

Aide-mémoire pour une journée réussie!

Date : _____ Endroit : _____

Mon équipement : Loué Personnel

Mon poids : _____ Ma taille : _____

Pointure de souliers : _____

Quel est mon niveau d'habileté?

- Débutant** : vous pouvez à peine garder la maîtrise de votre direction et de votre vitesse dans les pistes faciles (rond vert).
- Intermédiaire** : vous pouvez garder la maîtrise de votre direction et de votre vitesse dans les pistes difficiles (carré bleu).
- Avancé** : vous pouvez garder la maîtrise de votre direction et de votre vitesse partout, dans toutes les conditions.



Facile



Difficile



Très difficile



Extrême

Je n'oublie rien...

- Repas et collation santé (haute teneur énergétique).
- Habillement : sous-vêtements chauds, une paire de bas de rechange, survêtement chaud (pas de jeans).
- Tuque chaude ou cagoule pour enfiler sous le casque protecteur (pas de casquette).
- Cache-cou ou foulard (que l'on porte à l'intérieur du manteau).
- Mitaines ou gants de ski (pas de mitaines de laine car elles restent humides).
- Lunettes de ski et casque protecteur.

Nom du professeur/accompagnateur : _____

En cas d'urgence, communiquer avec : _____

Numéro de la carte d'assurance-maladie du Québec : _____

L'équipement

Ski et planche à neige :

Demande toujours l'aide d'un expert pour choisir une planche ou des skis qui conviennent à ta taille, ton poids et à ton niveau de pratique.

Les fixations devraient toujours être ajustées par des techniciens qualifiés.

Pour le skieur : assure-toi que tes fixations se déclenchent assez facilement. Vérifie tes freins pour t'assurer qu'ils fonctionnent bien et regarde si la plaque antifriction est bien en place.

Pour le planchiste : n'oublie pas que le port et l'utilisation de la courroie sont obligatoires. La courroie doit toujours être bien fixée autour de ta jambe.

Casque protecteur :

Il est important de choisir un casque qui soit bien ajusté à la tête et de consulter la notice d'accompagnement et les recommandations du fabricant pour une performance optimale du casque.

Prends soin de sélectionner un casque homologué qui porte le sceau CEN 1077, ASTM F-2040, Snell S-98 ou Snell RS-98.

Conseil

Ne crois pas que tu peux prendre plus de risques et descendre plus rapidement les pistes si tu portes un casque... Le casque diminue la gravité de certaines blessures à la tête, mais ce n'est pas une armure.

Pour information, visite le www.mels.gouv.qc.ca et le www.opcs.ca



Sers-toi de ta tête... porte un casque!

Choisir la bonne taille :

Vous munir d'un mètre de « couturière » (si vous n'en possédez pas, prenez un bout de ficelle que vous mesurerez après). Avec celui-ci, mesurez la circonférence de votre tête à 2,5 cm au-dessus de vos sourcils (à la base de votre front).



Taille des casques

| Grandeur | XS | S | M | L | XL |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Adulte | 53-54 cm | 55-56 cm | 57-58 cm | 59-60 cm | 61-62 cm |
| Jeune | --- | 49-50 cm | 51-53 cm | 54-55 cm | --- |

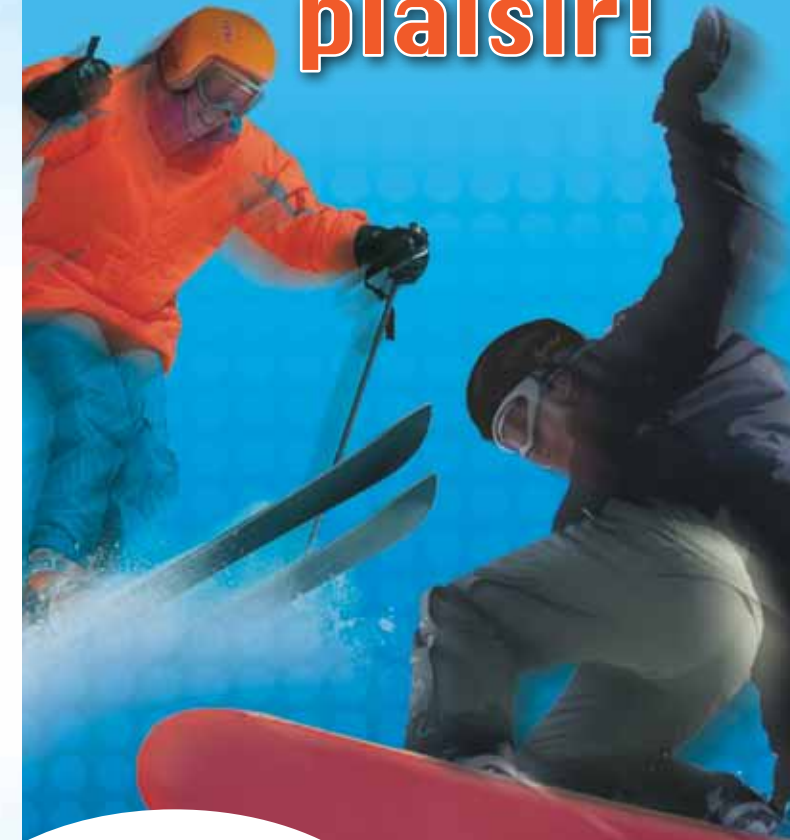
Bien ajuster son casque :

