

Randonnées à ski

Monter et descendre en toute sécurité



bpa – Bureau de prévention des accidents



Sortie sécurité

De plus en plus de randonneurs à ski s'élancent sur les sommets immaculés. Profiter de la nature à la montée et de la poudreuse à la descente est source de plaisir, et les développements côté matériel ont rendu ces escapades plus accessibles. Néanmoins, le danger de chute dans le vide et le danger d'avalanches nous guettent en randonnée à ski. En moyenne, 16 randonneurs à ski perdent la vie chaque année en Suisse, dont 12 dans des avalanches.

Le ski de randonnée est un sport exigeant: choix de l'objectif, préparation de la sortie, orientation dans le terrain, technique à la montée, maniement du matériel, descente par des conditions de neige parfois difficiles, comportement à adopter dans la nature et en cas d'accident.

Pour les randonneurs à ski, il n'existe aucun itinéraire balisé et sécurisé en Suisse. C'est pourquoi ils sont, dès le départ, en route à leurs risques et périls.

Pour vos premières sorties, joignez-vous à un groupe avec un encadrement spécialisé. De nombreuses écoles d'alpinisme, écoles de sports de neige ou associations (p. ex. le Club Alpin Suisse CAS) proposent des sorties d'initiation.

Soyez prudent lorsque vous pratiquez la randonnée à ski sur les pistes ou dans un domaine skiable: respectez les règles en vigueur afin d'éviter des collisions avec les utilisateurs des pistes ou le danger provenant de déclenchements artificiels d'avalanches ou d'engins de damage avec treuil ou fraise en cas de pistes fermées.

Plus de sécurité en route

- Apprenez à skier en terrain non préparé dans le cadre d'un cours et exercez-vous p. ex. sur les itinéraires de descente sécurisés.
- Choisissez une sortie en adéquation avec vos capacités.
- Préparez soigneusement votre sortie. Informez-vous sur le danger d'avalanches, la météo et les conditions.
- Veillez à emporter l'équipement complet: skis, peaux, év. couteaux, bâtons, vêtements chauds résistant aux intempéries, moyens d'orientation (carte, boussole), pique-nique, équipement d'urgence, pharmacie de poche et couverture de survie, téléphone portable chargé ainsi qu'un petit kit de réparation.
- Ne partez pas seul.
- Buvez, mangez et faites régulièrement des pauses. Suivez bien votre planning et l'évolution de la météo, et faites demi-tour suffisamment tôt si nécessaire.
- Ne suivez pas aveuglément des traces qui mènent dans un terrain inconnu et soyez particulièrement prudent en cas de mauvaise visibilité.



Une sublime journée d'hiver. Mais attention: en randonnée à ski, vous devez évaluer vous-même les dangers. Il vous faut de l'expérience et des connaissances spécifiques. Sinon, laissez-vous guider par une personne ayant des connaissances sur les avalanches. Car danger d'avalanches rime avec danger de mort!

Avalanches: la mort blanche

Le danger d'avalanches, donc le danger de mort, vous guette en randonnée à ski!
En moyenne, 12 randonneurs à ski périssent chaque année dans des avalanches en Suisse. La plupart ont déclenché eux-mêmes «leur» coulée. Le risque d'avalanche est difficile à évaluer. Sans connaissances en la matière et sans expérience, vous mettez votre vie et celle des autres en danger en partant dans un terrain avalancheux sans encadrement.

Facteurs de risque

Le risque de déclencher une avalanche dépend des conditions actuelles, du terrain et du comportement de chacun.

Conditions

Le danger d'avalanches augmente surtout quand

- il neige ou il pleut.
- il y a du vent. La neige est transportée et se dépose à l'abri du vent sous la forme de neige soufflée.
- la température s'élève considérablement ou que l'ensoleillement est fort, p. ex. lors de belles journées de printemps.

La situation avalancheuse peut rester critique durant plusieurs jours, voire semaines.

