



Profitez de la neige,  
SKIEZ EN  
TOUTE **SÉCURITÉ**



**Conseils et règles de sécurité pour la pratique  
du ski et du snowboard sur les pistes**

## Sommaire

- 1 Profitez pleinement de la neige  
**en bonne forme physique et bien préparé** p. 3

---

- 2 Profitez pleinement de la neige  
**en toute sécurité et dans le respect d'autrui** p. 9

---

- 3 Profitez pleinement de la neige **en utilisant  
correctement les remontées mécaniques** p. 14

---

- 4 Profitez pleinement de la neige  
**et identifiez la signalisation** p. 20

---

- 5 Profitez pleinement de la neige  
**dans les snowparks** p. 22

---

- 6 Profitez pleinement de la neige  
**et intervenez en cas d'accident** p. 24

---

- 7 Profitez pleinement de la neige  
**hors piste** p. 26



# 1 Profitez pleinement de la neige en bonne forme physique et bien préparé

AVANT DE COMMENCER VOTRE JOURNÉE DE SKI,  
VOICI QUELQUES CONSEILS DE BASE

## Renseignez-vous

Consultez les conditions météo. Vous trouverez toutes les prévisions du temps à venir aussi bien dans les stations que sur le site web [www.meteo.ad](http://www.meteo.ad).

Avant de vous lancer sur les pistes, procurez-vous un plan du domaine skiable pour mieux le connaître et mieux vous repérer dans la station. Renseignez-vous également sur l'heure de fermeture des pistes et des remontées mécaniques. N'oubliez pas que notre personnel est à votre disposition pour vous renseigner à tout moment.

## Bien s'alimenter et s'hydrater



Le matin, commencez par un petit déjeuner complet et équilibré. Pendant la journée, n'oubliez pas de faire des pauses, et de boire régulièrement de l'eau ainsi que des boissons chaudes.



## En forme pour skier !

La pratique du ski, comme tout autre sport, requiert un minimum de préparation physique. Pour éviter des accidents ou d'éventuelles lésions, il est donc important de s'échauffer avant de commencer toute activité physique. À la fin de votre journée de ski, n'oubliez pas, non plus, de consacrer quelques minutes à faire des étirements.



## Utilisez un casque et veillez à ce que les enfants le portent

Le casque permet d'éviter de possibles blessures à la tête en cas de choc ou de chute. Pour les enfants, il doit être un élément indispensable. Loué ou acheté, vérifiez bien que votre casque respecte la norme européenne EN1077 et qu'elle ait le marquage C.E.



## Vérifiez le matériel et le réglage des fixations

Au début de chaque saison, pensez à vérifier que votre matériel de ski est en bon état. Faites-le contrôler par un professionnel qui se chargera de réviser les semelles, les carres de vos skis et vous régler les fixations en fonction de votre poids et de votre niveau. Vous limiterez ainsi les risques d'accidents et réduirez la gravité d'éventuelles lésions aux genoux.

Si vous louez votre matériel, c'est l'établissement de location qui se chargera du réglage des fixations.



## En montagne, il faut se protéger du soleil

Sur les pistes, la neige peut réfléchir jusqu'à 85% des rayons UV. C'est pour cette raison, qu'il est indispensable de porter des lunettes de soleil ou des masques avec filtre de protection solaire (catégorie 3 minimum) et marqués C.E.

Prenez soin de votre peau et n'hésitez pas à appliquer de la crème solaire de haute protection, ainsi qu'un protecteur pour les lèvres, opération à renouveler plusieurs fois dans la journée, même par temps couvert.



## Vêtements thermiques et protections

Pour profiter au maximum des sports de neige et du ski en particulier, il est indispensable de porter des vêtements adaptés, aussi bien aux conditions climatologiques qu'à la discipline de ski choisie. Les vêtements à isolation thermique confortables et imperméables sont ceux qui conviennent le mieux à la pratique du ski.

