



## Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- appliquent la méthode 3×3 Alpinisme pour planifier, réaliser et évaluer minutieusement chaque activité; ils se montrent prévoyants (marge de sécurité) et choisissent des excursions à skis qui, selon les constatations du moment en matière d'avalanche, comportent un faible risque;
- définissent l'activité, la taille de groupe maximale, le niveau des participants, les personnes auxiliaires ou cheffes/chefs de cordée nécessaires en fonction de leurs propres compétences, la difficulté de l'excursion et les conditions pour lesquels ils peuvent assurer la sécurité (en règle générale, la taille des groupes sera inférieure au nombre maximal de participants théorique);
- conviennent avec l'expert non seulement du programme de cours, mais encore des modifications, notamment si cela implique des exigences plus élevées;
- choisissent des excursions et des activités qui correspondent aux capacités des participants;
- encouragent une culture du dialogue, discutent lors des prises de décision relatives au risque d'avalanche et incitent ainsi les participants à gérer consciemment le risque;
- veillent au respect des standards en matière de technique et de tactique, tels qu'ils sont décrits dans le manuel «Sports de montagne d'hiver» du Club alpin suisse CAS ainsi que dans les aide-mémoire J+S utilisés dans les sports de montagne.

## Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- s'assurent avant l'activité, voire au début de celle-ci, que les participants sont équipés correctement;
- veillent à ce que les participants soient équipés d'un DVA, d'une pelle et d'une sonde;
- recommandent le port d'un casque à la montée;
- gardent une trousse de secours, une couverture de survie ou un sac de bivouac, un téléphone portable et l'aide-mémoire en cas d'urgence à portée de main.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- s'assurent que les DVA sont enclenchés pendant l'excursion et que le test de groupe est effectué;
- veillent à réduire autant que possible le risque de glissade ou de chute en prenant des mesures adaptées à la situation et aux participants (préparation de la trace, assurage avec la corde, progression à la corde courte, aide);
- s'assurent que les participants portent un baudrier sur les glaciers et qu'ils s'encordent lorsqu'ils le jugent nécessaire et judicieux;
- prévoient suffisamment de pauses permettant l'hydratation et des apports énergétiques.

## Spécificités pour les excursions à skis sur les pistes de ski

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent à respecter les règles s'appliquant aux excursions à skis sur les pistes de ski (cf. Aide-mémoire Club alpin suisse CAS/Remontées mécaniques suisses RMS/BPA).

