

La montagne dans tous ses états

Comportement **O**rganisation **d**étente **E**nvironnement

Le
c.o.d.e.
de la montagne

En partenariat avec



Hiver 2017 / 2018

Les Experts du c.o.d.e.



MINISTÈRE DES SPORTS

Depuis plus de 15 ans, le Ministère des sports coordonne la campagne nationale de prévention des accidents en montagne. Menée en partenariat avec les principaux acteurs du milieu montagnard, cette campagne permet de sensibiliser les pratiquants aux bons comportements à adopter lors de la pratique des sports d'hiver. www.preventionhiver.sports.gouv.fr

FÉDÉRATION FRANÇAISE DES CLUBS ALPINS ET DE MONTAGNE

Poursuivant les engagements du Club alpin français, la FFCAM rend accessible au plus grand nombre une pratique autonome et responsable de la montagne. Fédération multisports, elle propose à ses 95 000 licenciés de pratique au sein de ses 385 clubs de nombreuses activités : alpinisme, escalade, randonnée, ski sous toutes ses formes (randonnée, nordique, alpin, etc.), raquette, descente de canyon, spéléologie, parapente, vélo de montagne, slakeline et highline, etc., dans un environnement exceptionnel. Elle gère un patrimoine de 123 refuges et chalets et promeut la connaissance et la protection de la montagne.

www.fcam.fr



DOMAINES SKIABLES DE FRANCE

DSF est la chambre professionnelle des opérateurs de domaines skiables. Créée en 1938 sous le nom de Syndicat National des Téléphériques de France, elle fédère aujourd'hui 392 adhérents répartis entre 235 membres actifs (opérateurs de remontées mécaniques ou de domaines skiables) et 157 membres correspondants (fournisseurs, constructeurs, centres de formation, maîtres d'œuvre...). www.domaines-skiables.fr



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SKI

Fondée en 1924, la Fédération Française de Ski est une association Loi 1901 reconnue d'utilité publique. Elle a pour mission de développer et de promouvoir le ski et le snowboard sous toutes leurs formes tant dans le cadre d'une pratique loisir que compétitive. www.ffs.fr



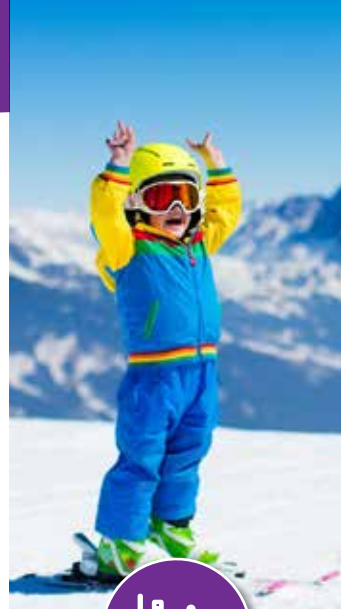
ANENA

L'Association Nationale pour l'Etude de la Neige et des Avalanches a été créée en 1971 à la suite des avalanches dramatiques de l'hiver 1970. Reconnue d'utilité publique en 1976, elle regroupe toutes les personnes ou organismes concernés par la prévention des accidents d'avalanche. www.anena.org



AJILA

La Fondation AJILA se mobilise pour faire baisser le nombre de victimes d'arrêt cardiaque en France. Elle organise des opérations de sensibilisation pour former à la chaîne de survie (appelez, massez, défibrillez, attendez les secours). Ses actions, conjuguées à celles d'autres acteurs, ont permis à notre pays de réaliser des progrès majeurs. Ainsi, en l'espace de cinq ans, le maillage territorial s'est considérablement renforcé puisque l'on dénombre aujourd'hui près de 120 000 défibrillateurs sur le territoire contre 5 000 en 2008. Le taux de survie a triplé depuis 2008 en passant de 3 à 9 % en 2017. www.ajila.org



en 1 clin d'œil

Le c.o.d.e. de la montagne : plus qu'un guide, un état d'esprit...

A travers 4 grandes parties, comportement, organisation, détente, environnement (c.o.d.e.), découvrez toutes les richesses de la montagne... Grâce aux conseils de nos experts, vous pratiquerez en toute sécurité, vous connaîtrez tous les bons gestes à adopter, les différents acteurs, ou encore les enjeux en terme de développement durable... Nous vous donnons rendez-vous dès à présent sur notre site et notre page Facebook pour vous guider toute l'année !

LES 4 c.o.d.e.

Comportement	p. 4
Organisation	p. 8
détente	p. 12
Environnement	p. 16

AUTRES RUBRIQUES

Cahier spécial "Stations"	p. 20
Rencontre avec...	p. 22
La c.o.d.e. attitude	p. 22
Glossaire à quelque chose	p. 23
Les 10 JE	p. 24

OÙ TROUVER LE GUIDE ?

