

DES SPORTS D'HIVER SANS SOUCCIS

Un e-book débordant d'informations,
de conseils et de jeux pour de
fantastiques vacances.

Table des matières

Avant le départ:

Vous partez aux sports d'hiver ? 5 conseils cruciaux	4
Sports d'hiver : L'importance de l'équipement de base	5
Europ Assistance, votre partenaire pour des sports d'hiver en toute sérénité	7
Une bonne préparation physique avant de dévaler les pentes	9
Les meilleurs domaines skiables européens	12
Les vacances à la montagne pour les non fans de ski ou de snowboard	14

En route vers la neige:

Bien préparer sa voiture avant de prendre la route	16
Dans quels pays les chaînes à neige sont-elles obligatoires ?	18
Un coffre de toit ou pas ?	19
Évitez les embouteillages vers les Alpes	20
Les sports d'hiver avec de jeunes enfants : Petit manuel de survie	21
Les plus chouettes jeux en voiture	22
Les vacances à la neige avec le chien : quelques conseils	26

À destination:

Sur place	27
Vos premières descentes en toute sécurité	28
Les 10 commandements de la piste de ski	29
Plus jamais froid aux pieds	30
Le hors-piste : la prudence s'impose	31



Vous partez aux sports d'hiver cette année ?

Vous allez passer un séjour à la montagne cet hiver ? Quelle excellente idée ! Vous êtes très nombreux à adorer la neige et ses plaisirs. Sachez qu'une bonne préparation est indiquée pour garantir la réussite de vos prochaines vacances aux sports d'hiver. Voici toute une série de conseils qui vous seront utiles à cet effet. Que le plaisir des préparatifs commence !

5 conseils pour des sports d'hiver réussis

Tout le monde le sait : la première fois est souvent la plus difficile. Pas de panique ! Ces cinq conseils vous permettront de vous préparer à fond et de dévaler les pistes en toute sécurité.

CONSEIL 1

Choisissez la bonne période

Vous n'avez pas d'enfants en âge d'obligation scolaire ? Profitez alors des périodes plus tranquilles en dehors des congés scolaires. Il est plus agréable de voyager et les pistes sont beaucoup moins fréquentées, ce qui vous permet de plus en profiter. De plus, vous rejoignez généralement votre destination plus rapidement. Bref, vous êtes gagnant sur tous les plans !

CONSEIL 2

Choisissez une région qui vous convient

En Autriche, les débutants s'élanceront sur les pistes bleues et en France, sur les pistes vertes. Choisissez dès lors un domaine skiable qui comporte un grand nombre de ces pistes afin d'avoir le choix. Pour acquérir de bonnes bases, nous vous recommandons de suivre quelques cours avec un moniteur professionnel.

CONSEIL 3

Préparez-vous physiquement

Dévaler les pentes sans la moindre préparation physique ne peut vous attirer que des ennuis. Une bonne condition physique vous évitera pas mal de problèmes. Votre préparation physique doit débuter quelques mois ou quelques semaines avant le départ. Vous commencerez ainsi vos vacances aux sports d'hiver en pleine forme et réduirez considérablement le risque d'accident.

CONSEIL 4

Choisissez votre équipement avec soin

Un équipement parfaitement adapté à votre morphologie est primordial. Informez-vous bien au sujet des vêtements et de l'équipement de ski. Vous comptez louer le matériel de ski chez vous ou sur place ? Choisissez alors un magasin professionnel où l'équipement sera réglé en fonction de votre taille, de votre poids et de votre niveau de pratique du ski. Vous y recevrez également tous les conseils nécessaires pour vous élancer confortablement sur les pistes et en toute sécurité.

CONSEIL 5

Faites-vous encadrer par des professionnels

Vous partez skier pour la première fois ? Un encadrement professionnel serait dès lors judicieux. Suivez des cours avec un moniteur expérimenté et vous ferez de grands progrès en peu de temps. Vous skierez en toute autonomie avant même de vous en rendre compte !

Sports d'hiver : L'importance de l'équipement de base

Pour certains, c'est un pur plaisir. Pour d'autres, un véritable enfer. Quoiqu'il en soit, une attention particulière s'impose quand il s'agit de faire ses valises pour des vacances à la neige. Que vous pratiquiez le ski ou le snowboard, vous avez besoin d'un équipement de base. Que faut-il emporter aux sports d'hiver ? Voici une petite liste d'incontournables.

1

Skis et/ou snowboard
Si vous emportez vos propres skis et bâtons, veillez à ce qu'ils soient adaptés à votre taille, votre poids et votre expérience. Nous vous recommandons aussi de faire régler les fixations avant votre départ.



4

Casque, gants de ski et bâtons



2

Chaussures de ski ou de snowboard robustes et adaptées à vos pieds



5

Bon bonnet, vêtements chauds, vêtements thermiques et écharpe



3

Protection solaire et baume à lèvres



6

Goggle (masque de ski) et bonnes lunettes solaires avec filtre UV



Un casque de ski approprié est un must et souvent obligatoire pour les enfants. Les enfants sont tenus de porter un casque dans les écoles de ski en France, en Suisse et en République tchèque. Le port du casque est obligatoire pour les enfants de moins de 14 ans en Italie, en Croatie, en Slovénie et en Espagne ainsi que pour les enfants de moins de 16 ans en Autriche (sauf au Tyrol et dans le Vorarlberg).

Les rayons du soleil sont plus forts en montagne

Allons droit au but : la plupart des gens ne se protègent pas correctement du soleil lorsqu'ils pratiquent des activités dans la neige. Pourtant, les rayons UV en montagne sont extrêmement nocifs. Vous n'avez certainement pas envie d'attraper des coups de soleil ou une allergie. Pourquoi insister sur l'importance de bien s'enduire de crème solaire ? Les chiffres sont éloquentes !

32% des skieurs ne se protègent pas suffisamment du soleil.

La réverbération des rayons du soleil sur la neige

90% est plus élevée que sur l'eau
40%

L'effet des rayons UV augmente de

10 %

par palier de 1000 mètres.

Crème solaire: mode d'emploi

Une demi-heure avant de vous rendre sur les pistes, appliquez une protection solaire sur les parties du corps exposées au soleil, sans oublier les oreilles.

Appliquez la crème solaire toutes les 2 heures.

Portez de bonnes lunettes solaires et appliquez un baume sur vos lèvres.

Choisissez une crème adaptée aux sports d'hiver.

Le facteur de protection minimal est 30 SPF.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un casque de ski réduit de plus d'un tiers le risque de blessure à la tête. Les adultes comme les enfants ont donc tout intérêt à en porter !

Europ Assistance, votre partenaire pour des sports d'hiver en toute sérénité !

Chaque année, 65.000 personnes sont victimes d'un accident sur les pistes de ski en Europe, survenant isolément ou provoqué par une collision ou une mauvaise réception lors d'un saut ou d'une chute. Que la responsabilité soit attribuée à vous-même, à un tiers ou à des conditions (météorologiques) imprévues, le message est simple : ne partez jamais aux sports d'hiver sans être assuré. Avec l'assistance voyage d'Europ Assistance, qui vous couvre ainsi que les personnes qui vous accompagnent, vous partez en vacances l'esprit serein.

