

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION	3
ORDRES ET INFORMATIONS DE GUIDAGES	4
<i>Les ordres de base</i>	<i>4</i>
<i>Les ordres spécifiques</i>	<i>4</i>
<i>Informations de description</i>	<i>6</i>
<i>Les termes proscrits</i>	<i>6</i>
SECURITE.....	7
<i>Les marges de sécurité.....</i>	<i>7</i>
<i>Le choix du terrain</i>	<i>7</i>
<i>Les rétroviseurs.....</i>	<i>8</i>
<i>En cas de chute</i>	<i>8</i>
GUIDAGE DU SKIEUR AVEUGLE.....	8
<i>Généralités.....</i>	<i>8</i>
<i>Le ski au bâton.....</i>	<i>8</i>
<i>Le ski libre</i>	<i>10</i>
GUIDAGE DU SKIEUR MALVOYANT	11
<i>Généralités.....</i>	<i>11</i>
<i>Le ski au bâton.....</i>	<i>11</i>
<i>Le ski libre</i>	<i>12</i>
GUIDAGE DES ENFANTS.....	13
GUIDAGE DU SKIEUR POLYHANDICAPE.....	13
GUIDAGE A LA RADIO	13
REMONTES MECANIQUES	13
<i>Les télécabines.....</i>	<i>14</i>
<i>Les télésièges</i>	<i>14</i>
<i>Les téléskis à arbalètes</i>	<i>15</i>
<i>Les téléskis à assiettes</i>	<i>15</i>
ANNEXES	17
<i>Règles d'or du ski</i>	<i>17</i>
<i>En cas d'accident</i>	<i>18</i>

Manuel de guidage - GRSA

Groupement Romand de Skieurs Aveugles et Malvoyants

10ème édition

Version originale par Roger Allemand

Révisions :

1997 : Gilles Secrétan, Jean Zutter

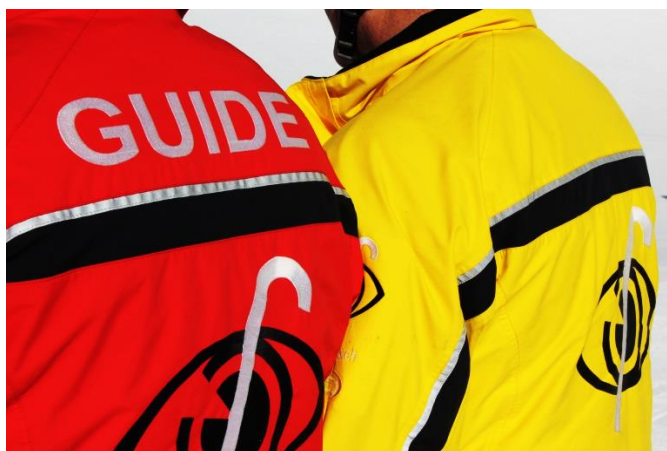
2004 : Alain Barrillier, Carole Collaud

2006 : Patrick Balmer, Yves Kazemi

2009 : Equipe de formation 2009/2010, responsable Yves Kazemi

2017 : Equipe de formation 2017,
responsables Béatrice Hirt, Nathalie Perrenoud

Photos et couverture : Patrick Balmer



Groupement Romand de Skieurs Aveugles et Malvoyants (GRSA)

Case postale 6318

1002 Lausanne

IBAN : CH57 0900 0000 1800 7127 8

info@grsa.ch

www.grsa.ch

Ce manuel appartient à :

INTRODUCTION

Ce manuel est le fruit d'années d'expérience et d'évolution dans le domaine du guidage des skieurs handicapés de la vue. Il énonce les règles de base appliquées au GRSA. La connaissance de celles-ci est la première étape indispensable pour guider et acquérir les automatismes et l'expérience nécessaire pour skier harmonieusement en sécurité.

