



## Sports de neige hors des pistes Attention au danger d'avalanches!

Randonnée à skis, à raquettes ou hors-piste: la pratique des sports de neige hors des pistes promet des journées hivernales mémorables. Hélas, elle comporte aussi un certain risque d'avalanche et de chute dans le vide. Opter pour le comportement et l'équipement adéquats permet de limiter les accidents.

Chaque année en Suisse, en moyenne 20 personnes perdent la vie dans des avalanches qui surviennent hors des pistes. Évaluer le risque d'avalanche est une tâche difficile, qui nécessite des connaissances en la matière ainsi qu'une planification soigneuse des sorties.

Il est recommandé aux personnes peu expérimentées d'emprunter les itinéraires de descente balisés en jaune dans les domaines skiables (itinéraires non préparés mais sécurisés contre les avalanches) ou les sentiers raquettes balisés en rose, ou d'opter pour un itinéraire de ski de randonnée à faible risque trouvé sur [skitouren.guru.ch](https://www.skitouren.guru.ch). De nombreuses associations, écoles d'alpinisme ou de sports de neige proposent par ailleurs des sorties encadrées.

La pratique non encadrée du ski de randonnée, du hors-piste ou de la raquette à neige hors des sentiers balisés nécessite une formation adéquate, qu'il est possible d'acquérir dans le cadre de cours (p. ex. ceux du [Club Alpin Suisse CAS](https://www.clubalpin.ch) ou de l'[Association suisse des guides de montagne ASGM](https://www.asgm.ch)), ou sur [whiterisk.ch](https://www.whiterisk.ch).

Pour pouvoir faire face aux situations d'urgence, il faut toujours emporter un téléphone portable, un détecteur de victimes d'avalanche (DVA), une sonde et une pelle, et dans l'idéal, un sac airbag.

### Pour votre sécurité

- Empruntez des **itinéraires sécurisés** (itinéraires de descente balisés en jaune dans les domaines skiables, sentiers raquettes) ou optez pour des **randonnées à skis** présentant un faible risque ([skitouren.guru.ch](https://www.skitouren.guru.ch)).
- Veillez à acquérir des **connaissances sur les avalanches**.
- Si vous manquez d'expérience: faites-vous **guider par une personne qui s'y connaît en avalanches**.
- Procurez-vous des informations actuelles sur le **danger d'avalanches, les conditions d'enneigement et la météo**.
- Emportez un **téléphone portable** ainsi que l'**équipement de secours en cas d'avalanche**: détecteur de victimes d'avalanche (DVA), sonde, pelle et dans l'idéal, un sac airbag.

Plus d'informations sur la pratique des sports de neige hors des pistes: [bpa.ch/hors-des-pistes](https://www.bpa.ch/hors-des-pistes)