Les meilleures formules d'Europ Assistance pour vos prochaines vacances à la neige :

Temporaire Snow

Temporaire Snow d'Europ Assistance est l'assistance voyage qui vous couvre aussi en dehors des pistes. Votre famille et vous-même bénéficiez des garanties suivantes :

- Intervention dans les frais de recherche et de sauvetage en montagne (si nécessaire en hélicoptère).
- Intervention dans les frais de forfait en cas d'accident de ski.
- Rapatriement de la personne accidentée ou malade et des accompagnants assurés.
- Frais médicaux à l'étranger jusqu'à 250 000 €.
- Prolongation de votre séjour en cas d'impossibilité de retour en raison de conditions météorologiques imprévues.

Dépannage

La formule d'assistance temporaire Snow avec véhicule comprend à la fois une assistance médicale aux personnes et une assistance technique du véhicule en cas de panne ou d'accident sur la route vers la station de ski ou sur place.

Nous réglons le dépannage et le remorquage du véhicule ainsi que le logement et le transport des assurés en attendant les réparations.

Assurances voyage annuelles

Nos assurances voyage annuelles Smart, Sport et VIP couvrent toutes vos activités dans la neige. Vous pouvez également souscrire une assistance dépannage supplémentaire si vous le souhaitez.





À la une : l'opération « avion des neiges » d'Europ Assistance

Europ Assistance est le spécialiste des assurances sports d'hiver. Depuis 1978, nous organisons chaque année une ou plusieurs actions de rapatriement d'envergure pour les skieurs malchanceux. Cette année encore, nous affréterons un « avion des neiges » à destination et au départ des Alpes françaises.

Fort de sa longue expérience dans ce type d'action, Europ Assistance a développé au fil des ans un mode opératoire très précis et éprouvé. Les victimes d'un accident de ski sont donc assurées d'être rapatriées en toute sécurité, dans les meilleurs délais et dans des conditions optimales. Un personnel médical qualifié et entraîné assiste les victimes et les membres de leur famille qui les accompagnent. De l'hôpital sur place à la maison : Europ Assistance règle tout !

Que faire en cas de problème médical ou d'accident sur les pistes ?

Contactez d'abord les services de secours locaux. Prenez ensuite contact avec Europ Assistance dans les 48 heures par téléphone

+32(0)2 533 75 75 ou par e-mail

help@europ-assistance.be

Afin de pouvoir vous aider au plus vite, nous vous prions de nous communiquer les informations suivantes:

Votre nom, le numéro de votre contrat, votre date de naissance et votre adresse en Belgique.

Le numéro de téléphone auquel nous pouvons vous joindre. L'endroit exact où vous vous trouvez et où l'accident s'est produit.



CONSEIL

téléchargez l'application **Europ Assistance** dans l'App Store ou le Google Play Store. Elle vous permettra d'ouvrir directement un dossier et de suivre l'aide qui vous est apportée.

Une bonne préparation physique avant de dévaler les pistes

Inutile d'être un athlète pour descendre les pistes en toute sécurité. Toutefois, une bonne condition physique rend la pratique du ski ou du snowboard bien plus agréable. Si vous ne vous adonnez pas à une activité sportive régulière, commencez votre préparation physique environ trois semaines avant le départ. Comment vous y prendre ? Voici quelques conseils et exercices pour vous mettre sur la bonne voie !

FITNESS

Vous avez encore un abonnement à une salle de fitness ? C'est le moment d'en faire usage ! Demandez l'aide d'un coach, qui vous expliquera avec plaisir les exercices utiles pour un skieur. Vous pouvez également vous adonner au jogging, à la natation ou encore au vélo, bien que ces activités ne soient pas optimales.

SKI INDOOR

Rien ne vaut la pratique et quelques descentes à ski avant le départ constituent probablement la meilleure préparation. Il y a différentes pistes indoor où vous pouvez vous entraîner. Allez-y toutefois régulièrement, sinon votre condition physique fondra comme neige au soleil !

Snowvalley

Deusterstraat 74 E

3990 Peer

www.snowvalley.be

Ice Mountain

Rue des Rubaniers,

7780 Comines-Warneton

Belgium

www.ice-mountain.com

Aspen

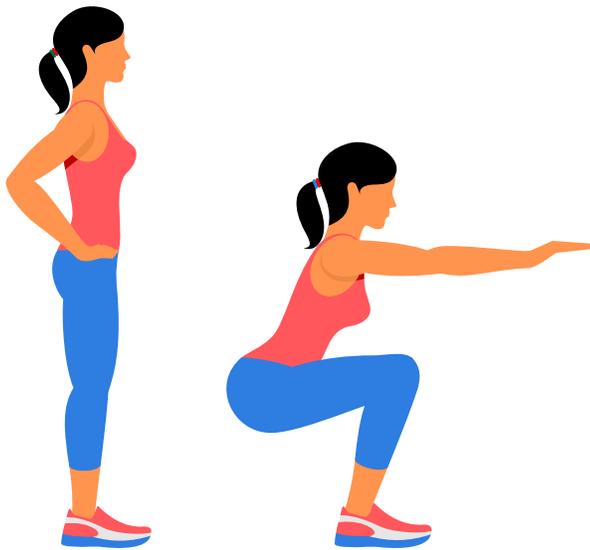
Moerelei 123

2610 Wilrijk

www.aspen.be

ENTRAÎNEZ-VOUS À LA MAISON !

En plus de l'entraînement ci-dessus, vous pouvez également faire des exercices de tonification chez vous, qui vous permettront d'améliorer votre condition physique et de renforcer votre masse musculaire. En pratiquant ces exercices chaque jour, au moins trois semaines à l'avance, vous réduirez le risque de blessures et aurez moins de courbatures. Par ailleurs, vous aborderez les pistes avec plus d'assurance !



Exercice 1: **SQUATS**

2 séries de 15 avec 1 minute de pause

Écartez les pieds hors de la largeur des épaules, avec les orteils qui pointent légèrement vers l'extérieur. Fléchissez les genoux jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. Redressez-vous et répétez ce mouvement 30 fois, avec une pause d'une minute. Pendant l'exercice, gardez le droit bien droit et étendez les bras.

Exercice 2: **LEVÉS DE GENOUX**

2 fois 30 secondes

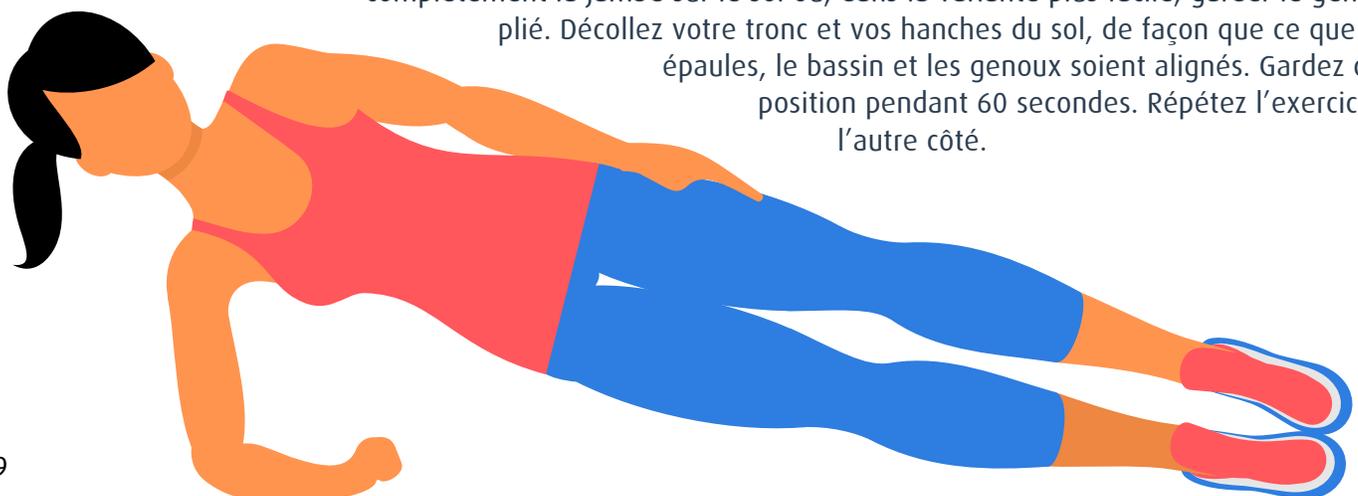
Courez sur place à un rythme soutenu, en levant vos genoux le plus haut possible (plus ou moins jusqu'au niveau de la poitrine). Tenez-vous en équilibre sur l'autre jambe.



