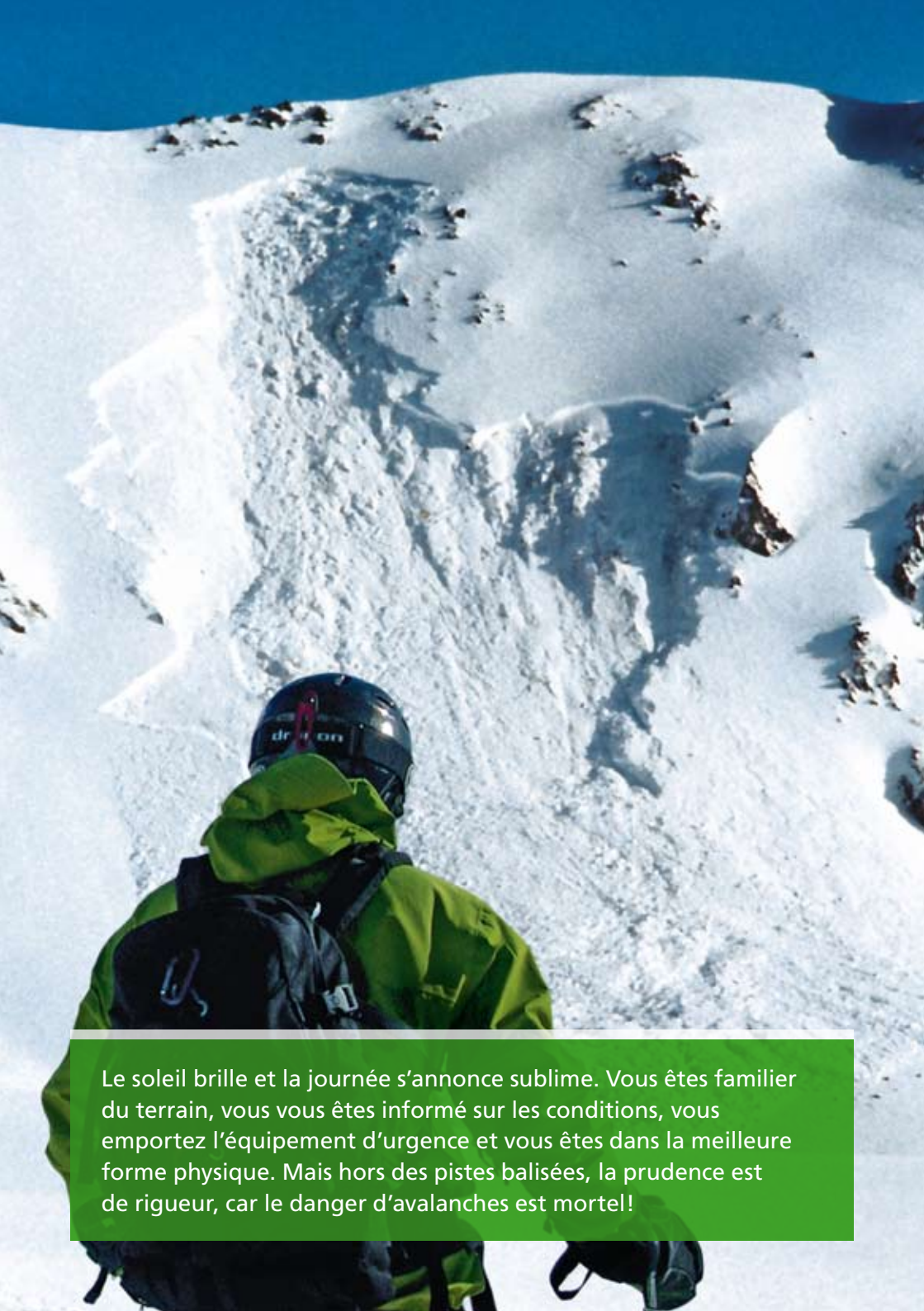


# Hors piste

Mieux évaluer le danger d'avalanches





Le soleil brille et la journée s'annonce sublime. Vous êtes familier du terrain, vous vous êtes informé sur les conditions, vous emportez l'équipement d'urgence et vous êtes dans la meilleure forme physique. Mais hors des pistes balisées, la prudence est de rigueur, car le danger d'avalanches est mortel!