Les tandems du GRSA s'identifient sur les pistes par leurs vestes. Le skieur handicapé porte une veste jaune barrée d'une ligne noire horizontale. Le guide porte une veste rouge barrée d'une ligne noire horizontale et un pantalon contrastant avec la neige. Le guide porte cette veste uniquement dans le cadre des activités du GRSA ou lorsqu'il guide un skieur handicapé hors des activités du GRSA.

Dans le cas d'un aveugle, le guide se place derrière et un peu en retrait. Pour un malvoyant, le guide se place devant et dans son champ visuel.



*Le guide skie derrière
l'aveugle*



*Le guide skie devant le
malvoyant*

Les vestes ne sont pas suffisantes pour skier en sécurité. Le tandem doit respecter impérativement les règles de guidage décrites dans ce manuel. Ainsi, un rapport de confiance s'établira dans le tandem.

Le rôle du guide est d'offrir au skieur handicapé le maximum de liberté en toute sécurité et lui permettre de skier au niveau de ses capacités avec le maximum de plaisir et le plus souvent possible « en libre ».

PRÉPARATION

Avant de partir skier :

- prise de contact (type de handicap, niveau de ski, envies, etc.),
- il est conseillé de se munir d'un plan des pistes.

Avant de s'élancer sur la piste, le guide :

- vérifie que le matériel du skieur handicapé soit ajusté correctement (prévenance discrète),
- décrit le terrain,
- demande au handicapé s'il est prêt,
- vérifie que la piste soit libre (coup d'oeil en aval et en amont).

ORDRES ET INFORMATIONS DE GUIDAGES

Les ordres de guidage sont standardisés pour permettre une compréhension immédiate entre n'importe quel guide et skieur handicapé au GRSA. C'est un facteur de sécurité important. Les ordres doivent être brefs et audibles.

La force de la voix doit être adaptée aux conditions de ski. Le bruit des skis, le vent, les conditions de piste et les autres usagers peuvent fortement gêner l'audition du skieur handicapé. Par conséquent, le guide augmente la force de sa voix. L'utilisation de radio, courante au GRSA, résout ces problèmes.

Les ordres rythment la descente. Dans la règle, ils sont donnés toutes les 2 à 3 secondes. L'intonation de la voix est une information primordiale. Elle fournit, avec un nombre limité d'ordres, des renseignements complémentaires.

LES ORDRES DE BASE

Les ordres de base sont l'essentiel du guidage. Ils se composent des ordres suivants :

« en avant »

Indique d'avancer dans la direction donnée par l'axe des skis. Annonce aussi le départ du ski.

« gauche » ; « droite »

Sont des ordres de direction. Ils indiquent un virage plus ou moins prononcé selon l'intonation : « gauuuuche » ou « droooooite » pour un virage à grand rayon et « gauche » ou « droite » pour un virage à petit rayon.

« halte »

Annonce un arrêt. Cet ordre est précédé d'un ordre de direction. Dans un arrêt sans danger, on utilise la liaison « et » pour signifier qu'on interrompt l'enchaînement des virages : « gauche et haaaaalte » ou « droite et haaaaalte ». Sans la liaison, il s'agit d'un arrêt urgent : « gauche, halte » ou « droite, halte ».

LES ORDRES SPÉCIFIQUES

Les ordres spécifiques permettent de préciser le guidage et donner au skieur handicapé un complément d'information.

« encore »

Indique que le dernier ordre donné doit être répété. Cet ordre peut être utilisé plusieurs fois de suite : « gauche, encore, encore » ou « droite, encore, encore » ou « en avant, encore, encore ».

« encore droite », « encore gauche »

Cet ordre est employé pour mettre en évidence un second virage dans la même direction et éviter toute confusion due au rythme de ski : « gauche, en avant, en avant, encore gauche » ou « droite, en avant, en avant, encore droite ».

« bâton »

Cette technique très utilisée avec les aveugles permet d'emprunter chemins, passages étroits, faux plats, etc. Elle est peu utilisée avec les malvoyants.

« libre »

Indique que la personne handicapée peut skier selon son envie. Le guide reste attentif à la sécurité.

« laisse aller »

Signifie que le skieur handicapé peut prendre de la vitesse sans risque.

