



Profitez de la neige,  
skiez en toute sécurité !

*Ski  
Andorra*



Govern d'Andorra

# Bienvenue en Andorre,

Nous voulons, avec ce guide, vous rappeler les normes essentielles de sécurité et vous donner quelques conseils utiles afin que les adeptes des sports d'hiver puissent en profiter pleinement et en toute sécurité.

Ce guide est surtout indispensable pour tous ceux qui ne sont pas habitués à vivre une journée de ski. Comme pour la plupart des activités sportives et de loisirs de montagne, le ski alpin et le *snowboard* sont des disciplines à risques. Ces risques ne dépendent pas seulement du niveau de ski mais aussi du comportement de chacun sur les pistes.

Nous souhaiterions que ces quelques pages vous fassent prendre conscience des règles et des conseils de sécurité fondamentaux et que vous les suiviez pour le respect des autres et de vous même.

**Profitez de la neige, skiez en toute sécurité !**

# Sommaire



## Sommaire

- |    |   |
|----|---|
| 05 | En forme pour skier                               |
| 07 | Equipez-vous pour une bonne journée de ski        |
| 09 | Quelques conseils de plus... et prêt pour skier ! |
| 11 | A la découverte de la neige                       |
| 15 | Les 10 règles FIS de conduite sur les pistes      |
| 17 | Règles d'utilisation des remontées mécaniques     |
| 21 | Signalisations et balisage                        |
| 23 | Le ski hors piste et le ski de randonnée          |
| 25 | Les Snowparks                                     |
| 26 | Accidents : que faut-il faire ?                   |

03





# En forme pour skier

La pratique du ski exige un minimum de préparation physique. C'est pourquoi, avant de commencer la saison, il est conseillé de renforcer la musculature, surtout les membres inférieurs et le dos.

De même, afin d'éviter les accidents, nous vous conseillons de **vous échauffer avant de commencer à skier**. Et n'oubliez pas que votre première descente doit être une descente de mise en route.

Après une journée de ski, consacrez quelques minutes à faire des étirements.

Nous vous rappelons qu'un petit déjeuner complet et équilibré est une garantie supplémentaire pour une bonne journée de ski.

Pour connaître à l'avance les **conditions météorologiques**, visitez le site internet [www.meteo.ad](http://www.meteo.ad) ou téléphonez au 848 853.

05



# Equipez-vous pour une bonne journée de ski

## Matériel de ski

Disposer d'un équipement et d'un matériel en bonnes conditions, est primordial. Tout d'abord, il est important de le faire vérifier et le contrôler par des spécialistes que vous trouverez dans les magasins spécialisés. Faites vérifier votre matériel au début de chaque saison, assurez-vous que les semelles et les carres de vos skis sont en parfait état ; et que les fixations soient bien réglées en fonction de votre poids et de votre niveau de ski.

## Casque

Que vous soyez un skieur averti ou que vous vous initiez au ski, nous vous recommandons fortement de porter un casque : un élément essentiel pour votre sécurité.

Souvenez-vous, avant d'acquérir un casque, de bien vérifier qu'il soit homologué conformément à la norme européenne EN1077, spécifique pour casques de ski et de snowboard.

## Vêtements thermiques

Les meilleurs vêtements pour la pratique des sports d'hiver sont ceux qui sont à la fois fonctionnels, résistants, imperméables, confortables et thermiques, pour rester au chaud en dépit des basses températures. Un équipement approprié vous permettra de gagner en commodité et confiance tout en vous permettant de vous améliorer au niveau de l'apprentissage.

## Protections

Pour les *snowboarders*, et en particulier pour ceux qui débutent dans cette discipline, il est fortement recommandé de porter des gants dotés de protection aux poignets. La protection dorsale (nommée aussi tortue) est conseillée, aussi bien pour les *snowboarders* que pour les skieurs, surtout dans les *snowparks* et les pipes.

## Lunettes de soleil

Même lorsque le ciel est couvert, les rayons U.V. sont présents. Assurez-vous que vos lunettes disposent d'un filtre adapté à la haute montagne.

