

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.**

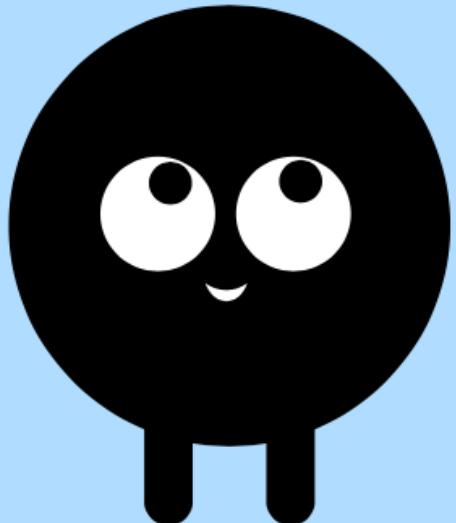
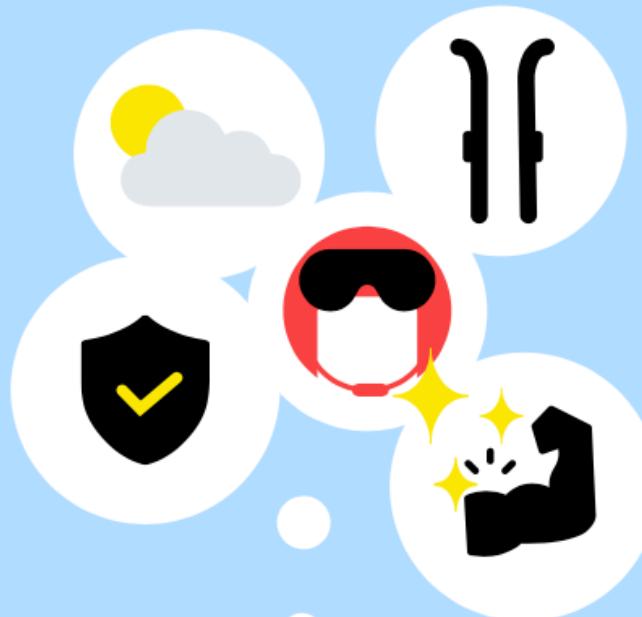
I warm up before hitting the slopes.

