

# La montagne

dans tous ses états ● ● ● ●

Comportement Organisation Détente Environnement

## Le C.O.D.E. de la montagne

— hiver 2016 —



[lesuniversducode.com](http://lesuniversducode.com)

En partenariat avec



MINISTÈRE  
DE LA VILLE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS



# Les Experts du c.o.d.e.



## MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS

Depuis près de 15 ans, le Ministère chargé des sports coordonne la campagne nationale de prévention des accidents en montagne. Menée en partenariat avec les principaux acteurs du milieu montagnard, cette campagne permet de sensibiliser les pratiquants aux bons comportements à adopter lors de la pratique des sports d'hiver.

95 avenue de France - 75013 Paris • 01 40 45 90 00 • [sports.gouv.fr/preventionhiver](http://sports.gouv.fr/preventionhiver)



## FÉDÉRATION FRANÇAISE DES CLUBS ALPINS ET DE MONTAGNE

Poursuivant les engagements du Club alpin français (1874), la FFCAM rend accessible au plus grand nombre une pratique autonome et responsable de la montagne. Fédération multisports, elle propose à ses 92 000 adhérents de pratiquer au sein de ses 360 clubs de nombreuses activités : alpinisme, randonnée, escalade, ski de montagne, raquette, descente de canyon, cascade de glace, slackline etc, dans un environnement exceptionnel. Elle gère un patrimoine de 125 refuges et chalets et promeut la connaissance et la protection de la montagne.

24, avenue de Laumière - 75019 Paris • 01 53 72 87 00 • [clubalpin.com](http://clubalpin.com)



## DOMAINES SKIABLES DE FRANCE

DSF est la chambre professionnelle des opérateurs de domaines skiables. Créée en 1938 sous le nom de Syndicat National des Téléphériques de France, elle fédère aujourd'hui 392 adhérents répartis entre 235 membres actifs (opérateurs de remontées mécaniques ou de domaines skiables) et 157 membres correspondants (fournisseurs, constructeurs, centres de formation, maîtres d'œuvre...).

Alpespace • 24, voie Saint-Exupéry - 73800 Francin • 04 79 26 60 70 • [domaines-skiables.fr](http://domaines-skiables.fr)



## FÉDÉRATION NATIONALE DES SAPEURS-POMPIERS DE FRANCE

La FNSPF est à la tête d'un réseau de 7200 amicales, 99 unions départementales et 13 unions régionales. Lobbying, action sociale, vie associative : elle est au cœur de la vie sapeur-pompier, agissant aussi bien pour défendre leurs droits et intérêts dans l'intérêt général que pour développer la prévention des risques auprès du public et former aux premiers gestes de secours.

32, rue Bréguet - 75011 Paris • 01 49 23 18 18 • [www.pompiers.fr](http://www.pompiers.fr)



## FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SKI

Fondée en 1924, la Fédération Française de Ski est une association Loi 1901 reconnue d'utilité publique. Elle a pour mission de développer et de promouvoir le ski et le snowboard sous toutes leurs formes tant dans le cadre d'une pratique loisir que compétitive.

50, rue des Marquisats - 74000 Annecy • 04 50 51 40 34 • [contact@ffs.fr](mailto:contact@ffs.fr) • [ffs.fr](http://ffs.fr)



## ANENA

L'Association Nationale pour l'Etude de la Neige et des Avalanches a été créée en 1971 à la suite des avalanches dramatiques de l'hiver 1970. Reconnue d'utilité publique en 1976, elle regroupe toutes les personnes ou organismes concernés par la prévention des accidents d'avalanche.

15, rue Ernest Calvat - 38000 Grenoble • 04 76 51 39 39 • [anena.org](http://anena.org)



# Tout schuss!!!



Retrouvez toute la collection sur  
[lesuniversducode.com](http://lesuniversducode.com)

<b>c.</b>	<b>comportement</b>	<b>Page 4</b>
<b>o.</b>	<b>organisation</b>	<b>Page 8</b>
<b>d.</b>	<b>détente</b>	<b>Page 12</b>
<b>e.</b>	<b>environnement</b>	<b>Page 16</b>
	<b>Cahier Spécial Stations</b>	<b>Page 20</b>
	<b>Le Digi.c.o.d.e.</b>	<b>Page 22</b>
	<b>Glossaire à quelque chose</b>	<b>Page 23</b>
	<b>Les 10 JE</b>	<b>Page 24</b>



**Le c.o.d.e.** Immeuble Le France  
 9 rue Montgolfier • 33700 Mérignac  
 Téléphone : 05 57 81 70 77 • Fax : 05 56 90 09 79  
[contact@covision-groupe.fr](mailto:contact@covision-groupe.fr)  
[lesuniversducode.com](http://lesuniversducode.com)

**Directeur de la Publication** : Frédéric Pinaud

**Rédaction** : Ministère de la ville, de la jeunesse et des Sports, Domaines Skiabiles de France, Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne, Fédération Nationale des Sapeurs Pompiers de France, Fédération Française de Ski, ANENA.

