

# RECOMMANDATIONS PARTICULIERES POUR LA PRATIQUE DU SKI ALPINISME

---

## POUR LE PRATIQUANT

- Informez-vous sur les difficultés de la course envisagée, consultez une carte au 1/25 000.
- Préparez, réparez et réglez votre matériel avant la sortie.
- Munissez-vous d'un A.R.V.A. avec piles de secours, d'une pelle et d'une sonde.
- Restez groupés, au moins à portée de voix du responsable du groupe.
- Profitez de la trace du premier à la montée et ne vous en écarter pas.
- N'hésitez pas à consulter le bulletin nivo météo, même si l'encadrement s'en est déjà chargé.
- En terrain glaciaire ou lorsque la course envisagée comporte des passages d'escalade rocheuse ou mixte, n'oubliez pas de vous équiper d'un baudrier avec sangles (une grande, une petite) mousquetons, cordelettes et broche à glace.
- Ayez toujours une couverture de survie au fond du sac.
- Ayez un équipement vestimentaire adapté aux conditions climatiques rigoureuses et souvent changeantes de la montagne.
- Si vous avez à remonter une piste ouverte en station, faites-le sur le bord.

## POUR L'ENCADRANT

- Préparez l'itinéraire à l'avance sur la carte au 1/25 000 afin de mieux vous repérer par mauvais temps ou brouillard.
- Prévoyez dans la mesure du possible un itinéraire de repli en cas de danger.
- N'oubliez pas de consulter le bulletin nivologique:  
Pour la France: 08 36 68 10 20 ou Minitel 3615 Météo et 3615 MF Neige  
Pour la Suisse ( en français ): 00 41 21 187
- Vérifiez l'équipement de vos compagnons, prévoyez A.R.V.A, sondes, pelles à neige, baudrier et corde.
- Veillez avant le départ à ce que **chaque participant** dispose d'un A.R.V.A et sache s'en servir.
- Vérifiez avant le départ le fonctionnement des A.R.V.A.
- Le cas échéant, signalez au gardien du refuge votre itinéraire de la journée.
- Adaptez la trace au niveau du plus faible du groupe.
- N'attendez pas le dernier moment pour faire installer les couteaux ou faire quitter les skis pour mettre les crampons quand la pente devient plus raide, tout le monde n'étant pas forcément aussi à l'aise que vous.
- De façon générale et plus particulièrement en terrain glaciaire ou dans des pentes, invitez votre groupe à s'arrêter systématiquement en amont de votre position.
- Ayez un oeil sur l'ensemble du groupe.
- Dans les passages délicats, sachez imposer des règles d'espacement valables pour l'ensemble du groupe.
- N'oubliez pas de faire éteindre les A.R.V.A en fin de randonnée.