

PRATIQUEZ
VOTRE ACTIVITÉ
NORDIQUE EN
SÉCURITÉ

PRÉVENTION
HIVER

f | @sports_gouv

www.sports.gouv.fr/preventionhiver

POUR QUE LA MONTAGNE RESTE UN PLAISIR

Respectez toujours ces 10 conseils de sécurité lorsque vous pratiquez le ski de fond ou une activité nordique.

Lors de votre sortie à ski de fond sur domaine skiable entretenu et balisé :

- 1. Avant de débiter votre sortie**, échauffez-vous. N'hésitez pas à renoncer ou à changer d'objectif en fonction de l'évolution des conditions rencontrées (météo notamment) ou de votre forme physique.
- 2. Respectez le balisage et la signalisation.** S'il y a plusieurs traces, utilisez celle de droite.
- 3. Lors d'un croisement ou d'un dépassement**, ne mettez jamais en danger les autres pratiquants et serrez les bâtons près du corps. Le skieur qui descend a la priorité sur celui qui monte.
- 4. Adaptez votre vitesse** à vos capacités personnelles ainsi qu'aux conditions liées au terrain, à la visibilité et au trafic. Conservez une distance suffisante avec les skieurs qui vous précèdent. La chute volontaire peut parfois s'imposer pour éviter une collision.
- 5. Ne vous arrêtez pas au milieu de la trace** ou de la piste, et surtout pas en bas d'une descente ou dans un virage avec peu de visibilité. Libérez-la le plus rapidement possible si vous tombez.

Lors de vos activités nordiques hors domaine skiable entretenu et balisé (randonnée nordique, raquette à neige...) :

- 6. Préparez avec attention votre sortie.** Prévoyez toujours des solutions de remplacement ou de repli. Consultez les bulletins météorologiques : 3250 par téléphone ou www.meteofrance.com.
 - 7. Préparez et vérifiez votre équipement** sans oublier d'emporter avec vous : boisson, nourriture, trousse de secours, matériel d'orientation et téléphone portable pour avertir les secours en cas de besoin.
 - 8. Prévenez votre entourage** de l'itinéraire prévu, de la liste des participants et des horaires envisagés. Sur place : renseignez-vous auprès des Offices de Tourisme et des mairies le cas échéant. Lisez les informations affichées par les opérateurs de domaines skiables.
 - 9. Ne partez jamais seul en montagne.** Si vous recherchez un encadrement, préférez le milieu professionnel (guides, accompagnateurs...) ou, si vous êtes licencié, optez pour une sortie organisée par le milieu associatif et encadrée par des moniteurs bénévoles des fédérations.
- 10. En cas d'accident**, prévenez immédiatement les secours et portez assistance aux victimes. Le numéro d'appel d'urgence est le 112.



En partenariat avec :

Ministère de l'Écologie, du Développement durable et de l'Énergie
Ministère de l'Intérieur

