



## Sports de neige hors piste/Freeride

### Vous agissez à vos propres risques et périls

- Respectez le bulletin d'avalanches, les prévisions météorologiques et les mises en garde des services de piste et de sauvetage.
- Ayez un détecteur de victimes d'avalanche (DVA) sur vous et mettez-le sur «émission». Emportez une pelle à neige et une sonde à avalanche.
- Ne partez jamais seul, ne partez que si la visibilité est bonne.
- Ne suivez pas de traces menant dans un terrain inconnu.
- Evitez les dépôts récents de neige soufflée et les parties les plus raides.
- Descendez les pentes extrêmement raides un à un, observez les autres membres du groupe.
- Tenez compte des signes annonciateurs d'un danger (avalanches de plaque de neige récentes, ruptures du manteau neigeux, bruits sourds).

- Dans le doute: renoncez au hors piste et au Freeride.

DVA, airbags et réflecteurs ne protègent pas contre les accidents d'avalanche! Ils peuvent cependant, lors de circonstances favorables, atténuer les conséquences d'un accident.

### Formation

Une grande expérience et beaucoup de discernement sont requis pour évaluer le danger d'avalanche. Pour cette raison, vous devriez vous joindre à un groupe conduit par un professionnel et suivre une formation de Freeride. Le Club alpin suisse, les guides de montagne, les écoles d'alpinisme, la Fédération Suisse des Amis de la Nature, Swiss-Ski ou Jeunesse + Sport (pour les 10 à 20 ans) proposent des formations et perfectionnements dans cette matière.

## Accident – que faire?

Chaque témoin d'accident peut, en se comportant de manière adéquate, contribuer à sauver des vies. La probabilité d'être sauvé vivant diminue dramatiquement: après 45 minutes, seule une personne ensevelie sur trois est dégagée vivante.

- Se faire une idée de la situation: Observer le déroulement de l'accident. Evaluer sa propre sécurité. Eviter des accidents consécutifs. Réfléchir – décider – agir.
- Commencer les recherches, alerter: Dans les zones couvertes par le téléphone mobile et si c'est possible sans perdre de temps: donner immédiatement l'alarme, sinon commencer d'abord les recherches.

### Rechercher

Si l'on dispose de DVA (éteindre ceux que l'on n'utilise pas), rechercher immédiatement les disparus. En même temps, explorer le cône d'avalanche en dessous des points de disparition des personnes ensevelies en regardant et en écoutant. Libérer la tête et la poitrine des personnes retrouvées,

dégager les voies respiratoires, pratiquer la respiration artificielle (bouche à nez). En cas d'arrêt du cœur, pratiquer le massage cardiaque. Protéger les victimes de l'hypothermie.

### Donner l'alarme

Alerter dès que possible la Garde aérienne suisse de sauvetage Rega (tél. 1414) ou la police cantonale (tél. 117) ou annoncer l'accident à la station la plus proche des remontées mécaniques. Allumer le portable, ne pas téléphoner inutilement.

### Annoncer l'accident

- Qui annonce d'où (nom, n° de tél., lieu)?
- Que s'est-il passé?
- Où et quand l'accident s'est-il produit?
- Combien de personnes ont été ensevelies ou blessées?
- Quelles mesures ont déjà été prises sur les lieux de l'accident?
- De quelle façon l'hélicoptère peut-il atterrir (météo, aire d'atterrissage, obstacles)?



Ib9524/11.2004.6

## Autres publications du bpa

### Sport

- Ib0001 Tournois à six
- Ib0011 Sports de neige
- Ib0104 Lac, rivière et Cie
- Ib0105 A 50 ans et plus, toujours en forme
- Ib0124 Directives pour skieurs et snowboarders
- Ib0303 Randonnées en montagne
- Ib9909 En forme au fitness

### Avec le concours des organismes suivants:

- Institut Fédéral pour l'Etude de la Neige et des Avalanches ENA, Davos
- Armée suisse (Forces aériennes)
- Association suisse des Ecoles d'alpinisme (ASEA)
- Association suisse des Guides de Montagne (ASGM)
- Association suisse pour l'enseignement du snowboard (SSBS)
- Centre de compétences service montagne de l'armée (Gen comp S mont A)
- Club Alpin Suisse CAS
- Commission suisse pour la prévention des accidents sur les descentes pour sports de neige SKUS
- Fédération Suisse des Amis de la Nature (FSAN)
- Fédération suisse de ski (Swiss-Ski)
- Fondation suisse pour Recherches Alpines (FSRA)
- Garde Aérienne Suisse de Sauvetage (Rega)
- MétéoSuisse
- Mountain Surf Club (MSC)
- Office fédéral du sport Macolin (OFSP)
- Remontées Mécaniques Suisses (RMS)
- SWISS SNOWSPORTS

bpa

Bureau suisse de prévention des accidents  
Laupenstrasse 11, CH-3008 Berne  
Téléphone 031 390 22 22, fax 031 390 22 30  
info@bpa.ch, www.bpa.ch

© bpa. Reproduction autorisée avec mention de la source.  
Photo Freeride © Red Bull/Greg Epstein



# Avalanches. Danger de mort!

Habitat et loisirs  
Sport  
Circulation routière



Le danger d'avalanches est un danger mortel. Chaque année, les avalanches font près de 25 victimes, l'asphyxie étant la principale cause de décès. Quelques personnes succombent aux blessures subies lors du passage de l'avalanche. Par conséquent, il n'y a qu'une seule façon d'échapper à la mort dans une avalanche: l'accident ne doit pas se produire!