**Photographie** : Ministère de la ville, de la jeunesse et des Sports, FFCAM (J-F. Grandidier, L. Lafosse), Fotolia, DSF, FFS, ANENA, FNSPF (Sdis 26), COVISION.

**Conception graphique** : Pierre Brillot

**Réalisation, Montage & Photogravure** :  
 Studio COVISION

**Régie** : A. Viel 06 61 66 93 88  
[aviel@covision-groupe.fr](mailto:aviel@covision-groupe.fr)

**Impression** : COVISION

**Diffusion** : Nationale

**Dépôt légal** : à parution

La reproduction, même partielle, des articles et illustrations publiés sans autorisation de l'éditeur constitue une contrefaçon.

Le c.o.d.e. n'est pas responsable des articles et photos qui lui sont communiqués. Ces éléments sont publiés sous la responsabilité des partenaires et annonceurs.



## Pour que la montagne reste un plaisir



**Mettez un casque adapté** et surtout faites-le porter par vos enfants. Son efficacité est en effet prouvée en cas de chute ou de choc. Le casque est souvent proposé lors de la location de matériel de ski. N'hésitez pas à le demander.

4

### Préparez-vous à l'effort !

#### 1. Préparez-vous avant les vacances

Arriver en forme avec une bonne préparation musculaire permet de pratiquer votre activité en toute sérénité et de prévenir bien des accidents.

#### 2. Informez-vous

Consultez chaque jour les prévisions météo sur votre station de ski ou auprès des pisteurs-secouristes. Étudiez le plan des pistes et consultez les panneaux d'ouverture et de fermeture des pistes et des remontées mécaniques.

En cas de doute, interrogez les pisteurs-secouristes, le personnel des remontées mécaniques, les moniteurs, les guides ou les unités de secours en montagne.

#### 3. Hydratez-vous, alimentez-vous

Avec le froid et l'effort, vous consommez davantage de calories.

#### 4. Échauffez-vous

La montagne, c'est du sport. Sans échauffement, vous risquez de vous blesser et de gâcher votre séjour.

#### 5. Faites entretenir votre matériel et régler vos fixations

Le réglage des fixations est essentiel : vous limiterez ainsi le risque d'entorse du genou en cas de chute...

Avant de chausser, enlevez la neige entre vos chaussures et vos skis. Pour plus de qualité et de sécurité, sachez également que les magasins de location appliquent la norme ISO 110 88.

#### 6. Mettez des lunettes protectrices (catégorie 4)

Vous préviendrez les risques de lésions oculaires voire de cécité (temporaire) liés à la réflexion des rayons U.V. sur la neige. Pensez aussi à vous protéger à l'aide d'une crème solaire pour prévenir votre peau des brûlures du soleil.

#### 7. Vérifiez que vous êtes assuré

Si ce n'est pas le cas, faites le nécessaire. Les secours sur les domaines skiables sont en général payants.

# Utilisez les remontées mécaniques en toute sécurité

## Téléskis

- ❄ Ne slalomez pas sur la piste de montée : vous risquez de faire dérailler le câble et de vous blesser.
- ❄ Dégagez rapidement l'arrivée, la perche suivante pourrait vous heurter.

## Télesièges

- ❄ Préparez-vous à l'embarquement ! Inattentif, vous risquez d'être déséquilibré et de tomber.
- ❄ En cas de mauvais embarquement, lâchez prise immédiatement ! Sinon vous risquez de tomber de haut.
- ❄ Soyez attentif aux autres passagers, en particulier aux enfants : aidez-les à adopter les bons comportements !
- ❄ Restez calé au fond du siège, attendez l'arrivée pour relever le garde-corps : sinon, vous risquez de tomber de haut.

Sac à dos devant vous !

Attentifs à l'arrivée du siège : une main prête à l'amortir !

Bâtons dans une main !



## Soyez vigilant et respectez les autres

### 1. Respectez toujours les skieurs situés en aval

Ne gênez pas, par vos trajectoires, les skieurs situés en-dessous de vous. Ils ne vous voient pas toujours arriver. C'est à vous d'anticiper.