Si vous êtes snowboarder, et surtout si vous débutez, n'oubliez pas les gants avec protège-poignets. La protection dorsale (ou simplement «la dorsale») est recommandée aussi bien pour les snowboarders que pour les skieurs, surtout s'ils évoluent dans les snowparks. Vérifiez qu'elle ait le marquage C.E. et soit au normes européennes EN1621-2.

## Apprenez à skier et améliorez votre niveau

En suivant les conseils d'un moniteur, non seulement vous apprendrez à skier, à améliorer votre niveau, à perfectionner votre style, mais en plus, vous passerez une très agréable journée.

Toutes les stations du pays disposent d'écoles de ski, au sein desquelles des professionnels qualifiés et formés vous proposeront les meilleurs cours, quel que soit votre niveau, votre âge et vos préférences.

En Andorre les moniteurs des écoles de ski sont les seuls autorisés à enseigner sur les domaines skiables.



## Assurez-vous et skiez en toute tranquillité

Pour votre tranquillité, mais aussi pour celle des autres skieurs, il est préférable de disposer d'une assurance. Si vous n'en possédez pas, vous pouvez l'acquérir directement à la station.



# 2 Profitez pleinement de la neige en toute sécurité et dans le respect d'autrui



**Comme tout autre sport, au ski aussi s'impose une série de règles de conduite à respecter** aussi bien pour votre propre sécurité que pour celle des autres usagers des pistes.

Ces règles, au nombre de 10, ont été déterminées par la Fédération Internationale de Ski (FIS) et s'appliquent à toutes les stations.

## Les connaître, les respecter et les appliquer est la responsabilité de tous



### 1 RESPECT D'AUTRUI

Les usagers des pistes doivent se comporter de telle manière qu'ils ne puissent mettre autrui en danger ou lui porter préjudice soit par leur comportement soit par leur matériel.



### 2 MAÎTRISE DE LA VITESSE ET DU COMPORTEMENT

Tout usager doit adapter sa vitesse et son comportement à ses capacités personnelles ainsi qu'aux conditions générales du terrain et du temps, à l'état de la neige et à la densité du trafic.



### 3 CHOIX DE LA DIRECTION

Celui qui se trouve en amont a une position qui lui permet de choisir une trajectoire. Il doit donc faire ce choix de façon à préserver la sécurité de toute personne qui est en aval.



### 4 DÉPASSEMENT

Le dépassement peut s'effectuer par l'amont ou par l'aval, par droite ou par gauche. Mais il doit toujours se faire de manière assez large afin de prévenir les évolutions de celui que l'on dépasse.



### 5 AU CROISEMENT DES PISTES ET LORS D'UN DÉPART

Après un arrêt ou à un croisement de pistes, tout usager doit, par un examen de l'amont et de l'aval, s'assurer qu'il peut s'engager sans danger pour autrui et pour lui.



### 6 STATIONNEMENT

Tout usager doit éviter de stationner dans les passages étroits ou sans visibilité. En cas de chute, il doit libérer la piste le plus vite possible.



## 7 MONTÉE ET DESCENTE À PIEDS

Celui qui est obligé de remonter ou de descendre une piste à pied doit utiliser le bord de la piste, en prenant garde que ni lui, ni son matériel ne soient un danger pour autrui.



## 8 RESPECT DE LA SIGNALISATION

L'utilisateur doit tenir compte des informations sur les conditions météorologiques, sur l'état des pistes et de la neige. Il doit respecter le balisage et la signalisation.



## 9 ASSISTANCE

Toute personne, témoin ou acteur d'un accident doit prêter assistance, notamment en donnant l'alerte. En cas de besoin, et à la demande des secouristes, elle doit se mettre à leur disposition.



## 10 IDENTIFICATION

Toute personne, témoin ou acteur d'un accident, est tenue de faire connaître son identité auprès du service de secours et/ou des tiers.

Toute personne qui provoque un accident en infraction de ces règles pourra être considérée civilement ou pénalement responsable. En Principauté d'Andorre, la Loi relative aux stations de ski et aux installations de transport par câble régule la sécurité sur les pistes et sanctionne les comportements abusifs ou frauduleux.