Exercice 3 **PLANCHE LATÉRALE**

60 secondes de chaque côté

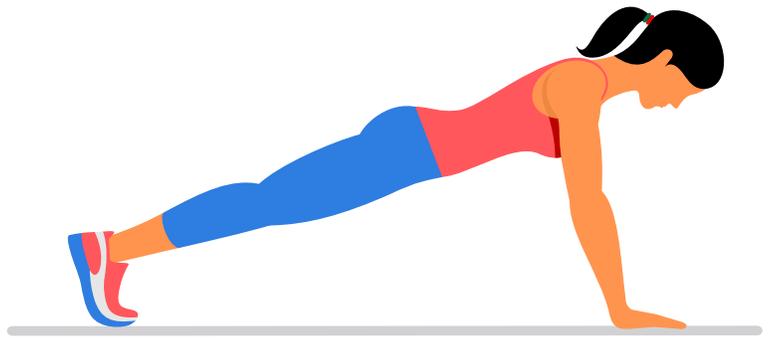
Allongez-vous sur le côté, en prenant appui sur l'avant-bras. Vous pouvez étendre complètement la jambe sur le sol ou, dans la variante plus facile, garder le genou plié. Décollez votre tronc et vos hanches du sol, de façon que ce que les épaules, le bassin et les genoux soient alignés. Gardez cette position pendant 60 secondes. Répétez l'exercice de l'autre côté.



Exercice 4: **LE GRIMPEUR**

2 fois 30 secondes

Mettez-vous en position de pompe : en appui sur les mains, relevez le dos de façon à ce que les genoux, les hanches et les épaules soient alignés. Amenez en alternance le genou gauche près de votre coude gauche et le genou droit près de votre coude droit. Durant cet exercice, il est important de garder la position correcte, en contractant les abdominaux et les muscles des bras.



Exercice 5: **FENTES**

2 séries de 20 (en alternance)

En position debout, jambes écartées à la largeur du bassin, faites un grand pas en avant. Plus vous êtes grand, plus le pas sera grand.

Fléchissez les genoux jusqu'à ce qu'ils forment un angle de 90 degrés. Veillez à ce que le genou avant soit toujours au-dessus du pied, sans le dépasser.

Le genou de la jambe arrière touche quasiment le sol. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

CONSEIL

sur YouTube, vous trouverez des entraînements idéaux pour vous préparer à une semaine dédiée à des activités sportives d'hiver telles que le ski et le snowboard : <https://www.youtube.com/watch?v=pKnP88kWTkA>

Les meilleurs domaines skiables d'Europe



Le domaine skiable le plus élevé: le domaine skiable de l'Aiguille du Midi (Chamonix) est le plus haut de France. On y trouve la piste la plus haute (3.842 m) et la plus haute remontée mécanique de France.

Le domaine skiable avec le meilleur enneigement: Val d'Isère et Tignes forment ensemble un immense domaine skiable, totalisant plus de 300 kilomètres de pistes. L'enneigement y est particulièrement bon car la majorité des pistes se situent à plus de 1800 mètres. Tignes Val Claret, perché à 2100 mètres, bénéficie de conditions d'enneigement optimales et est le village le plus haut du domaine skiable.

Le meilleur domaine skiable avec des descentes faciles: le domaine skiable de La Rosière forme l'Espace San Bernardo avec La Thuile. La Rosière vous conviendra parfaitement si vous êtes à la recherche de pistes faciles et sympas. Vous y trouverez de belles pistes vallonnées pour tous les goûts.



Le domaine skiable le plus élevé: Zermatt/Breuil-Cervinia/Valtournenche - Mont Cervin (Suisse/Italie), où vous attend la plus haute remontée mécanique d'Europe (3.899 m).

Le domaine skiable avec le meilleur enneigement: avec une hauteur de neige de 710 cm, Engelberg dépasse de loin les autres domaines skiables.

Le meilleur domaine skiable avec des descentes faciles: ce grand domaine skiable, surnommé la « Perle des Alpes », compte un grand nombre de pistes faciles.



Le domaine skiable le plus élevé: le domaine skiable du Pitztaler Gletscher est le plus élevé d'Autriche. On y trouve la piste la plus haute (3.440 m) et la plus haute remontée mécanique d'Autriche.

Le domaine skiable avec le meilleur enneigement: un domaine skiable relativement petit (par rapport à celui ci-dessus), composé d'environ 60 km de pistes larges, mais l'un des mieux enneigés d'Europe grâce au glacier d'Hintertux. En hiver, il fait partie du domaine skiable Zillertal 3000.

Le meilleur domaine skiable avec des descentes faciles: Lofer est le village de vacances de prédilection des familles et se range parmi les domaines skiables du Salzburgerland qui conviennent particulièrement bien aux enfants. Le domaine skiable du Loferer Alm comprend une quarantaine de kilomètres de pistes préparées de tous niveaux, avec une forte proportion de descentes faciles.



Le domaine skiable le plus élevé: Zermatt/Breuil-Cervinia/Valtournenche - Mont Cervin (Suisse/Italie), où vous attend la plus haute remontée mécanique d'Europe (3.899 m).

Le domaine skiable avec le meilleur enneigement: ce domaine doté de 45 km de pistes est situé sur le versant sud des Alpes, à la frontière suisse. Il constitue un « piège » qui retient les nuages en cas de chutes de neige venant du Sud. Il n'est pas rare qu'il y neige pendant des heures, voire des jours.

Le meilleur domaine skiable avec des descentes faciles:

le domaine skiable d'Alta Badia comprend 70 kilomètres de pistes bleues, préparées à la perfection.

Mais ce n'est pas tout !

Pour les casse-cous qui trouvent que les pistes ne sont jamais assez abruptes

Les domaines skiables avec le plus de pistes noires:

Ski Arlberg (A) - Ski Zillertal 3000 (A) - Alpe d'Huez (FR) - Via Lattea (IT)

Pour les familles avec des enfants (en bas âge)

Le domaine skiable convenant le mieux aux enfants:

Il y en a beaucoup, mais nous discernons la palme d'or à Serfaus-Fiss-Ladis au Tyrol (Autriche). Les files d'attente devant les remontées y ont disparu depuis longtemps. Celles-ci ont en effet une capacité d'environ 90.000 skieurs par heure. Ajoutons-y 9 fun areas et des pistes réservées aux enfants. De plus, de nombreux restaurants à thème attendent les petits skieurs.

Pour les petits budgets

Le domaine skiable le moins cher:

Les Sybelles en France : difficile de trouver moins cher ! Tant le séjour que le forfait y sont considérablement meilleur marché que dans les grands domaines skiables des alentours.

