

**ski**  
**COURCHEVEL**  
**MÉRIBEL 2023**  
CHAMPIONNATS DU MONDE FIS SKI ALPIN



## DÉCOUVRE LES CHAMPIONNATS DU MONDE DE SKI AVEC **TOYA**



## SALUT !

Nous sommes ravis de te proposer ce livret pédagogique pour te présenter les Championnats du monde de ski et son environnement qui nous tient à cœur.

Tu découvriras dans ce document l'univers de la montagne de façon ludique. Tu vas voir, chaque sujet comporte une partie informative, suivie d'un jeu sympa !

Nous espérons que tu t'amuseras en feuilletant ces pages. On adorera que tu nous rendes visite pendant l'événement. C'est du **6 au 19 février 2023** à Courchevel & Méribel en Savoie. Viens vivre une journée exceptionnelle en mettant l'ambiance et montre-nous à quel point tu es un bon supporter !

### On compte sur toi !

#### LE COMITÉ D'ORGANISATION COURCHEVEL MÉRIBEL 2023

« Si l'école a naturellement pour mission d'instruire et d'éduquer, elle se doit aussi et en toute complémentarité, de développer des politiques éducatives en lien étroit avec les collectivités locales. La Savoie, terre d'exception, naturellement sportive, accueille régulièrement de grands événements. Ce sera encore le cas avec les championnats du monde de ski 2023 où nos élèves seront au cœur de journées exceptionnelles. **Une belle expression, une fois encore, du partenariat qui lie l'Éducation nationale et le département de la Savoie.** »

#### François COUX

Directeur académique des services départementaux de l'éducation nationale de la Savoie

« Je suis très heureuse de pouvoir te présenter à travers ce livret, les clés pour comprendre les Championnats du monde de ski de Courchevel Méribel 2023 mais aussi ce formidable univers qu'est la montagne. **En espérant qu'il te donne envie de venir sur place pour vivre une journée d'exception dans une ambiance de folie !** »

#### Perrine PELEN

Directrice Générale

Comité d'organisation Courchevel Méribel 2023

**PS :** N'hésite pas à nous contacter à [contact@courchevelmeribel2023.com](mailto:contact@courchevelmeribel2023.com) nous serons ravis de répondre à toutes tes interrogations. Rejoins-nous sur nos réseaux sociaux pour suivre toutes nos aventures.



@courchevelmeribel2023

## SOMMAIRE

▶ I. LES CHAMPIONNATS DU MONDE	P.4
1. Késako ?	P.4
2. Les épreuves	P.5
3. Courchevel et Méribel	P.6
▶ II. LE TERRITOIRE	P.8
1. Le Parc National de la Vanoise	P.8
2. Toya le Chamois	P.9
3. Le Chamois et le Tétraz-Lyre	P.10
▶ III. LA MONTAGNE ET LE SKI	P.11
1. Les métiers	P.11
2. Les activités à l'année	P.12
3. L'eau et la neige	P.13
4. Préparation d'une piste	P.15
5. Le handiski	P.16
6. Les 7 expressions du skieur	P.17
▶ IV. L'INFO ÉCORESPONSABLE	P.18
1. Késako ?	P.18
2. 3 sujets majeurs pour Courchevel Méribel 2023	P.19
• Mobilité	P.19
• Alimentation durable	P.20
• Vers le zéro déchet	P.21

# I. CHAMPIONNATS DU MONDE FIS SKI ALPIN COURCHEVEL MÉRIBEL 2023

## 1. KÉSAKO ?

Les Championnats du monde représentent, après les Jeux Olympiques, le plus grand rendez-vous de ski au monde.

CHAMONIX  
1937 & 1962

VAL D'ISÈRE  
2009

COURCHEVEL  
MÉRIBEL 2023

En moyenne, ce type d'événement revient tous les 15 ans en France.

Du 6 au 19 février 2023, c'est au cœur des 3 Vallées, le plus grand domaine skiable du monde qu'aura lieu la 47<sup>ème</sup> édition des Championnats du monde de ski. Pour la première fois, la Fédération Internationale de Ski (FIS) attribue cet événement à deux stations de ski : Courchevel et Méribel.

Les athlètes ont comme objectif d'aller gagner une médaille d'or, d'argent ou de bronze ! **Et toi, dans quel domaine, voudrais-tu être champion(ne) du monde ?**



### LES MONDIAUX, C'EST :

**12** JOURS D'ÉPREUVES

**600** ATHLÈTES ENGAGÉS

**1000** HEURES À LA TV

**75** NATIONS REPRÉSENTÉES

**+ 150 000** SPECTATEURS

**500** MILLIONS DE TÉLÉSPECTATEURS

IMPRESSIIONNANT, NON ?

