

suivez

riski

VOTRE GUIDE POUR UN SKI SANS RISQUE +



**Adoptez les
bons réflexes
pour profiter
sereinement
des pistes.**

**Follow safe
practices to fully
enjoy the slopes.**

JE ME PRÉPARE

I'M GETTING READY

**Je me prépare
physiquement
avant un séjour
au ski.**

I get physically fit
before a ski trip.

**Je prends
une assurance,
les secours
sont payants.**

I take out
insurance, as
rescue services
are not free.

**Je règle et
j'entretiens
mon matériel.**

I adjust and
maintain my
equipment.

**Je porte
un casque.**

I wear a helmet.

**Je m'échauffe
avant de me
lancer sur
les pistes.**

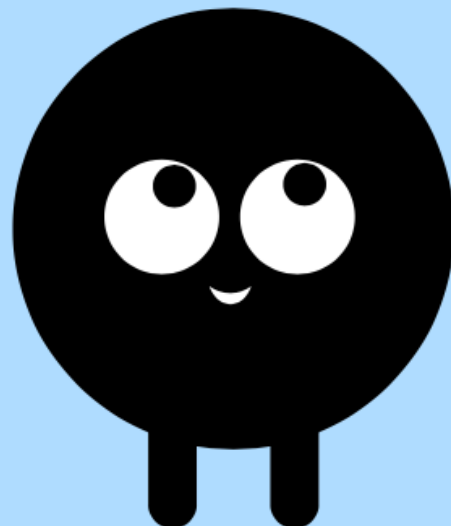
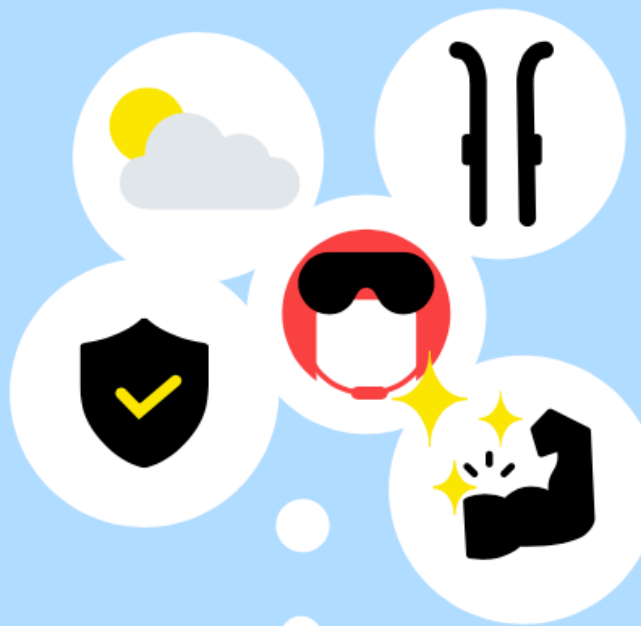
I warm up
before hitting
the slopes.

**Je consulte
le bulletin météo.**

I check the weather
forecast.

**Je me renseigne
auprès des
professionnels.**

I seek advice from
professionals.



J'AI LA TECHNIQUE

I'VE GOT THE SKILLS

J'anticipe mes trajectoires.

I read the slope ahead.

Je garde toujours une distance de sécurité.

I always keep a safe distance.

Je m'assure que la réception soit libre avant un saut.

I make sure the landing area is clear before a jump.

Je ralentis aux croisements.

I slow down at intersections.

J'emprunte les pistes adaptées à mon niveau.

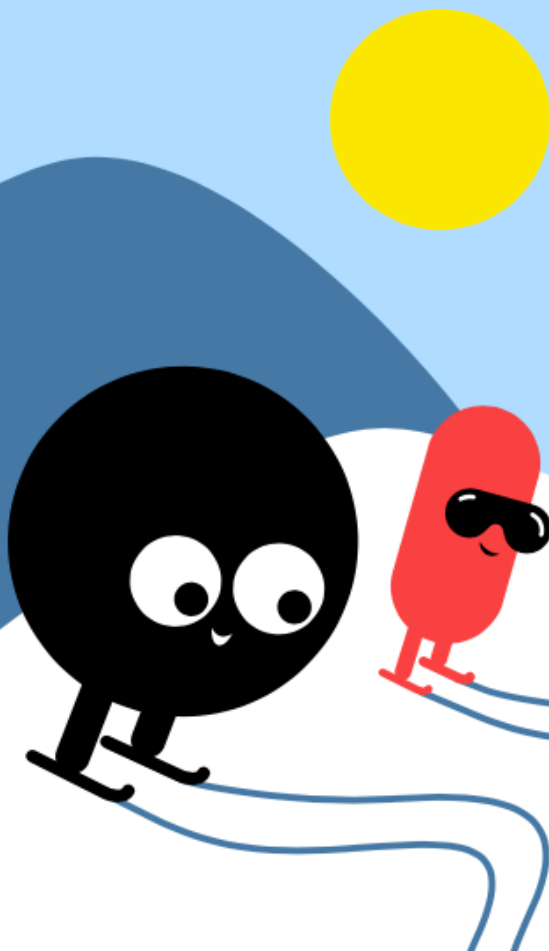
I use slopes that match my skill level.

J'apprends à évoluer sur les pistes avec un-e moniteur-trice.

I take my lessons with a qualified instructor.

J'adapte ma vitesse en toute circonstance.

I adjust my speed in all circumstances.



JE RESPECTE

**Je respecte
les autres.**

I respect others.

**Je respecte
le balisage et
la signalisation.**

I respect slope
signage and
markings.

**Je fais attention
aux enfants.**

I look out for
children.

**Je suis
particulièrement
attentif aux
débutants.**

I pay extra attention
to beginners.

I'M RESPECTFUL

**Je m'engage sur
la piste sans gêner
autrui.**

I enter the slope
without blocking
others.

**Je partage les pistes
avec les autres.**

I share the slopes
with other users.

**Je respecte les zones
débutants.**

I respect beginner
areas.

**Je porte assistance
à autrui.**

I help others in need.



I ADAPT

JE M'ADAPTE



**Je reste sur le bord
pour remonter
la piste si besoin.**

I stay to the side
when hiking
back up the slope.

**Je ne reste pas
assis sur
une piste de ski.**

I don't sit down
on the slope.

**Je stationne
en bord de piste.**

I stop at the edge
of the slope.

**À l'arrêt, je suis
toujours visible des
autres.**

When stationary,
I always remain visible
to others.

**Je fais une pause
aux 1^{ers} signes
de fatigue.**

I take a break as soon
as i feel tired.

**Je ne m'engage pas
sur une piste fermée.**

I never enter
a closed slope.

**Je redouble de
vigilance sur
neige dure.**

I stay extra alert
on icy conditions.





Q insign

merci !

Soutenu par



MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

*Jeunes
Sports
Partenaires*

riski
VOTRE GUIDE POUR UN SKI SANS RISQUE

FNSSDS
FÉDÉRATION NATIONALE
DE LA SECURITE ET DES SECOURS
SUR LES DOMAINES SKIABLES