Pour ceux qui ne se contentent que du meilleur

Les domaines skiables les plus luxueux d'Europe:

Saint- Moritz, Zermatt et Gstaad en Suisse, Lech en Autriche, Courchevel en France et Cortina en Italie offrent un confort optimal et des hébergements grand luxe.

Pour ceux qui ont envie de faire la fête après une journée sur les pistes

Les meilleurs domaines skiables pour un après-ski sensationnel:

Sankt Anton am Arlberg (A) - Saalbach Hinterglemm (A) - Sölden (A) - Ischgl (A) - Val Thorens (FR)

Légende: A (Autriche), FR (France), CH (Suisse), IT (Italie)

Sources: Skiresort.nl / wintersport.be / nl.skiinfo.be

Les vacances à la montagne pour les non fans de ski ou de snowboard

Les sports d'hiver, chacun les vit à sa manière. Les uns aiment la vitesse, les autres préfèrent profiter de la nature ou de l'ambiance. Les possibilités offertes lors de vacances d'hiver en montagne dépassent toutefois largement le ski et le snowboard. Voici quelques alternatives sympas et exaltantes.

Bon nombre de personnes partent évidemment aux sports d'hiver pour dévaler les pistes à toute allure ou réaliser les prouesses les plus folles à ski ou en snowboard, mais ce n'est certainement pas obligatoire. En effet, il y a une foule d'autres activités sportives à pratiquer dans les domaines skiables. En voici un petit récapitulatif :

POUR TOUT LE MONDE

PROMENADE

Rien de plus agréable qu'une promenade dans la neige en contemplant une vue splendide. Certains domaines skiables sont dotés d'un vaste réseau de sentiers pédestres dégagés, par exemple à Megève en France, à Ortisei en Italie et à Seefeld en Autriche. Il ne faut rien de plus que de bonnes chaussures de marche et une condition physique de base.



POUR LES ACCROS À LA VITESSE

AIRBOARDING

L'airboarding ou bodyboarding est un sport en plein essor qui consiste à dévaler la montagne sur une sorte de sac gonflable qui fait penser à un airbag. Amusement garanti ! Vous pouvez louer ces « luges gonflables » sur place et n'avez donc pas besoin de les emporter avec vous.



SKI JOËRING

Ce nom ne vous dit rien ? Rien d'étonnant. Cette discipline sportive se pratique avec un cheval ou des chiens qui tirent le skieur. Ce n'est donc pas vraiment une activité courante dans notre pays. Les périples se réservent sur place et aucun effort physique n'est requis.



MOTONEIGE

Dans certains domaines skiables, la possibilité est offerte de fendre la neige à toute allure en motoneige. Tignes, dans les Alpes françaises, est l'endroit de prédilection pour cette activité. Conduisez de manière responsable !

Vous n'êtes pas un fan de sport ? Siroter un vin chaud sur une terrasse peut procurer un agréable moment de détente. Un grand nombre de stations de ski proposent par ailleurs un éventail d'activités (sportives) alternatives pour petits et grands.



LUGE

Ce sport comparable au bobsleigh n'est pas sans danger. Vous dévaliez la pente, couché sur le dos sur une luge spéciale. Prévoyez des vêtements résistants !

POUR LES CASSE-COUS





Bien préparer sa **voiture** avant de prendre la route

Un entretien régulier de votre véhicule peut vous éviter bien des ennuis. Toutefois, il y a beaucoup d'autres choses à prendre en compte si vous partez aux sports d'hiver en voiture.



Faites contrôler votre véhicule avant le départ

C'est peut-être la consigne la plus importante : avant le départ, soumettez votre véhicule à un contrôle approfondi (batterie, liquide de freins, lave-glace avec produit antigel et essuie-glaces).

Pneus hiver

Partir à la neige sans pneus hiver ? Hors de question ! Non seulement, il est interdit de circuler sans pneus hiver dans plusieurs pays, mais c'est également dangereux. Faites-les monter à temps sur votre véhicule et vérifiez qu'ils sont en excellent état.

Mieux vaut prévenir que guérir

Emportez d'office un grattoir à neige et un spray dégivrant. Vérifiez que la batterie est en bon état de marche, remplissez le réservoir de liquide lave-glace avec antigel et faites monter des pneus hiver.

Le moteur

Laisser tourner longtemps le moteur pour le faire chauffer ? Mauvaise idée ! C'est néfaste pour l'environnement et cela augmente aussi la consommation de carburant. Se mettre directement en route est le meilleur moyen de chauffer le moteur. Ne le forcez pas s'il ne veut pas directement donner de la puissance. Démarrez doucement et appuyez sur la pédale d'embrayage.

Batterie

Au moment de démarrer, coupez tous les équipements énergivores, tels que la climatisation et les sièges chauffants. N'allumez les feux antibrouillard qu'en cas de besoin et ne surchargez pas le véhicule. Vous consommerez moins de carburant et économiserez la batterie.

Portières et essuie-glaces

Un spray dégivrant vous permettra de dégeler les serrures de la voiture. Appliquez de la glycérine ou du talc sur les portières pour éviter qu'elles ne gèlent. Vos essuie-glaces ne gèleront pas si vous placez un morceau de bouchon entre ceux-ci et la vitre. N'utilisez jamais les essuie-glaces comme grattoirs à glace car cela risque de les endommager !

Liquide de refroidissement, batterie et lave-glace

Juste avant le départ, contrôlez le niveau de liquide de refroidissement et faites également vérifier la batterie. En effet, celle-ci est beaucoup plus sollicitée en hiver, et vous n'avez certainement pas envie de tomber en panne en cours de route. Veillez également à un niveau suffisant de lave-glace car vous en utiliserez régulièrement en montagne. Adressez-vous à cet effet à votre garagiste ou dans une station-service sur la route.

Chaînes à neige

Les chaînes à neige étant obligatoires dans de très nombreux pays, n'oubliez pas d'en emporter. Elles vous seront utiles même si votre véhicule est équipé de pneus hiver. En effet, elles permettent une meilleure adhérence sur la neige. La vitesse maximale avec des chaînes à neige est de 50 km/h, ce qui est d'ailleurs indiqué sur l'emballage. Attention : les chaînes sont interdites dans de nombreux tunnels. Soyez donc attentif aux panneaux.

Quelques conseils :

- Mieux vaut monter les chaînes à neige sur les roues motrices.
- Emportez une lampe de poche. Cet accessoire est indispensable étant donné que la nuit tombe vite en hiver. Utilisez le paillason côté conducteur pour vous agenouiller.
- Avant le départ, vérifiez (en ligne) auprès de l'office du tourisme local quelles sont les obligations en matière de chaînes à neige. La règle d'or : mieux vaut en avoir dans le coffre de la voiture !
- Généralement, il est possible de louer des chaînes à neige dans des centrales de pneus en Belgique. Vérifiez toutefois à l'avance si elles conviennent à votre véhicule.
- Exercez-vous à monter les chaînes à neige avant le départ. Cela vous évitera de patauger dans le froid glacial et de perdre un temps précieux.
- Les chaînes à neige peuvent endommager la chaussée. Enlevez-les dès qu'elles ne sont plus nécessaires.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il n'est pas judicieux de porter une veste d'hiver en voiture !

Il est déconseillé au conducteur comme aux passagers de porter une veste épaisse étant donné qu'elle empêche de bien tendre la ceinture de sécurité et entrave les mouvements. C'est pourquoi il est préférable de porter des vêtements chauds pendant le trajet, mais évitez une grosse veste. Des couvertures peuvent éventuellement être prévues pour les passagers.

