

# Sports d'hiver : 10 conseils pour skier en toute sécurité

Par **Bercy Infos** < <https://economie.gouv.fr/entreprises/bercy-infos-qui-sommes-nous> >, le 12/12/2022 - **Voyages, vacances** LECTURE : 4 MINUTES

Vous vous apprêtez à partir à la montagne ? Avant de dévaler les pistes, prenez vos précautions : près de 150 000 personnes sont blessées chaque année en pratiquant un sport de glisse\*. Retrouvez dix conseils pour pratiquer sereinement le ski, avec la direction générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des fraudes (DGCCRF).

\*Source : **Association Médecins de montagne** < <http://www.mdem.org/france/INDEX/index/Mededin-de-montagne.html> >

## Conseil n°1 : vérifiez votre assurance

Un accident étant vite arrivé, mieux vaut être bien couvert. Si vous blessez un autre skieur ou que vous vous blessez seul alors que vous n'êtes pas assuré convenablement, vous risquez de devoir payer des frais de secours et de responsabilité civile.

La DGCCRF conseille de **vérifier votre contrat d'assurance multirisques habitation** pour savoir si elle couvre bien les accidents dont vous seriez responsable ou prenez une assurance spéciale .

De même, regardez si votre contrat couvre les frais de secours pour vous-même, qui peuvent s'élever à plusieurs milliers d'euros.

## Conseil n°2 : préparez-vous à l'effort

« Un mois avant de partir, préparez votre corps à l'effort du ski », préconise la DGCCRF.

Vous pouvez notamment travailler vos muscles des jambes, votre équilibre et votre souplesse, en particulier si vous ne pratiquez pas régulièrement un sport.

N'oubliez pas que les sports d'hiver sont généralement pratiqués en altitude et dans des conditions climatiques parfois difficiles, qui peuvent mettre votre corps à rude épreuve, surtout lorsque celui-ci n'y est pas habitué.

### Conseil n°3 : faites régler vos skis

« Des fixations mal réglées sont à l'origine de la moitié des accidents de ski », rappelle la DGCCRF.

Trop serrées ou trop lâches, elles peuvent provoquer des accidents, en particulier des entorses du genou.

« Les professionnels (vendeurs, loueurs, moniteurs...) peuvent déterminer le réglage adapté », qui dépend notamment de votre taille, de votre poids et de votre niveau de pratique.

### Conseil n°4 : portez un casque

Quel que soit votre âge, **pensez à mettre un casque avant de partir sur les pistes.**

Vérifiez que celui-ci porte bien un marquage CE et attachez-le correctement. Les chutes et collisions peuvent en effet entraîner des traumatismes crâniens.

« Attention aux simples protections du cuir chevelu qui ne conviennent pas aux sports de glisse sur piste », avertit la DGCCRF.

### Conseil n°5 : ne partez pas le ventre vide

La DGCCRF recommande de **bien s'alimenter** et notamment de prendre le matin un petit déjeuner complet et de ne pas sauter le repas du midi.

En effet, avec le froid et l'effort, vos réserves s'épuisent plus rapidement. Pensez à boire régulièrement de l'eau, la sécheresse de l'air en montagne ayant des effets déshydratants.

A contrario, les boissons alcoolisées sont à proscrire.

### Conseil n°6 : protégez-vous du soleil et du froid

Choisissez des vêtements adaptés aux conditions, qui isolent du vent et de l'humidité.

Protégez bien « vos lèvres et votre visage », rappelle la DGCCRF. Ce sont souvent les parties du corps les plus exposées car les moins couvertes.

N'hésitez pas à **utiliser crèmes solaires, sticks à lèvres et lunettes adaptées** à la réverbération du soleil sur la neige.

## Conseil n°7 : renseignez-vous sur la météo

Même si vous partez dans une station et restez sur les itinéraires et pistes balisées (ce qui est très fortement recommandé...voir le détail au conseil n°10) n'oubliez pas que la montagne reste un domaine naturel aux conditions climatiques parfois rudes et changeantes.

**Consultez chaque jour les conditions météorologiques de votre station.**

Vous pouvez retrouver ces informations sur Internet, par exemple sur le site de **Météo France** < <http://www.meteofrance.com/accueil>> et notamment dans sa rubrique **« Bulletin neige et avalanches »** < <http://www.meteofrance.com/previsions-meteo-montagne/bulletin-avalanches>> pour les risques d'avalanche.

## Conseil n°8 : adaptez votre comportement à la situation

Une fois sur les pistes, « adaptez votre vitesse et votre comportement à vos capacités personnelles, ainsi qu'aux conditions générales du terrain et du temps, à l'état de la neige et à la densité du trafic », souligne la DGCCRF.

**Soyez notamment prudent lorsque vous dépassez d'autres skieurs, lorsque vous croisez d'autres pistes, lorsque vous chutez ou que vous vous arrêtez sur la piste.**

## Conseil n°9 : vérifiez la signalisation

**Repérez et respectez les indications signalétiques sur les pistes** : les niveaux de difficulté (de vert à noir), les numéros de balises pour indiquer votre position en cas d'accident ou encore les panneaux de danger (croisements, crevasses, avalanches...).

## Conseil n°10 : attention au hors-piste

« Le ski hors-piste est réservé à ceux qui ont une bonne maîtrise de la pratique du ski », indique la DGCCRF.

**De même, ne partez jamais seul et faites-vous accompagner par un professionnel de la montagne.**

Ces zones n'étant pas sécurisées, vous y entrez à vos risques et périls. Pensez à prévenir de votre départ, de votre parcours et de votre heure prévue de retour. Emportez un appareil de recherche de victimes d'avalanche pour vous localiser en cas d'urgence, ainsi que quelques provisions. Et ne partez « en aucun cas si un risque d'avalanche est annoncé » ou si les conditions sont incertaines.

## Ces contenus peuvent aussi vous intéresser

Bénéficiaire d'un dédommagement quand on n'a pas pu utiliser son forfait de ski

Trains retardés ou annulés : quels sont vos droits ?

Annulation d'un billet d'avion : quel remboursement pouvez-vous obtenir ?

Refus d'embarquement pour cause de surbooking : quels sont vos droits ?

Séjour à l'hôtel : comprendre vos droits en 5 questions

## En savoir plus sur les vacances à la neige

Vacances à la neige 2022 : les conseils de la DGCCRF

Thématiques : [Voyages, vacances](#)

---

Ce sujet vous intéresse ? Chaque mardi avec la lettre Bercy infos Particuliers, ne manquez aucune info pratique sur vos droits et obligations en matière de fiscalité, épargne, consommation ...

---

Partager la page   