## Crème de protection solaire

Sur les pistes vous devez prendre plus de soin que d'habitude de votre peau. La protéger n'est pas une recommandation, mais bel et bien une nécessité. Protégez-la toujours même si le jour est nuageux.



# Quelques conseils de plus... et prêt pour skier !

## Préparez votre itinéraire

À votre arrivée à la station, et avant de commencer à skier, **demandez le plan des pistes** pour vous familiariser avec le domaine skiable. Le plan vous aidera à choisir les pistes en fonction de votre niveau de ski, et savoir où se situent les remontées mécaniques, ainsi que les restaurants, bars et autres services. Conservez le plan sur vous, il vous permettra de vous orienter facilement au cours de la journée.

## N'oubliez pas de faire une pause : reposez-vous et hydratez-vous

Il est important de boire régulièrement ; boire peu mais souvent. Hydratez-vous correctement en prenant des boissons chaudes, votre organisme vous en saura gré ! Apprenez à connaître vos limites et si vous vous sentez fatigué, arrêtez-vous et reposez-vous un instant.

## Apprenez ou renforcez votre niveau de ski à l'aide de cours de ski

La meilleure façon de devenir un bon skieur est de suivre les conseils des professionnels du ski. Toutes les stations ont à votre disposition des moniteurs qualifiés qui enseignent le ski en fonction de votre niveau, et vous aideront à vous perfectionner. Les professionnels des écoles de ski des stations sont les seuls autorisés à enseigner dans les domaines skiables d'Andorre.



## Pour votre sécurité et celle des autres

- ❄ Respectez toujours la **signalisation** et le **balisage** des pistes.
- ❄ **Le sport est synonyme de santé** et, en conséquence, sa pratique est incompatible avec la consommation d'alcool ou de drogues. La consommation d'alcool ou de produits entraînant une altération de la conscience est particulièrement dangereuse et suppose un grand risque aussi bien pour vous que pour les autres usagers.
- ❄ Si vous pratiquez les **raquettes à neige** ou le **ski de randonnée sur les pistes**, vous devez toujours vous placer en bordure de piste, évitant ainsi de mettre en danger les autres usagers des pistes.
- ❄ **Assurez-vous.** Pour votre propre tranquillité, il est conseillé de disposer d'une assurance spécifique pour la pratique du ski. Vous pouvez la contracter préalablement ou à la station même.





# A la découverte de la neige

Pour les enfants, avec la neige s'ouvre un monde magique avec de nouvelles activités et sensations à découvrir.

Les professionnels des stations de ski sont conscients que pour vivre une journée inoubliable à la neige il faut tenir compte de nombreux facteurs et, surtout celui concernant la sécurité. C'est pour cette raison, que nous voulons vous donner quelques conseils :

## Toujours avec le casque

Pour minimiser l'impact lors des chutes, le port du casque est indispensable pour les enfants. Que vous le louiez ou l'achetiez il est important de bien vérifier que le casque respecte la norme européenne EN1077. Nous vous conseillons également d'utiliser une protection dorsale (nommée aussi tortue).

## Fixations bien réglées

Les fixations des skis des enfants doivent-être parfaitement réglées, en fonction de leur poids et de leur taille. Il faut également vérifier que la longueur des skis soit adaptée.

## Se protéger du froid

Les enfants sont plus sensibles et vulnérables au froid que les adultes ; c'est pourquoi il est très important de les équiper avec des vêtements thermiques.

## En montagne, il faut les protéger du soleil

Sur les pistes, la neige peut réfléchir jusqu'à 85% des rayons ultraviolets du soleil, ceci d'où l'importance pour les enfants d'utiliser des lunettes de soleil dotées d'un filtre solaire adapté. Il est également important de leur appliquer de la crème solaire de haute protection, ainsi qu'un protecteur pour les lèvres, à plusieurs reprises au cours de la journée,

## L'apprentissage du ski

Les stations de ski disposent de jardins de neige pour aider les enfants à se familiariser avec celle-ci. Dans un environnement de sécurité maximale, les plus petits peuvent s'initier à ce nouveau sport en ayant très vite confiance. C'est une bonne manière de leur transmettre la technique correcte et le goût pour le ski dès leur tout début. De même, les écoles de ski des stations proposent des cours pour les enfants de tout âge afin qu'ils poursuivent leur apprentissage.