## Si vous pratiquez le ski de randonnée sur les domaines skiables

N'oubliez pas que:

- Toutes les stations disposent de circuits spécifiques pour cette pratique.
- Si vous souhaitez remonter sur une piste ouverte au public, songez que les randonneurs ne doivent utiliser que le bord de la piste et monter en file indienne.

Si vous pratiquez la raquette à neige, vous devez emprunter les circuits spécifiques réservés à cette activité.





# 3

## Profitez pleinement de la neige en utilisant correctement les remontées mécaniques

POUR VOTRE SÉCURITÉ, IL EST IMPORTANT DE CONNAÎTRE ET DE RESPECTER LE RÈGLEMENT DE POLICE ET LA SIGNALISATION SPÉCIFIQUE DES REMONTÉES MÉCANIQUES

## Téleskis



Avant d'attraper la perche (ou agrès) n'oubliez pas d'enlever les dragonnes et de tenir les bâtons dans une seule main



Ne faites pas de slalom sur la piste de montée



N'attrapez pas une perche au vol sur la ligne, vous risquez de faire dérailler le câble et de vous blesser ou de blesser les skieurs qui montent



- Ne lâchez pas la perche avant l'arrivée, vous risquez de faire dérailler le câble et de vous blesser ou de blesser ceux qui montent.
- Si vous tombez, lâchez la perche et dégagez rapidement la piste de montée.
- A l'arrivée, n'oubliez pas de lâcher la perche à l'endroit indiqué et écartez-vous immédiatement pour éviter qu'une autre perche vous heurte à la tête.
- Si vous pratiquez le snowboard et empruntez un téléski, vous devez toujours conserver un pied décroché de la planche.

# Télesièges



Tenez vos bâtons dans la même main

Soyez attentif à l'embarquement. Une distraction peut vous déséquilibrer et vous faire tomber



Si vous êtes muni d'un sac à dos, placez-le toujours devant vous

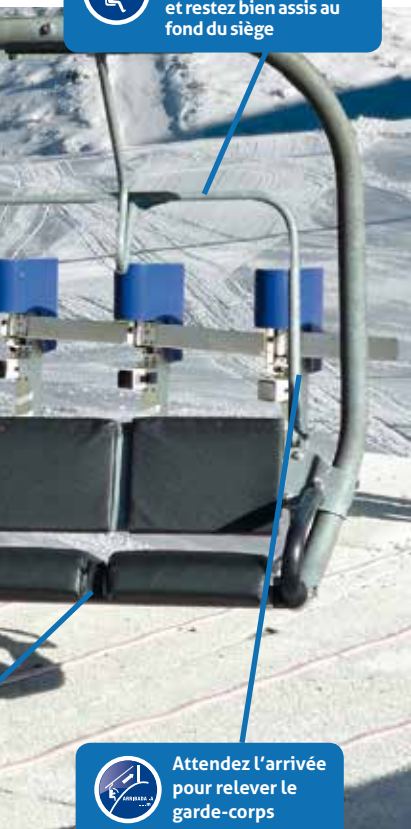


Durant le parcours ne faites pas balancer le siège





Après l'embarquement, baissez le garde-corps et restez bien assis au fond du siège



Attendez l'arrivée pour relever le garde-corps

- En cas de mauvais embarquement, lâchez prise immédiatement ! Sinon, vous risquez de tomber de haut.

- Restez bien assis au fond du siège

- Sur les sièges, il est interdit de fumer et de jeter quoi que ce soit.

- Si vous pratiquez le snowboard et empruntez un télésiège, vous devez toujours conserver un pied décroché de la planche.

- Les enfants de moins de 1,25m qui empruntent le télésiège doivent obligatoirement être accompagnés d'un adulte.



- L'enfant doit se placer sur le côté extérieur pour que l'employé puisse l'aider à embarquer, puis à descendre à la gare d'arrivée.