Dans quels pays les chaînes à neige sont-elles obligatoires ?

Ce type de panneau indique que des chaînes à neige sont obligatoires. Cette obligation est en vigueur dans les Alpes en France, en Italie, en Autriche et en Suisse, mais également **en Allemagne, en République tchèque, en Espagne, en Pologne, en Norvège, en Suède et en Finlande.**

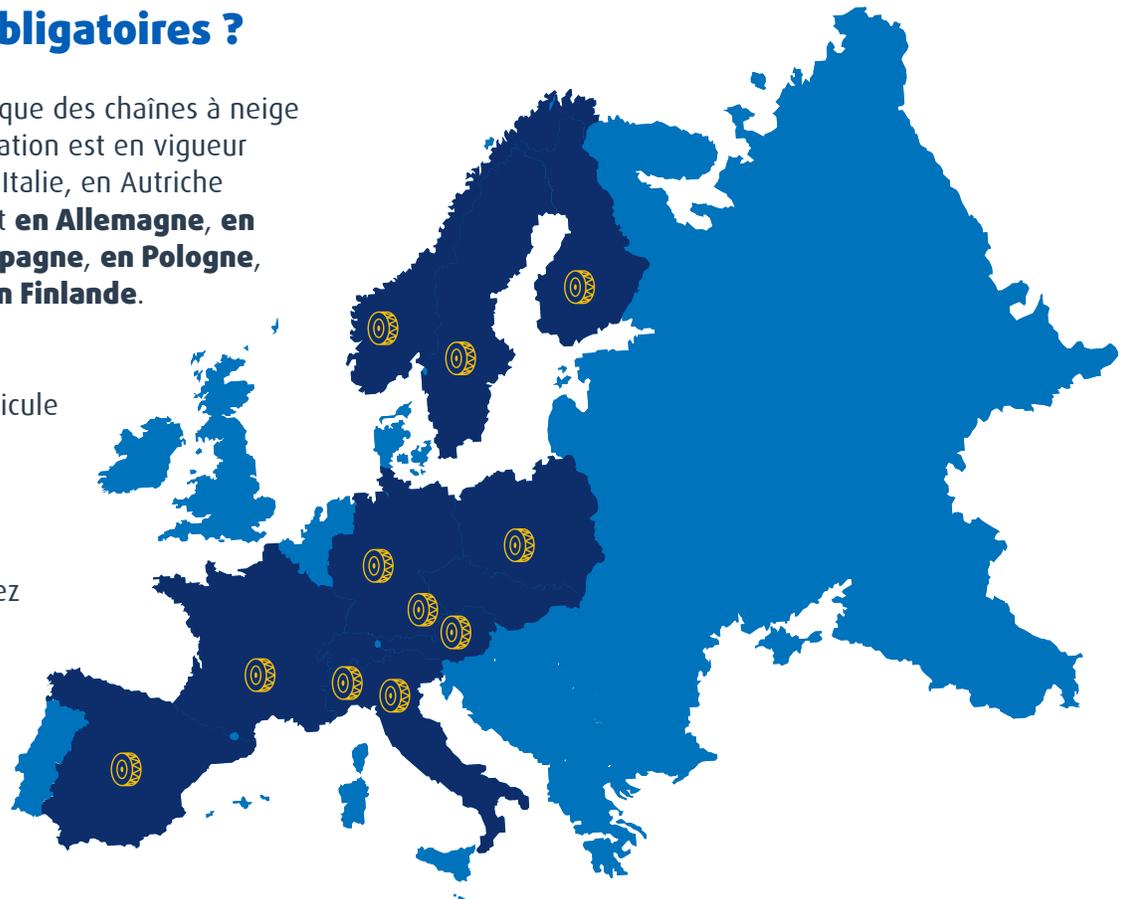
Vous n'avez pas emporté de chaînes à neige ou votre véhicule n'est pas équipé des pneus adéquats ?

Vous risquez alors une amende. De plus, vous pouvez être considéré comme coresponsable en cas d'accident.

LE SAVIEZ-VOUS ?

YouTube

Vous ne savez absolument pas comment monter des chaînes à neige ? Visionnez alors un tutoriel sur YouTube. Cela vous permettra de devenir un expert en la matière ! https://youtu.be/n_Zv6OnjSYw



Un coffre de toit ou pas ?

Il y a énormément de choses à emporter quand on part aux sports d'hiver en famille. Un coffre de toit offre dès lors une solution. Quels sont les inconvénients de ce type d'accessoire ? De quoi faut-il tenir compte ? Voici les réponses !

Faites un choix judicieux

Le type du véhicule détermine le coffre de toit à utiliser. Consultez le mode d'emploi ou adressez-vous à votre concessionnaire automobile pour un complément d'information. Il va de soi que vous achèterez un coffre de toit conforme aux normes de sécurité. Réfléchissez à ce que vous allez y transporter et quel en sera approximativement le poids. Vous pourrez alors choisir en connaissance de cause.

Chargez le coffre avec soin

Pour garantir votre sécurité et celle des passagers, il est important que le coffre de toit soit chargé correctement. Répartissez le poids uniformément et faites en sorte que rien ne puisse glisser à l'intérieur. Transportez les affaires les plus lourdes dans le coffre de la voiture et les plus légères dans le coffre de toit. Les objets les plus lourds seront disposés le plus près possible des supports. Vérifiez que le coffre est correctement arimé et verrouillé. Vous n'avez certainement pas envie que vos bagages s'envolent sur l'autoroute !

Rouler avec un coffre de toit

Un coffre de toit rehausse facilement la voiture de 60 cm. Tenez-en compte dans les tunnels, ponts et parkings bas. En tout cas, ne perdez jamais cela de vue ! Un autocollant bien visible sur votre tableau de bord sera un aide-mémoire parfait à cet effet.

Le coffre de toit modifie l'aérodynamisme de votre voiture. Roulez dès lors avec une grande prudence et ne dépassez pas les 130 km/h. À chaque arrêt, vérifiez que le coffre de toit est toujours bien en place.

UN CONSEIL EN OR !

Avant de partir aux sports d'hiver, faites un petit tour d'essai avec votre véhicule équipé du coffre de toit. Cela vous permettra de vous rendre compte de la tenue de celui-ci sur la route et vous évitera des problèmes en vacances.