Terrain

Les avalanches peuvent se déclencher à partir d'une déclivité d'environ 30°. Plus une pente est raide, plus elle est dangereuse. Les pentes avalancheuses sont souvent à l'ombre. Elles se situent en général à proximité des crêtes ou derrière les ruptures de terrain, et sont chargées de neige soufflée.

Facteur humain

La majorité des avalanches à l'origine d'un accident sont déclenchées par les adeptes des sports d'hiver eux-mêmes. Votre comportement peut augmenter – ou réduire – considérablement le risque d'avalanche. Choisissez une sortie avec un risque d'avalanche modéré et suivez les recommandations de sécurité.



Les avalanches de plaque de neige sont les plus dangereuses. En l'espace de quelques secondes, une plaque de neige peut se décrocher dans sa totalité.

Informations sur le danger d'avalanches

Bulletin d'avalanches

En hiver, le WSL Institut pour l'étude de la neige et des avalanches SLF publie un bulletin d'avalanches tous les jours à 8 et 17 heures. Il évalue le danger d'avalanches à l'aide d'une échelle à cinq degrés appliquée dans toute l'Europe. Il décrit également les dangers de manière détaillée et donne des recommandations comportementales. Le bulletin d'avalanches est une prévision: plus il est récent, plus il est précis. Vous le trouvez sur:

- www.slf.ch
- l'application «White Risk» (gratuite, iPhone et Android)

Echelle du danger d'avalanches avec recommandations

1 faible 	Situation avalancheuse favorable en général Un déclenchement d'avalanche n'est possible qu'à des endroits isolés. Descendez une à une les pentes extrêmement raides. Evitez les accumulations récentes de neige soufflée dans les passages les plus raides et faites attention au danger de chute dans le vide.
2 limité 	Prédominance d'une situation avalancheuse favorable Choisissez bien votre itinéraire. Evitez les pentes très raides aux expositions et altitudes mentionnées dans le bulletin. Evitez aussi les accumulations récentes de neige soufflée. C'est surtout à ces endroits-là que vous pouvez déclencher une avalanche. Descendez une à une les pentes raides ombragées.
3 marqué 	Situation avalancheuse critique Un seul adepte des sports d'hiver suffit à déclencher une avalanche. Des avalanches spontanées sont parfois possibles. Les signaux d'alarme sont fréquents (avalanches, formation de fissures, bruits sourds). Un choix optimal de l'itinéraire est nécessaire. Evitez les pentes raides aux expositions et altitudes mentionnées dans le bulletin, et faites attention aux déclenchements à distance.
4 fort 5 très fort 	4: Situation avalancheuse très critique Il faut s'attendre à des avalanches spontanées et à des déclenchements à distance. Des voies de circulation exposées sont parfois barrées. Limitez les randonnées à ski à des terrains moyennement raides et évitez les zones de dépôt des avalanches, ou renoncez. 5: Situation catastrophique Situation très rare. Certains quartiers de villages sont menacés, évacuations possibles. Renoncez aux randonnées à ski.

Réduire le risque d'avalanche

Le risque de déclencher une avalanche augmente avec le degré de danger et la déclivité de la pente. Plus le danger d'avalanches est élevé, plus la marge de manœuvre est petite et plus les pentes que vous choisissez doivent être douces.

N'oubliez pas que les conditions peuvent évoluer rapidement. La météo peut se détériorer, le vent peut former de la neige soufflée dangereuse et effacer les traces. Un ciel bleu et un enneigement faible n'excluent pas le danger d'avalanches. De plus, des traces existantes ne garantissent pas la sécurité.

Afin de réduire le risque d'avalanche, il vous faut de l'expérience et des connaissances spécifiques (p. ex. pour la compréhension des indications du bulletin d'avalanches). Ceci est déjà valable par faible danger d'avalanches (degré de danger 1). Ayez toujours assez de réserves de sécurité et choisissez des itinéraires à risque d'avalanche modéré.