« freine »

Signifie que le skieur handicapé doit ralentir.

« 11 heures » ; « 1 heure »

Ces ordres sont surtout utilisés à l'arrêt pour corriger l'orientation des skis, au départ ou dans une file d'attente. Ils peuvent également être donnés sur certaines remontées mécaniques ou lors du ski libre. Ces ordres ne doivent pas être utilisés pour éviter des obstacles en skiant.

« dérape »

Le dérapage est le plus souvent pratiqué au bâton (le guide toujours en amont). Selon la situation, « dérape en avant » et « dérape en arrière » s'utilisent aussi.

D'autres indications telles que « pas de patineur », « virages courts », « pousse », « escalier », etc. peuvent être utilisés.

INFORMATIONS DE DESCRIPTION

Les ordres de description annoncent un changement imminent de terrain ou de situation. Ils sont prononcés entre les ordres durant le ski, pendant le ski libre ou le ski au bâton. Ils décrivent :

- un changement de pente
« cassure », « plus raide », « plus plat », « dévers gauche », « dévers droit »,
- un changement de contexte
« plus étroit », « plus large », « chemin »,
- un changement de neige
« glace », « poudre », « boulettes », « fausses traces »,
- une configuration particulière
« cuvette », « bosse », « ombre », « soleil ».



Changement de pente

LES TERMES PROSCRITS

Les termes suivants sont proscrits du guidage :

- « attention » parce qu'il ne donne aucune information sur la nature du danger ni sur le comportement à adopter,
- « tout droit » pour sa similitude avec « droite »,
- « pas à gauche » et « pas à droite » pour leur similitude avec « un pas à gauche » et « un pas à droite ».

SECURITE

La réussite du guidage dépend directement de la communication et du rapport de confiance qui s'établit dans le tandem. Skier en sécurité est indispensable pour que cette confiance puisse s'établir. Dans ce contexte, les règles ci-dessous doivent être respectées.

LES MARGES DE SÉCURITÉ

Les marges de sécurité consistent à prendre suffisamment de distance par rapport aux autres usagers de la piste, aux différents obstacles et aux bords de pistes.

Les marges de sécurité doivent être constamment estimées en tenant compte de la vitesse du tandem, du temps de réaction, des conditions de neige, de la largeur de la piste, des obstacles présents sur la piste et en bord de piste. Anticiper la trajectoire du tandem permet également de réduire les risques.

L'excès de confiance se termine souvent par un accrochage. Les marges de sécurité sont absolues et ne doivent jamais être réduites. Il en va de la sécurité de tous. Il faut être attentif qu'un tandem utilise plus d'espace et a un temps de réaction plus long qu'un skieur seul.



Parfois les distances se réduisent, il faut réduire alors sa vitesse voir même signaler sa direction

LE CHOIX DU TERRAIN

Un bon choix du terrain consiste à :

- choisir les pistes convenant le mieux au type de handicap, niveau de ski et aux envies du tandem,
- éviter les rassemblements de gens sur la piste ou les passages étroits, peu enneigés, encombrés ou très fréquentés,
- Choisir une piste correspondant à l'état de fatigue du tandem.

LES RÉTROVISEURS

Les rétroviseurs consistent à vérifier fréquemment la trajectoire des skieurs ou des snowbordeurs venant de l'amont, particulièrement lors de changements de trajectoire, en traversée de piste ou lors du ski au bâton. Ils sont également nécessaires pour vérifier la position du malvoyant et ainsi d'adapter la vitesse.



EN CAS DE CHUTE

En cas de chute du skieur handicapé, le guide continue à lui parler pour le rassurer. Il n'essaie pas de l'arrêter, car il pourrait se blesser ou le blesser.

En cas de chute du guide, arrêter immédiatement le skieur handicapé par l'ordre : « halte » (intonation impérative et forte pour indiquer l'arrêt d'urgence).

GUIDAGE DU SKIEUR AVEUGLE

GÉNÉRALITÉS

Le guide se place en amont de l'aveugle et skie dans le même rythme que lui (synchronisation et non suivi), ce qui facilite l'anticipation et l'énoncé des ordres. Il se tient le plus près possible.

