

## Excursions à skis: Mesures de sécurité

La sécurité dépend des conditions, du terrain et des participants. C'est au responsable de l'excursion de combiner habilement ces trois facteurs et de communiquer clairement le cadre de sécurité. Si ces principes sont respectés, les randonnées à skis deviennent accessibles même aux personnes inexpérimentées.



La pratique du ski de randonnée et du ski en général ne peut s'envisager sans tenir compte du danger d'avalanches. C'est pourquoi il est indispensable d'évaluer avec soin la situation avant chaque sortie. Sur les domaines skiables et les itinéraires sécurisés, ce devoir incombe aux exploitants des domaines en question qui doivent, en cas de danger, fermer certaines pistes ou sentiers.

Hors des pistes balisées et sécurisées, les skieurs endossent l'entière responsabilité et sont donc tenus de s'informer des conditions au préalable. En clair: sur des terrains non sécurisés, seules les personnes disposant d'une formation adéquate et d'une grande expérience dans l'évaluation des dangers sont habilitées à se lancer. Autre possibilité: se joindre à un groupe placé sous la direction d'un guide.

Dans les secteurs potentiellement exposés au danger d'avalanches, le matériel de sécurité suivant représente la base: détecteur de victimes d'avalanche (DVA), pelle et sonde. Pour éviter toute perte de temps déterminante en cas d'accident, les randonneurs doivent maîtriser le fonctionnement de l'appareil et des accessoires de sécurité.

## Terrains sécurisés

|                                   | Equipement de sécurité | Formation aux avalanches |
|-----------------------------------|------------------------|--------------------------|
| Ski sur piste                     | Facultatif             | Facultatif               |
| Montée le long des pistes         | Facultatif             | Facultatif               |
| Montée sur un itinéraire sécurisé | Recommandé             | Facultatif               |

## Terrains non sécurisés

|                                     | Equipement de sécurité | Formation aux avalanches          |
|-------------------------------------|------------------------|-----------------------------------|
| Montée sur un itinéraire balisé     | Nécessaire pour tous   | Nécessaire pour le chef de groupe |
| Ski en bordure de piste             | Nécessaire pour tous   | Nécessaire pour le chef de groupe |
| Ski dans le domaine non contrôlé    | Nécessaire pour tous   | Nécessaire pour le chef de groupe |
| Montée dans le domaine non contrôlé | Nécessaire pour tous   | Nécessaire pour le chef de groupe |

## Formation J+S

J+S offre des formations attractives pour les moniteurs dans les disciplines [Excursions à skis](#) et [Ski/Snowboard](#). Les activités et camps J+S pour les enfants et les jeunes sont directement subventionnés par J+S. Du matériel de prêt est également à disposition.

## Ski et snowboard

Les formations J+S Ski et Snowboard ne proposent aucune formation aux avalanches. C'est pourquoi le domaine d'activité de ces moniteurs se limite au [domaine non contrôlé](#) de pente modérée (moins de 30°), proche des domaines skiables. De plus, les moniteurs doivent au préalable discuter avec le service des pistes et de sauvetage du lieu.

## Excursions à skis

### Formation de base: Cours de moniteur J+S Excursions à skis de six jours

- Public cible: randonneurs à skis avec au moins deux ans d'expérience individuelle
- Droit d'activité: moniteur lors d'excursions à skis J+S avec des enfants et des jeunes

### Formation continue 1: Chef de cours J+S Excursions à skis de six jours

- Public cible: moniteurs J+S actifs dans le sport excursions à skis
- Droit d'activité: moniteur J+S responsable pour les excursions à skis sans glacier ni arêtes

### Formation continue 2: Chef de cours J+S Excursions à skis de six jours

- Public cible: chefs de cours J+S actifs dans le sport excursions à skis
- Droit d'activité: chef moniteur J+S Excursions à skis en haute montagne

**Offres de formations continues dans le domaine sport de performance pour athlètes de ski-alpinisme comme base pour l'activité d'entraîneur.**

## Prendre en compte les dangers et la nature

Si la randonnée à skis s'effectue sur les pistes, la montée se fait exclusivement en bordure et en colonne, surtout si la visibilité n'est pas garantie. Ce comportement permet d'éviter les collisions avec les autres usagers de la piste. En dehors des heures d'ouverture des installations, la pratique de la randonnée s'avère très dangereuse, voire mortelle en raison du déclenchement artificiel des avalanches et de l'activité de damage avec la présence de câbles difficilement visibles en travers des pistes.

D'autres sources de danger sont à considérer lors des excursions à skis:

- Il y a les chutes sur des cailloux ou pierriers parfois recouverts de neige, les collisions avec des arbres, etc.
- Dans le domaine non contrôlé, les randonneurs doivent être capables de s'orienter au moyen des outils courants – cartes, boussole et altimètre – afin de ne pas s'égarer.
- En montagne, la protection contre le rayonnement solaire est encore plus importante qu'en plaine, d'où la nécessité de choisir de bonnes lunettes de soleil ainsi qu'une crème solaire et un baume à lèvres adéquats.
- Contre le froid, il est recommandé de prévoir plusieurs couches de vêtements, idéalement selon le principe de l'oignon.
- Le type, la durée et le lieu de l'activité doivent être adaptés en fonction des conditions.

Les randonnées à skis se déroulent en nature où vivent animaux et plantes qu'il s'agit de ne pas oublier. Les animaux sont particulièrement vulnérables durant les longs mois d'hiver, c'est pourquoi les pratiquants doivent s'en tenir aux règles de base de la campagne «Respecte tes limites»:

- Respecter les zones de tranquillité et les sites de protection de la faune.
- En forêt, rester sur les chemins balisés et suivre les itinéraires recommandés.
- Eviter les lisières et les surfaces non enneigées.
- Tenir les chiens en laisse, en particulier en forêt.

## Plus d'informations

- [Aide-mémoire J+S «Prévention des accidents en excursions à skis» \(pdf\)](#)
- [Vêtements sportifs](#)
- [Milieu et conditions](#)
- [Randonnées sur pistes: conseils et règles](#)
- [EnviroTools du CAS: nature et environnement](#)

---

Source: Christian Haug, responsable des formations J+S Alpinisme/Excursions à skis au Club Alpin Suisse CAS et guide de montagne; Malik Fatnassi, chef du sport de performance ski-alpinisme au Club Alpin Suisse CAS et expert J+S Excursions à skis



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**