

# SKI DE FOND

## Fiche « Mémo sécurité » APPN

Indications de mise en oeuvre

### Questionnement « SPECIFIQUE » à cette APSA

- L'enseignant peut-il savoir dans quel secteur sont les élèves et depuis combien de temps ?
- Les élèves ont-ils tous un moyen de contrôler l'heure en cas de départ en autonomie ?
- Les élèves ont-ils un téléphone pour appeler ?



# Avant

---

## Elèves

### Savoirs sécuritaires fondamentaux

- Les élèves disposent du numéro des secours de la station la plus proche, en plus des numéros des encadrants

## Enseignant

- Si nécessaire, prendre les numéros de téléphone des élèves ou de certains élèves leader de groupe
- Communiquer le point de rassemblement à tous les élèves

### ou intervenant extérieur

- Donner les consignes aux encadrants sur le «cadre» à respecter (ex hors-piste interdit) et le protocole en cas d'accident

## Météo, conditions de pratique

- S'informer du type de neige (dure/glissante, humide/glissante, froide/collante etc...) --> impact direct sur durée et itinéraire / distance proposée

## Site de pratique, itinéraire

- L'activité ski de fond se pratique sur le domaine skiable, le domaine hors-piste est interdit ainsi que les bords de piste
- Station et pistes repérées en amont par l'enseignant, contact pris avec le service de secours des pistes
- Dans le cas de réalisation de situations sur petites distances, seul, et avec un public débutant : préférer un espace restreint, le plus à vue possible, prévoir un retour régulier des élèves; type parcours en marguerite
- S'informer de la présence d'une salle «hors sac» (et de son accès) en cas de repli : repas lors de la journée, mauvaise météo pendant la séance, élèves en situation difficile... Si absence de salle «hors sac», utilisation éventuelle du bus comme « espace couvert et chaud »

## Communication, information

- Informer les parents d'élèves des conditions de pratique : lieu, encadrement, horaires, tenue obligatoire et préconisée, consignes générales de sécurité (lettre et/ou espace numérique de travail)

## Matériel

- Préparer le matériel obligatoire pour l'encadrant :
  - » Pharmacie (dont une couverture de survie, du sucre)
  - » Eventuellement une paire de gants chauds ou surgants techniques

# Pendant

---

## Elèves

### Savoirs sécuritaires fondamentaux

- En autonomie, sans surveillance visuelle, toujours faire évoluer les élèves en équipe --> idéalement = 3 minimum
- En cas d'égarément, revenir sur ses pas au dernier point connu
- Avoir un téléphone chargé, éventuellement dans une poche plastique (ou talkie-walkie)
- Ne pas laisser seul l'élève blessé ou en difficulté
- Connaître les règles de fonctionnement / consignes de sécurité :
  - » En cas de regroupement sur une piste ouverte au public, laisser un large passage pour les autres skieurs
  - » Une personne à l'avant du groupe qu'on ne double jamais (et qui peut s'arrêter à chaque bifurcation), une personne qui ferme.
  - » Offrir des possibilités d'être doublé --> skier à droite (comme en voiture)
  - » Respecter les barrières horaires données.
  - » Respecter le sens des pistes

## Enseignant

- Contrôler le bon remplissage du tableau de sécurité permettant de savoir sur quel parcours se situe chaque élève et de vérifier le respect du temps limite
- Proposer éventuellement des chasubles bien visibles aux apprenants en cas de réalisation de piste en autonomie (en fonction de la visibilité)
- En cas d'accident : Laisser deux élèves au point de rassemblement qui stoppe tous les autres lors de leur passage et se rendre vers la victime pour prendre les mesures adéquates
- En cas de non-retour d'un élève / d'un groupe :
  - » Laisser au moins deux élèves au point de rassemblement et organiser les recherches par petits groupes avec une heure limite de retour
  - » Prévenir l'établissement et demander à ce qu'un personnel vienne chercher la classe
  - » Alerter la gendarmerie ou la police le cas échéant

## Accompagnateur

### ou intervenant extérieur

- Avoir un plan des pistes et un talkie-walkie entre encadrants (ou radio secours) si réseau peu fiable

## Météo, conditions de pratique

- Faire face aux imprévus : adapter la séance/l'itinéraire en fonction de la situation (météo, qualité de neige, fermeture de piste...)
  - » Si vent, préférer une pratique en forêt pour couper le vent et les sensations de froid, mais si grosses rafales, éviter les arbres
  - » Si brouillard, rester en visuel et anticiper les cinétoses possibles
  - » Si très froid, gare aux engelures ... renoncer si nécessaire

# Pendant

---

## Site de pratique, itinéraire

- Ne pas hésiter à questionner le service des pistes en arrivant ou en amont par téléphone pour connaître la situation du jour (pistes damées si neige juste tombée...ou pistes ouvertes si manque de neige)
- Etre vigilant au problème de daltonisme au moment de s'engager sur un itinéraire de couleur vert/bleu/rouge/noire (8% des garçons)

## Matériel

- Possibilité d'utiliser des chaussures de skating pour une pratique en classique, notamment pour des élèves en surpoids (maintien accru de la cheville)

# Après

---

## Enseignant

- Débriefing particulier en cas de situation imprévue (retour hors-délais, perte, accident...)

## Indicateurs de vigilance

- Maladie de Reynaud (trouble de la circulation sanguine qui touche 5% de la population), brouillard (qui peut donner des nausées pour certains : cinétose du skieur) ... sont des risques auxquels les élèves peuvent être exposés sur une séance de ski de fond

## Traumatologies possibles

- Le ski de fond est une activité très peu traumatisante, elle vient juste après la marche et la natation dans l'accidentologie. Le genou est l'articulation la plus touchée, puis viennent à égalité la main, la cheville et l'épaule notamment lors des chutes en projection avant.