LE SKI AU BÂTON

Le guide saisit le bâton de l'aveugle juste en dessous de la poignée sans lâcher son propre bâton. Le tandem est donc physiquement lié.

Cette technique permet d'être précis, lors de longs secteurs plats, passages étroits, chemins, dérapages entre des obstacles, traversée d'une pente à forte déclivité ou bosselée, etc.

- Début du ski au bâton

La prise du bâton s'effectue après un virage. Les ordres sont : « gauche bâton » ou « droite bâton ».

Dans la mesure du possible, la prise du bâton s'effectue sans s'arrêter. Le guide se positionne toujours en amont de l'aveugle qui tend le bras du côté annoncé.

Si la prise du bâton se fait sur un faux plat, le guide se porte à côté du skieur handicapé et donne l'ordre « bâton gauche » ou « bâton droit ». On parle toujours de la droite ou de la gauche de l'aveugle.



- Pendant le ski au bâton

Le guide parle pendant le ski au bâton (mise en confiance). Les changements de terrain sont annoncés : « bosse », « plus plat », « plus raide », « plus étroit », « glace », etc.

Pour freiner en chasse-neige au bâton, le guide et le skieur handicapé s'éloignent l'un de l'autre en tendant le bras et utilisent uniquement le ski extérieur pour freiner, ce qui évite le chevauchement de l'arrière des skis.

Si une chute survient, le guide lâche immédiatement le bâton (éviter la chute commune).

Continuer impérativement à utiliser les rétroviseurs.

Il est possible de s'arrêter au bâton, en faisant un virage où le guide est le pivot : « gauche et halte » ou « droite et halte ».



- Fin du ski au bâton

Le lâcher du bâton s'effectue toujours lorsque l'aveugle a les skis perpendiculaires à la ligne de pente. Cette technique permet de lâcher le bâton à une vitesse moindre, d'éviter une collision et pour le skieur handicapé de mieux sentir la pente sur laquelle il skiera.

Le guide doit annoncer l'imminence de la fin du ski au bâton. Au moment du lâcher du bâton, il indique : « je lâche », suivi immédiatement d'un ordre de direction. Le guide reprend alors sa position initiale derrière l'aveugle.

LE SKI LIBRE

Si les conditions le permettent (piste assez large sans obstacle, pas trop de monde), l'aveugle peut skier librement, c'est-à-dire sans aucun ordre. Le guide peut toutefois utiliser des informations de description, afin de permettre à l'aveugle d'anticiper les changements de terrain. Dans tous les cas, le guide continue d'assurer la sécurité.

- Début du ski libre

Le guide donne un ordre de direction (« gauche » ou « droite ») suivi de l'ordre « libre ». On peut utiliser la liaison « et » pour faciliter la transition ou signifier que l'on interrompt l'enchaînement des virages : « gauche et libre » ou « droite et libre ».

- Pendant le ski libre

Le guide reste près de l'aveugle et suit son rythme en continuant mentalement le guidage. Il est toujours prêt à reprendre le guidage. Il doit rester vigilant aux changements de rythme du skieur handicapé et aux obstacles.

Les changements de terrain ou de direction générale sont annoncés : « bosse », « plat », « raide », « étroit », « large », « glace », « légèrement à droite », « légèrement à gauche », « 11 heure », « 1 heure », etc.

Selon l'entente dans le tandem, le guide peut rassurer « c'est bon », « continue » ou se taire.

- Fin du ski libre

Le guidage doit être repris par un ordre de base : « gauche », « droite », « en avant » ou « halte ». Les ordres spécifiques ou les autres informations données durant le libre sont des indications et ne mettent pas fin au « libre ». L'ordre finissant le ski libre est donné dans le rythme des virages de l'aveugle.

La reprise du guidage demande beaucoup d'anticipation. Il vaut mieux reprendre le guidage plus tôt que trop tard et garder de bonnes marges de sécurité.

