

Esprit

Montagne



OCVS organisation cantonale
valaisanne des secours
kantonale walliser
rettungsorganisation **KWRO**

**Dans le doute,
renonce au hors-piste
et au freeride !!**

**Tu agis à tes propres
risques et périls !!**

**Abstiens-toi si tu n'es pas formé
ou expérimenté !!**

**Le risque zéro
n'existe pas !!**

Règles d'or

- **Renseigne-toi:** bulletins avalanche et météo, patrouilleurs, guides de montagne.
- **Prépare-toi:** choix de l'itinéraire, difficulté, durée ; ne jamais s'engager en hors piste **seul**.
- **Choisis le bon matériel:** adapté à la difficulté de la course (sac à dos, DVA (capacité des piles), sonde, pelle, habits chauds, boisson).
- **Prends le bon itinéraire:** adapté au moins expérimenté du groupe, avec une alternative de retour.
- **Informe avant de partir:** un tiers et les participants de l'itinéraire choisi.
- **Observe les conditions météo :** chute de neige (quantité), vent (orientation et force), température (réchauffement), brouillard (visibilité).
- **Respecte les horaires:** partir tôt et rentrer tôt.
- **Respecte les panneaux de signalisation :** danger d'avalanche, interdictions, zones de tranquillité.
- **Respecte l'environnement :** la faune, la flore.
- **Compose le 144 en cas d'accident** (112 en Europe): ne mets jamais ta vie en danger pour secourir une victime et assure toujours ta sécurité.
- **Renonce en cas de doute** ou assure-toi d'être accompagné par un guide de montagne.

1. Check list

A la maison :

- Matériel (DVA (capacité des piles) - sonde - pelle)
- Choix de l'itinéraire
- Avant départ, dernières infos
- Avertir un tiers

En station :

- Vérifier l'itinéraire, avec solutions de remplacement
- Recueillir les infos auprès des patrouilleurs et des guides de montagne
- Allumage et contrôle du DVA

Sur l'itinéraire :

- Vérifier les infos
- Choisir la ligne de montée et de descente
- Privilégier le retour de bonne heure

2. Informations

Numéros utiles

Alarme : **144**

Bulletin météo : **162**

Internet

Bulletin avalanches : **www.slf.ch**

Météo : **www.meteosuisse.ch**

Applications gratuites

White Risk : bulletin d'avalanche

Echo 112 : elle envoie ta position au 144

Informez le 144 quand tu appelles avec l'application

**Renseigne-toi toujours avant
le choix d'un itinéraire ou de
décider de faire du hors-piste
ou du freeride !**

3. Météo et neige

Brouillard

renoncer si pas de visibilité
risque de chute, de se perdre ou d'y rester!

Neige

quantité de neige fraîche, date de la dernière chute
risque de danger d'avalanches

Vent

force, durée
risque de danger d'avalanches

Soleil et chaleur

températures, heure de la journée, nuages
risque de danger d'avalanches

**Après une chute de neige,
attends un jour au minimum
avant de rider !**

4 . Check the risk

Echelle du danger d'avalanche

1 faible	Conditions généralement favorables. Descendez un à un les pentes extrêmement raides. Evitez les dépôts récents de neige soufflée dans les parties les plus raides ! Attention au risque de chute dans le vide !
2 limité	Conditions principalement favorables. Evitez toutes les pentes extrêmement raides des expositions et altitudes indiquées dans le bulletin ainsi que les dépôts récents de neige soufflée ! Prudence dans les pentes très raides ! Descendez-les une à une !
3 marqué	Conditions partiellement défavorables. Expérience de l'évaluation du danger d'avalanche requise ! Sportifs inexpérimentés : restez sur les pistes ou joignez-vous à un groupe conduit par un professionnel. Evitez les pentes raides !
4 fort	Conditions défavorables. Limitez-vous aux pentes moyennement raides. Evitez les pentes raides ! Observez les zones de dépôt d'avalanches (déclanchement à distance, départs spontanés). Il vaut mieux rester sur les pistes !
5 très fort	Conditions très défavorables. Conseil : il vaut mieux renoncer ! Restez sans faute sur les descentes balisées ouvertes !

La division en cinq degrés de danger est valable dans tous les pays alpins.