**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.**

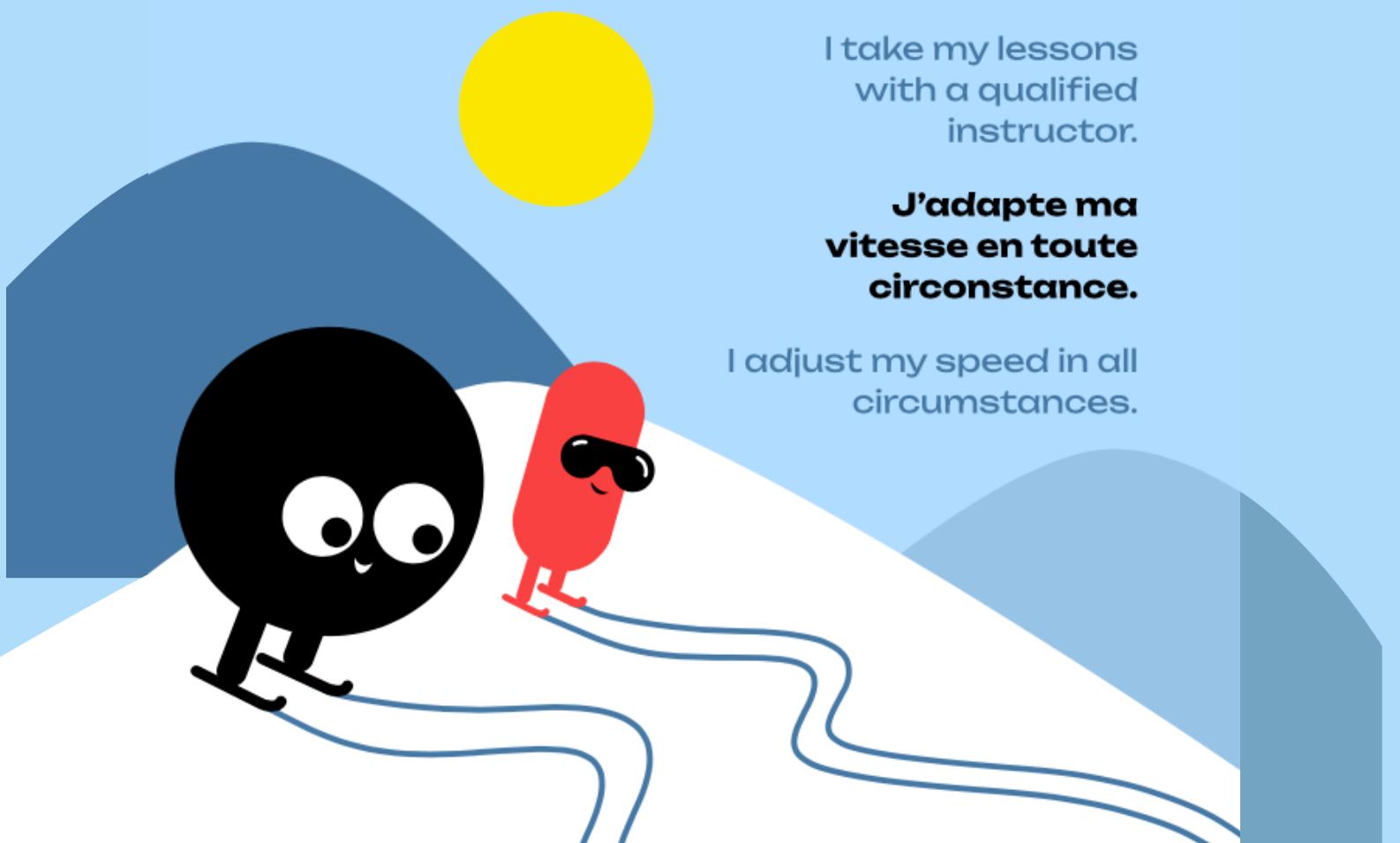
I use slopes that  
match my skill level.

**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

## I'M RESPECTFUL

**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.

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

I enter the slope without blocking others.

