

LES 10 JE ^{by}

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