



Secourisme.net

Dossier web

Le ski

Prévention et premiers secours

Par Webmaster

vendredi 13 février 2004

Et voilà l'hiver qui couvre nos belles montagnes de leur blanc manteau. Vite, vite, direction les Alpes ou les Pyrénées pour dévaler les pentes et connaître le frisson de la glisse avant la chaleur de la fondue savoyarde et de son petit vin blanc (à consommer avec modération)...

Mais avant de partir, consultez ce dossier. Au fil du web, vous découvrirez quelques aspects du secours en montagne, et peut-être, en suivant les conseils de prudence, éviterez-vous l'accident !



Quelques conseils de prudence

Pour que la montagne reste un plaisir... Voici quelques conseils :

- choisir un matériel adapté à son niveau technique, sa taille et son poids. Le réglage des fixations sera essentiel pour limiter les risques en cas de chute ou de choc ;
- protéger sa tête en portant un casque et ses yeux avec des lunettes protectrices indice 4 ;
- vérifier son assurance. Attention les secours ne sont **pas gratuits** ;
- sur la piste, respecter le balisage et la signalisation et prendre chaque jour connaissance de la météo. **Respecter aussi la priorité qui appartient toujours au skieur situé en dessous de soi (skieur aval)**. Les trajectoires et dépassements ne doivent jamais le mettre en danger. De même ne jamais skier sous la ligne d'un télésiège. **Adapter sa vitesse et ses trajectoires** à ses capacités, à la visibilité, à l'état du terrain et de la neige. Lorsqu'il y a beaucoup de skieurs sur la piste, ralentir, en particulier dans les zones « débutants », près des files d'attente et en bas des pistes ;
- renoncer au ski hors piste où les dangers naturels (pentes raides, falaises, etc.) ne sont pas signalés et où des avalanches peuvent se produire.

Une campagne d'information et de prévention des accidents en montagne l'hiver a été lancée comme chaque année par le ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative (MJSVA).

[En savoir plus...](#)

L'association des médecins de montagne vous donne également les conseils de prudence qui vous éviteront les bobos.

<http://www.mdem.org/>

Sur le site de la fédération française de ski (FFS) : les règles de conduite, le balisage, la signalisation...

<http://www.ffi.fr/site/securite/>

L'Office de Moyenne et Haute Montagne de Chamonix a été fondé en 1972 pour préserver la liberté de découverte de la montagne tout en limitant et réduisant les accidents de la montagne. Il veut aborder la question de la prévention des accidents de montagne par le biais de l'information.

L'OHM est un service gratuit, ouvert à tous, toute l'année. C'est une structure associative dépendant de la "Chamoniarde" : société de prévention et de secours en montagne. Depuis l'été 2000, un espace d'information météorologique, "le météo-site", a été créé en complément de l'OHM, issu d'un partenariat entre la municipalité de Chamonix et Météo-France.

Le site web diffuse de nombreuses informations aux pratiquants de la montagne et met entre autres à disposition un cahier de courses en ligne.

<http://www.ohm-chamonix.com/>



En montagne enneigée, à partir du moment où l'on quitte l'univers sécurisé des pistes de ski, on entre dans un monde à risques. Aux classiques dangers (froid, brouillard) qui guettent le randonneur ou le pratiquant de hors-pistes s'en ajoute un plus spécifique : **l'avalanche**. Heureusement, l'accident d'avalanche n'est pas toujours une fatalité. La connaissance des règles élémentaires de sécurité et leur application permettent de mettre un maximum de chances de son côté. Le site de l'ANENA (association nationale pour l'étude de la neige et des avalanches) vous dit tout.

<http://www.anena.org/>

Pas de grands risques pour le **ski de fond** : il occasionne moins de 3 % des accidents de ski ! Mais tout de même... il faut se méfier des chutes, du froid, du soleil, et savoir doser son effort. C'est ce que nous explique le site « France ski de fond » dans sa rubrique sécurité.

<http://www.ski-nordic-france.com/>

Les **signaux internationaux d'alarme en montagne** sont expliqués sur le site de la fédération française de montagne et d'escalade (FFME).

<http://www.ffme.fr/secours/index.htm>

La campagne **free respect** qui a lieu depuis 2002 est reconduite en 2006. Elle comprend une charte

du free ride hors piste ainsi que des événements gratuits.

<http://free.respect.free.fr/>



Secours sur les pistes : combien ça coûte ?

En France, les secours sont gratuits, sauf... les secours aux skieurs. Les tarifs sont fixés par les communes qui assurent le service de sécurité des pistes. Pour un tour en hélico, prévoyez 43 euros la minute ! A ce tarif une évacuation hélicoptérée vers un hôpital local vous coûtera vite plusieurs milliers d'euros. D'où l'intérêt de vérifier votre assurance...



Et chez nos voisins européens ? Le secours en montagne est gratuit en Espagne et (pour la plupart des cas) en Italie. Mais ailleurs, comme chez nous, ça coûte... Le Sénat a publié un dossier très détaillé sur **l'organisation et le financement du secours en montagne, en Europe**.

<http://www.senat.fr/lc/lc61/lc61.html>

Métier : secouriste en montagne

Un petit tour sur le site Grenoble Montagne vous apprendra quels sont les professionnels qui interviennent sur le plan de secours en montagne de l'Isère. A propos de la formation des sauveteurs en montagne, vous pourrez lire l'exemple des **gendarmes des PGHM**.

<http://www.grenoble-montagne.com/mo...>

Le **PGHM de Chamonix** détaille ses activités sur son site :

<http://www.pghm-chamonix.com/>

Le site du ministère de la défense détaille le métier des gendarmes de montagne :

<http://www.recrutement.gendarmerie....>



L'observatoire des métiers de la montagne, à Chambéry, vous informe en détail dans ses très sérieux et complets dossiers, sur le plan de secours en montagne de Savoie, ainsi que sur l'organisation de la prévention et de la sécurité des domaines skiables. Vous trouverez également sur leur site des fiches métiers : pisteur secouriste (alpin et nordique), maître pisteur secouriste...

<http://www.metiersmontagne.org/>



Devenir **pisteur secouriste**, ca vous tente ? Toutes les infos sur le rôle du pisteur et les formations pour y parvenir sont sur le site de l'association nationale des pisteurs secouristes (ANPS).

<http://www.anps.asso.fr/Formation/formation.html>

Le site des pisteurs des Grands Montets vous donnera également quelques informations sur le métier.

<http://www.pisteurs.com/>

Sorties scolaires et centres de vacances

Le SNUIPP a édité un guide pratique destiné aux enseignants pour l'organisation des sorties scolaires.

<http://www.snuipp.fr/IMG/pdf/doc-114.pdf>



[L'arrêté du 20 juin 2003](#) fixant les modalités d'encadrement et les conditions d'organisation et de pratique de certaines activités physiques dans les centres de vacances et les centres de loisirs sans hébergement précise dans quelles conditions ces structures peuvent organiser des séjours au ski. Le texte complet (avec ses annexes) est consultable ici :

<http://www.education.gouv.fr/bo/2003/30/MENJ0301377A.htm>

Retrouvez la dernière version de cet article sur Secourisme.net à l'adresse : <http://www.secourisme.net/spip.php?article7>.

Droits réservés.