et du  
matériel adaptés, les plans de  
pistes, un DVA (Détecteur de  
Victime d'Avalanche), un  
réflecteur passif

5

**JE**

**m'assure**

avec une assurance  
personnelle ou avec  
celle de mon forfait

4

**JE**

**me protège**

avec un casque, des gants,  
lunettes, crème solaire,  
des fixations bien  
réglées.

6

**JE**

**reconnais**

les panneaux,  
le balisage des  
pistes

7

**JE**

**respecte**

les règles de sécurité sur  
les pistes et les remontées  
mécaniques, les autres  
skieurs, mon  
entourage

8

**JE**

**stationne**

sur le côté de la piste  
uniquement, jamais  
dans un virage ou un  
passage étroit

9

**JE**

**maîtrise**

ma vitesse,  
ma trajectoire,  
mes nerfs

10

**JE**

**profite**

du c.o.d.e.  
de la montagne !

En partenariat avec

collectionlecode.com