### 2. Maîtrisez toujours votre vitesse et votre trajectoire

Adaptez-les à vos capacités techniques et physiques, au trafic, à la visibilité, à la difficulté de la piste et à l'état de la neige. Ralentissez notamment en traversant des zones pour débutants, près des files d'attente et en bas des pistes.

### 3. Ne vous arrêtez pas n'importe où

Évitez de stationner dans les passages étroits ou derrière les bosses et restez toujours visibles des skieurs situés au-dessus de vous (en amont).

### 4. Respectez la signalisation sur les pistes

Pour votre sécurité, les pistes et les remontées mécaniques (voir ci-dessous) font l'objet d'un balisage et d'une signalisation spécifique. Respectez-les et, si besoin, informez-vous auprès des professionnels pisteurs-secouristes et conducteurs d'appareil.



Pictogrammes pour une bonne utilisation des remontées mécaniques (télesièges et téléskis).



PLUS D'INFOS

Pour pratiquer votre activité en toute sécurité, téléchargez votre mémento prévention (disponible en 5 langues) sur : [sports.gouv.fr/preventionhiver](https://sports.gouv.fr/preventionhiver)



## Sachez renoncer ... conseils pour le ski hors-pistes

Seules les pistes ouvertes sont délimitées, sécurisées et contrôlées. En dehors de ces espaces, vous évoluez à vos risques et périls.

1. Informez-vous sur les risques d'avalanche.
2. Faites appel à des professionnels.
3. Établissez un itinéraire adapté.
4. Équipez-vous d'un DVA (Détecteur de Victime d'Avalanche).
5. Ne suivez pas n'importe quelle trace.
6. Passez un par un en cas de doute sur la stabilité de la neige.
7. Renoncez si les conditions sont trop incertaines.



## Les clés de sécurité hors domaines sécurisés

Les sports de neige ne se pratiquent pas exclusivement en station.

On peut en effet parcourir la montagne l'hiver aux abords mais aussi loin des pistes en utilisant divers modes de déplacement : ski de montagne (ou de randonnée), raquettes à neige, surf de montagne...

Cela implique nécessairement une meilleure connaissance de l'environnement, car la sécurité n'est alors plus assumée par les services spécialisés et compétents des stations.

### 1. Préparer sa journée

- \* choisir son itinéraire en fonction de son niveau technique et de sa condition physique,
- \* s'informer sur les conditions météo et nivologiques,
- \* lors de la sortie, adapter sa progression sur le terrain,
- \* accepter de réduire son objectif, voire de renoncer.

### 2. S'équiper : DVA, pelle, sonde.

### 3. Se former à l'utilisation du matériel.

PLUS  
D'INFOS

clubalpin.com

# Signalisation sur les pistes

Sur les pistes, la signalisation est importante. Pour pratiquer votre sport en toute sécurité, respectez-la. Connaître ces panneaux, c'est appréhender le danger.



## Annnonce de dangers



sur le tracé de la piste



à proximité immédiate de la piste

## Exemple de signalisation



Piste fermée



Ralentir



**VERT** : piste facile



**BLEU** : piste difficulté moyenne



**ROUGE** : piste difficile



**NOIR** : piste très difficile

**Niveaux de difficulté**

## Drapeau d'avalanche

	NIVEAU DE RISQUE	ÉTAT DE STABILITÉ DU MANTEAU NEIGEUX
	1 Faible	Stabilité bonne sur la plupart des pentes
	2 Limité	Stabilité moyenne sur la plupart des pentes
	3 Marqué	Instabilité marquée sur de nombreuses pentes
	4 Fort	Forte instabilité sur de nombreuses pentes
	5 Très fort	Instabilité très forte sur l'ensemble des pentes

**PLUS D'INFOS**

[anena.org](http://anena.org)

## Montgenèvre, le 1<sup>er</sup> concours de ski en France

Le Club alpin français organise les 9 et 10 février 1907, à Montgenèvre (Hautes-Alpes), le premier et véritable concours de ski en France. Cette épreuve est très différente des compétitions modernes : les skieurs y participant la considèrent avant tout comme une occasion de "jouer" entre eux et, dans le même temps, de faire connaître cette nouvelle activité alpine. Le jeu induira plus tard les notions de compétition, de vainqueur, et, avec elles, celle de sport.

La Commission des Sports d'hiver du Club alpin français établit le règlement de ce concours, qui inspire pendant de nombreuses années les clubs de ski pour leurs concours régionaux.

Les concurrents étrangers sont conviés à participer aux épreuves, donnant une envergure internationale à cette première compétition authentique de ski français, qui comporte trois types d'épreuves : fond, vitesse et saut. Le "slalom" moderne tel que nous le connaissons arrivera bien tard au sein des compétitions.