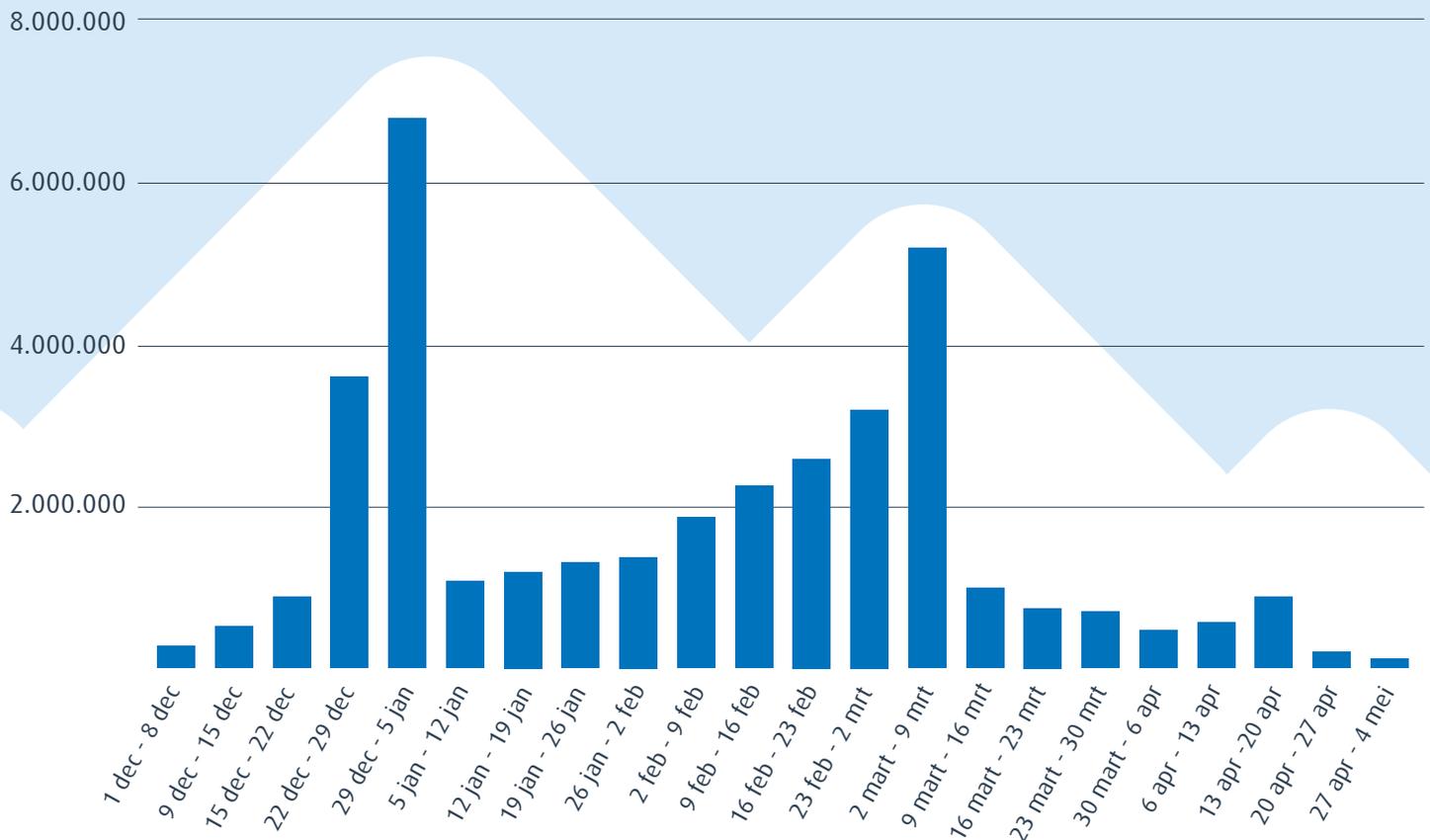


Évitez les embouteillages vers les Alpes !

Rien de plus ennuyeux que d'être coincé dans des embouteillages sur la route vers les stations de ski des Alpes. Évitez dès lors les journées les plus chargées. Rouler la nuit est évidemment une alternative.

L'encombrement sur les routes est principalement causé par les vacanciers étrangers. La densité du trafic en direction des Alpes est plus élevée quand les Allemands, les Néerlandais et les Français sont en vacances.

Le graphique ci-dessous vous permettra de vous faire une idée de la densité de circulation :



Quelques conseils d'ordre général :

- En Allemagne et en Autriche, la densité du trafic en direction des Alpes est particulièrement élevée le vendredi et le samedi pendant tout l'hiver.
- Évitez si possible les axes routiers très fréquentés le vendredi entre 13 h et 20 h et le samedi entre 9 h et 16 h !
- Restez au courant de la situation en consultant les informations routières des pays que vous traversez. Informez-vous à l'avance auprès de l'office du tourisme de votre destination si les petites routes de montagne sont accessibles.
- Méfiez-vous de votre GPS s'il vous indique une petite route de montagne. Elles sont souvent inaccessibles en hiver.
- Préparez votre itinéraire avec soin, en tenant compte des prévisions du trafic et des périodes de vacances. Prévoyez toujours une route alternative

Source : Wintersport.be

Les sports d'hiver avec de jeunes enfants: petit manuel de survie

Partir aux sports d'hiver avec de jeunes enfants est un défi en soi. Si vous projetez des vacances à la neige, tenez compte d'un certain nombre de points afin que cette expérience soit agréable pour tout le monde. Voici quelques conseils :

Faites attention à l'altitude de la station de ski

Mieux vaut rester à une altitude modeste avec des enfants (en bas âge). En effet, les différences d'altitude peuvent les perturber et leur causer des désagréments. Limitez-vous à une altitude de 1.600 m.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un mal aux oreilles peut survenir non seulement en montagne mais également lors du trajet en voiture. Donnez régulièrement à boire aux enfants : la déglutition leur évitera d'avoir mal aux oreilles ou atténuera la douleur. Un bébé vous accompagne ? Donnez-lui le sein ou le biberon. La déglutition réduira la pression sur les oreilles et la douleur. s verminderen.

Choisissez la station de ski avec soin

Certaines stations de ski sont mieux équipées que d'autres pour offrir à vos enfants des moments fabuleux. Vous choisirez dès lors votre station de ski avec soin. Quelle est l'infrastructure prévue pour les bébés et les enfants ? Une garderie est-elle disponible ? Les distances ne sont-elles pas trop grandes ? Tenez compte de tous ces points importants au moment de planifier vos vacances à la neige.

Obligation scolaire ou non ?

Vos enfants ne sont pas encore en âge d'obligation scolaire ? Profitez-en pour partir en voyage en dehors des congés scolaires, période onéreuse et de grande affluence. La deuxième moitié du mois de mars ou le printemps sont des périodes idéales.

Emmitoufflez bien vos enfants

Emmitoufflez vos enfants étant donné que leur peau fragile résiste moins bien au froid. Des vêtements de ski imperméables sont incontournables pour éviter que vos petits galopins ne souffrent du froid. Une petite couverture peut également s'avérer pratique.

Crème solaire et hydratation

Appliquer de la crème solaire et un baume à lèvres plusieurs fois par jour est la règle, pour les petits comme pour les grands. Prévoyez également des lunettes solaires ou des lunettes de ski pour protéger les yeux, ainsi qu'un bonnet pour garder la tête bien au chaud. Par ailleurs, n'oubliez pas de donner à boire en suffisance. L'air de la montagne provoque une déshydratation plus rapide, ce que vous voulez évidemment éviter.

Le mal d'altitude chez les enfants : comment se manifeste-t-il et comment y remédier ?

Un enfant peut commencer à avoir le mal d'altitude à partir de 2.500 m. Se plaint-il de maux de tête et de fatigue sur les pistes ou pendant une promenade ? Est-il irritable et pleure-t-il beaucoup ? Descendez d'altitude. Quelques points qui méritent également toute votre attention :

- Ne skiez jamais avec un enfant dans un porte-bébé ventral ou dorsal. Les conséquences seraient dramatiques en cas d'accident.
- Emportez de la nourriture pour bébé en suffisance. Cela vous épargnera des longues recherches.
- N'oubliez pas la KIDS-ID.
- Souscrivez une bonne assurance voyage. Il est tout simplement indispensable de partir avec des enfants en étant bien assuré.

Les plus chouettes jeux en voiture

« C'est encore loin, maman ? On est bientôt arrivé ? Je m'ennuie... » Des paroles que tout parent connaît bien ! Ce serait une bonne idée, non seulement pour vous mais aussi pour vos enfants, d'emporter une tablette ou un lecteur DVD portable pour s'amuser. Ces jeux pour le trajet sont encore plus sympas que des vidéos à regarder pendant des heures. Vous verrez, vous arriverez à destination avant même de vous en rendre compte !