## Déclenchement d'une avalanche

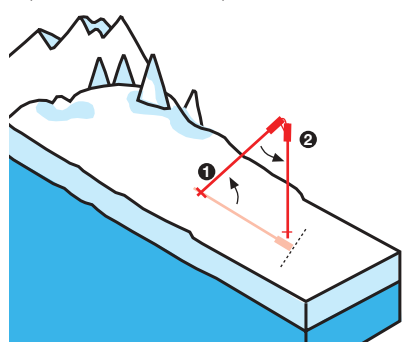
Le danger d'avalanche résulte de l'interaction entre plusieurs facteurs naturels tels que terrain, hauteur de neige fraîche, vent, composition du manteau neigeux et température. Les sportifs devraient absolument les connaître, car 90 % des victimes ont eux-mêmes provoqué l'avalanche.

### Terrain

Le danger d'avalanche augmente avec la déclivité du terrain. Une avalanche peut se produire déjà sur des pentes de 30 degrés.

Les pentes à l'ombre sont plus exposées au risque que les pentes ensoleillées.

Mesure de la déclivité à l'aide de bâtons: triangle équilatéral, méthode du pendule

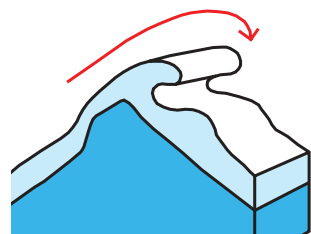


- 1 Coucher le bâton sur la neige, poignée vers l'aval, faire une marque au bout de la poignée, puis redresser le bâton, la rondelle restant dans la neige.
- 2 Se servir de l'autre bâton comme d'un pendule: saisir les deux bouts de poignées et les incliner jusqu'à ce que la pointe du bâton-pendule touche la neige.

Si le bâton-pendule se trouve au-dessous de la marque faite dans la neige, la déclivité est supérieure à 30°, sinon elle est inférieure. Plus on s'éloigne de la marque, plus la pente est raide: 10cm correspondent à 3° environ.

### Neige fraîche et vent

Plus la couche de neige fraîche est épaisse, plus le danger augmente. Particulièrement critique: le premier beau jour après une période de mauvais temps. Le vent peut déposer de la neige sur les pentes abritées. Les corniches de neige sur les crêtes signalent souvent de tels dépôts de neige soufflée. Lors de conditions défavorables, 10-20 cm de neige fraîche suffisent pour augmenter notablement le danger de plaque de neige.



### Température

De basses températures après des chutes de neige peuvent retarder la consolidation du manteau neigeux. Le danger d'avalanche persiste encore longtemps.

Des hausses de température réduisent la résistance du manteau neigeux et augmentent à court terme le danger d'avalanche. Elles favorisent cependant la consolidation du manteau neigeux et entraînent, à plus long terme, une diminution du danger d'avalanche.

Au printemps, le danger augmente au cours de la journée avec le réchauffement progressif et l'ensoleillement.

**La pente avalancheuse typique est raide, à l'ombre, à proximité d'une crête et couverte de neige fraîche soufflée.**

### Manteau neigeux

Le poids du manteau neigeux génère d'énormes forces de cisaillement. Dans une pente avalancheuse, de faibles charges supplémentaires, p. ex., celles causées par un sportif, peuvent suffire pour rompre l'équilibre et déclencher une avalanche.

Un manteau neigeux peu important et des roches saillantes ne signifient pas que le danger d'avalanches est faible – tout au contraire!

Les avalanches dites de «plaque de neige» sont les plus dangereuses. En l'espace de quelques secondes, toute la strate neigeuse se met en mouvement. Les victimes sont immédiatement emportées et souvent entièrement ensevelies.



Avalanches de plaque de neige récentes, ruptures du manteau neigeux ou bruits sourds annoncent une situation particulièrement dangereuse.

## Signalisation du danger d'avalanches

Le bulletin d'avalanches ne peut tenir compte des dangers locaux. Les responsables des services de piste et de sauvetage évaluent en permanence la situation. Le cas échéant, ils mettent en place une signalisation (souvent, assortie d'un feu clignotant avalanches) avertissant du danger dans le domaine non contrôlé ou barrent les pistes, itinéraires ou chemins.

