

Freestyle – Freeski: Piste – Sécurité

Après un entraînement estival dans la salle et une bonne préparation physique, il est temps d'essayer les figures apprises sur la neige. A ne pas oublier: casque, protection dorsale et gants.

Dans un park, il y a des règles communiquées sur des panneaux, à des endroits visibles, que les élèves doivent prendre connaissance. Un bon échauffement est aussi nécessaire avant de skier.

Avant d'essayer des tricks sur la piste, il faut que certaines conditions soient au rendez-vous:

- De préférence, choisis les pistes libres avec peu ou pas d'autres skieurs ou snowboarders.
- Il est aussi préférable d'essayer les tricks sur les bords des pistes et pas au milieu. Cela réduit le risque d'accidents et les collisions avec d'autres sont ainsi évitées.

Sois toujours accompagné!

Avant de faire un saut sur la piste ou dans un park, un camarade va toujours vérifier qu'il n'y a rien à l'endroit de l'atterrissage et fait un signe à l'autre resté plus haut. Si la voie est libre, il peut y aller. Par contre, s'il y a quelque chose, il doit attendre. Par ailleurs, par deux, les élèves peuvent apporter leur aide plus rapidement en cas de chute.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO