

Stage hors-piste – Fiche participant

La check-list : je dois avoir impérativement tout ça au départ !

Item	Check
Licence en règle pour la saison (en option : renseignez-vous sur les garanties de votre assurance, qui dans certains cas sera plus efficace que celle de la FFS)	
DVA... avec piles pleines ! Et si possible la compétence pour l'utiliser. Si vous n'avez jamais fait de recherche de DVA, signalez-le (on vous expliquera :-)	
Pelle (si possible en métal et pas en plastique)	
Sonde d'avalanche	
Un habit chaud en rab, pour pouvoir tenir plusieurs heures immobile	
Un petit snack en cas de fringale	
Une couverture de survie	
Sac à dos dans lequel tout ça tient sans dépasser et sans présenter de risque en cas de chute !	
Casque adapté à la pratique du ski	
La liste des numéros de téléphone des moniteurs, et si possible des participants et des secours de la station (à Verbier numéro d'appel en cas d'urgence : 144)	

Les règles sur le terrain :

- Les participants doivent écouter et suivre toute consigne donnée par les moniteurs HP.
- **Tout skieur en difficulté (fatigue, bad vibes, etc.) doit pouvoir le dire sans aucune autocensure ni peur de ralentir ou frustrer le groupe.** Les moniteurs adapteront le cas échéant l'itinéraire et les modalités d'encadrement.
- Les règles par défaut (càd sauf en cas de consigne différente) sont :
 - o On ne dépasse pas le moniteur qui guide ;
 - o On ne s'écarte pas du groupe au-delà de la portée du regard et de la possibilité de le rejoindre directement et en sécurité (pas d'obstacle infranchissable) ;
 - o On s'arrête à côté du moniteur, si possible légèrement au-dessus, et à portée de voix ;
 - o Chacun est encouragé à garder un œil sur les autres membres du groupe et à les assister en cas de difficulté ou de problème.
- Lorsque l'espace le permet, le moniteur qui guide pourra indiquer des passages « libres », en désignant alors un point de regroupement visible.
- Les moniteurs, même non habilités HP, sont là pour vous aider !
- Selon le terrain, et en particulier s'il y a une visibilité limitée (brouillard, chemin étroit) ou une zone difficile (risque de chute) le moniteur qui guide peut demander à un autre moniteur, ou à un participant, de jouer le rôle de serre-file. Le serre-file passe en dernier et doit pouvoir assister tout skieur en difficulté (notamment déchaussage). Après tout arrêt le groupe ne repart qu'au complet (serre-file arrivé).
- L'identification et l'interprétation des risques relèvent de la responsabilité des moniteurs HP, mais bénéficient de l'implication de tous (plusieurs paires d'yeux voient toujours mieux qu'une !) En particulier, tout skieur qui identifie un risque (plaque à vent, contre-pente, verglas, rocher...) doit le signaler, et chacun est invité à partager spontanément son ressenti du risque, de son expérience ou de son analyse.

Je soussigné : _____, participant au stage HP organisé à Verbier du 16 au 22 mars 2026 par le Ski Club OBERNAI, m'engage à disposer d'un matériel de sécurité en bon état de marche et à respecter les règles ci-dessus ainsi que les consignes données par les moniteurs encadrant.

Fait le Nom, Prénom et signature