# Le péril blanc

En recherchant le grand frisson hors des pistes balisées, de nombreux amateurs de sports d'hiver prennent des risques. Chaque année en Suisse, les avalanches font quelque 25 victimes, qui, dans 90 % des cas, ont déclenché la coulée elles-mêmes. Si les avalanches sont synonymes de mort, il n'y a qu'un moyen d'y échapper: il faut à tout prix éviter l'accident. Le bpa recommande aux freeriders de s'informer sur les risques d'avalanche, d'opter pour un équipement adéquat et de se comporter avec prudence en fonction des conditions. Dans le doute: renoncez au hors piste.

## Facteurs de déclenchement des avalanches

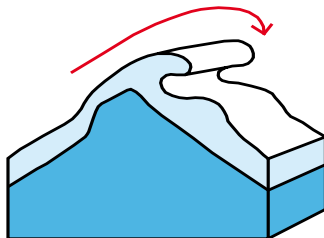
Le danger d'avalanche résulte de l'interaction entre plusieurs facteurs naturels.

**Terrain:** une déclivité de 30 degrés peut déjà provoquer un glissement de plaques de neige, mais le danger d'avalanche augmente avec la déclivité du terrain. Les pentes à l'ombre sont plus exposées au risque que les pentes ensoleillées.

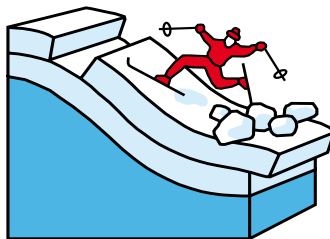
**Neige fraîche et vent:** plus la couche de neige fraîche est épaisse, plus le danger est marqué. Le vent peut déposer de la neige sur les pentes abritées. Les corniches de neige sur les crêtes signalent souvent de telles accumulations dangereuses de neige.

**Température:** les hausses de température réduisent la résistance du manteau neigeux et favorisent à court terme la formation d'avalanches. Elles contribuent cependant à la consolidation du manteau neigeux et entraînent, à plus long terme, une diminution du danger d'avalanche. Au printemps, le danger va croissant au fil de la journée en raison du réchauffement progressif et de l'ensoleillement.

**Sportifs:** la majorité des avalanches dites de «plaque de neige» sont déclenchées par la charge supplémentaire d'un sportif. Votre comportement peut donc augmenter ou réduire le risque d'avalanche.



Neige soufflée déplacée par le vent: danger de plaque de neige



Avalanches dites de «plaque de neige»: en l'espace de quelques secondes, toute la strate neigeuse se met en mouvement.

# Maximiser les infos, réduire les risques

## Quelques règles d'or

- Le premier beau jour après une période de chutes de neige est particulièrement critique.
- Neige fraîche et vent augmentent le risque d'avalanche. En présence de vent, 10–20 cm de neige fraîche suffisent pour accroître notablement le danger d'avalanche.
- Plus la pente est raide et à l'ombre, plus elle est dangereuse. De plus, la pente avalancheuse typique se situe à proximité d'une crête et est couverte de neige fraîche soufflée.
- Les avalanches récentes et les bruits sourds sont des signes annonciateurs du danger d'avalanche.
- Un réchauffement fort et rapide favorise, à court terme, la formation d'avalanches.

## Bulletin d'avalanches

En hiver, l'Institut fédéral pour l'étude de la neige et des avalanches (ENA) à Davos évalue chaque jour le risque d'avalanche en se fondant sur une échelle à cinq degrés, appliquée dans toute l'Europe.

Le bulletin national d'avalanches tient compte de toutes les régions alpines suisses. Il peut être consulté dès 18.30 h sur [www.slf.ch](http://www.slf.ch) ou [wap.slf.ch](http://wap.slf.ch), ou en composant les numéros de tél. 187 (CHF 0,50/appel + CHF 0,50/min) ou de fax 0900 59 20 22 (CHF 1,49/min), ou en consultant le télétexte TSR page 782.