Digital :
www.collectionlecode.fr/nature
LaCODEattitude
Terrain :
En attente



Autres guides disponibles dans la collection Nature



Découvrez nos collections : Nature, Sport, Métier et Société sur www.collectionlecode.fr

Le c.o.d.e. - 12, rue Edmond Besse - 33000 Bordeaux
Alexandre Viel - 05 57 81 70 77 - aviel@covision-groupe.fr

Directeur de la Publication : Frédéric Pinaud

Pilotage & rédaction : Ministère des Sports, Domaines Skiables de France, Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne, Fédération Nationale des Sapeurs Pompiers de France, Fédération Française de Ski, ANENA, Alexandre Viel, Association RMC/BFM

Photos et textes : Ministère des Sports, FFCAM (J-F. Grandidier, L. Lafosse, A. Grand), Fotolia, Shutterstock, DSF, FFS, ANENA, FNSPF (Sdis 26), Geroudet, COVISION.

Conception graphique : Pierre Brillot
Communication digitale : Thibault Tressieres
Impression : Covision

Diffusion : nationale Dépôt légal : à parution

La reproduction, même partielle, des articles et illustrations publiés sans autorisation de l'éditeur constitue une contrefaçon. Le c.o.d.e. n'est pas responsable des articles et photos qui lui sont communiqués. Ces éléments sont publiés sous la responsabilité des partenaires et annonceurs



Pour que la montagne reste un plaisir...

Préparez-vous à l'effort !

1. Préparez-vous avant les vacances

Arrivez en forme avec une bonne préparation physique afin de pratiquer votre activité en toute sérénité et de prévenir bien des accidents.

2. Informez-vous

Consultez chaque jour les prévisions météo sur votre station de ski ou auprès des pisteurs-secouristes. Étudiez le plan des pistes et consultez les panneaux d'ouverture et de fermeture des pistes et des remontées mécaniques.

En cas de doute, interrogez les pisteurs-secouristes, le personnel des remontées mécaniques, les moniteurs, les guides ou les unités de secours en montagne.

3. Hydratez-vous, alimentez-vous

Avec le froid et l'effort, vous consommez davantage de calories.

4. Échauffez-vous

La montagne, c'est du sport. Sans échauffement, vous risquez de vous blesser et de gâcher votre séjour.

5. Faites entretenir votre matériel et régler vos fixations

Le réglage des fixations est essentiel : vous limiterez ainsi le risque d'entorse du genou en cas de chute...

Avant de chausser, enlevez la neige entre vos chaussures et vos skis. Pour plus de qualité et de sécurité, sachez également que les magasins de location appliquent la norme ISO 110 88.

6. Mettez des lunettes protectrices (cat.4)

Vous préviendrez les risques de lésions oculaires voire de cécité (temporaire) liés à la réflexion des rayons UV. sur la neige. Pensez aussi à vous protéger à l'aide d'une crème solaire pour prévenir votre peau des brûlures du soleil.

7. Vérifiez que vous êtes assuré

Si ce n'est pas le cas, faites le nécessaire. Les secours sur les domaines skiables sont en général payants.

Mettez un casque adapté et surtout faites-le porter par vos enfants. Son efficacité est en effet prouvée en cas de chute ou de choc. Le casque est souvent proposé lors de la location de matériel de ski. N'hésitez pas à le demander.

Soyez vigilant et respectez les autres

1. Respectez toujours les skieurs situés en aval

Ne gênez pas, par vos trajectoires, les skieurs situés en-dessous de vous. Ils ne vous voient pas toujours arriver. C'est à vous d'anticiper.

2. Maîtrisez toujours votre vitesse et votre trajectoire

Adaptez-les à vos capacités techniques et physiques, au trafic, à la visibilité, à la difficulté de la piste et l'état de la neige. Ralentissez notamment en traversant des zones pour débutants, près des files d'attente et en bas des pistes.

3. Ne vous arrêtez pas n'importe où

Évitez de stationner dans les passages étroits ou derrière les bosses et restez toujours visibles et prévisibles des skieurs situés au-dessus de vous.

4. Respectez la signalisation sur les pistes

Pour votre sécurité, les pistes et les remontées mécaniques (voir ci-dessous) font l'objet d'un balisage et d'une signalisation spécifique. Respectez-les et, si besoin, informez-vous auprès des professionnels pisteurs-secouristes et conducteurs d'appareil.



Pictogrammes pour une bonne utilisation des remontées mécaniques (télésièges et téléskis).

