# Risques inhérents à la pratique du ski (hors-piste, télémark, ski de fond)

### I. Risques inhérents aux conditions météorologiques

1. Malaises causés par le soleil (coups de soleil, coups de chaleur, déshydratation)
2. Malaises causés par le froid (hypothermie, engelures)
3. Vents
4. Précipitations (neige, verglas, grêle, pluie)
5. Blizzard
6. Noirceur

### II. Risques inhérents à l’environnement

1. Avalanches
2. Altitude
3. Pente abrupte
4. Obstacles fréquents lors des descentes (sentier étroit, arbre, roche, etc.)

### III. Risques inhérents à la pratique de l’activité

1. Chute pouvant causer des blessures
2. Blessures à la tête
3. Blessures après un coup (ecchymoses)
4. Étirements musculaires
5. Foulures
6. Fractures
7. Éraflures
8. Complications médicales causées par le stress ou la peur
9. Essoufflement chronique
10. Faiblesse musculaire (incapacité physique à terminer le parcours)
11. Égarement ou désorientation
12. Blessures avec le matériel (bâtons, skis, etc.)
13. Blessures dues à l’utilisation du matériel de camping ou de survie (réchaud, hache, etc.)
14. Complications dues à la durée de la sortie

**IV**. **Risques inhérents à la clientèle**

1. Inexpérience
2. Manque de planification du matériel ou du parcours
3. Stress causé par un horaire chargé
4. Consommation d’alcool ou de drogue
5. Attitude de performance
6. Incompréhension des panneaux de signalisation

**Référence :** CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. *Guide de pratique et d’encadrement sécuritaire d’activités de plein air. Normes, exigences et procédures*, 2005.

Cette liste a été élaborée à titre indicatif et ne prétend pas être exhaustive ou limitative.

Le contexte et la gestion du risque peuvent varier en fonction de différents facteurs.