Le concours de Montgenèvre remporte un succès indiscutable. Par la suite, le Club alpin français organisera plusieurs concours comparables à Chamonix (Mont-Blanc), Morez (Jura), Eaux-Bonnes-Cauterets (Pyrénées) et Lioran (Massif-Central), qui contribueront à la promotion du ski en France. Le mouvement, bien en marche, aboutira à la création en 1924, sous le patronage du Club alpin, de la Fédération Française de Ski.



# Quelques chiffres...

## Top 3 de la saison 2014/15

- ❄️ N° 1 : France  
53,9 millions de journées-skieur (-2,7%)
- ❄️ N° 2 : Etats Unis  
53,6 millions de journées-skieur (-5,2%)
- ❄️ N° 3 : Autriche  
51.8 millions de journées-skieur (+2%)

## Capital humain et domaine skiable

### 18 000 salariés :

20% de permanents, 80% de saisonniers.

### + de 8 saisons d'ancienneté

en moyenne dans la même entreprise pour les saisonniers.

### 31% de clientèle étrangère

principalement intra-européenne.

## Le prix de la journée-skieur

Il s'établit pour la saison 2014/2015 en moyenne à **24,30€.**

**PLUS  
D'INFOS**

[domaines-skiables.fr](http://domaines-skiables.fr)



En cas d'urgence,  
faites le **112**

## Sapeurs-pompiers Ils veillent aussi sur vous en montagne !

Sports de glisse, randonnées en raquettes, sports de glace... la montagne est sportive et familiale, quelle que soit la saison. Mais un accident y est si vite arrivé ! Alors, pour vous secourir et veiller sur votre sécurité, les sapeurs-pompiers de France sont aussi présents en montagne, disposant même d'unités spécialisées.

Principalement installés dans l'arc alpin et les Pyrénées, les Groupes Montagne Sapeurs-Pompiers [GMSP] sont toujours prêts à intervenir, de jour comme de nuit, renforcés

en cas de besoin par des moyens médicaux ou par des hélicoptères. Dans les autres départements, ce sont les GRIMP (Groupe de Reconnaissance et d'Interventions en Milieu Périlleux) sapeurs-pompiers qui répondront à toutes demandes de secours.

Ce sont ainsi plus de 5600\* interventions qui se déroulent chaque année dans nos massifs montagneux. Elles comprennent aussi bien les missions de secours, que de reconnaissance et de sauvetage, en complémentarité avec les autres acteurs.

**Au niveau national**

**235 000**

Sapeurs-pompiers,  
professionnels  
et volontaires.

**7 000**

centres de secours.

**4,3 millions**

d'interventions.

**3,4 millions**

de victimes prises  
en charge.

Source : D6SCGC, 2015

Ces interventions de haut vol sont assurées par les Groupes Montagnes Sapeurs-Pompiers, soit 334\* spécialistes, à la disposition des centres de secours 24h/24h. Renforcés au besoin par des médecins et infirmiers du service de santé et de secours médical (SSSM) sapeurs-pompiers, ou par des hélicoptères, ces spécialistes du secours du quotidien consacrent une grande partie de leur activité entre interventions et formations en montagne. Outre le diplôme de secours en montagne délivré par le ministère de l'intérieur après une formation de plusieurs mois, nombre de ces spécialistes sont guides de haute-montagne, ou aspirant-guides, accompagnateurs en moyenne montagne, moniteurs nationaux de ski, pisteurs secouriste alpin ou nordique, ou encore maîtres-chien d'avalanche. L'hiver la montagne est le monde de la neige et de la glace ; leur formation leur permet d'intervenir dans ces conditions très spécifiques.

\* Source : chiffres du rapport de la cour des comptes 2012.

## L'alerte des secours

Avant la mise en relation avec le service de secours par le 112, il est conseillé de réunir les informations suivantes.

### 1. Se présenter

- ❄ Je communique mon nom et mon numéro de portable [certains numéros sont masqués].
- ❄ Je précise si je dispose d'une radio qui pourra faciliter les opérations de secours ou d'assistance.

### 2. Se localiser

- ❄ Je communique le secteur et l'itinéraire sur lequel je me trouve
- ❄ Dans la mesure du possible, je communique une coordonnée GPS et je précise l'altitude à laquelle je me trouve.

### 3. Décrire la situation

- ❄ Je précise rapidement l'activité pratiquée et les circonstances de l'accident.
- ❄ Je précise le nombre de victimes et le nombre total de personnes présentes sur accident.
- ❄ Je communique l'état de la victime (état de conscience, nature des blessures, localisation) et je précise les gestes effectués.