Pentes raides: > 30 degrés. Pentes très raides: > 35 degrés. Pentes extrêmement raides: > 40 degrés.

5. Décisions

1. Maison - Part-on en course ?

- choix de l'itinéraire
- dernier bulletins avalanche et météo

2. En station

- vérification de l'itinéraire (patrouilleurs et guides de montagne)

3. Sur l'itinéraire, choix du bon passage

- manteau neigeux
- accumulation de neige

4. Descente

- chacun son tour, un à la fois
- ne pas s'arrêter au milieu d'une pente
- toujours avoir en visuel le Rider
- prévoir un chemin de fuite en cas de déclenchement

**Ne suis pas de traces inconnues !
N'y vas jamais seul !**

6. Sauvetage

Si tu es emporté : Tenter de s'échapper latéralement / Essayer de rester en surface / Se protéger les voies respiratoires / A l'arrêt de l'avalanche se ménager une poche d'air devant le visage avec les bras

Si tu es témoin rescapé : Suivre des yeux la victime et repérer le point où vous l'avez vue pour la dernière fois / Evaluer les dangers encore présents / ALARMER LE 144 / Chercher les victimes à l'aval (en bas) de leur point de disparition / Chercher avec le DVA Bien observer la zone pour découvrir d'éventuels indices en surface, ne pas les emporter mais les mettre en évidence


Premiers secours (victime dégagée)

1. Est-elle consciente ?

Parler, crier, pincer des 2 côtés du cou; si pas de réaction = personne inconsciente

2. Dégager prudemment les voies aériennes

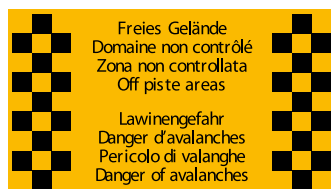
Lever le menton si nécessaire, libérer l'intérieur de la bouche (la neige); si elle respire : ne pas la sortir de la neige !

 hypothermie, traumatisme...

3. Pas de respiration

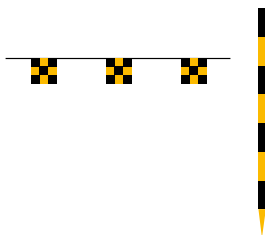
Appel urgent au **144** : ils t'aident pour commencer la réanimation

Signalisation dangers d'avalanche



Danger d'avalanches = 3 marqué

Fin du domaine sécurisé



Achtung Attenzione
Hier keine markierte und kontrollierte Abfahrt
Ici pas de descente balisée et contrôlée
Qui nessuna discesa demarcata ne controllata
Here no marked and controlled run

Achtung Attenzione
Abfahrt nicht verlassen Gletscherspalten
Ne quittez pas la descente Crevasses
Non abbandonare la discesa Crepacci
Do not leave the run Glacier crevasses

Le domaine hors pistes et hors itinéraires n'est ni marqué ni assuré contre les dangers (avalanches, chute).

Règles FIS

1. Ne pas mettre autrui en danger ou lui porter préjudice
2. Descendre à vue. Adapter son comportement et sa vitesse à ses capacités et aux conditions
3. Respecter le skieur et snowboarder aval
4. Dépasser à une distance appropriée
5. Regarder vers l'amont avant de s'engager ou virer sur une piste
6. Stationner au bord de la piste ou à des endroits avec visibilité
7. Monter et descendre uniquement au bord de la piste
8. Respecter le balisage et la signalisation
9. Prêter secours, avertir le service de sauvetage
10. Parties impliquées dans un accident : faire connaître son identité

Responsabilité !

Cette brochure est informative et **tu agis à tes risques et périls**.
Une grande expérience et beaucoup de discernement sont requis pour pratiquer le ski ou le snowboard hors-piste. **Nous te recommandons vivement de te joindre à un groupe conduit par un guide de montagne.**

Sortir du domaine skiable est un acte personnel, tu es donc entièrement responsable des risques que tu prends.

Tu évolues dans un environnement où tu es seul responsable de ta sécurité. Une seule obligation : **ne créer aucune situation dangereuse pour les autres.**

En cas de déclenchement d'une avalanche sur une piste : tu en es responsable !

Les partenaires d'Esprit Montagne



Département de la Santé, des affaires sociales et de l'énergie
Département de l'éducation, de la culture et du sport
Département de l'économie et du territoire

