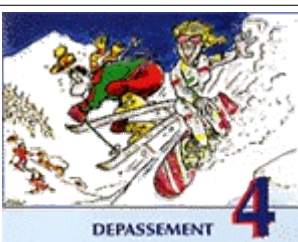


Bien se comporter sur les pistes.

Les 10 règles du skieur et du snowboarder.





STATIONNEMENT

6



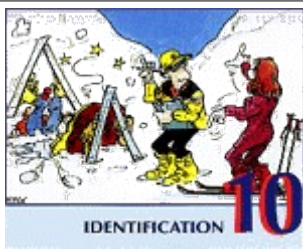
MONTÉE ET DESCENTE À PIED



RESPECT DE L'INFORMATION, DU
BALISAGE ET DE LA SIGNALISATION



ASSISTANCE



IDENTIFICATION

10

Les 10 règles du skieur nordique.

	<p>1 - _____</p> <p>Chaque skieur de fond doit se comporter de manière à ne pas mettre en danger les autres skieurs et en particulier les moins expérimentés.</p>
	<p>2 - _____</p> <p>Le skieur de fond doit respecter les limites de la piste et la signalisation. Sur les traces, il doit suivre le sens de marche et la direction indiquée.</p>
	<p>3 - _____</p> <p>Si la piste est damée avec plusieurs traces, le skieur doit utiliser la trace de droite. Dans le cas de groupes, procéder toujours l'un derrière l'autre sur la trace de droite.</p>
	<p>4 - _____</p> <p>Le skieur qui précède n'est pas tenu de libérer la trace. Toutefois, il doit laisser passer un skieur plus rapide à chaque fois qu'il estime pouvoir le faire sans danger. Le dépassement peut être effectué aussi bien à droite qu'à gauche sur une trace libre ou hors piste en avertissant à voix haute le skieur qui précède mais toujours sans créer un danger pour les autres.</p>

	<p>5 - _____</p> <p>En cas de parcours avec trace unique et double sens de marche, pour éviter le croisement, les deux skieurs doivent libérer la piste en se déportant vers leur droite. Dans les descentes, laisser la priorité au skieur qui descend. Garder toujours les bâtons près du corps pour éviter les difficultés dans les manœuvres.</p>
	<p>6 - _____</p> <p>Chaque skieur de fond, en particulier en descente, doit adapter sa vitesse et son comportement à ses propres capacités techniques ainsi qu'aux conditions de la neige, du temps, de la visibilité et à la quantité de skieurs présents sur la piste. Maintenir toujours une distance de sécurité par rapport au skieur qui précède.</p>
	<p>7 - _____</p> <p>En cas de halte, le skieur doit libérer la trace et la piste. En cas de chute, le skieur doit libérer la piste le plus vite possible en sortant de la trace.</p>
	<p>8 - _____</p> <p>En cas d'accident, porter toujours secours.</p>
	<p>9 - _____</p> <p>Tout skieur impliqué dans un accident ou qui en est témoin est tenu de décliner son identité.</p>

10 -

Tout skieur de fond bien élevé n'abandonne jamais d'ordures sur la piste et respecte l'environnement. Il faut veiller à ne pas abîmer la trace en marchant sans skis, avec des skis de descente, des luges ou d'autres moyens.

11 -

Si une compétition organisée est en cours sur le parcours, laisser la piste libre jusqu'à la fin de la course.