Pour la plupart des régions, des bulletins régionaux sont émis journalièrement dès 8 h sous forme graphique. Pour les consulter, rendez-vous sur [www.slf.ch](http://www.slf.ch) ou [wap.slf.ch](http://wap.slf.ch), ou composez le numéro de tél. 187 ou de fax 0900 59 20 20 (CHF 1,49/min).

Avec la carte du bpa, vous disposez, en route, de toutes les sources d'information.

## Signalisation locale du danger d'avalanches



Dans le domaine skiable, les responsables des services des pistes et de sauvetage évaluent les dangers locaux. Ils barrent les pistes, itinéraires ou chemins dangereux, et mettent en place une signalisation aver-

tissant du danger dans le domaine non contrôlé. Attention aux panneaux d'information associés au feu clignotant avalanches (à partir du degré de danger 3 dans le domaine non contrôlé) et les freeride checkpoints dans certains domaines.

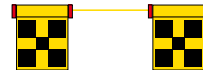
<b>Achtung Attention Attenzione</b>
<b>Hier keine markierte und kontrollierte Abfahrt</b>
<b>ICI pas de descente balisée et contrôlée</b>
<b>Qui nessuna discesa demarcata ne controllata</b>
<b>Here no marked and controlled run</b>

Ici commence le domaine non contrôlé.



	<p>Freies Gelände Domaine non contrôlé Zona non controllata Off piste areas</p> <p>Lawinengefahr Danger d'avalanches Pericolo di valanghe Danger of avalanches</p>	
---	--	---

Mise en garde à partir d'un risque marqué (degré de danger 3).



N'empruntez en aucun cas les descentes et chemins barrés.



# Moins de risques pour plus de plaisir

## Les 6 règles de sécurité

Quel que soit le danger d'avalanche, observez les règles suivantes:

- Informez-vous sur la météo et la situation des avalanches.
- Évaluez en permanence les conditions, le terrain et observez les autres membres du groupe.
- 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.
- Contournez les dépôts récents de neige soufflée.
- Descendez les passages clé et les pentes extrêmement raides un à un.
- Tenez compte du réchauffement au cours de la journée.

Le hors piste et le ski de randonnée nécessitent beaucoup de discernement et une grande expérience. Suivez une formation dispensée par des professionnels.

## Contrôle du matériel

En montagne, les compagnons indispensables sont un détecteur de victimes d'avalanches (DVA), une pelle et une sonde. D'autres systèmes d'urgence (p. ex. les airbags) sont recommandés. L'équipement d'urgence ne protège pas contre les accidents d'avalanche, mais peut, au mieux, augmenter les chances de survie. Il est aussi conseillé de mettre dans son sac à dos des équipements de montée (peaux de phoque ou raquettes), une pharmacie d'urgence, un téléphone portable, des moyens d'orientation ainsi que des protections contre le soleil et le froid.



# En cas d'urgence

## Accident: que faire?

Chaque témoin d'un accident peut, en se comportant de manière adéquate, contribuer à sauver des vies. La probabilité d'être dégagé vivant diminue considérablement dès 15 minutes après l'accident. Seule une personne ensevelie sur deux survit. Chaque minute compte.

Agissez donc rapidement et de façon réfléchie en respectant le déroulement suivant:

- Faites-vous une idée de la situation, réfléchissez et agissez sans mettre en danger votre propre sécurité et sans provoquer des accidents consécutifs.
- Alerte dès que possible la Rega (tél. 1414), en Valais l'OCVS (tél. 144) ou annoncez l'accident à la station de remontées mécaniques la plus proche.
- Recherchez le cône d'avalanche en regardant et en écoutant, et recherchez immédiatement les disparus à l'aide du DVA (éteignez les DVA non utilisés).
- Dégagez la tête et la poitrine des personnes détectées et appliquez les mesures de secours immédiates.
- Protégez les victimes de l'hypothermie.
- Donnez l'alerte à ce moment au plus tard.

