



## CODE DE CONDUITE SECURITAIRE POUR UNE PRATIQUE SCOLAIRE

ESCALADE, ORIENTATION, RANDONNEE, RAQUETTES, SKI  
ALPIN, SKI DE FOND, VTT - VTC

### □ Avant de partir...

- \* "Je connais les règles de conduite spécifiques de l'activité pratiquée"
- \* "Je connais le milieu montagnard et ses dangers"
- \* « Je m'informe de la météo »
- \* « Je connais les itinéraires et leurs risques »
- \* "Je choisis des vêtements adaptés »
- \* "Je connais le système de cotation des voies"
- \* [idem ski alpin et ski de fond] "Je connais les couleurs des pistes et leur signification"
- \* "Je rejoins le lieu de ralliement en cas de difficulté imprévue ou de variation de la météo générant des risques (orage, brouillard<sup>1</sup>...)"
- \* « Je prévois un matériel adapté et suffisant en bon état (vélo, casque...) »
- \* "J'emporte le matériel de réparation"
- \* « J'emporte le matériel de sécurité: trousse de secours, carte, sifflet, boussole... suivant l'activité pratiquée »
- \* « Je prévois les provisions et l'eau »

### □ Au cours de l'activité, je prends en compte...

#### ... les autres

- \* « Je reste avec mon groupe (formation de marche adaptée aux configurations du terrain) »
- \* « Je me comporte en équipier et je respecte l'autre »
- \* « Je réponds au signal de ralliement (d'urgence et de fin d'activité) »
- \* [idem ski alpin et ski de fond] "Je connais le lieu de rendez-vous d'urgence"
- \* "Je n'hésite pas à communiquer avec l'assureur (le pareur), je lui signale mes difficultés (fatigue, malaise, peur...) et lui demande une aide si nécessaire ("du mou...", "sec!")"
- \* "Je ne relâche pas mon attention dans mon rôle d'assureur (ou de pareur) "
- \* "Je ne m'engage pas dans une voie sans avoir fait vérifier mon encordement par l'encadrant"

#### ... les informations

- \* "Je sais, d'après le topo, localiser une voie et son trajet, suivre un parcours de blocs..."
- \* "Je sais lire une carte, faire la relation avec le terrain et utiliser la boussole"
- \* « Je respecte le balisage et toute signalisation, y compris les zones privées »
- \* [idem ski alpin et ski de fond] "Je repère les lieux de secours et d'abris (salle hors sac)"
- \* « Je ne m'approche pas des endroits dangereux »
- \* "Je respecte les recommandations d'utilisation des remontées mécaniques"
- \* "Je ne grimpe pas en cas de pluie ou si le rocher est humide"

#### ... mes ressources

- \* « Je ne consomme ni aliments ni eau prélevés dans la nature »
- \* « Je pense à m'alimenter et à boire régulièrement »
- \* « Je gère mes efforts et maîtrise mon allure »
- \* "J'applique scrupuleusement les techniques apprises (manipulations des cordes, utilisation du matériel: baudrier, mousquetons, descendeur...)"
- \* "Je choisis une voie adaptée à mes possibilités"
- \* "Je choisis un itinéraire adapté à mon niveau"

### □ En cas de situation critique ou d'accident, je garde mon sang froid et alerte mon accompagnateur

- \* « Si je vois un blessé, je le protège<sup>2</sup> et j'appelle les secours (appel gratuit du 15) »
- \* « S'il y a urgence, j'effectue les gestes de premiers secours que je connais »

<sup>1</sup> Cf. "Risques et dangers susceptibles d'être rencontrés lors de la pratique d'activité de montagne"

<sup>2</sup> Cf. « Conduite à tenir en cas d'accident »