Utilisez les remontées mécaniques en toute sécurité

Téléskis

► Ne slalomez pas sur la piste de montée : vous risquez de faire dérailler le câble et de vous blesser.

► Dégagez rapidement l'arrivée, la perche suivante pourrait vous heurter.

Télésièges

► Préparez-vous à l'embarquement ! Inattentif, vous risquez d'être déséquilibré et de tomber.

► En cas de mauvais embarquement, lâchez prise immédiatement ! Sinon vous risquez de tomber de haut.

► Soyez attentif aux autres passagers, en particulier aux enfants : aidez-les à adopter les bons comportements !

► Restez calé au fond du siège, attendez l'arrivée pour relever le garde-corps : sinon, vous risquez de tomber de haut.

Sac à dos devant vous !

Attentifs à l'arrivée du siège : une main prête à l'amortir !

Bâtons dans une main !



Pour pratiquer votre activité en toute sécurité, téléchargez votre memento prévention (disponible en 5 langues) sur : preventionhiver.sports.gouv.fr



+INFO

Sachez renoncer. Conseils pour le ski hors-pistes

Seules les pistes ouvertes sont délimitées, sécurisées et contrôlées. En dehors de ces espaces, vous évoluez à vos risques et périls.

1. Informez-vous sur les risques d'avalanche.
2. Faites appel à des professionnels.
3. Établissez un itinéraire adapté.
4. Équipez-vous d'un DVA (DéTECTEUR de Victime d'Avalanche).
5. Ne suivez pas n'importe quelle trace.
6. Passez un par un en cas de doute sur la stabilité de la neige.
7. Renoncez si les conditions sont trop incertaines.

+INFO ffcam.fr

Les clés de sécurité hors domaines sécurisés

Les sports de neige ne se pratiquent pas exclusivement en station. On peut en effet parcourir la montagne l'hiver aux abords mais aussi loin des pistes en utilisant divers modes de déplacement : ski de montagne (ou de randonnée), raquettes à neige, surf de montagne... Cela implique nécessairement une meilleure connaissance de l'environnement, car la sécurité n'est alors plus assumée par les services spécialisés et compétents des stations.

1. Préparer sa journée :

- choisir son itinéraire en fonction de son niveau technique et de sa condition physique ;
- s'informer sur les conditions météo et nivologiques ;
- lors de la sortie, adapter sa progression sur le terrain ;
- accepter de réduire son objectif, voire de renoncer.

2. S'équiper (DVA, pelle, sonde).

3. Se former à l'utilisation du matériel.

Signalisation sur les pistes

Sur les pistes, la signalisation est importante. Pour pratiquer votre sport en toute sécurité, respectez-la. Connaître ces panneaux, c'est appréhender le danger.

Annonce de dangers



sur le tracé de la piste

à proximité immédiate de la piste

Exemple de signalisation



Piste fermée



Ralentir



VERT : piste facile
BLEU : piste difficulté moyenne
ROUGE : piste difficile
NOIR : piste très difficile

Niveaux de difficulté

Les règles de sécurité dans un espace freestyle

La pratique du freestyle comporte des risques et nécessite une utilisation adaptée des modules et des parcours.



Classement des parcours et modules par niveau de difficulté

+INFO domaines-skiables.fr

Information sur le risque d'avalanche hors des pistes balisées et ouvertes

Pictogramme	Niveau de risque	Couleur	Message sur les conditions de pratique, l'importance et l'étendue du risque	Signal lumineux	Correspondance avalanche
	5 Très fort		Conditions très défavorables	[Oui]	
	4 Fort		Forte instabilité sur de nombreuses pentes (*)	[Oui]	
	3 Marqué		Instabilité marquée, parfois sur de nombreuses pentes (*)	[Oui]	
	2 Limité		Instabilité limitée le plus souvent à quelques pentes (*)	[Non]	
	1 Faible		Conditions généralement favorables	[Non]	

* Informations détaillées dans les bulletins neige et avalanche

Le rôle de l'ANENA



L'ANENA assure des formations pratiques de différents niveaux, en France comme à l'étranger.

L'hiver dernier, ce sont plus de 4500 personnes qui ont assisté aux conférences qu'elle donne, sur tout le territoire. Plusieurs centaines de randonneurs, skieurs hors-piste, raquetistes ont suivi des formations sur l'utilisation du DVA, le secours en avalanche, le déplacement hivernal en sécurité...

En partenariat avec la FFCAM, l'ANENA propose des week-end "Suivre la trace" et "Faire la trace", des formations qui visent à amener le pratiquant vers plus d'autonomie dans la prise de décision.