## Telecabines

- Pour des raisons de sécurité, il est important de ne pas faire balancer la cabine, de ne pas s'appuyer sur les vitres ou les portes ni de tenter de les ouvrir, dont l'ouverture et fermeture des portes sont automatiques.
- Dans la cabine, il est interdit de fumer, de se pencher et de jeter quoi que ce soit par la fenêtre.

## Tapis roulants

- Aussi bien l'entrée que la sortie doivent se faire par les zones signalées à cet effet.
- Pendant le trajet, il est interdit de marcher, de s'asseoir ou de s'allonger sur le tapis.



## Conseils pour bien utiliser les remontées mécaniques

- En cas d'arrêt d'une remontée mécanique, attendre patiemment son redémarrage.
- Suivez toujours les consignes du personnel qui s'occupe des remontées et qui veille à votre sécurité.
- Avant d'emprunter une remontée, vérifiez les pistes qu'elle dessert et quel est leur niveau de difficulté.
- Pour utiliser les remontées mécaniques vous devez obligatoirement, avoir un forfait en cours de validité et le présenter au personnel de la station qui s'il vous le demande.

## Apprenez à bien utiliser les remontées mécaniques en compagnie de Skizzz !



Visitez le site web  
[www.skizzz.org](http://www.skizzz.org)  
ou télécharger les vidéos  
avec le code QR :



# 4 Profitez pleinement de la neige et identifiez la signalisation

LA SIGNALISATION ET LE BALISAGE DES PISTES FOURNISSENT DES INFORMATIONS QUI PERMETTENT LE CONTRÔLE, L'ORDRE, ET SURTOUT, GARANTISSENT LA SÉCURITÉ DE TOUS LES USAGERS



## Respectez la signalisation et le balisage des pistes

Les pistes sont classées en 4 catégories selon leur niveau de difficulté technique. Choisissez donc la piste selon votre propre niveau de ski. Les balises indiquent le degré de difficulté, le nom de la piste et votre position sur celle-ci.



## Les signalisations les plus communes sont:



DANGER



CROISEMENT DE PISTES



CROISEMENT DE PISTE  
AVEC UN TÉLÉSKI



PISTE FERMÉE  
ACCÈS INTERDIT



RALENTISSEZ



ATTENTION, DANGER



## 5 Profitez pleinement de la neige dans les *snowparks*

DANS UN SNOWPARK, C'EST VOUS QUI FIXEZ VOS LIMITES. TOUT DÉPEND DE VOTRE NIVEAU. AVANT DE COMMENCER À UTILISER LES SNOWPARKS, FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LEURS INSTALLATIONS

**Les snowparks sont réservés à la pratique du freestyle** avec un matériel spécifique à cette technique, que ce soit de snowboard ou de ski. Pour des raisons de sécurité, les skis Snowblade et les Big Foot sont interdits dans le snowpark.

## Dans le snowpark vous êtes tenus de :

- Respecter la signalisation. Tous les snowparks ont leur règlement de police que les utilisateurs doivent connaître afin de garantir leur propre sécurité et celle des autres usagers.
- Respecter les conseils du personnel responsable du snowpark.
- Utiliser un casque adapté ainsi que des protections, comme protège-poignets et dorsale, pour éviter de possibles lésions en cas de choc ou de chute.
- Respecter les usagers. Attendez votre tour et respectez les distances de sécurité. Les modules sont prévus pour être utilisés par une seule personne à la fois.
- Avant de réaliser un saut, bien s'assurer que la zone de réception est dégagée.
- Respecter les points d'arrêt.
- En cas de chute, dégager au plus vite la zone de réception.
- Choisir le parcours ou les obstacles en fonction de son niveau.
- Une bonne préparation physique est primordiale pour éviter les accidents. Avant de passer à l'action, n'oubliez pas de vous échauffer avec quelques sauts de base.