## Indispensable pour votre sécurité



- Si vous êtes plutôt inexpérimenté, restez sur les pistes balisées à partir du degré de danger «marqué» (niveau 3) ou joignez-vous à un groupe conduit par un professionnel.
- Suivez une formation, informez-vous sur les prévisions météorologiques et la situation des avalanches, et emportez l'équipement d'urgence.
- Ne partez jamais seul et que si la visibilité est bonne. Ne suivez pas de traces menant dans un terrain inconnu.

# Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).

## Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les brochures suivantes:

- Attention avalanches!  
(à commander auprès de l'ENA)
- 3.001 Faire de la luge
- 3.002 Ski et snowboard
- 3.003 Sports nautiques, plongée, baignade
- 3.010 Randonnées en montagne
- 3.018 Faire du vélo
- 3.020 Faire du VTT

**Ces brochures et de nombreuses autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).**





**Partenaires:** Institut Fédéral pour l'Etude de la Neige et des Avalanches (ENA), Davos  
Association suisse des Ecoles d'alpinisme (ASEA), Association suisse des Guides de Montagne (ASGM),  
Association suisse pour l'enseignement du snowboard (SSBS), Caisse nationale suisse d'assurances en cas d'accident (Suva), Centre de compétences service montagne de l'armée (Cen 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), Garde Aérienne Suisse de Sauvetage (Rega), MétéoSuisse, Office fédéral du sport Macolin (OFSPPO), Remontées Mécaniques Suisses (RMS), Secours Alpin Suisse (SAS), SWISS SNOWSPORTS



**Avec l'aimable concours de:** domaine skiable d'Adelboden

© bpa 2008, reproduction souhaitée avec mention de la source

# Echelle du danger d'avalanches

Degré de danger	Indications et conseils pour le domaine non contrôlé	
<b>1</b> <b>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</b> <b>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</b> <b>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</b> <b>fort</b>	Conditions défavorables. Limitez-vous aux zones modérément raides. Evitez les pentes raides. Observez les zones de dépôt d'avalanches (déclenchements à distance, départs spontanés). Il est plus prudent de rester sur les pistes.	
<b>5</b> <b>très fort</b>	Conditions très défavorables. Conseil: il vaut mieux renoncer! Restez sans faute sur les descentes balisées ouvertes!	

Pentes raides >30°, pentes très raides >35°, pentes extrêmement raides >40°

# Avalanches. Danger de mort!

## Bulletin national d'avalanches

Informations sur la situation générale, prévisions du danger d'avalanches:

- [www.slf.ch](http://www.slf.ch)
- Tél. 187 (CHF 0,50/appel + CHF 0,50/min)
- Fax 0900 59 20 22 (CHF 1,49/min)
- Télétexte TSR p. 782
- WAP: [wap.slf.ch](http://wap.slf.ch)

En hiver et au printemps, tous les jours dès 18 h 30 pour le jour suivant.

## Bulletins régionaux d'avalanches

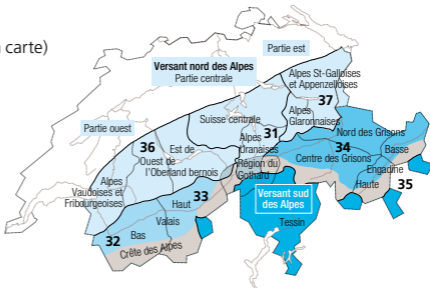
- [www.slf.ch](http://www.slf.ch)
- Tél. 187
- Fax 0900 59 20 ..  
(+ n° régional selon carte)  
(CHF 1,49/min)
- WAP: [wap.slf.ch](http://wap.slf.ch)

En hiver et au printemps, tous les jours dès 8 h

## Autres sources d'information

- Prévisions météorologiques actuelles: [www.meteosuisse.ch](http://www.meteosuisse.ch), tél. 162 (CHF 0,50/appel + CHF 0,50/min)
- Prévisions pour les Alpes romandes: tél. 0900 162 168 (CHF 1,20/min)
- Situation dans les pays riverains de la Suisse: [www.avalanches.org](http://www.avalanches.org)
- Panneaux freeride checkpoint et panneaux de mise en garde dans les domaines skiables

## Subdivision régionale



### Partenaire:

Institut Fédéral pour l'Etude de la Neige et des Avalanches ENA