+INFO anena.org

◀ Le DVD "Neige et Avalanches" de l'ANENA est disponible. Un produit unique au monde en termes de prévention et de sensibilisation. Une co-production ANENA/CANOPE Grenoble (Education Nationale).

10 millions de touristes en hiver
dont 7 millions pratiquant des sports de glisse

250 stations
réparties sur 6 massifs

Plus de **120 000** emplois
dépendent de l'ouverture des domaines
skiabiles

51,1 millions
de journées skieur vendues en 2016/2017

+INFO domaines-skiabiles.fr

Fondation AJILA, la sensibilisation aux gestes de 1^{er} secours en cas d'arrêt cardiaque

Depuis 2008, nous nous mobilisons pour faire baisser le nombre de victimes d'arrêt cardiaque en France.

- 50 000 morts chaque année en France
- 1 décès toutes les 15 minutes.
- Taux de survie : 7,5% contre 40% à Amsterdam.
- 70% des cas se produisent devant témoins.

Dans ce cadre, la Fondation AJILA déploie ses actions auprès de 3 cibles distinctes pour :

- la société civile,
- les pouvoirs publics,
- les entreprises.

On peut tous sauver une vie, en adoptant les bons réflexes face à l'arrêt cardiaque.

Que faire ?

En cas d'arrêt cardiaque le temps est un élément décisif qui conditionne les chances de survie. On estime qu'au-delà de 4 minutes pour chaque minute écoulée, les chances de survie diminuent de 10%.

Au-delà de 10 minutes sans réanimation, le pronostic vital de la victime peut donc être fortement engagé.

Formez-vous aux gestes qui sauvent et contribuez à augmenter le taux de survie.



AJILA

400 000 personnes sensibilisées depuis 9 ans

100 000 DAE installés en France contre 5 000 en 2008

7,5 % de vies sauvées en 2016 contre 2,7% en 2008

800 000 jeunes formés chaque année lors de la journée citoyenne

Plus d'1 million de téléchargements de l'application Staying Alive

100 000 défibrillateurs enregistrés sur l'application

25 000 "Bons Samaritains" déclarés

+INFO www.ajila.org

GLOBAL FUND
FOR INNOVATIVE
HEALTH+EDUCATION
AJILA
www.ajila.org

Prévention pour un séjour réussi (ski hors piste ou randonnée raquette ou ski)

Une préparation sérieuse est nécessaire avant chaque sortie en montagne.

Quelques conseils

- Se renseigner avant toute sortie en montagne auprès d'organismes compétents (unités de secours en montagne, professionnels de la montagne - guides de haute montagne, accompagnateurs en montagne, moniteurs de ski, pisteurs-secouristes - les offices de tourisme et Maisons de la montagne).
- Prendre connaissance des derniers bulletins météo, neige et avalanche (se renseigner sur les risques d'avalanche).
- Prévoir un fond de sac avec pharmacie, carte, boussole, téléphone portable, vêtements chauds, eau nourriture.
- Avoir un équipement en bon état, bien réglé et adapté à la pratique de la montagne: Dans le cadre du ski hors piste, du ski de randonnée, de l'alpinisme hivernal et de la raquette à neige, le DVA (DéTECTEUR VICTIME en AVALANCHE), une pelle et une sonde sont des éléments incontournables de sécurité
- Ne jamais partir seul, informer famille ou amis de son projet de course (itinéraire, horaire prévu...).
- En cas d'accident, **appeler le 112**



5 points clés pour transmettre votre alerte :

1. Où ? Lieu, itinéraire, altitude.
2. Qui ? Identité, numéro de téléphone.
3. Quoi ? Type d'accident, nombre de victimes, gravité.
4. Quand ? Heure de l'accident.
5. Météo ? Vent, visibilité.

Si vous les connaissez, pratiquez les gestes de secourisme.

Être bien assuré

"Je suis déjà couvert, même trop couvert via mon contrat d'assurances vie privée ! Une assurance supplémentaire est inutile." Faut-il souscrire une assurance individuelle accident, une assistance/rapatriement pour la pratique d'activités sportives en montagne ?

Attention

De nombreux contrats d'assurances excluent les activités considérées comme "sports à risques". L'alpinisme, le canyoning, le VTT... peuvent ne pas faire partie de ces activités garanties.

Par ailleurs, quand elles sont garanties, les "Frais de recherche, de secours et d'évacuation" sont pris en charge partiellement dans les contrats d'assurance classiques.

Enfin, la mutuelle est souvent insuffisante pour certains remboursements (dépassements d'honoraires). Elle ne prend en charge que les frais médicaux : pas de capital invalidité, pas d'indemnités journalières, ni de capital décès...

Nos conseils

Avant de partir en montagne l'hiver, vérifiez que votre contrat d'assurance couvre la pratique des activités sportives qui vous tentent.

