

Concept de sécurité Mountain Performance - CRVs 2024

Ce concept de sécurité a pour but de minimiser les risques d'accident lors des entraînements et des camps organisés par le Mountain Performance / CRVS grâce à un ensemble de règles que le comité, les entraîneurs et les athlètes s'engagent à respecter. Ce document précise également que toutes les personnes participant aux entraînements sont tenues de connaître les comportements à entreprendre en cas d'urgence.

Les règles suivantes sont valables pour la durée des entraînements et des camps organisés par Mountain Performance / CRVS. Le début et la fin des entraînements sont annoncés par les entraîneurs ou accompagnants.

Le présent concept s'applique dès la saison débutant en août 2024, jusqu'à la démission de l'athlète de Mountain Performance / CRVS. Le présent concept de sécurité peut être modifié en tout temps. L'athlète et son représentant légal s'engagent à respecter toute version postérieure du présent concept. Mountain Performance / CRVS s'engage toutefois à notifier à l'athlète ou à son représentant la version modifiée du concept de sécurité, qui s'appliquera dès l'entraînement suivant la notification.

Décharge de responsabilité et connaissance des risques :

L'athlète et le cas échéant son représentant légal déchargent et tiennent indemne Mountain Performance / CRVS, ses membres, employés, bénévoles, et toute autre personne impliquée dans l'organisation des entraînements de Mountain Performance / CVRS, de toute responsabilité en cas de blessures, dommages matériels ou décès résultant de la participation de l'athlète aux entraînements de ski-alpinisme, sauf en cas de négligence grave ou de faute intentionnelle.

En signant ce concept de sécurité, l'athlète et le cas échéant son représentant légal reconnaissent :

- Que la pratique du ski-alpinisme comporte des risques inhérents, notamment, mais sans s'y limiter, les risques de blessures physiques, de chutes, d'avalanche, d'hypothermie, et d'autres dangers naturels associés aux sports de montagne.
- Avoir été informé(s) de ces risques et accepte de participer à ces activités sous leur propre responsabilité.

Encadrement

Justin Mottet +41 77 450 68 67 (Bachelor science du mouvement et du sport Lausanne, master en Entraînement et Performance en cours; Formation J+S 1: Excursion à ski, Ski alpin, Ski de fond; physis; Brevet Plus pool + BLS-AED)

Aurélien Lathion +41 79 956 86 40 (Master Sciences du mouvement et du sport Lausanne ; Formation J+S 1 : Excursion à ski, Ski alpin, Ski de fond, Sport scolaire; physis; brevet Plus Pool + BLS-AED)

Marc Moulin +41 79 655 83 32 (employé de commerce, Formation sapeur pompier de milice, Formation J+S 1 : Excursion à ski)

Florent Delaloye +41 79 928 06 05 (Forestier-Bûcheron, Formation J+S : Excursion à ski, physis, BLS-AED)

Joël Mariaux +41 79 7749426 (Polymécanicien + Brevet fédéral d' Agent de Maintenance, Formation J+S 1 : Athlétisme Sport des Jeunes)

Didier Ançay +41 79 555 19 26 (Ingénieur agronome)

Mesures de sécurité (règles...)

Les entraîneurs et les accompagnants s'engagent...

... à montrer l'exemple dans toutes les situations. Ils n'adoptent ni décision ni attitude dangereuse.

.. à utiliser la méthode 3x3 : ils prennent les décisions nécessaires au cas par cas en fonction des circonstances concrètes, de leur formation et de leur expérience dans le cadre de J+S, ainsi que de l'âge et de l'expérience des participants et de la taille du groupe (les mesures qui s'imposent doivent être prises sur place en temps voulu); ils tiennent compte de l'environnement et des conditions météorologiques du moment et réagissent en conséquence; ils planifient minutieusement leurs leçons, les réalisent conformément à leurs obligations et les évaluent.

... à contrôler ponctuellement l'allumage des DVAs lors d'entraînements sur les pistes de skis et systématiquement en cas d'entraînements empruntant des itinéraires hors-pistes.

... à définir clairement les tâches, les responsabilités, les délais, les horaires, etc.

... à avoir à portée de main une trousse de secours, une couverture de survie, ainsi qu'un téléphone portable.

... à garantir une surveillance active adaptée au stade de développement des participants-es.

... à connaître le comportement adéquat en cas d'accident ainsi que les mesures de premier secours (cf. formation BLS-AED).

... à veiller à ce que l'intensité des entraînements soit adaptée aux athlètes, à la période et aux conditions.

... à effectuer régulièrement des exercices de stabilisation ainsi que des programmes de renforcement musculaire et d'étirement en préparation de la saison.

... à organiser un échauffement au début des entraînements

... à organiser un cours avalanche lors d'un entraînement

L'athlète s'engage ...

... à porter un casque à tous les entraînements sur neige et sur terrain jugé dangereux lors d'entraînements d'automne.

... à avoir avec soi pour les entraînements sur neige le triptyque : pelle, sonde, DVA. Le matériel doit être jugé suffisamment solide par les entraîneurs (pas de pelle en carbone) et le DVA doit être en état de marche.

