



# En cas d'avalanche

## ■ Avant de partir en dehors des domaines skiables balisés :

- Ne partir qu'avec un équipement complet (ARVA, pelle, sonde)
- Prendre connaissance des conditions nivo-météorologiques ([www.meteo.fr/meteo-net/temps/activite/mont/AVAL](http://www.meteo.fr/meteo-net/temps/activite/mont/AVAL)) et du niveau du risque d'avalanche signalé par les drapeaux visibles au départ des pistes de ski
- Ne pas partir seul
- Indiquer votre itinéraire et votre heure de retour à une personne qui pourra donner l'alerte

## ■ Lorsque l'avalanche se déclenche :

- Tenter de fuir latéralement
- Se débarrasser des bâtons et de son sac s'il est lourd
- Fermer la bouche et protéger les voies respiratoires pour éviter à tout prix de remplir ses poumons de neige
- Essayer de se cramponner à tout obstacle pour éviter d'être emporté
- Essayer de se maintenir à la surface par de grands mouvements de natation (mouvements de brasse)

## ■ Lorsque l'avalanche s'arrête :

- Créer un espace autour de soi en exécutant une détente énergétique au moment de l'arrêt de l'avalanche
- Se faire une poche d'air devant le visage avec les mains et les bras (les replier devant le visage)
- Garder son calme / ne pas crier (minimiser la consommation d'oxygène)
- Si possible, creuser vers le haut pour se dégager (pour repérer le haut, si la lumière ne traverse pas la couche de neige qui vous recouvre, on peut saliver ou uriner, mais ce dernier cas augmentera les déperditions de chaleur à cause des vêtements mouillés)
- Si on ne peut pas bouger (la neige compacte forme un véritable étai), ne pas s'endormir

## ■ Rappel Vigilance



Drapeau jaune : risque faible  
Drapeau à damier jaune et noir : risque marqué (niveaux 3 et 4)  
Drapeau noir : risque généralisé (niveau 5)

## ■ Rappel des Consignes

### A l'intérieur



### A l'extérieur



# Avalanche

## risque « majeur » et risque « sportif » : des moyens de prévention différents

Frédéric Jarry,

Anena (Association Nationale pour l'Étude de la Neige et des Avalanches)

### Le risque avalanche présente deux visages.

Risque majeur, l'avalanche menace les infrastructures humaines de fond de vallée. Risque « sportif », l'avalanche concerne également les populations adeptes de loisirs de sports d'hiver : randonnée, hors-piste, alpinisme et parfois activités sur pistes ouvertes.

De fait, les consignes de sécurité revêtent différentes formes.

### En fond de vallée, la protection contre l'avalanche relève pour l'essentiel de la planification urbaine et du génie paravalanche.

Ponctuellement, des consignes particulières peuvent être délivrées aux populations : évacuation des bâtiments particulièrement visés ou, au contraire lorsque la structure le permet, confinement. Il peut également être demandé de mettre en œuvre certaines protections spécifiques, comme par exemple la fermeture de volets renforcés face à la trajectoire de l'avalanche. Périodiquement, des

interdictions de circulation peuvent également être mises en œuvre (accès piétons, voirie réservée aux véhicules).

Dans tous les cas, chacun devra strictement se conformer aux conseils et obligations édictés par les autorités communales, au risque d'accroître sa vulnérabilité.

Si les accidents d'avalanche concernant des infrastructures et la voirie sont peu fréquents, quelques uns sont parfois recensés, comme par exemple celui du 19 février 2010 sur la commune d'Uvernet-Fours (Alpes-de-Haute-Provence). Alors que la CD902 est



Avalanche de poudreuse © Anena

Chaque année,  
une trentaine de  
personnes décède  
dans des avalanches.  
La plupart lors d'une  
activité de loisirs.

interdite à circulation en raison du risque d'avalanche, quatre personnes s'y engagent à bord de leur véhicule. Vers 18h00, une avalanche partie naturellement en amont de la route emporte et ensevelit complètement la voiture et ses quatre passagers. Au bout d'un long effort, l'un d'entre eux réussit à s'extraire de la masse de neige. Ce n'est que vers 21h00 que la victime parvient à alerter les secours depuis le village qu'elle a rejoint à pieds. A 21h30 les secouristes arrivent sur place et dégagent les trois autres victimes, indemnes.

Chaque année, une trentaine de personnes décède dans des avalanches. La plupart lors d'une activité de loisirs. Les personnes évoluant en montagne enneigée sont gestionnaires de leur propre sécurité. Face au risque d'avalanche, ces

pratiques nécessitent expérience, connaissances et application de quelques conseils basiques de prévention.

Avant de s'engager en terrain enneigé non sécurisé :

Se renseigner sur les conditions nivo-météorologiques prévues. Le bulletin météorologique montagne et le bulletin d'estimation du risque d'avalanche sont les outils adéquats. Ils permettent de choisir au mieux ses itinéraires, en fonction des conditions du moment. En station, le drapeau d'avalanche et les panneaux d'indication prodiguent une information minimum.

S'équiper du trio « Détecteur de Victimes d'Avalanche + sonde + pelle ». Utilisé efficacement par des compagnons entraînés, il permet d'accroître les chances de survie d'un enseveli. Entre 2000 et 2010, sur 236 personnes ensevelies équipées d'au moins un DVA, 46% ont été retrouvées vivantes. Sur 140 ensevelis non équipés, seulement 28% ont été dégagés vivants. D'autres matériels peuvent compléter le trio, notamment les sacs à dos dotés d'airbags (évite l'ensevelissement), ou les réflecteurs Recco (accélère la localisation par les secouristes professionnels).

Ne pas partir seul : partir seul laisse peu de chances de survie en cas d'ensevelisse-

ment. Entre 2000 et 2010, un nombre non négligeable (20%) d'accidents mortels concernait des personnes parties seules... et retrouvées trop tard.

Sur le terrain :

S'espacer, passer un par un : dans les zones probables de déclenchement, il s'agit d'exposer le moins de personnes possible. On limite ainsi la probabilité de déclenchement et les conséquences de l'avalanche sur le groupe.

Evoluer de zones de sécurité en zone de sécurité. Il faut limiter au maximum dans le temps et l'espace l'exposition des personnes.

Rester à vue : chacun doit rester en vue des autres, afin de pouvoir intervenir le plus rapidement possible en cas d'avalanche.

Toujours connaître et pouvoir communiquer sa position : cela évite aux secouristes de mener une recherche avant d'opérer le secours... et accroît les chances de survie de la victime.

Savoir renoncer : même si elle coûte, la bonne décision passe parfois par le renoncement.