Pour être certain d'une bonne couverture en cas d'accident : souscrivez une assurance spécifique !

N'hésitez pas, rejoignez une fédération sportive : au-delà d'une offre de pratique, elle vous proposera un contrat d'assurance négocié à prix compétitif, et des garanties étendues.

Au titre de la solidarité nationale, la prise en charge des dépenses de secours en montagne est par principe assurée par l'État. Mais, les secours consécutifs à la pratique de toute activité sportive ou de loisir peuvent, sous conditions, faire l'objet d'une demande de remboursement des frais engagés par la commune. Quant aux actes médicaux, ils restent payants dans tous les cas.



Ski de randonnée et domaines skiables

En dehors des horaires d'ouverture, l'accès aux pistes de ski est souvent interdit par un arrêté municipal, en raison de la présence d'engins de damage pour préparer le manteau neigeux. Les câbles de treuil qui équipent certains de ces engins constituent un véritable danger. L'accès aux pistes de ski est également interdit lors des opérations de déclenchement préventif des avalanches (PIDA).

En journée, des itinéraires de montée sont souvent proposés pour rejoindre le sommet des pistes sans les emprunter à contresens. Dans tous les cas, renseignez-vous auprès du service des pistes de la station.

La montagne en toute liberté

Ski-alpinisme de compétition

C'est la forme compétitive du ski de randonnée.

Il s'agit de gravir (en général par équipe de deux) un parcours préparé en un minimum de temps.

Ces compétitions rencontrent un large succès tant auprès des pratiquants que des spectateurs, donnant lieu à de véritables fêtes populaires. Par exemple, la "Pierra Menta" en Savoie, qui se déroule sur 3 à 4 jours, est connue dans le monde entier.

Ski de randonnée et ski-alpinisme

Cette activité consiste à se déplacer en montagne par ses propres moyens avec des skis équipés de fixations spéciales (qui pivotent à la montée et se bloquent à la descente) et de "peaux de phoques" (aujourd'hui en tissu synthétique) qui, fixées à la semelle du ski, permettent de remonter facilement les pentes.

Ce sport demande une certaine maîtrise de la technique du ski alpin, car le terrain n'est pas préparé et les neiges rencontrées peuvent donc être de qualité variable.

Il est recommandé de s'initier à cette pratique au printemps, quand la neige est transformée. La pratique du ski-alpinisme associée au ski de randonnée la progression avec des techniques d'alpinisme (progression en crampons, encordement).

Surf de randonnée

Sur le même principe que le ski de randonnée, on peut aussi évoluer en montagne en surf. On remonte alors les pentes avec un surf spécifique (qui se partage en deux) ou en utilisant des mini-skis (patinettes), ce qui est bien plus écologique que de prendre l'hélicoptère.

Cette activité demande une bonne maîtrise du snowboard.

Raquette à neige

La raquette à neige est un moyen privilégié offert aux randonneurs de découvrir la montagne l'hiver. Autour des espaces de ski nordique, ou plus haut sur les terrains alpins, on peut pratiquer cette discipline à plusieurs niveaux sans apprentissage technique complexe.

Rejoignez nos clubs !

Vous souhaitez pratiquer ces activités avec d'autres passionnés encadrés par des professionnels ? Rejoignez l'un des 385 clubs de la FFCAM. Plus de 95000 licenciés ont franchi le pas l'an dernier, pourquoi pas vous ?

+INFO ffcam.fr



Les outils Skizzz Campagne Nationale de prévention des accidents



7 films d'animation

Pour que le ski reste un plaisir, l'extraterrestre Skizzz et son ami Swag portent des messages de prévention pour une bonne utilisation des télésièges et un comportement adapté sur les pistes de ski.

+INFO domaines-skiables.fr/fr/videos/skizzz/

2 jeux vidéo inédits et pédagogiques

Snowpark Challenge

permet de retenir les consignes de sécurité dans les snowparks tout en s'amusant.

Jeu financé par la Fondation MAIF

+INFO snowparkchallenge.com



Apprendre en s'amusant avec Skizzz Game

Apprenez ou révisez les règles de sécurité à respecter sur les pistes en jouant ! Découvrez le jeu vidéo pédagogique réalisé par le ministère des sports et ses partenaires.

+INFO preventionhiver.sports.gouv.fr



Tout schuss !



La Licence Carte Neige est une adhésion annuelle à un Club de la Fédération Française de Ski, valable du 15 octobre de chaque année au 14 octobre de l'année suivante.

Elle vous permet de participer à la vie associative du Club et aux activités qu'il propose, de suivre l'actualité sportive via la newsletter fédérale, et de bénéficier de nombreux avantages et de réductions offerts par les partenaires du Club Avantages FFS.