## Amusez-vous avec la neige !

Faire de la luge, avec les amis ou les parents, représente pour l'enfant la découverte de nouvelles sensations d'amusement avec la neige. Renseignez-vous auprès des stations des zones aménagées pour faire de la luge. L'utilisation de celle-ci sur les pistes est interdite.

## Bien manger, pour mieux skier !

Le matin, il faut donner à l'enfant un petit déjeuner complet et équilibré. Faites ensemble quelques échauffements avant de commencer à skier. Avoir de bonnes habitudes, l'aideront à acquérir à l'avenir une bonne préparation physique.

## Jouer et respecter les règles de conduite avec les enfants

Leur apprendre, dès leur plus jeune âge, les règles de conduite sur les pistes garantira aux futurs skieurs, la bonne pratique des sports d'hiver. Quand vous skiez avec des enfants, n'oubliez pas que vous êtes leur meilleur exemple.



# Les 10 règles FIS

## de conduite sur les pistes

Le ski et le *snowboard* comme tout sport, comportent des risques.

La Fédération Internationale de Ski (FIS) a déterminé 10 règles de conduite que tout usager est tenu de respecter. Elles ont pour but d'éviter des accidents sur les pistes de ski. Les règles FIS s'appliquent à tous les skieurs et les snowboarders qui doivent les connaître, et les respecter.

1. **Respect d'autrui.** Tout skieur et snowboarder doit se comporter de telle manière qu'il ne puisse pas mettre autrui en danger ou lui porter préjudice.
2. **Maîtrise de la vitesse et du comportement.** Tout skieur et snowboarder doit descendre à vue. Il doit adapter sa vitesse et son comportement à ses capacités personnelles ainsi qu'aux conditions générales du terrain, de la neige, du temps et à la densité de la circulation sur les pistes.
3. **Maîtrise de la direction.** Le skieur et snowboarder amont, dont la position dominante permet le choix d'une trajectoire, doit prévoir une direction qui assure la sécurité du skieur et snowboarder aval.
4. **Dépassements.** Le dépassement peut s'effectuer, par amont ou par aval, par la droite ou par la gauche, mais toujours de manière assez large pour prévenir les évolutions des skieurs et snowboarders dépassés.

5. **Pénétrer et s'engager sur la piste ainsi que virer vers l'amont.**

Tout skieur et snowboarder qui pénètre sur une piste de descente s'engage après un stationnement ou exécute un virage vers l'amont doit s'assurer par un examen de l'amont et de l'aval, qu'il peut le faire sans danger pour lui et pour autrui.

6. **Stationnement.** Tout skieur et snowboarder doit éviter de stationner sans nécessité sur les pistes dans des passages étroits ou sans visibilité. En cas de chute, le skieur et snowboarder doit dégager la piste, le plus vite possible.

7. **Montée et descente à pied.** Le skieur et snowboarder qui monte ne doit utiliser que le bord de la piste. Il en est de même du skieur ou snowboarder qui descend à pied.

8. **Respect du balisage et de la signalisation.** Tout skieur et snowboarder doit respecter le balisage et la signalisation.

9. **Assistance.** En cas d'accident tout skieur et snowboarder doit prêter secours.

10. **Identification.** Tout skieur et snowboarder témoin ou partie responsable ou non d'un accident est tenu de faire connaître son identité.

Celui qui provoque un accident en infraction des règles peut être civilement ou pénalement poursuivi.

L'Andorre dispose d'une Loi relative aux stations de ski et aux installations de transport par câble qui régule la sécurité sur les pistes et sanctionne les comportements abusifs ou frauduleux.