GUIDAGE DU SKIEUR MALVOYANT

GÉNÉRALITÉS

Le malvoyant est guidé depuis devant quand son résidu visuel lui permet de suivre son guide. Sauf entente particulière, le guide accompagne ses virages par des ordres.

La distance entre les deux skieurs doit être sans cesse vérifiée pour que le malvoyant ne perde jamais le contact visuel et auditif avec le guide.

Chaque malvoyant a une vue particulière et s'adapte de manière différente aux variations de lumière. Il s'agit d'être très prudent selon la météo et lorsque la lumière varie par exemple lors de passage : soleil - ombre ou ombre - soleil.

Le guidage d'un malvoyant demande beaucoup de précision et d'adaptation, le résidu visuel étant différent pour chacun. Il ne faut pas hésiter à en discuter avant et pendant le ski pour adapter au mieux le guidage.



La distance entre les membres du tandem dépend du résidu visuel et doit être sans cesse vérifié.

LE SKI AU BÂTON

Les généralités du ski au bâton de l'aveugle concernent également le malvoyant. En fonction de ce qui est convenu entre le malvoyant et son guide, le ski au bâton est pratiqué ou pas. Relevons toutefois quelques spécificités.

Dans la mesure du possible, la prise du bâton et le lâcher du bâton s'effectuent sans s'arrêter.

- Début du ski au bâton

Pour la prise du bâton, le guide annonce au malvoyant son intention par l'ordre : « bâton gauche » ou « bâton droit ». Simultanément, le guide ralentit pour permettre au malvoyant d'arriver à sa hauteur en aval. Le guide saisit le bâton du malvoyant.



- Fin du ski au bâton

Pour le lâcher du bâton, lorsque le guide donne l'ordre : « je lâche », le malvoyant ralentit pour le laisser passer devant lui. Le guide reprend sa position initiale devant avant de faire le prochain virage.

LE SKI LIBRE

Les généralités du ski libre de l'aveugle concernent également le ski libre du malvoyant. Toutefois, pour ce dernier, notons que le guide change de position et passe derrière.

- Début du ski libre

En traversée, le guide donne un ordre de direction (« gauche » ou « droite ») suivi de l'ordre « libre ». On peut utiliser la liaison « et » pour faciliter la transition ou signifier que l'on interrompt l'enchaînement des virages : « gauche et libre » ou « droite et libre ». Après que le malvoyant ait tourné le guide tourne à son tour et se positionne derrière lui.

Il le suit de près en poursuivant mentalement le guidage.

Il peut conserver cette position pour des corrections de trajectoire.

- Fin du ski libre

La reprise du guidage s'effectue par un ordre de base suivi de « je passe ». Le guide dépasse le malvoyant par l'intérieur du virage et reprend sa position devant lui tout en continuant à donner des ordres.

Il peut être utile de précéder le « je passe » par un ou deux ordres de direction.

GUIDAGE DES ENFANTS

Les règles de guidage décrites dans ce manuel s'appliquent entièrement aux guidages des enfants. Le guide doit cependant être plus attentif à leur état de fatigue et adapter son guidage en conséquence.

GUIDAGE DU SKIEUR POLYHANDICAPE

Le guide peut être appelé à guider des skieurs présentant un ou plusieurs handicaps supplémentaires à celui de la vue (par exemple handicapés de la vue avec handicap mental). Un médiateur est disponible pour permettre une bonne communication entre le guide et le skieur polyhandicapé. Le guidage reste autant que possible inchangé mais doit selon les cas être adapté.

Le guide peut obtenir des conseils et/ou une assistance d'un guide expérimenté ou d'un professeur de ski lors de sa première journée avec le polyhandicapé.



GUIDAGE A LA RADIO

L'utilisation de radios entre le handicapé et le guide est de plus en plus fréquente. Ces appareils assurent une bonne audition et améliorent la sécurité et le confort au sein du tandem. Les règles de guidage restent les mêmes : le guide doit maintenir la même distance que lors du guidage sans radio.