- Les coussinets doivent appuyer légèrement sur le front.
- La distance entre les sourcils et le bord avant du casque ne devrait pas dépasser la largeur.
- Il ne devrait pas y avoir d'espace entre le bord du casque et les lunettes. Par contre, le casque ne doit pas pousser les lunettes sur le nez créant ainsi une obstruction de la vision et de la gêne.
- Quand vous déplacez le casque d'avant à l'arrière et d'un côté à l'autre, la peau du front devrait se déplacer avec le casque.
- L'arrière du casque ne doit pas couvrir la nuque.
- Vous devriez ne pouvoir glisser qu'un doigt entre la courroie-d'attache et le menton.

Ne pas surdimensionner :

- Si l'on peut passer facilement les doigts entre les coussinets du casque et le front, c'est qu'il est trop grand.
- Si le casque glisse facilement d'avant à l'arrière ou d'un côté à l'autre, c'est qu'il est trop grand.

La prudence sur les pentes J'y pense pour le plaisir!



Agence de la santé
et des services sociaux
de l'Estrie

Québec

L'hiver est là et les pentes n'attendent que toi!

Pour éviter que ta saison de ski alpin ou de planche à neige ne se termine trop rapidement à cause d'un incident fâcheux, tu te dois de connaître et de respecter certaines règles essentielles.

Dans ce guide, tu trouveras :

- le code de conduite en montagne;
- un aide-mémoire pour bien préparer ta journée;
- de précieux conseils en ce qui concerne l'équipement et l'échauffement;
- un guide d'achat et d'ajustement du casque.

Alors, skieurs et planchistes, avec ce document, vous êtes prêts à attaquer les pentes de façon sécuritaire tout en étant responsables!



Guide pratique pour une journée réussie à la montagne!

Sur les pentes, rappelle-toi des principes essentiels :

En ski comme en planche à neige, la sécurité ça commence avant même d'être à la montagne! Tu n'es jamais seul sur la montagne. Tous les skieurs et tous les planchistes ont donc des responsabilités envers les autres.

- Il est primordial, avant d'amorcer ta journée, de te renseigner sur les règlements de la station et de connaître les bons codes de conduite en montagne.
- Une fois sur la montagne, tu dois respecter ce code ainsi que les règles particulières des parcs à neige et des aires de jeux.

La condition physique

Le ski alpin et la planche à neige sont des sports exigeants. Ils demandent un effort musculaire constant et une grande souplesse durant toute la descente.

- Il est donc très important de préparer ton corps à l'effort par une bonne séance d'échauffement.
- N'oublie pas que tu devrais toujours effectuer ta première et ta dernière descente dans une piste d'un niveau facile.

L'habillement

Il est important de revêtir plusieurs épaisseurs de vêtements minces. De cette façon, tu pourras enlever une ou plusieurs couches de vêtements si tu as trop chaud.

- Porte des mitaines plutôt que des gants; elles sont plus chaudes.
- Apporte des bas et des mitaines de rechange.
- Évite de porter des jeans et autres pantalons de coton, car ils sont froids et n'apportent aucune protection en cas de chute.
- Choisis plutôt des vêtements qui résistent au vent et à la pluie.
- Pour ta sécurité, privilégie le port du casque protecteur plutôt qu'une simple tuque. Évite de porter seulement une casquette.
- Porte un col ou un foulard pour garder le cou au chaud. Assure-toi que ton foulard soit bien à l'intérieur de tes vêtements pour éviter qu'il ne prenne accidentellement dans la remontée mécanique ou encore dans les arbres.
- Particulièrement, lors des journées ensoleillées, applique régulièrement sur ton visage une bonne crème solaire.
- Protège tes yeux de l'éclat de la neige et des intempéries en portant des verres fumés ou des lunettes de ski de bonne qualité.



Code de conduite en montagne

- 1- Conserve la maîtrise de ta vitesse et de ta direction. Assure-toi d'être en mesure d'arrêter et d'éviter toute personne ou obstacle.
- 2- Cède la priorité aux personnes en aval (plus bas) et emprunte une direction qui assure leur sécurité.
- 3- Arrête dans une piste seulement si tu es visible des personnes en amont (plus haut) et si tu n'obstrues pas la piste.
- 4- Cède le passage aux personnes en amont (plus haut) lorsque tu t'engages dans une piste de même qu'aux intersections.
- 5- Si tu es impliqué dans un accident ou si tu en es témoin, demeure sur les lieux et identifie-toi à un secouriste.
- 6- Utilise et porte en tout temps un système approprié de rétention de ton équipement. On peut mentionner le système de freinage intégré aux fixations en ski alpin et la courroie de sécurité en planche.
- 7- N'utilise pas les remontées mécaniques et les pistes si tu es sous l'influence de drogues ou d'alcool.
- 8- Respecte toute signalisation et avertissement et ne t'aventure jamais hors piste ou sur des pistes fermées.



N'oublie pas d'apporter cette feuille lors de ta sortie!