La Fédération Française de Ski vous conseille par ailleurs de souscrire une assurance et vous propose différentes formules répondant précisément à vos besoins, à des conditions tarifaires avantageuses réservées à ses licenciés.

Licences Carte Neige Loisir

Tarifs	Adulte	Jeune
Licence Carte Neige Loisir RC incluse	37,00 €	32,00 €
Licence Carte Neige Loisir dont option d'assurance Primo : 11,45 €	48,45 €	43,45 €
Licence Carte Neige Loisir dont option d'assurance Medium : 19,24 €	56,24 €	51,24 €
Licence Carte Neige Loisir dont option d'assurance Fond Medium : 4,15 €	41,15 €	36,15 €
Licence Carte Neige Loisir dont option d'assurance Famille Medium : 63,90 €	183,90 €	

A ces tarifs, il convient d'ajouter une cotisation librement déterminée par chaque club.



Handi sport / ski

Le ski alpin est la première discipline pour les personnes handicapées à se structurer dans les années 50. En compétition ou en loisir, c'est avant tout s'adonner au plaisir de la glisse et à la découverte des grands espaces.

Pour les personnes assises ou debout, pratiquants confirmés ou débutants, cette activité de pleine nature offre une intégration complète et de véritables possibilités d'évolution.

Matériel : pratique du ski assis

- **Uniski** : ensemble coque/châssis/amortisseurs montés sur un ski utilisé avec une paire de stabilo.
- **Dualski** : matériel comparable à l'uniski, le dualski chausse 2 skis grâce à son châssis totalement articulé.
- **Bi-ski** : engin proche de la luge, il est composé d'un siège monté sur un châssis relié à 2 skis écartés (pratique limitée aux pistes vertes et bleues).
- **Tandemski** : siège baquet monté sur un châssis articulé fixé sur 2 skis et dirigé par un pilote, formé à la conduite, installé à l'arrière (destiné aux personnes handicapées sans aucune autonomie).
- **Stabilo** (utilisation pour ski assis et ski debout) : canne anglaise montée sur un petit ski pour l'équilibration et le déclenchement des virages.

+INFO ski.handisport.org

Soyez acteurs !

En montagne, vous évoluez dans un environnement superbe qui se révèle être une formidable aire pour vos loisirs. Mais la montagne possède un écosystème particulier que votre présence fragilise. Il ne tient qu'à vous d'agir pour le préserver et ainsi garantir sur le long terme la pratique la plus libre possible de vos activités sportives dans une nature protégée.

La FFCAM a mis au point des "recommandations pour la pratique de la montagne hivernale". Voici des comportements responsables que vous pouvez facilement adopter :

- ▶ **Privilégiez les transports collectifs**
ou le co-voiturage pour vous rendre sur les sites de vos sorties.
- ▶ **Respectez les zones réglementées**
et les informations concernant la protection de la nature, mais aussi les consignes de sécurité.
- ▶ **Evitez de déranger les animaux**
les périodes de grand froid rendant la faune de montagne plus vulnérable.
- ▶ **Préférez les itinéraires réguliers**
adaptés à votre pratique et ne sortez pas de la trace, tout particulièrement en forêt.
- ▶ **Respectez la propreté**
des lieux en redescendant vos déchets.

La montagne protège son environnement

Conscientes de la fragilité de leur écosystème, et pour préserver la beauté et la pureté de leurs sommets, les stations agissent pour conserver les richesses naturelles qu'elles abritent. Construction HQE, promotion des modes de transports plus propres, sensibilisation des usagers aux espaces naturels qui les entourent... Le point sur les initiatives qui permettent de mieux protéger les précieux trésors de la montagne.

Une charte de bonne conduite environnementale !

Mise en place par l'Association Nationale des Maires de Stations de Montagne (ANMSM), la "charte nationale des stations de montagne en faveur du développement durable", apporte des réponses concrètes aux évolutions climatiques afin de pérenniser les économies locales et de garantir un tourisme durable. Voici les principales actions engagées.

- **Promouvoir un aménagement durable** par l'identification et la préservation des milieux remarquables.
- **Développer une politique durable de l'habitat** grâce à la construction de bâtiments BBC et l'emploi de matériaux recyclables.
- **Préserver les paysages et les espaces naturels** de la faune, la flore et la forêt.
- **Promouvoir une gestion équilibrée des ressources** (eau, énergie, zéro déchets).
- **Favoriser des modes de déplacements performants et respectueux de l'environnement** valorisant le co-voiturage, les transports en commun, le vélo, les véhicules électriques.
- **Développer les activités touristiques en veillant à leur bonne intégration dans les paysages** et à leur gestion respectueuse de l'environnement
- **Sensibiliser les différents usagers** de la station (habitants, touristes) afin de les encourager à des comportements responsables et écocitoyens.