## Degrés de difficulté

La couleur des drapeaux ou des balises situés dans le snowpark indique le degré de difficulté :



MOYEN



HAUT



EXPERT



# 6 Profitez pleinement de la neige et intervenez en cas d'accident

SI EN SKIANT, VOUS ÊTES TÉMOIN D'UN ACCIDENT,  
IL EST IMPORTANT DE NE PAS PERDRE SON SANG-FROID  
ET D'INTERVENIR DE MANIÈRE RAPIDE ET PRÉCISE



Suivez les conseils suivants :

## 1 Portez assistance à l'accidenté

Secourir un skieur qui a subi un accident est un devoir moral, que vous soyez impliqué ou pas.

## 2 Protégez-le

Afin de garantir un espace de sécurité autour de la personne accidentée, signalez la zone en y plantant les skis croisés, en forme de X.

**Ne bougez pas la personne accidentée**, c'est à un professionnel de le faire. La meilleure aide sera votre présence.

## 3 Alertez et informez le service de secours des pistes

Pour contacter le service de secours, vous pouvez téléphoner au service des urgences, dont le numéro figure sur les balises de la station, ou avertir le personnel se trouvant le plus près du lieu de l'accident. Vous devez communiquer au service de secours un maximum de renseignements sur les lieux où se trouve la personne accidentée : le nom de la piste et le numéro de la balise, la partie du corps affectée, le nombre de personnes impliquées et tout autre élément susceptible de faciliter l'arrivée des secours.

Toute personne témoin ou impliquée dans un accident doit se mettre à la disposition du service de secours.



# 7 Profitez aussi pleinement de la neige hors piste

SACHEZ Y RENONCER, QUELQUES CONSEILS POUR LE SKI HORS PISTE



**Seules les pistes ouvertes sont délimitées, contrôlées et signalisées.**  
En dehors de celles-ci, le skieur est seul responsable de sa sécurité.

**Suivez les conseils suivants:**

## Renseignez-vous sur les risques d'avalanches

Consultez les informations sur les risques d'avalanche que vous trouverez dans les bulletins météo des stations ou dans le bulletin du risque d'avalanches sur le site web [www.meteo.ad](http://www.meteo.ad).

Respectez surtout le drapeau qui indique le niveau de risque d'avalanche de la station. S'il le faut, n'hésitez pas à vous renseigner auprès des pisteurs secouristes.



**En cas de conditions météorologiques adverses**, il faut savoir renoncer au ski hors piste.

## **Munissez-vous d'un DVA et portez-le sur vous**

Le DVA (détecteur de victimes d'avalanches) permet de vous localiser en cas d'accident. N'oubliez pas d'en vérifier le bon fonctionnement avant le départ. Ce détecteur fait partie d'un équipement que complètent une sonde et une pelle à neige. Vérifiez qu'elle ait le marquage C.E.


Lorsque vous pratiquez le hors piste, un autre bon compagnon est le réflecteur passif que vous pouvez vous procurer dans toutes les boutiques spécialisées.

## **Faites en sorte de ne jamais évoluer seul en hors-piste**

**Une trace n'est pas synonyme de sécurité** et elle peut vous conduire à des endroits dangereux.

Toutes les stations de ski d'Andorre disposent du système de recherche de victimes d'avalanches RECCO®

**Téléchargez gratuitement l'application Alpify** sur votre téléphone mobile. Cette application facilite et accélère, en cas de besoin, un sauvetage en montagne. [www.alpify.com](http://www.alpify.com)



**N'oubliez pas que  
si vous skiez hors piste,  
vous le faites sous  
votre entière et  
exclusive responsabilité**

**Connaître et respecter ces consignes et ces règles de sécurité est une responsabilité de tous.  
Profitez pleinement de la neige !**





*Ski  
Andorra*



**Crédit Assegurances**

Crédit Andorrà Financial Group

## **ASSURANCE SKI**

**COMPLÉTEZ VOTRE  
ÉQUIPEMENT EN PRENANT UNE  
DÉCISION INTELLIGENTE**

En achetant votre forfait, choisissez  
l'assurance ski premiers secours.

[www.creditassegurances.ad](http://www.creditassegurances.ad)

*Ski  
Andorra*



**Govern d'Andorra**