Quiz de la neige

À partir de 10 ans

Que sais-tu de la neige ? Ce quiz te permettra de tester, avec papa et maman, tes connaissances au sujet de la neige !

Quelle sorte de neige se transforme en glacier ?

- A. De la neige en partie fondue d'un manteau neigeux
- B. Des flocons de neige qui n'ont pas fondu depuis plusieurs années
- C. De la neige fraîche qui tombe sur les sommets des montagnes

2. Qu'est-ce qui provoque une avalanche ?

- A. Un tremblement de terre
- B. De fortes chutes de neige pendant plusieurs jours
- C. Quand la couche de neige supérieure n'adhère plus sur les couches inférieures

3. Quand la neige fait-elle le plus de bruit ?

- A. Quand elle vient de tomber
- B. Quand la température de l'air est très basse
- C. Quand elle est sur le point de fondre

4. Sur quelle autre planète du système solaire des scientifiques ont-ils observé des chutes de neige ?

- A. Mercure
- B. Vénus
- C. Jupiter

5. Quelle est la dimension du plus gros flocon de neige au monde ?

- A. 38 m
- B. 38 cm
- C. 38 mm

6. Quelle forme a un cristal de neige quand on l'observe au microscope ?

- A. Cinq côtés (pentagone)
- B. Six côtés (hexagone)
- C. Huit côtés (octogone)

7. Combien mesurait le plus grand bonhomme de neige au monde ?

- A. 27 m
- B. 37 m
- C. 47 m



Dessin à colorier À partir de 4 ans

Construire des bonhommes de neige, skier, faire des batailles de boules de neige... Voilà tout ce qui t'attend pendant tes vacances à la montagne ! Colorie ce dessin pour te mettre déjà dans l'ambiance !



L'alphabet de l'auto À partir de 7 ans

Regarde par la fenêtre et découvre le monde ! En cours de route, que vois-tu que tu peux décrire en commençant par la lettre A jusqu'à la lettre Z ? Le A correspond évidemment à auto. Que vois-tu d'autre ?

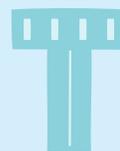
































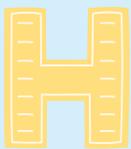




















Vacances à la neige avec le chien : quelques conseils !



Votre fidèle compagnon à quatre pattes raffole peut-être de la neige autant que vous. Pourquoi ne l'emmèneriez-vous pas aux sports d'hiver ? Il est toutefois important de bien se renseigner au préalable. Les conseils ci-dessous vous mettront sur la bonne voie.

- Vérifiez que votre chien sera le bienvenu à l'hôtel ou dans le logement de vacances. Informez-vous de ce qui est prévu pour lui.
- Toutes les formalités administratives et vaccinations obligatoires pour votre animal domestique doivent être en ordre.
- Informez-vous peut-être aussi des balades possibles avec votre chien et vérifiez qu'il y a une clinique vétérinaire sur place.
- Emportez tout ce qui est nécessaire pour nourrir et dorloter votre chien.

Sachez que l'accès aux pistes est strictement interdit aux chiens. Pas de ski pour votre compagnon à quatre pattes !

Promenade dans la neige

De nombreux chiens adorent la neige, mais quelques précautions s'imposent. Par exemple :

- Veillez à ce que son pelage reste sec le plus possible. Faire des roulades dans la neige n'est pas une bonne idée. Un pelage humide peut provoquer une hypothermie.
- Protégez les coussinets, l'extrémité des oreilles et le scrotum avec une crème spéciale ou de la vaseline.
- Votre chien peut, lui aussi, être gêné par la réverbération du soleil sur la neige. De longues promenades sont dès lors déconseillées quand le soleil est trop fort.
- Votre chien aime se rendre sur une étendue de glace ? La prudence est de mise car, tout comme les humains, il risque d'être englouti si la glace cède.
- Empêchez votre chien de manger de la neige : elle pourrait lui donner de la diarrhée ou des crampes au ventre.
- Ménagez les forces de votre chien. Se promener dans la neige est très fatigant !

Après la promenade, séchez bien votre chien, enlevez les morceaux de glace et de neige sur ses pattes et laissez-le s'habituer progressivement à la température ambiante. Le sèche-cheveux, c'est pour vous !



Vous êtes arrivé à destination ? Vos premières descentes en toute sécurité

Vous allez skier pour la première fois ? Vous n'avez certainement pas envie d'avoir un accident. Observez bien ce qui se passe autour de vous et respectez les règles. Voici quelques conseils en or pour rentrer chez vous sain et sauf.

Attention aux chutes

Les chutes et collisions sont les principales causes des accidents sur les pistes. Sachez aussi qu'une tierce personne n'y est pas toujours impliquée et que cela n'arrive pas qu'aux skieurs inexpérimentés. Un accident de ski est vite arrivé !

Statistiquement, les snowboarders qui réalisent des tours acrobatiques encourent plus de blessures dans le haut du corps. Ils sont impliqués dans un accident sur trois, ce qui est une proportion élevée étant donné qu'ils sont minoritaires sur les pistes.

Les accidents les plus graves surviennent aux skieurs qui se déplacent sur les pistes de façon imprudente. En règle générale, ils ne sont pas suffisamment préparés et il est également plus difficile de les repérer. À déconseiller aux débutants !

Heureusement, des services de secours sont toujours présents. Saviez-vous que 55 % des interventions sont effectuées avec une luge de secours (banane) ? L'hélicoptère et le motoneige sont utilisés moins souvent.

La période la plus dangereuse pour des accidents se situe au milieu de la semaine de vacances. La confiance augmente, la fatigue aussi : deux facteurs idéaux pour provoquer des accidents. La densité de la circulation sur les pistes joue également un rôle. Si vous êtes débutant, mieux vaut donc opter pour une période calme.

Vous avez moins de 20 ans ? Vous faites alors partie du groupe à risque. Une étude réalisée par Europ Assistance démontre en effet qu'une victime sur deux a moins de 20 ans. L'inattention est la première cause des accidents, suivie d'une vitesse inadaptée.

Il est 14 h ! Soyez particulièrement vigilant !

La majorité des accidents sur les pistes se produisent entre 14 h et 14 h 30. C'est une période de forte affluence, parfois après un repas copieux. Faites également preuve d'une grande vigilance entre 10 h 30 et 12 h.

Les 10 commandements de la piste de ski

Afin que la pratique du ski soit sûre et agréable pour tout le monde, la Fédération Internationale de Ski (FIS) a établi un « code de la route » afin de diminuer le risque d'accidents. Que vous pratiquiez le ski, le snowboard ou la luge, vous êtes tenu de vous y conformer.

La personne qui a provoqué l'accident peut faire l'objet de poursuites judiciaires s'il s'avère qu'elle n'a pas respecté l'une des règles de la FIS sur les pistes. Beaucoup de risques se présentent aussi quand les pistes sont bondées. Mieux vaut prévenir que guérir, non ?



Maitrise de la direction

Le skieur ou le snowboarder en amont doit choisir une direction sur la piste qui ne met pas en danger les usagers en aval.

Stationnement sur la piste

Il est interdit de stationner, sans aucune nécessité, dans les passages étroits ou sans visibilité. En cas de chute, le skieur ou snowboarder doit libérer la piste le plus vite possible.

Devoir d'assistance

En cas d'accident, les autres usagers de la piste sont tenus de prêter secours.