REMONTÉES MECANIQUES

Il est important de faire les choses calmement et de donner au tandem le temps de se préparer.

Les règles suivantes permettent d'éviter la plupart des problèmes lors de l'utilisation des installations :

- se renseigner sur les caractéristiques de l'installation (direction de la sortie, virages, obstacles, etc.),
- décrire l'installation et son fonctionnement avant de la prendre (type d'installation, présence ou non de portillons ou de pilier central, nombre approximatif de personnes avant le tandem, présence ou non du personnel des installations, etc.),
- signaler les éventuels obstacles en temps voulu,
- Utiliser les mains courantes si nécessaire.

Si le personnel des installations est averti, il peut ralentir le télésiège, tendre l'arbalète ou l'assiette. Il ne faut jamais s'imaginer que cela se fasse d'office.

LES TÉLÉCABINES

Avant le départ, le guide doit anticiper l'arrivée de la cabine pour ne pas devoir courir. Il donne ses bâtons au skieur handicapé et prend les deux paires de skis pour aller les mettre dans le porte-skis de la cabine, le plus tôt possible.

Il revient chercher le skieur handicapé et lui prend les 2 paires de bâtons si nécessaire.

Il lui décrit la cabine (position assise ou debout, pilier central, personnes déjà assises, etc.) et, en prenant des précautions pour éviter qu'il se cogne la tête, le fait monter devant ou derrière lui selon ce qui a été convenu au préalable.

A l'arrivée, le guide sort d'abord et aide le skieur handicapé à quitter la cabine. Il lui donne les deux paires de bâtons pour aller rechercher les skis.

LES TÉLÉSIÈGES

Le guide va se placer de sorte à ce qu'il soit le pivot du virage de sortie. Pour prendre le siège, il est possible de garder un contact physique selon ce qui a été convenu au préalable. Au moment de prendre le siège, le guide se place légèrement en arrière pour éviter au skieur handicapé de recevoir celui-ci dans les jambes et annonce son arrivée par « 3, 2, 1 ».

Le guide annonce suffisamment tôt l'arrivée pour permettre au skieur handicapé de se préparer. Il va décrire la sortie, annoncer qu'il faut lever les pointes des skis et poser les skis au sol. Ensuite, pour se lever du siège, il annonce « 3, 2, 1 ».

Sortir de l'installation bras-dessus bras-dessous ou main dans la main, donner rapidement un ordre de direction « en avant », « gauche » ou « droite » afin de dégager l'aire d'arrivée.



LES TÉLÉSKIS À ARBALÈTES

Le guide va se placer de sorte à ce qu'il **ne** soit **pas** le pivot du virage de sortie (seule exception). Le guide se place légèrement en retrait du skieur handicapé pour recevoir l'arbalète et annonce son arrivée par « 3, 2, 1 ».



Décrire la piste de montée et annoncer suffisamment tôt l'arrivée pour permettre au skieur handicapé de se préparer.

Il annonce le lâcher de l'arbalète par « 3, 2, 1 », prend le bras ou la main du skieur handicapé le plus rapidement possible et lui donne un ordre de direction « gauche » ou « droite ». Cette technique permet d'éviter les obstacles avec précision et sécurité. Si le guide ne peut pas prendre tout de suite le bras ou la main du skieur handicapé, il le guide à la voix.

Dégager rapidement l'aire d'arrivée.



LES TÉLÉSKIS À ASSIETTES

L'assistance du personnel des installations ou d'un tiers est nécessaire pour la prise de l'assiette.

Le guide se place devant le skieur handicapé. La description du départ est faite bien avant celui-ci. Il faut être extrêmement prudent quand on ne connaît pas les caractéristiques du parcours ou de l'arrivée.

Sitôt parti, le guide vérifie que le skieur handicapé a pris l'assiette et démarré. Il s'assure immédiatement que le skieur handicapé l'entend. Si la distance entre les deux est jugée trop grande, le guide ordonne de lâcher l'assiette : « lâche, gauche » ou « lâche, droite ». Le guide fait ensuite de même.