# Règles d'utilisation des remontées mécaniques

Toutes les remontées mécaniques disposent d'un règlement de police et d'une signalisation spécifique, qui doivent être respectées ainsi que les consignes du conducteur de l'installation.

Avant d'emprunter une remontée mécanique, il est important de se renseigner sur les pistes qu'elle dessert afin d'en connaître les degrés de difficulté.

Signalisation et règles à respecter :

## Téléskis



Tenez les bâtons dans la même main,  
dragonnes dégagées



Ne quittez pas la piste de montée



N'attrapez pas d'agrès en ligne



En cas de chute, lâchez l'agrès et libérez la ligne le plus rapidement possible.

A l'arrivée, lâchez l'agrès au lieu indiqué et libérez la zone d'arrivée.

## Télesièges



Ne gardez pas le sac sur le dos si vous empruntez un télésiège.



Après l'embarquement, abaissez le garde-corps au lieu indiqué.



Ne vous balancez par sur le siège.



Avant le débarquement, relevez le garde-corps au lieu indiqué.

17

Les enfants de moins d'1,25 m doivent-être accompagnés.

## Télécabines

- ❄ Lorsque vous empruntez une télécabine, vous ne devez pas faire balancer la cabine, vous appuyer sur les portes ou les forcer pour les ouvrir (l'ouverture et la fermeture des portes est automatique).
- ❄ Dans la cabine, il est interdit de fumer, de se pencher et de jeter quoi que se soit par la fenêtre.



## Tapis roulants

- ❁ L'entrée et la sortie doivent se faire aux zones signalées à cet effet.
- ❁ Il est interdit de marcher ou de s'asseoir sur le tapis pendant le trajet.

## Ce qu'il faut savoir

- ❁ En cas d'arrêt d'une des remontées mécaniques, il faut attendre patiemment sa remise en marche ou suivre les consignes des agents d'exploitation.
- ❁ Pour utiliser une remontée mécanique, il faut obligatoirement, être porteur d'un titre de transport (forfait) et le présenter aux agents d'exploitation pour son contrôle.
- ❁ Si les conditions météorologiques, atmosphériques, d'enneigement ou autres circonstances, ne permettent pas d'assurer le fonctionnement des remontées mécaniques en toute sécurité, la station pourrait en interrompre l'usage.



# Signalisations et balisage

Le service des pistes de la station est chargé de la signalisation et du balisage du domaine skiable. Pour la sécurité des usagers, tout skieur ou snowboarder doit respecter le balisage et la signalisation.

## Classification des pistes



Piste facile  
Skieur débutant



Piste de difficulté moyenne  
Skieur initié



Piste difficile  
Skieur confirmé



Piste très difficile  
Skieur expert



Danger



Croisement de pistes



Croisement de piste  
avec un télésiégi



Pista fermée :  
accès interdit



Ralentissez



Attention, danger



N'oubliez pas, que la pratique du ski hors piste est sous votre entière responsabilité.

# Le ski hors piste et le ski de randonnée

Le **ski hors piste** se pratique dans le domaine skiable, dans des espaces non signalés, situés entre les pistes ou à côté de celles-ci.

Le **ski de randonnée** se pratique dans des zones situées au-delà des domaines skiables. Pour pratiquer cette activité, il est indispensable de disposer d'un Arva<sup>®</sup>, d'une pelle et d'une sonde.

Dans ces deux cas, le skieur est le seul responsable de sa sécurité et doit être conscient de l'existence de risques éventuels.

La pratique du ski hors piste ou du ski de randonnée exige un très bon niveau technique et une grande connaissance de la montagne. Avant de décider de pratiquer le ski hors piste ou de randonnée, **renseignez-vous sur l'état de la neige et sur le risque d'avalanche**. Informez-vous auprès de la station ou consultez le bulletin d'estimation du risque d'avalanche sur le site [www.meteo.ad](http://www.meteo.ad).