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

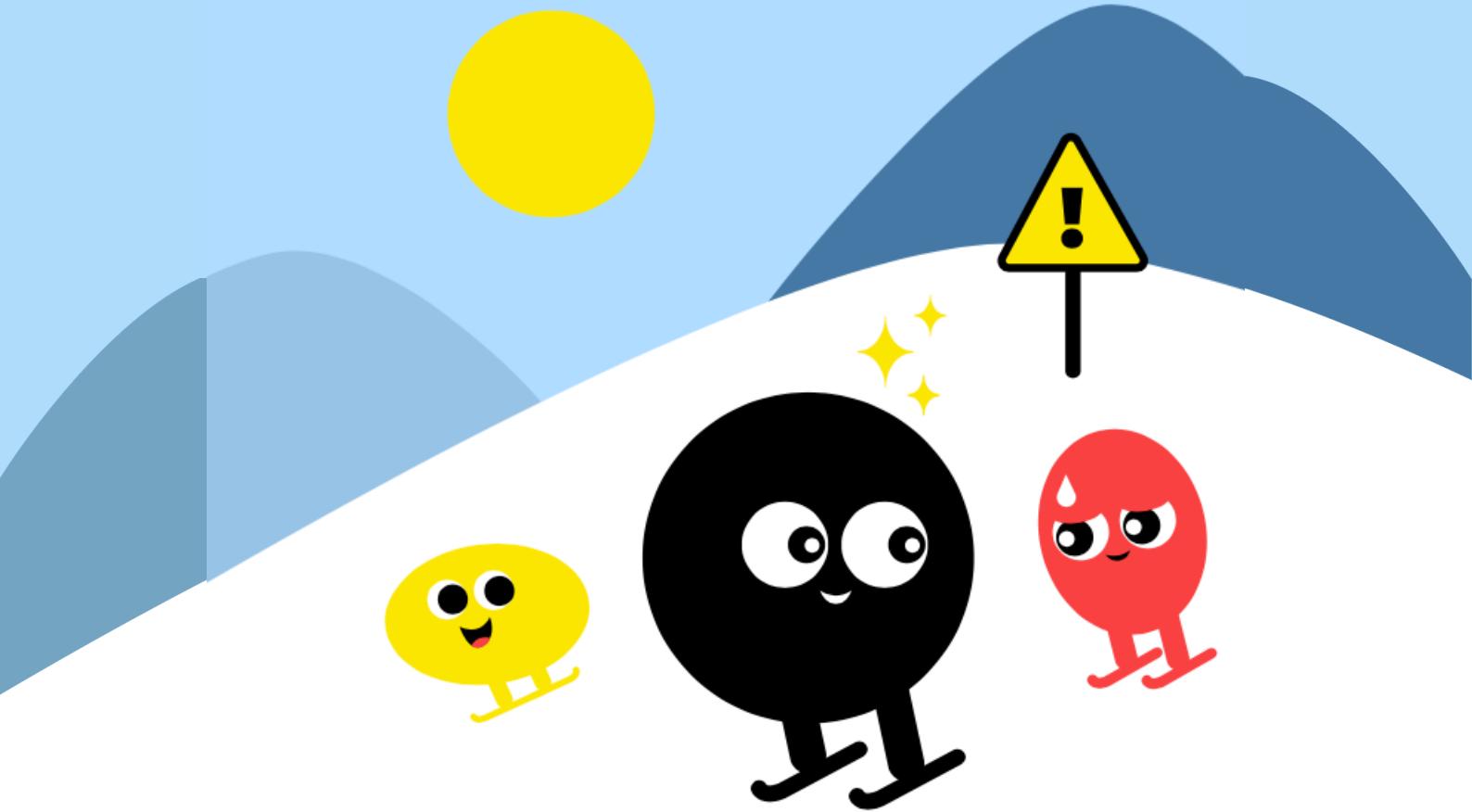
I share the slopes with other users.

**Je respecte les zones débutants.**

I respect beginner areas.

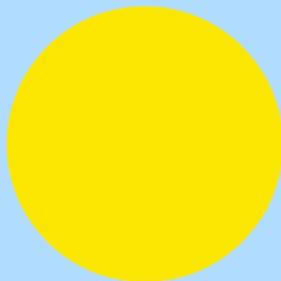
**Je porte assistance à autrui.**

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<sup>ers</sup> signes de fatigue.**

I take a break as soon as I feel tired.

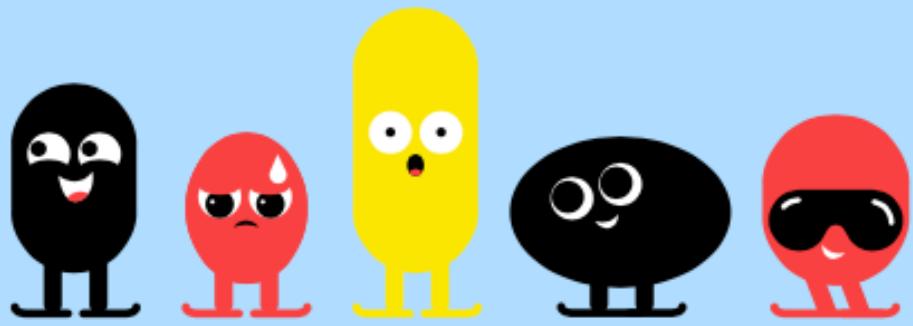
**Je ne m'engage pas sur une piste fermée.**

I never enter a closed slope.

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

I stay extra alert on icy conditions.





in sign

# merci !

Soutenu par

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

**riski**  
VOTRE GUIDE POUR UN SKI SANS RISQUE

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