

Règles de sécurité sur les pistes de ski

Indications générales

- ✓ Vérifiez votre équipement avant de vous lancer
- ✓ Échauffez et étirez-vous
- ✓ Pas d'alcool, ni de musique
- ✓ Découvrez et respectez vos limites
- ✓ Prenez la météo en considération

Règles de conduite de la Fédération Internationale de Ski (FIS)

- > **Règle n°1 : Respect des autres.** Faites attention à ne pas mettre en danger ou à nuire à autrui. Le respect des autres est la règle la plus importante sur les pistes de ski.
- > **Règle n°2 : La vitesse.** Contrôlez votre vitesse de descente en fonction de votre environnement. Ajustez votre rythme aux conditions météorologiques, de visibilité et de densité de la circulation sur les pistes.
- > **Règle n°3 : Maitriser sa route.** Choisissez une voie et respectez-la pour ne pas mettre en danger les autres skieurs. C'est encore plus important lorsque vous approchez un autre skieur par derrière.
- > **Règle n°4 : Les dépassements.** Lorsque vous dépassez d'autres skieurs, prévoyez une distance suffisante. Faites également attention aux personnes qui sont derrière vous.
- > **Règle n°5 : S'engager sur la piste.** Si vous souhaitez entrer sur une piste ou repartir après une pause, faites bien attention aux autres skieurs.
- > **Règle n°6 : S'arrêter.** Ne vous arrêtez pas dans des zones étroites ou sans visibilité. Si vous avez chuté, sortez immédiatement de ces zones.
- > **Règle n°7 : Monter et descendre à pied.** Pour monter ou descendre à pied, rester sur les bords de la piste pour éviter toute collision.
- > **Règle n°8 : Le balisage.** Faites attention aux panneaux et à la signalisation.
- > **Règle n°9 : L'assistance.** Si vous remarquez un accident, aidez et appelez les secours.
- > **Règle n°10 : Devoir de déclaration.** En tant que participant ou témoin d'un accident, vous devrez fournir vos informations personnelles.

Couleurs et niveaux de difficulté des pistes de ski

- > **Vert** : piste facile
- > **Bleu** : piste de difficulté moyenne
- > **Rouge** : piste difficile
- > **Noir** : piste très difficile

Comportement responsable sur les pistes de ski

- ✓ Restez sur les pistes marquées et balisées
- ✓ Évitez les zones interdites (zone à risque d'avalanche ou glacier)
- ✓ Faites attention aux panneaux et aux alarmes lumineuses

Utilisation des téléskis et télésièges

- ✓ Se mettre en rang et entrer dans le télésiège
- ✓ En cas de chute, ne pas rester sur le passage
- ✓ Garder son calme, même en cas d'urgence
- ✓ Se préparer avant de descendre
- ✓ Sortir du télésiège et libérer la zone rapidement

Pour plus d'informations sur les mesures de sécurité et règles de conduite sur les pistes de ski, veuillez consulter notre guide [en cliquant ici](#).