Respect d'autrui

1. Respect d'autrui
Tout skieur et snowboarder doit se comporter de telle manière qu'il ne puisse mettre autrui en danger ou lui porter préjudice.

Dépassement

Le dépassement peut s'effectuer par l'amont ou par l'aval, par la droite ou par la gauche, mais toujours de manière assez large afin de laisser suffisamment de place au skieur dépassé.

Montée et descente à pied

Seul le bord de la piste peut être utilisé pour monter ou descendre celle-ci à pied.

Obligation d'identification

Tout skieur témoin d'un accident ou impliqué dans un accident – en tant que responsable ou non – est tenu de faire connaître son identité.

Maitrise de la vitesse et du comportement à ski et en snowboard

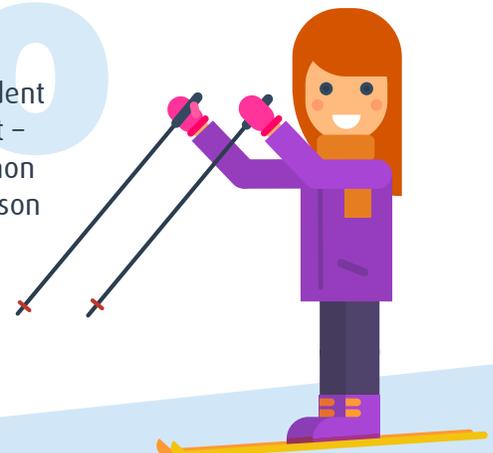
Tout skieur et snowboarder doit adapter sa vitesse et son comportement à la densité de la circulation sur les pistes ainsi qu'au terrain, à la qualité de la neige et aux conditions météorologiques. weersomstandigheden.

Lors d'un départ ou après un arrêt

Tout skieur ou snowboarder qui veut s'engager sur une piste ou reprendre la descente après un arrêt doit s'assurer qu'il peut le faire sans danger pour autrui et pour lui-même.

Respect de la signalisation

Tout usager doit respecter les balisages, les panneaux d'avertissement et la signalisation.



Les cinq meilleures applis pour les sports d'hiver !

Que ce soit pour vérifier l'enneigement, consulter les prévisions météo ou mesurer votre descente, toutes sortes d'applis peuvent s'avérer pratiques lors de vacances à la neige. Voici notre sélection des 5 meilleures applis pour Apple et Android.



Ski Tracks

App Store + Google Play Store, en version gratuite et payante

Vous avez envie de connaître la vitesse à laquelle vous dévalez la piste ? Cette appli vous permet de vous faire une idée du temps que vous réalisez sur une descente, de l'altitude et de votre vitesse maximale. À la fin de la journée, vous pouvez revoir votre parcours sur une image satellite.



iSKI

Disponible gratuitement dans l'App Store et le Google Play Store.

Vous aimeriez connaître l'enneigement, les webcams et les prévisions météo pour plus de 2.000 domaines skiables ? Vous êtes à la recherche de la meilleure neige ? Cette appli vous avertit quand de la neige fraîche est tombée dans votre domaine skiable préféré. Attention : il y a une appli spécifique pour chaque pays.



White Risk

Disponible gratuitement dans l'App Store et le Google Play Store.

White Risk a été mis au point en raison des risques d'avalanche qui peuvent se présenter dans des domaines skiables. Cette appli gratuite vous permet de voir d'un coup d'oeil où une avalanche risque de se produire et avec quelle probabilité. Cette appli est spécifique à la Suisse.



Snowciety

Disponible gratuitement dans l'App Store et le Google Play Store.

Snowciety est le réseau social pour les amateurs de sports d'hiver. L'appli sauvegarde les endroits où vous êtes allé ainsi que toutes sortes de statistiques, comme la durée de vos séjours aux sports d'hiver et vos amis du ski.

Plus jamais froid aux pieds !

Rien de plus désagréable que deux pieds froids et dix orteils gelés qui peuvent gâcher le plaisir d'une journée dans la neige. Voici 5 conseils pour éviter ce désagrément douloureux.

Portez des chaussures de ski qui vous conviennent

La majorité des skieurs portent des chaussures de ski trop grandes. Pourtant, une pointure trop grande, c'est le meilleur moyen d'avoir froid aux pieds en skiant ! À éviter dès lors !

Veillez à ce que votre équipement soit sec

C'est effectivement logique. Faites bien sécher vos chaussures de ski après une journée sur les pistes. Il en va de même pour les chaussettes : portez des chaussettes sèches et, de préférence, changez-en tous les jours.

De bonnes chaussettes de ski font la différence !

De bonnes chaussettes gardent vos pieds au chaud et au sec. Une bonne chaussette de ski est fine et se compose d'un mélange de matière élastique et de matière qui tient chaud. Elle doit vous aller parfaitement et bien envelopper le pied et le tibia, sans les comprimer.

La règle des 3 couches

Une tenue adéquate pour un pays froid ne rime pas avec des vêtements épais et très chauds. Le but est de superposer plusieurs vêtements chauds et légers afin de maintenir une petite couche d'air entre ceux-ci.

Première couche: les sous-vêtements. Le coton garde la transpiration. Si vous restez longtemps dans le froid, nous vous conseillons dès lors de porter des sous-vêtements en fibres synthétiques.

Deuxième couche: pour procurer et maintenir la chaleur, tout en vous protégeant du froid. Comme les vêtements en coton, les pulls en laine peuvent emmagasiner la transpiration, et au final être plus lourds et perdre leurs propriétés isolantes. Si vous préférez néanmoins des vêtements en laine, portez votre choix sur de la laine mérinos. Sinon, optez pour des polaires que vous trouverez dans les magasins spécialisés.

Troisième couche: la protection contre les éléments extérieurs. Cette couche doit vous protéger efficacement de la pluie et du vent. Optez pour une veste légère, pas trop épaisse.

Reposez-vous

Un point difficile pour de nombreux adeptes des sports d'hiver et amateurs d'après-ski. Le fait est qu'un corps sain se refroidit moins vite. Prenez donc bien soin de votre corps. Reposez-vous suffisamment, veillez à une bonne alimentation, buvez beaucoup d'eau et consommez de l'alcool avec modération.

Semelles chauffantes

Si avez froid aux pieds en dépit de nos conseils ci-dessus, des semelles chauffantes pourraient probablement vous aider.

Hors-piste : la prudence s'impose !

Le hors-piste ou freeride consiste à pratiquer le ski ou le snowboard en dehors des pistes balisées. Certains freeriders dévalent à toute allure des étendues de neige vierges loin des pistes, d'autres décident de pratiquer cette activité à côté des pistes balisées. Quoi qu'il en soit : le freeride ne s'adresse pas aux débutants ! Une bonne technique de ski ou de snowboard est requise.

Outre une bonne maîtrise du ski ou du snowboard, voici d'autres conseils à l'usage des amateurs de hors-piste :

- Pratiquez ce sport dans un domaine skiable que vous connaissez et faites-vous accompagner d'un guide si nécessaire.
- Un bon équipement est indispensable, par exemple :
 - Système de détection de victimes d'avalanche
 - Pelle et sonde
 - Coussin airbag
 - Thermos d'eau
 - Trousse de secours
 - GSM ou smartphone
 - Carte et équipement d'orientation

Vous avez envie de vous y mettre ? Certains domaines skiabiles proposent des cours spéciaux de hors-piste. Attention : Europ Assistance ne couvre le hors-piste que si le skieur est accompagné d'un moniteur de ski expérimenté, faisant partie d'une école agréée.