Ne sous-estimez pas le risque. Un tiers des victimes d'avalanches meurent par un degré de danger 2. Au degré de danger 3, la situation est déjà critique. En cas de doute, laissez-vous guider par une personne ayant des connaissances sur les avalanches.

Si vous n'avez que peu d'expérience et de connaissances et que vous voulez partir sans guide, choisissez p. ex. un itinéraire présentant un faible risque d'avalanche sur www.skitouren guru.ch.

- Participez à **un cours sur les avalanches**; de nombreux guides de montagne et organisations en proposent. Complétez vos connaissances au moyen de livres sur les avalanches ou sur la plateforme interactive www.whiterisk.ch. Faites vos expériences avec une personne ayant des connaissances sur les avalanches.
- **Informez-vous** toujours sur les conditions actuelles et tenez compte des recommandations du bulletin d'avalanches. Choisissez un itinéraire à risque modéré.
- Emportez toujours un DVA (détecteur de victimes d'avalanches), une pelle et une sonde comme **équipement d'urgence**. Familiarisez-vous avec leur maniement. Un airbag d'avalanche est recommandé. L'équipement d'urgence ne protège pas contre les avalanches, mais peut augmenter les chances de survie en cas d'accident.



Accident d'avalanche: que faire?

Seule la moitié des personnes entièrement ensevelies survivent à un accident d'avalanche. Les chances d'être retrouvé vivant diminuent drastiquement après 15 minutes. Chaque minute compte! Exercez-vous donc au sauvetage. En cas de déclenchement d'avalanche, agissez comme suit:

- Déclenchez l'airbag si vous en avez un.
- Tentez de sortir de l'avalanche, ou observez les personnes qui se font emporter par l'avalanche.
- Si des personnes ont été emportées: faites-vous une idée de la situation, réfléchissez puis agissez sans mettre en danger votre propre sécurité.
- Si vous le pouvez sans perdre de temps, alertez
 - la Rega: 1414 ou avec l'application Rega
 - en Valais: 144 OCVS
 - si rien ne fonctionne: numéro d'appel d'urgence international 112 (tous les réseaux mobiles).
- Commencez immédiatement la recherche au DVA (éteindre les DVA non utilisés). Scrutez en même temps le cône avalancheux par l'ouïe et par la vue, et soyez attentif aux pièces d'équipement. Celles-ci se trouvent souvent à proximité des victimes.
- Dégagez immédiatement les victimes et commencez à pratiquer les premiers secours.
- A l'issue de la recherche, remettez tous les DVA sur «émission».

Indispensable pour votre sécurité

- Suivez un cours sur les avalanches et/ou laissez-vous guider par une personne ayant des connaissances sur les avalanches.
- Informez-vous sur les conditions actuelles et choisissez un itinéraire à risque modéré, p. ex. sur www.skitoureguru.ch.
- Emportez l'équipement d'urgence et exercez-vous régulièrement à l'utiliser correctement.



Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur www.bpa.ch.



www.reseauxsociaux.bpa.ch

Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les brochures suivantes:

- Attention avalanches!
(à commander directement au SLF: www.slf.ch)
- Aide-mémoire «Le ski de randonnée sur les pistes» (disponible auprès des RMS www.remontees-mecaniques.ch ou du CAS www.sac-cas.ch)
- 3.001 Faire de la luge
- 3.002 Ski et snowboard
- 3.009 Baignade
- 3.010 Randonnées en montagne
- 3.018 Faire du vélo
- 3.020 Faire du VTT
- 3.028 Hors-piste
- 3.086 Plongée sous-marine
- 3.121 Vélo électrique
- 3.143 Bien équilibré au quotidien
- 3.144 Plongée en Suisse
- 3.167 Randonnées à raquettes

Ces brochures et de nombreuses autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur www.bpa.ch.

Photo: © Felix Walter (p. 3)

© bpa 2018. Reproduction souhaitée avec mention de la source; imprimé sur papier FSC.