Des initiatives encourageantes

- La plupart des nouvelles constructions sont dites HQE (Haute Qualité Environnementale) et sont conformes à l'accessibilité des personnes handicapées.
- Le tri des déchets s'installe partout. Les centres de traitement des eaux usées sont en cours de redimensionnement et le captage des eaux pluviales des toitures va être en partie redistribué sur les retenues collinaires (petits lacs artificiels créés pour alimenter les canons à neige).
- Des digesteurs de boues d'épuration et de création de biogaz sont mis en place. On trouve des toilettes sèches sur les pistes, des chaufferies à bois déchiqueté font leur apparition...

Réduire les transports

Le plus gros producteur de gaz à effet de serre, c'est le transport. De nombreuses stations ont fait leur bilan carbone et il devient indispensable de mieux maîtriser l'accès aux montagnes pour réduire les productions de CO₂.

Les transports internes (stations intra-muros) et pendulaires (skieurs à la journée depuis les agglomérations voisines) sont de mieux en mieux gérés. Les navettes deviennent gratuites avec le forfait pour les skieurs, les saisonniers et les familles résidentes.

De nombreux transports inter-stations ont été créés. Le "pass" bus + forfait est devenu monnaie courante dans la plupart des grandes agglomérations. Les skieurs journaliers peuvent ainsi, pour un modeste surcoût au forfait, laisser tranquillement leur voiture en ville. Mais il existe aussi des solutions pour les vacanciers venant de loin, notamment grâce au package train/bus/location à la semaine.



**Valmeinier vous accueille
pour partager des instants
magiques et spectaculaires.
Découvrez, regardez,
respirez, profitez !**

Valmeinier

station (1800 m) et Valmeinier villages (1500 m) sont situées au sud de la Savoie, au cœur de la Maurienne et nichées sur le domaine skiable de 150 km de pistes «Galibier-Thabor».

Aux portes de l'Italie, lovée au cœur du site classé du Mont Thabor, Valmeinier est une véritable «tour de contrôle météo» entre les Alpes du Sud et les Alpes du Nord, et garantie neige et ensoleillement ! Elle vous propose un cadre exceptionnel tant par son espace naturel préservé que par son architecture raisonnée. Loin du stress et de la foule, où l'on peut se ressourcer, Valmeinier plaît autant par son environnement que par sa multitude d'activités pour passer d'agréables vacances en famille..



Office de Tourisme de Valmeinier
Résidence "L'Ours Blanc" • 73450 VALMEINIER
04 79 59 53 69 • info@valmeinier.com
valmeinier.com

Rencontre avec ...

**Thierry Monminoux, Vice-président de la MAIF
et Président de l'association Prévention MAIF**



La saison de ski est une saison de plaisir et de découverte, mais aussi d'accidents... Quels seraient vos premiers conseils de prévention pour les lecteurs ?

En premier lieu, comme pour toute pratique sportive, préparez-vous au moins deux mois avant d'aller dévaler les pentes : être détendu et en bonne forme permet d'éviter les tensions, crispations ou appréhensions, facteurs de mauvaises chutes. Prévoyez également un équipement et une tenue adaptés à votre morphologie et à votre niveau. Sans oublier le casque et les lunettes de soleil qui sont l'un comme l'autre indispensables ! Et sur les pistes, comme dans la vie de tous les jours, faites preuve de maîtrise, de respect et de courtoisie. Le plaisir n'en sera que décuplé !

**L'Association Prévention MAIF et la Fondation MAIF
mènent des actions de sensibilisation durant la saison hivernale.**

Pouvez-vous nous donner quelques exemples ?

La MAIF est à l'initiative de la création de la Fondation MAIF, fondation reconnue d'utilité publique soutenant des recherches en prévention des risques, et de Prévention MAIF, association reconnue d'intérêt général mettant en œuvre des actions de sensibilisation et d'éducation aux risques à destination du grand public.

Sur la question des sports d'hiver, l'association Prévention MAIF est cette année encore, partenaire du ministère des Sports sur l'opération "Prévention Hiver 2017". Vous pourrez également retrouver nos équipes sur les journées Prévention mises en place dans plusieurs stations pyrénéennes pendant les vacances de février.