Le guide monte devant l'handicapé et le personnel des installations aide le skieur handicapé

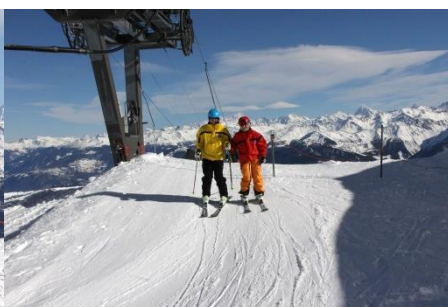
Pendant la montée, le guide corrige les éventuelles erreurs de trajectoire. Il tient compte du fait que, devant se tourner, il ne doit pas confondre gauche avec droite. Selon ce qui a été convenu au préalable, les corrections, lors de la montée, se font soit avec l'ordre « léger droite/gauche », l'ordre « 11 heures », « 1 heure » ou encore « un pas à droite/gauche ». Le guide vérifie que chaque correction est effectuée sans erreur. Il redoublera d'attention avant et pendant chaque passage de pylône ou d'autres obstacles.

Il donne régulièrement des indications concernant l'état de la montée et annonce les changements d'inclinaison et de direction de la piste : « après le prochain pylône, virage à gauche » ou « après le prochain pylône, virage à droite ». Lorsque le skieur handicapé doit tourner, le guide annonce : « 3, 2, 1, gauche » ou « 3, 2, 1, droite ».

Pour l'arrivée, le guide annonce : « au prochain pylône, sortie à gauche » ou « au prochain pylône, sortie à droite », et il se positionne juste à la sortie en pivot du virage pour recevoir le skieur handicapé.

A l'arrivée, le guide annonce : « 3, 2, 1, lâche, gauche » ou « 3, 2, 1, lâche, droite », et prend le plus rapidement possible le bras ou la main du skieur handicapé. S'il ne peut pas le faire tout de suite, il le guide à la voix.

Pensez à dégager rapidement l'aire d'arrivée



ANNEXES

RÈGLES D'OR DU SKI

1. Respect d'autrui

Tout skieur et snowboarder doit se comporter de telle manière qu'il ne puisse mettre autrui en danger ou lui porter préjudice. Le skieur et snowboarder est responsable non seulement de son comportement fautif mais aussi de son matériel défaillant, même nouvellement développé.

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. Les collisions sont souvent la conséquence d'une vitesse excessive, d'un comportement incontrôlé ou d'une observation insuffisante de la circulation sur la piste. Le skieur et snowboarder doit pouvoir s'arrêter, virer ou évoluer à la limite de sa visibilité. Il doit aller lentement dans les zones encombrées et notamment au sommet, au bas de pistes et aux abords des remontées mécaniques.

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. Le ski et le snowboard sont des sports d'évolution libre où chacun peut aller à sa convenance mais en respectant les règles, en tenant compte de ses capacités personnelles et du contexte momentané. La priorité est dû au skieur et snowboarder qui précède. Celui qui avance derrière un autre doit conserver une distance suffisante pour prévenir toutes évolutions du skieur et snowboarder qui le précède.

4. Dépassement

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 du skieur et snowboarder dépassé. Les obligations du skieur et snowboarder qui en dépasse un autre restent impératives jusqu'à la complète exécution du dépassement et de telle façon que ce dépassement ne cause aucune difficulté au skieur et snowboarder dépassé. Cette obligation s'impose aussi au dépassement d'un skieur et snowboarder arrêté.

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. L'expérience prouve que la pénétration ou le départ après un arrêt sur la piste peuvent être la cause d'un accident. Il est donc impératif que le skieur et le snowboarder qui démarre, s'insère harmonieusement et sans danger pour lui et pour autrui dans la circulation générale de descente. Lorsqu'il se trouve alors en mouvement – bien que lentement – il jouit de nouveau du privilège selon la règle 3 envers les skieurs et snowboarders plus vite venant d'en haut ou par derrière. Le développement de skis carving et de snowboards permet aux usagers d'exécuter des virages vers l'amont. En virant vers l'amont, les usagers se déplacent à contresens du mouvement général de descente. Il est donc impératif que les skieurs et snowboarders qui exécutent des virages vers l'amont s'assurent à temps par un examen de l'amont qu'ils peuvent le faire sans danger pour eux et pour autrui.