23

## Signaux relatifs au risque d'avalanche



Risque d'avalanche faible  
et limité Niveaux 1 et 2



Risque d'avalanche modéré  
et fort Niveaux 3 et 4



Risque d'avalanche  
très fort Niveau 5



Limites du domaine skiable

# Les *snowparks*

## Émotions garanties, nouvelles sensations

Dans un *snowpark*, deux choses sont essentielles : c'est vous qui déterminez vos limites, et pour expérimenter de nouvelles sensations, il faut tout d'abord respecter son environnement.

Avant de commencer à utiliser les *snowparks*, **familiarisez-vous avec leurs installations**. Tous les *snowparks* disposent de règles fondamentales et d'un règlement de police spécifique qu'il faut connaître et respecter afin de garantir la sécurité de tous.

Les *snowparks* sont réservés à la pratique du freestyle et **il est nécessaire d'utiliser un matériel adapté à cette discipline**, qu'il s'agisse de *snowboard* ou de ski. Pour des raisons de sécurité, les skis *Snowblade* ou *Big Foot* sont interdits dans les *snowparks*.

### N'oubliez pas !

- ❁ de respecter la signalisation et le règlement de police de chaque *snowpark*.
- ❁ de respecter les conseils du personnel du *snowpark*.
- ❁ d'utiliser le casque et autres protections, comme celles des poignets ou du dos.
- ❁ de respecter les autres usagers, d'attendre votre tour et de maintenir une distance de sécurité.



- ❁ qu'une bonne préparation, aussi bien mentale que physique, est importante pour éviter les accidents. ne prétendez pas surfer ou sauter au-delà de vos capacités.
- ❁ qu'avant d'effectuer un saut, vous devez vous assurer que la zone de réception est dégagée.
- ❁ qu'avant de passer "à l'action", vous devez vous échauffer en réalisant quelques sauts préparatoires pour aborder les suivants consciencieusement.
- ❁ de respecter les points d'arrêt.
- ❁ qu'en cas de chute, vous devez libérer l'endroit le plus rapidement possible.
- ❁ que les modules ne doivent-êtré utilisés que par une seule personne à la fois. choisissez l'itinéraire ou les obstacles en fonction de votre niveau.
- ❁ de choisir l'itinéraire ou les obstacles en fonction de votre niveau.

## Degrés de difficulté



Moyen



Haut



Expert

# Accidents : que faut-il faire ?



En présence d'un skieur accidenté, n'hésitez pas, **Arrêtez-vous !** Et n'oubliez pas que **les premiers gestes sont importants pour le secourir.**

- ❖ **Porter assistance à l'accidenté.** Toute personne témoin ou impliquée dans un accident doit porter secours et donner l'alerte. Si nécessaire, vous devez vous mettre à disposition des secouristes. Porter assistance et secourir un skieur accidenté est une obligation morale.
- ❖ **Protégez le lieu de l'accident** afin de garantir une zone de sécurité autour de la personne accidentée. Signalez le lieu de l'accident en plantant les skis **croisés en forme de X.**
- ❖ **Alertez le service de secours des pistes de la station,** en prévenant le personnel le plus proche.
- ❖ **Expliquez ce qui est arrivé et l'endroit exact où se trouve la personne accidentée** (nom de la piste, possibles points d'orientation et sur quel tronçon de piste...) et combien de personnes sont impliquées dans l'accident.
- ❖ **Ne laissez pas seule la personne accidentée,** attendez jusqu'à l'arrivée du service de secours des pistes.
- ❖ **Ne bougez pas la personne blessée.**

# Assurance ski

Complétez  
votre  
équipement  
en prenant  
une décision  
intelligente



Au moment d'acheter votre forfait, obtenez aussi pour  
l'**assurance ski** de première assistance.



**Crédit Assegurances**

Grup Crèdit Andorrà

*Ski  
Andorra*



Govern d'Andorra

Avec la collaboration de :



**Crédit Andorrà**

*al vostre servei i al servei del país*