Le domaine hors des pistes et des itinéraires est considéré comme domaine non contrôlé qui n'est ni balisé ni protégé contre le danger d'avalanche.

Pour savoir si une descente est balisée et assurée ou si, au contraire, elle fait partie du domaine non contrôlé, vous êtes averti par le panneau ci-dessous.

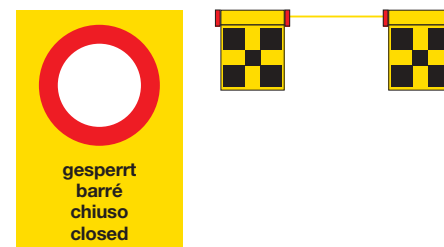


A partir du degré de danger «marqué», vous êtes averti aux stations de départ et d'arrivée des moyens de transport par ce panneau, souvent associé du feu clignotant avalanches.



**A partir du degré de danger «marqué», restez sur les descentes balisées ouvertes!**

En cas de danger d'avalanche, les pistes, itinéraires et chemins sont barrés: dans le terrain par des signaux de barrage assortis de cordes de barrage et de fanions



sur les panneaux d'information par des signaux de barrage ou des feux rouges

**BARRÉ**

**Ne parcourez en aucun cas les pistes, itinéraires ou chemins barrés!**

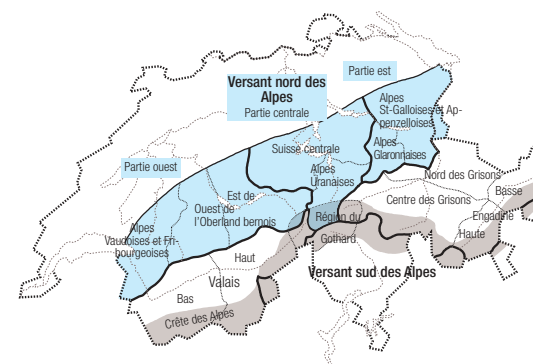
## Echelle du danger d'avalanches

Degré de danger	Indications et conseils pour le domaine non contrôlé
<b>1 faible</b>	Conditions généralement favorables. Descendez un à un les pentes extrêmement raides. Evitez les dépôts récents de neige soufflée dans les parties les plus raides! Attention au risque de chute dans le vide!
<b>2 limité</b>	Conditions principalement favorables. Evitez toutes les pentes extrêmement raides des expositions et altitudes indiquées dans le bulletin ainsi que les dépôts récents de neige soufflée! Prudence dans les pentes très raides! Descendez-les un à un!
<b>3 marqué</b>	Conditions partiellement défavorables. Expérience de l'évaluation du danger d'avalanche requise! Sportifs inexpérimentés: restez sur les pistes ou joignez-vous à un groupe conduit par un professionnel. Evitez les pentes très raides!
<b>4 fort</b>	Conditions défavorables. Limitez-vous aux pentes moyennement raides. Evitez les pentes raides. Observez les zones de dépôt d'avalanches (déclenchements à distance, départs spontanés). Il vaut mieux rester sur les pistes!
<b>5 très fort</b>	Conditions très défavorables. Conseil: il vaut mieux renoncer! Restez sans faute sur les descentes balisées ouvertes!

La division en cinq degrés de danger est valable dans tous les pays alpins. Pentas raides: >30 degrés. Pentas très raides: >35 degrés. Pentas extrêmement raides: >40 degrés.

### Subdivision régionale

Informations sur la situation dans les pays riverains de la Suisse: [www.avalanches.org](http://www.avalanches.org)



## Bulletin d'avalanches

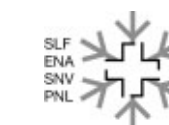
### Bulletin national

Le bulletin national de l'Institut fédéral pour l'étude de la neige et des avalanches ENA, Davos, paraît en hiver et au printemps en français, allemand et italien. Il tient compte de toutes les régions alpines suisses. Le bulletin comprend quatre parties: situation générale, évolution à court terme, prévision du danger d'avalanche pour le lendemain (degrés de danger), prévisions pour les jours suivants. Il est actualisé de jour en jour. Il peut être consulté dès 18.30h.:

- Téléphone 187
- Fax 0900 59 20 22
- [www.slf.ch](http://www.slf.ch)
- Télétex TSR page 782
- WAP: [wap.slf.ch](http://wap.slf.ch)

### Bulletins régionaux

Pour la plupart des régions, des bulletins sont émis journalièrement. Pour les consulter, composer dès 08h. le numéro de fax 0900 59 20 20 ou taper [www.slf.ch](http://www.slf.ch).



**Attention: le temps peut modifier rapidement la situation avalancheuse!**

- Prévisions météorologiques actuelles
- Téléphone 162
- [www.meteosuisse.ch](http://www.meteosuisse.ch)