6. Stationnement

Tout skieur et snowboarder doit éviter de stationner sans nécessité sur les pistes dans les passages étroits ou sans visibilité. En cas de chute le skieur et snowboarder doit dégager la piste le plus vite possible. A l'exception des pistes larges le stationnement doit se faire sur le bord de la piste. Il n'est pas tolérable dans les passages étroits ou sans visibilité de l'amont.

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 et snowboarder qui descend à pied. Les évolutions à contresens de la circulation générale sont perturbatrices et imprévisibles des autres skieurs et snowboarders. Les traces profondes faites par les pieds sont dangereuses.

8. Respect du balisage et de la signalisation

Tout skieur et snowboarder doit respecter le balisage et la signalisation. Les pistes sont balisées selon leur degré de difficulté décroissante en noir, rouge, bleu, vert. Le skieur et le snowboarder est libre de choisir sa piste. Les pistes sont équipées d'une signalisation de danger et de barrage (fermeture). Il est impératif de respecter cette signalisation mise en place dans l'intérêt des skieurs et snowboarders.

9. Assistance

En cas d'accident tout skieur et snowboarder doit prêter secours. L'assistance au skieur et snowboarder est une obligation de morale sportive lorsqu'elle n'est pas une obligation légale. Elle consiste à donner les premiers secours, à alerter le service de sécurité et à protéger l'endroit de l'accident. La FIS espère que le délit de fuite à ski et à snowboard sera sanctionné pénalement comme le délit de fuite sur la route, dans tous les pays où la législation ne le prévoit pas déjà.

10. Identification

Tout skieur et snowboarder témoin ou partie responsable ou non d'un accident est tenu de faire connaître son identité. La relation des témoins est d'une grande importance pour la constitution d'un dossier d'accident. Chacun doit donc remplir ce devoir moral d'homme conscient. Les rapports des services de sauvetage et de la police ainsi que des photos aident considérablement à déterminer les éventuelles responsabilités.

Selon la jurisprudence, ces règles ont force de loi.

EN CAS D'ACCIDENT

Comportement général :

Pour porter efficacement secours à une personne, il convient avant tout de respecter quelques principes élémentaires. La règle est généralement la suivante :

- Rester calme
- Observer
- Réfléchir
- Alarmer
- Agir

La protection :

La protection du lieu de l'accident doit être la première action du sauveteur afin d'éviter un suraccident pour lui-même, la victime ou les témoins.

Avant de porter secours, se poser les questions suivantes :

Persiste-t-il un danger ? Peut-on le supprimer ?

Alarmez les secours spécialisés et annoncer le danger.

Règle générale : ne jamais déplacer un blessé.

L'alarme : 144

L'alarme conditionne le devenir des blessés, c'est une action fondamentale. Elle se fait le plus tôt possible après avoir protégé et réalisé un examen rapide de la victime. Il faut donner :

Qui : annonce l'accident et son numéro de téléphone

Quoi : nature de l'accident et genre de blessures

Où : lieu précis de l'accident

Quand : l'heure de l'accident

Appréciation : état apparent du blessé (conscient ou non; difficulté à respirer,...)

La surveillance :

Les gestes essentiels :

- Hémorragie : compresser
- Inconscience : mettre sur le côté, basculer la tête en arrière
- Arrêt respiratoire : souffler
- Arrêt circulatoire : massage cardiaque et souffler

Une fois constatée l'absence de signes de détresse vitale :

- Parler à la victime.
- Surveiller sa respiration (normalité : 12 à 20 par minute) et son pouls (normalité 50 à 80 battements par minute).
- Rechercher plaies, brûlures ou déformations...
- Couvrir la victime, la réconforter.
- Ne jamais donner à boire à un blessé.