### 4. Donner des précisions sur la zone d'intervention

- ❄ J'informe des conditions météo sur la zone et la possibilité d'accueillir un hélicoptère (zone dégagée).
- ❄ Je signale ma tenue afin d'être clairement identifié.

### 5. Répondre aux questions complémentaires

en cas de besoin et laisser la ligne disponible pour être à nouveau contacté.

**Il est indispensable pour sa propre sécurité (et celle de ses proches) de connaître les gestes de premiers secours.**

**Des formations de secourisme grand public sont organisées régulièrement par les unions départementales de sapeurs-pompiers.**

## La montagne en toute liberté

### Ski de randonnée et ski-alpinisme

Cette activité consiste à se déplacer en montagne par ses propres moyens avec des skis équipés de fixations spéciales (qui pivotent à la montée et se bloquent à la descente) et de "peaux de phoques" (aujourd'hui en tissu synthétique) qui, fixées à la semelle du ski, permettent de remonter facilement les pentes.

Ce sport demande une certaine maîtrise de la technique du ski alpin, car le terrain n'est pas préparé et les neiges rencontrées peuvent donc être de qualité variable.

Il est recommandé de s'initier à cette pratique au printemps, quand la neige est transformée.

La pratique du ski-alpinisme associée au ski de randonnée la progression avec des techniques d'alpinisme (progression en crampons, encordement).

### Ski-alpinisme de compétition

C'est la forme compétitive du ski de randonnée.

Il s'agit de gravir (en général par équipe de deux) un parcours préparé en un minimum de temps.

Ces compétitions rencontrent un large succès tant auprès des pratiquants que des spectateurs, donnant lieu à de véritables fêtes populaires. Par exemple, la "Pierra Menta" en Savoie, qui se déroule sur 3 à 4 jours, est connue dans le monde entier.

## Surf de randonnée

Sur le même principe que le ski de randonnée, on peut aussi évoluer en montagne en surf. On remonte alors les pentes avec un surf spécifique (qui se partage en deux) ou en utilisant des mini-skis (patinettes), ce qui est bien plus écologique que de prendre l'hélicoptère.

Cette activité demande une bonne maîtrise du snowboard.

## Raquettes à neige

La raquette à neige est un moyen privilégié offert aux randonneurs de découvrir la montagne l'hiver. Autour des espaces de ski nordique, ou plus haut sur les terrains alpins, on peut pratiquer cette discipline à plusieurs niveaux sans apprentissage technique complexe.

**Rejoignez  
nos clubs !**

Vous souhaitez pratiquer ces activités avec d'autres passionnés encadrés par des professionnels ? Rejoignez l'un des 360 clubs de la FFCAM. Plus de 92000 adhérents ont franchi le pas l'an dernier, pourquoi pas vous ?

**PLUS  
D'INFOS**

[clubalpin.com](http://clubalpin.com)



## Les outils Skizzz

Campagne Nationale de prévention des accidents



### 7 films d'animation

Pour que le ski reste un plaisir, l'extraterrestre Skizzz et son ami Swag portent des messages de prévention pour une bonne utilisation des télésièges et un comportement adapté sur les pistes de ski.

**PLUS D'INFOS**

[domaines-skiables.fr/fr/videos/skizzz/](http://domaines-skiables.fr/fr/videos/skizzz/)

### 2 jeux vidéo inédits et pédagogiques

#### Snowpark Challenge

permet de retenir les consignes de sécurité dans les snowparks tout en s'amusant.

Jeu financé par la Fondation MAIF.

**PLUS D'INFOS**

[snowparkchallenge.com](http://snowparkchallenge.com)



### Le SkizzGame apprendre en s'amusant...

Apprenez ou révisez les règles de sécurité à respecter sur les pistes en jouant !

Découvrez le jeu vidéo pédagogique réalisé par le ministère chargé des sports et ses partenaires.

**PLUS D'INFOS**

[i4d.com.fr/SkizzGame](http://i4d.com.fr/SkizzGame)  
[preventionhiver.sports.gouv.fr](http://preventionhiver.sports.gouv.fr)

# Tout schuss!



La Licence Carte Neige est une adhésion annuelle à un Club de la Fédération Française de Ski, valable du 15 octobre de chaque année au 14 octobre de l'année suivante.

