

MATÉRIEL : LES ESSENTIELS

équipement recommandé en ski de montagne

SÉCURITÉ EN AVALANCHE

- o pelle
- o sonde
- o DVA (détecteur de victime en avalanche)

EQUIPEMENT DE GROUPE

- o trousse d'analyse de la neige
- o trousse de premiers soins
- o carte, boussole, GPS
- o réchaud, gamelle
- o matelas isolant
- o traineau d'évacuation et cordelette
- o bâche (abri de secours)
- o scie à neige
- o nécessaire de réparation général
- o système de communication adéquat (cellulaire, téléphone satellite, spot)

SÉCURITÉ PERSONNELLE

- o casque et lunettes
- o outil multifonction
- o briquet / allumettes
- o manteau isolant (vêtements chauds et de rechange)
- o nourriture et eau

WWW.FQME.QC.CA

FQME

RECOMMANDATIONS

S'INFORMER

Se renseigner sur les conditions du terrain
Obtenir la cote du terrain (simple, exigeant, complexe)
Consulter le bulletin d'avalanche
Utiliser l'Avaluator pour évaluer les risques
Déterminer les capacités et habiletés du groupe

BONNES PRATIQUES À ADOPTER

Se déplacer en groupe (minimum 2 pers.)
Prendre un itinéraire adapté aux compétences et habiletés du groupe
Choisir l'itinéraire le plus sécuritaire
Évaluer constamment la route choisie
Adopter un comportement respectueux envers l'environnement et les autres skieurs

COMPRENDRE ET PRATIQUER RÉGULIÈREMENT LE SAUVETAGE AUTONOME

Pratiquer la recherche avec DVA/pelle/sonde
Faire des simulations d'accident et de techniques de survie en hiver

SAVOIR RECONNAÎTRE UN TERRAIN AVALANCHEUX

Nous recommandons de suivre un cours de sécurité en avalanche (CSA) d'Avalanche Canada. Au travers de cette formation vous pourrez acquérir ou accroître vos connaissances ainsi que vos compétences face aux dangers inhérents à la pratique d'activités dans l'arrière pays.