La Fondation MAIF a quant à elle développé l'appli "Snowpark Challenge", en collaboration avec la Fédération Nationale de la Sécurité et des Secours sur les Domaines Skiables, l'université de Grenoble et l'université de Lyon. Cette appli gratuite et ludique permet d'apprendre à éviter les accidents liés aux sauts et figures de freestyle. La Fondation soutient également un projet de l'ANENA et de l'université de Grenoble sur les pratiques et les croyances relatives au risque d'avalanche des jeunes pratiquants de hors-piste, ce afin de définir des stratégies de prévention toujours plus efficaces.

**Vous êtes partenaires pour la première fois du "c.o.d.e. de la montagne".
Pour quelles raisons avez-vous souhaité vous y associer ?**

De par notre métier d'assureur, nous avons tous les jours à gérer des situations tragiques, douloureuses pour les personnes et leurs proches, alors que parfois le risque aurait pu être correctement évalué et anticipé. C'est pourquoi, nous accordons depuis toujours à la prévention une place de choix dans notre démarche d'assureur et mettons à disposition de tous des outils permettant d'éduquer nos concitoyens à une culture consciente et raisonnée du risque.

Il était donc tout naturel que nous répondions présents lorsque vous nous avez proposé de contribuer au "c.o.d.e. de la montagne". Parce que comme le dit l'adage "mieux vaut prévenir que guérir".

La MAIF en quelques lignes et quelques chiffres

La MAIF est le 4^{ème} assureur auto, le 5^{ème} assureur habitation et le 1^{er} assureur du secteur associatif. Société mutuelle d'assurance, la MAIF n'a ni capital social, ni actionnaires à rémunérer. Son but : garantir la qualité et la pérennité de ses services au bénéfice de ses 3 millions de sociétaires qui sont collectivement assureurs et individuellement assurés. Et comme du mutualisme à l'économie collaborative, il n'y a qu'un pas, nous nous impliquons pleinement dans la nouvelle économie du partage.



assureur militant

+INFO www.maif.fr

Découvrez,
notre collection et
adoptez vous aussi la **c.o.d.e.**
attitude !

Collection Nature



Collection Sport



Collection Métier



Collection Société



Retrouvez-nous sur :
www.collectionlecode.fr

La CODE attitude

Glossaire à quelque chose *by*

Un lexique pratique

Le
c.o.d.e.
de la montagne

ÉBOULEMENT

Glissement de terrain (roches, terrain, végétaux) qui peut se produire en montagne, au point d'en modifier parfois l'aspect. Les causes principales en sont les orages, le dégel, les terrains non stabilisés, ou les mouvements tectoniques.

ÉDUCATION AU TRI

Les actions d'éducation et d'information aux méthodes de tri sont proposées dans les stations pour les différents publics : enfants, professionnels, étrangers, adultes. L'enjeu en montagne est de faciliter le traitement des déchets en période d'afflux touristique.

CIRQUE

Fond d'une vallée d'origine glaciaire et de forme circulaire.

GIVRE DE SURFACE

Le givre de surface ne tombe pas des nuages mais croît depuis la surface de la neige, en captant la vapeur d'eau invisible contenue dans l'air.

B.R.A.

Bulletin d'estimation du Risque d'Avalanche, édité régulièrement par Météo France. Pas de BRA, pas de chocolat.

PEUF

Du patois savoyard "peuffe" désignant la poussière. La peuf désigne une neige bien fraîche, tombée en abondance. Très employé depuis par les plus jeunes qui en ignorent souvent l'origine ("Sortez vos fats, il y a de la peuf !").

NÉVÉ

Accumulation de neige qui ne s'est pas encore transformée en glace, et qui persiste en été. Mot par ailleurs très apprécié des cruciverbistes.

FAT

Pour dompter la peuf, mieux vaut disposer d'une bonne paire de fats. Ces skis, très larges, vous permettent d'évoluer facilement dans la poudreuse et de "flotter" sur la neige.

HYPOXIE

Effet de la diminution d'apport d'oxygène aux organes dû à la haute altitude (mot qui peut rapporter gros au scrabble).

Les 10 JE *by*

10 RÉFLEXES SIMPLES

Le
c.o.d.e.
de la montagne

1

JE
respecte
les règles de sécurité
sur les pistes

2

JE
m'informe
sur les risques
d'avalanche

3

JE
m'équipe
avec des vêtements et
du matériel adaptés

4

JE
me protège
avec un casque et
des fixations bien
réglées

5

JE
m'assure
avec une assurance
personnelle ou avec
celle de mon
forfait

6

JE
reconnais
le balisage des
pistes

7

JE
me prépare
en m'échauffant,
en m'alimentant

8

JE
stationne
sur le côté de la
piste uniquement

9

JE
maîtrise
ma vitesse et ma
trajectoire

10

J'adopte
la c.o.d.e.
attitude !

En partenariat avec

collectionlecode.fr