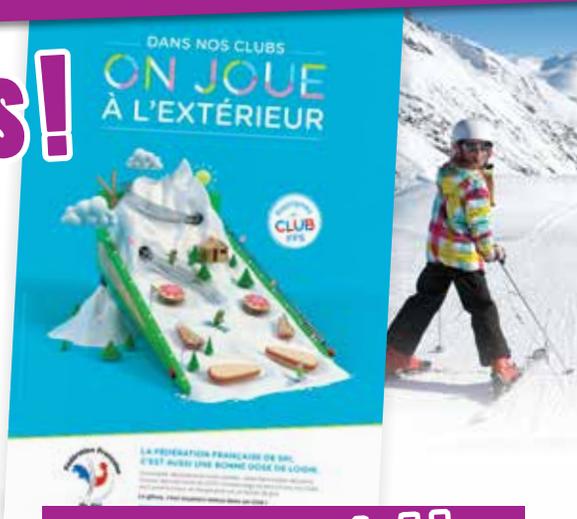
Elle vous permet de participer à la vie associative du Club et aux activités qu'il propose, de suivre l'actualité sportive via le webzine FFS INFOS, de recevoir par mail la newsletter fédérale et de bénéficier de nombreux avantages et de réductions offerts par les partenaires du Club Avantages FFS.

La Fédération Française de Ski vous conseille par ailleurs de souscrire une assurance et vous propose différentes formules répondant précisément à vos besoins, à des conditions tarifaires avantageuses réservées à ses licenciés.

## Licences Carte Neige Loisir

Tarifs	Adulte	Jeune
Licence Carte Neige Loisir RC incluse	38,15 €	34,15 €
Licence Carte Neige Loisir dont option d'assurance Primo : 11,45 €	45,45 €	41,45 €
Licence Carte Neige Loisir dont option d'assurance Medium : 19,24 €	53,24 €	49,24 €
Licence Carte Neige Loisir dont option d'assurance Fond Medium : 4,15 €	38,15 €	34,15 €
Licence Carte Neige Loisir dont option d'assurance Famille Medium : 63,90 €	174,40 €	

A ces tarifs, il convient d'ajouter une cotisation librement déterminée par chaque club.



## Handisport/ski

Le ski alpin est la première discipline pour les personnes handicapées à se structurer dans les années 50. En compétition ou en loisir, c'est avant tout s'adonner au plaisir de la glisse et à la découverte des grands espaces.

Pour les personnes assises ou debout, pratiquant confirmés ou débutants, cette activité de pleine nature offre une intégration complète, de véritables possibilités d'évolution.

### Matériel : pratique du ski assis

- ✱ **Uniski** : ensemble coque/châssis/amortisseurs montés sur un ski utilisé avec une paire de stabilo.
- ✱ **Dualski** : matériel comparable à l'uniski, le dualski chausse 2 skis grâce à son châssis totalement articulé.
- ✱ **Bi-ski** : engin proche de la luge, il est composé d'un siège monté sur un châssis relié à 2 skis écartés (pratique limitée aux pistes vertes et bleues).
- ✱ **Tandemski** : siège baquet monté sur un châssis articulé fixé sur 2 skis et dirigé par un pilote, formé à la conduite, installé à l'arrière (destiné aux personnes handicapées sans aucune autonomie).
- ✱ **Stabilo** (utilisation pour ski assis et ski debout) : canne anglaise montée sur un petit ski pour l'équilibration et le déclenchement des virages.

PLUS  
D'INFOS

[ski.handisport.org](http://ski.handisport.org)

## Soyez acteurs !

En montagne, vous évoluez dans un environnement superbe qui se révèle être une formidable aire pour vos loisirs. Mais la montagne possède un écosystème particulier que votre présence fragilise. Il ne tient qu'à vous d'agir pour le préserver et ainsi garantir sur le long terme la pratique la plus libre possible de vos activités sportives dans une nature protégée.

La FFCAM a mis au point des "recommandations pour la pratique de la montagne hivernale". Voici des comportements responsables que vous pouvez facilement adopter :

- ❄ **Privilégiez les transports collectifs**  
ou le co-voiturage pour vous rendre sur les sites de vos sorties.
- ❄ **Respectez les zones réglementées**  
et les informations concernant la protection de la nature, mais aussi les consignes de sécurité.
- ❄ **Évitez de déranger les animaux**  
les périodes de grand froid rendant la faune de montagne plus vulnérable.
- ❄ **Préférez les itinéraires réguliers**  
adaptés à votre pratique et ne sortez pas de la trace, tout particulièrement en forêt.
- ❄ **Respectez la propreté**  
des lieux en redescendant vos déchets.



## Scoop !

Découvrez le nouveau DVD vidéo "Neige et Avalanches" de l'ANENA. Un produit unique au monde en termes de prévention et de sensibilisation !

D'une durée de quatre heures, il explore tous les domaines, qu'ils soient techniques, scientifiques ou ceux liés aux comportements humains. Traduit en six langues, le DVD comporte 32 chapitres, dont un long extrait qui porte exclusivement sur le hors-piste et ses dangers.

