

RECOMMANDATIONS ET CONSIGNES POUR LES PARTICIPANTS AUX SORTIES DE SKI DE RANDONNEE/SKI ALPINISME

Pour faciliter la tâche du responsable de la sortie et contribuer à la sécurité, les participants aux sorties de ski doivent respecter les recommandations et consignes suivantes :

AVANT LA SORTIE :

- **soyez à jour de votre cotisation**, et donc de votre assurance (votre carte pourra vous être demandée)
- **vérifiez que la sortie correspond bien à votre niveau, à votre forme et à votre entraînement du moment** (longueur, dénivelée, raideur, difficultés alpines ou glaciaires, altitude, engagement), en interrogeant le responsable ; se faire une idée avec cartes et topos est aussi utile
- **inscrivez vous le plus possible à l'avance**
- **l'inscription à une sortie peut vous être refusée** s'il y a un doute sur le niveau requis (notamment, cas de l'inscription d'un nouveau participant dans l'activité à une sortie difficile ou engagée)
- **emportez le matériel demandé** (voir liste sur le site et indications du responsable)
- **préparez, réparez et réglez votre matériel**, même si celui - ci est loué (fartage, affûtage, état des semelles, réglage des sécurités, réglage et encollage des peaux, réglage des crampons, vérification des piles d'ARVA et du bon fonctionnement de l'ARVA)
- **apprenez à vous en servir**
- vêtements : ne sous - estimez pas le risque de changement de temps ou de refroidissement : **équipez vous en prévision de conditions difficiles.**

PENDANT LA SORTIE :

A la montée :

- **restez dans le cheminement et la trace du chef de course** : les cheminements les plus adaptés (sécurité, confort) ne sont pas forcément ceux que vous auriez empruntés
- **si vous souhaitez passer devant, faites en part au chef de course**. Si celui - ci est d'accord, vous resterez à vue et à portée de voix normale, et vous conformerez aux indications du chef de course
- **en cas de trace trop raide, faites le remarquer au premier**
- **en cas de trace pas assez raide, soyez patients**, l'énergie dépensée n'en sera que plus étalée
- **réclamez une pause si le chef de course l'oublie !**
- les encadrants veillent sur le groupe mais n'ont pas des yeux derrière la tête : **en cas de problème, prévenez pour ne pas vous isoler**
- **n'abusez pas des cales de montée**, surtout en dévers avec des couteaux
- **sur les sommets, cols, crêtes, rappelez vous qu'il y a (presque) toujours des corniches ; restez en - deçà de la ligne de rupture potentielle.**

A la descente :

- **restez sur la section de pente qu'emprunte le chef de course, voire s'il le demande dans sa trace** ; en tout cas n'allez pas dans un autre versant, ou dans une autre pente, plus raide ou orientée différemment
- **sur terrain glaciaire, à la descente, rester impérativement à l'amont du chef de course** : le repérage des crevasses nécessite de l'expérience et d'avoir étudié l'itinéraire au préalable
- **sur terrain non glaciaire, à la descente, le dépassement éventuel du chef de course doit rester limité**
- **respectez les arrêts du groupe.**

Pendant toute la sortie :

- **sur terrain glaciaire, prévenez avant de déchausser, et ne déchaussez que si cela est indispensable** : une personne à pied a plus de « chance » de passer au travers d'une crevasse qu'une personne avec des skis aux pieds
- **n'enlevez ni n'arrêtez jamais votre ARVA** avant d'être arrivé à la voiture ou au refuge
- **d'une façon générale, respectez et appliquez les consignes et décisions** (distances de sécurité, regroupements, changement d'objectif,...).