... à avoir son DVA allumé lors de tous les entraînements sur neige.

.. à se regrouper par trois au minimum pour les parties endurance en autonomie, et d'avoir un téléphone chargé.

... à avoir à disposition le numéro de chaque entraîneur / accompagnant cité en début de document ainsi que les numéros d'urgences classiques (1414, 144, 112).

... à posséder les applications "echoSOS" ou "REGA" sur son téléphone et savoir les utiliser en cas d'urgence.

... à adapter son équipement et sa tenue vestimentaire en fonction des conditions météorologiques.

... à avoir des skis et des chaussures en bon état

... à connaître, intégrer et respecter toutes les règles FIS figurant en annexe au présent concept.

... à monter uniquement en bordure de piste

... à monter en bordure de piste les uns derrière les autres et non les uns à côté des autres

... à ne pas traverser les pistes de ski aux endroits où les conditions de visibilité sont défavorables

... à observer une prudence particulière près des monticules, dans les passages étroits, dans les pentes raides et en présence de verglas

... à respecter la pratique du ski sur les domaines skiables; celle-ci a la priorité.

... à adopter un comportement adéquat et respectueux dans n'importe quelle infrastructure (publique ou privée).

... à adopter un comportement adéquat et respectueux envers le staff et tous les membres du club.

... à avoir une vitesse adaptée en fonction de toutes les conditions extérieures (skieurs, neige, visibilité, terrain exposé,...)

... à suivre toutes les directives des entraîneurs et accompagnants du MP et en particulier à respecter les interdictions de sortir des pistes balisées

... à suivre les sentiers balisés et être attentif à la circulation routière, ferroviaire ou tout autre danger extérieur lors des entraînements d'automne

... à être autonome dans son alimentation et son hydratation pour couvrir ses dépenses énergétiques.

... à porter secours à autrui en fonction des mesures d'urgences exposées ci-dessous

Si l'athlète ne respecte pas un des points susmentionnés, un entraîneur ou un accompagnant se réserve le droit d'exclure l'athlète d'un ou de plusieurs entraînements. La mesure de renvoi du club peut aussi être mise en place en cas de répétition de non-conformité aux règles de sécurité.

Mesures d'urgence

Comportement à adopter en cas d'accident :

1. ORA (Observer la situation, Réfléchir, Agir)
2. Sécuriser les lieux autour de la personne accidenté et assurer de sa propre sécurité
3. Contrôler l'état de conscience et sa respiration

Si la personne est consciente:

4. Appeler un responsable pour l'informer (entraîneur, ou accompagnant)
5. Appeler les numéros d'urgence via l'application ECHOsos, REGA, ou aux numéros 1414, 144
6. Informer une personne du personnel de la station, ou se rendre au post de secours le plus proche (montré en début de saison)
7. PLS, placer une couverture de survie sur la personne, ou des habits pour lui tenir chaud

Si la personne est inconsciente et qu'elle respire:

4. Appeler immédiatement les secours via l'application ECHOsos, REGA, ou au numéro 1414 et suivre les instructions
5. Informer au plus vite un responsable (entraîneur, ou accompagnant)
6. Informer une personne du personnel de la station, ou se rendre au poste de secours le plus proche
7. PLS, placer une couverture de survie sur la personne ou des habits pour lui tenir chaud

Si la personne est inconsciente et qu'elle ne respire pas:

4. Protocole ABCDE, et commencer le massage cardiaque
5. Appeler immédiatement les urgences via l'application ECHOsos, REGA, ou au numéro 1414
6. Informer au plus vite un responsable (entraîneur, ou accompagnant)
7. Informer une personne du personnel de la station, ou se rendre au poste de secours le plus proche (tel que montré en début de saison)

Dans tous les cas, ne pas hésiter à appeler les secours et faire ce que la personne vous conseille au téléphone en fonction de la situation. Mieux vaut une fois de trop que de pas assez.

Didier Ançay

Président, Représentant du comité



Justin Mottet

Entraîneur



Aurélien Lathion

Entraîneur



Par ma signature je m'engage à respecter l'ensemble des règles ci-dessus.

Par ma signature, en tant que représentant légal :

- J'autorise par la présente la participation de mon enfant aux entraînements organisés par Mountain Performance / CVRs.
- Je m'engage à faire connaître et respecter l'ensemble de ces règles à l'enfant à ma charge.
- Je confirme que mon enfant est couvert par une assurance maladie et accident adéquate qui comprend la pratique du ski-alpinisme.
- Je fournis ci-dessous toutes les informations nécessaires concernant les allergies, les conditions médicales ou tout autre aspect pertinent de la santé de mon enfant :

.....

Prénom, nom de l'athlète :

Signature de l'athlète :

Adresse e-mail :

Si mineur(e) :

Prénom, nom du représentant légal :

Numéro de téléphone du représentant légal :

Signature du représentant légal :

Adresse e-mail :

Annexes