Le DVD est une co-production ANENA/CANOPE Grenoble (Education Nationale).

Beau, mais surtout utile cadeau à offrir à tous ceux qui pratiquent la montagne enneigée !

A découvrir sur la boutique en ligne de l'ANENA. Par ailleurs, l'ANENA assure des formations pratiques de différents niveaux, en France comme à l'étranger.

L'hiver dernier, ce sont plus de 4500 personnes qui ont assisté aux conférences qu'elle donne, sur tout le territoire. Plusieurs centaines de randonneurs, skieurs hors-piste, raquettistes ont suivi des formations sur l'utilisation du DVA, le secours en avalanche, le déplacement hivernal en sécurité...

En partenariat avec la FFCAM, elle propose des week-end "Suivre la trace" et "Faire la trace", des formations qui visent à amener le stagiaire vers plus d'autonomie dans la prise de décision.

PLUS  
D'INFOS

anena.org

# Quizz !

Préparez vos vacances d'hiver  
en devenant incollable sur l'univers de la montagne

en partenariat avec



- Combien de branches a une étoile de neige ?**  
 5     6     8
- Qu'est-ce qu'un gobelet ?**  
 Un verre pour mesurer la neige  
 Un grain de neige  
 Le verre du Yéti
- A quoi sert un enneigreur ?**  
 A lancer des chiens d'avalanche pour secourir les gens  
 A faire de la neige de culture  
 A déclencher des avalanches
- Qu'est-ce qu'un aérosol ?**  
 Une zone où un hélicoptère peut se poser  
 Une plaque de neige  
 Une avalanche de neige très légère
- Qu'est-ce qu'une plaque ?**  
 Un type de flocon en forme de plaque  
 Un type d'avalanche en forme de plaque  
 Un type qui porte une plaque
- A environ quelle vitesse maximum peut couler une avalanche ?**  
 100 km/h  
 300 km/h  
 600 km/h
- A quoi sert un râtelier ?**  
 A arrêter une avalanche qui s'écoule  
 A ratisser la neige sur les pistes  
 A retenir la neige dans une zone de départ d'avalanche
- Quelles sont les couleurs des trois drapeaux avalanche ?**  
 Vert, jaune, rouge  
 Jaune, rouge, noir  
 Jaune, jaune et noir, noir
- A quoi sert un DVA ?**  
 A appeler rapidement les secouristes  
 A connaître le niveau de risque d'avalanche  
 A localiser quelqu'un sous la neige
- Quelle race est souvent utilisée comme chien d'avalanche ?**  
 Le Saint Bernard  
 Le teckel  
 Le berger allemand
- Les chiens d'avalanche ne peuvent être :**  
 Que des mâles  
 Que des femelles  
 Des mâles ou des femelles
- On peut déclencher une avalanche en criant très fort :**  
 Vrai     Faux

**RÉPONSES SUR :**  
[anena.org](http://anena.org)  
[lesuniversducode.com](http://lesuniversducode.com)



# Nous avons le plaisir de

## Ces stations vous accueillent spectaculaires. Découvrez,

### Auris-en-Oisans

*Envie de skier sur l'un des plus grands domaines skiabiles d'Europe tout en bénéficiant de la convivialité et de l'authenticité des petites stations de ski ? Vous avez choisi la bonne destination : Auris est fait pour vous. Elle satisfera les désirs des skieurs les plus exigeants tout en offrant un espace de glisse idéal pour skier en famille...*

*A 1 600 mètres d'altitude, reliée aux 250 kilomètres de pistes d'Alpe d'Huez grand domaine Ski, la station se modernise cette année pour répondre au mieux à vos attentes. D'abord par un nouveau front de neige profilé et aménagé en zones protégées pour les débutants avec deux tapis permettant d'accéder facilement au départ des télésièges et favorisant une zone d'apprentissage et trois nouveaux téléskis. Ensuite, par des enneigeurs supplémentaires pour garantir un ruban de neige et une liaison neige entre la station d'Auris en Oisans*

*et Alpe d'Huez Grand domaine ski.*

*Toute la saison, de nombreuses activités et animations seront également organisées par l'office et ses prestataires partenaires : Coupe de France Télémart, Semaine de découverte neige, Semaine de la Femme, Carnaval Mardi gras...*



**Office de tourisme d'Auris-en-Oisans**  
Place des Orgières • 38142 AURIS EN OISANS  
04 76 80 13 52 • [accueil@auris-en-oisans.fr](mailto:accueil@auris-en-oisans.fr)  
[auris.fr](http://auris.fr)

# vous présenter nos coups de cœur 2016.

**pour partager des instants magiques et regardez, respirez ... profitez !**

**Valmeinier** est une station-village, située à 1500 mètres d'altitude, qui a su conserver un caractère authentique ; et une station d'altitude, située à 1800 mètres, merveilleusement intégrée dans le site et à l'architecture raisonnée. Située au sud de la Savoie, Valmeinier garantit neige et ensoleillement. C'est aussi une station à taille humaine qui séduit par son accueil simple et chaleureux tout en offrant un cadre grandiose niché au coeur du domaine skiable Galibier-Thabor 150 kilomètres de pistes et du mythique Mont Thabor, loin du stress et de la foule, où l'on peut se ressourcer. Valmeinier plaît tant par son environnement que par sa multitude d'activités pour passer d'agréables vacances en famille.



**Office de Tourisme de Valmeinier**  
Résidence "L'Ours Blanc" • 73450 VALMEINIER  
04 79 59 53 69 • [info@valmeinier.com](mailto:info@valmeinier.com) • [valmeinier.com](http://valmeinier.com)



Bande-annonce :  
Avalanche Safety First  
ANENA



Les univers du c.o.d.e.



L'actu sportive  
MINISTRE CHARGE  
DES SPORTS



Prévention hiver



Sapeur Pompier  
Actualité & Infos



Snowpark challenge,  
jeu pédagogique



Webcams  
AURIS-EN-OISANS



Webcams  
VALMENIER



# Glossaire

## à quelque chose *by*

Un lexique pratique

Le  
**C.O.D.E.**  
de la  
montagne

### GENDARME

Proéminence rocheuse sur une arête ou sur une crête, dont le franchissement peut être problématique pour l'alpiniste.

Il pourra tantôt l'éviter par la gauche ou la droite, tantôt le franchir.

### ÉDUCATION AU TRI

Les actions d'éducation et d'information aux méthodes de tri sont proposées dans les stations pour les différents publics : enfants, professionnels, étrangers, adultes. L'enjeu en montagne est de faciliter le traitement des déchets en période d'afflux touristique.

### NEIGE CARTONNÉE

Neige densifiée sous l'action du vent, elle fait un bruit caractéristique sourd quand on la skie.

### PELLE À NEIGE

Objet indispensable du randonneur à ski (avec l'ARVA et la sonde). Sert à pelletter la neige par grande quantité pour dégager le plus rapidement possible une personne ensevelie.

### STEM

Technique de virage en ski, initiée par l'Autrichien Mathias Zdarsky dans les années 1890. Cette technique a progressivement remplacé la technique telemark en ski alpin.

Terme également très utilisé dans les mots croisés.

### AZIMUT

Angle que fait une direction par rapport au Nord géographique (ex : Azimut 90°, c'est l'est.)

### ARVA

Appareil de Recherche de Victimes d'Avalanche  
Dispositif électromagnétique de secours utilisé par les pratiquants de la montagne "hors des pistes balisées et ouvertes" contre les avalanches.

### MOULIN

Puit formé par le ruissèlement des eaux de surface (bédières) sur un glacier. Ces eaux forment un réseau de galeries sous la glace. Lorsqu'un moulin n'est plus alimenté, il a tendance à se refermer.



# LES 10 JE <sup>by</sup>

10 RÉFLEXES SIMPLES

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

## 1 JE ME PRÉPARE

Condition physique  
Echauffements  
Alimentation et hydratation

## 2 JE M'INFORME

Bulletins météo  
Risques d'avalanches  
Horaires

## 3 JE M'ÉQUIPE

Vêtements adaptés au temps  
(chauds, imperméables, de rechanges)  
Matériel adapté selon son niveau,  
sa taille, son poids  
Plan des pistes  
Détecteur de Victime d'Avalanche (DVA)  
+ réflecteur passif

## 4 JE ME PROTÈGE

Casque, gants  
Lunettes (indice 4) et crème solaire  
Fixations bien réglées  
Attention à la descente de trop !  
Savoir renoncer

## 5 JE M'ASSURE

Assurance perso et/ou  
celle du forfait  
Porter secours sans hésitation

## 6 JE RECONNAIS

Panneaux  
Balisages des pistes

## 7 JE RESPECTE

Règles de sécurité sur les pistes et  
sur les remontées mécaniques  
Comportement correct envers autrui  
Engagement sur la piste  
Skieur en amont  
Dépassement large  
Virage ample

## 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

Plaisir, glisse, spectacle,  
convivialité, nature, sport...

En partenariat avec

[lesuniversducode.com](http://lesuniversducode.com)