### LE SAVAIS-TU ?

Albertville a accueilli les Jeux Olympiques en 1992. Replongez dans l'univers des JO en visitant dans l'univers des JO en visitant l'exposition permanente "Tremplins 92". Ce sont les derniers JO qui se sont déroulés en France en attendant ceux de Paris en 2024.

En savoir +



**QUESTION :** Parmi ces 3 pays, lequel n'a jamais été représenté aux Championnats du monde de ski ?

LE BHOUTAN

MEXIQUE

MADAGASCAR

### JEU :

Écris la discipline sous la photo correspondante grâce à sa description

## 2. LES ÉPREUVES

**1 LE SLALOM :** Les skieurs doivent faire preuve de précision et de rapidité ! C'est l'épreuve avec les virages les plus serrés et les skis les plus courts.

**2 LE GÉANT :** Cette épreuve est une discipline très exigeante techniquement et physiquement. C'est la discipline de base du ski. L'épreuve comporte deux manches réparties sur deux tracés différents.

**3 LA DESCENTE :** C'est la plus spectaculaire et la plus rapide des épreuves, Les skieurs peuvent atteindre une vitesse de 130 km/h ; plus vite que maman ou papa sur l'autoroute !

**4 LE SUPER G :** Plus tournante que la descente mais plus rapide que le géant, cette épreuve fait elle aussi partie des épreuves de vitesse ! Elle se dispute en une seule manche.

**5 LE COMBINÉ :** Les skieurs commencent d'abord par une manche de vitesse (descente ou super G) puis terminent par une manche de slalom. On additionne les deux chronos pour obtenir un classement. Ce qui fait la particularité de cette discipline c'est de voir des spécialistes de la technique se prêter au jeu de la vitesse, et inversement.

**6 LE PARALLÈLE :** 2 skieurs prennent en même temps le départ sur deux tracés identiques, le premier arrivé gagne son run et se qualifie pour la manche suivante, jusqu'à la finale pour désigner le gagnant. Pour le public, c'est une épreuve dynamique et sympa à regarder car les résultats sont instantanés ! C'est la vraie course, comme Mario kart !



### 3. COURCHEVEL & MÉRIBEL, DES TERRITOIRES D'EXCEPTION

Au-delà du sport, les Championnats du monde sont une grande fête qui permettent à tous de se réunir autour des épreuves, des cérémonies d'ouverture et de clôture, des concerts, des animations, des podiums et de leur territoire d'accueil.

Ensemble, Courchevel et Méribel sont heureux et impatients de te faire vivre cette belle aventure, **Courchevel Méribel 2023** !

#### UN PEU D'HISTOIRE

##### ► COURCHEVEL

Depuis 1946, Courchevel s'est imposée comme une pionnière dans le monde du ski. Au fil de l'histoire, elle s'est illustrée grâce à des événements tels que la Coupe du monde féminine de ski alpin. Mais ce sont aussi ses champions qui la font rayonner à l'international à l'image d'Alexis Pinturault, un des plus grands champions du ski français !

Pour poursuivre cette épopée, le ski sera de nouveau mis en lumière à l'occasion des Championnats du monde sur la fameuse piste de l'Éclipse, qui devient une piste mythique des 3 Vallées.



##### QUIZZ ?

- **1/** Courchevel a accueilli des épreuves des JO 1992 d'Albertville, sais-tu les citer ainsi que les français qui y ont brillé ?
- **2/** Courchevel va accueillir 5 épreuves lors des Championnats du monde, sais-tu les citer ainsi que les athlètes français qui pourraient gagner une médaille ?

##### ► MÉRIBEL

Reconnue pour son savoir-faire et ses pistes de niveau international, c'est tout naturellement que Méribel accueillait déjà en 1992 les 16<sup>ème</sup> Jeux Olympiques d'hiver.

Avec l'organisation de la coupe du monde de ski alpin dames en 2013 suivi des finales de Coupe du monde en 2015 et 2022, la station savoyarde a confirmé son expertise. C'est sur la mythique piste du Roc de Fer que s'affronteront les meilleures skieuses et skieurs pour remporter le titre tant convoité de Champion(ne) du monde !



##### QUIZZ ?

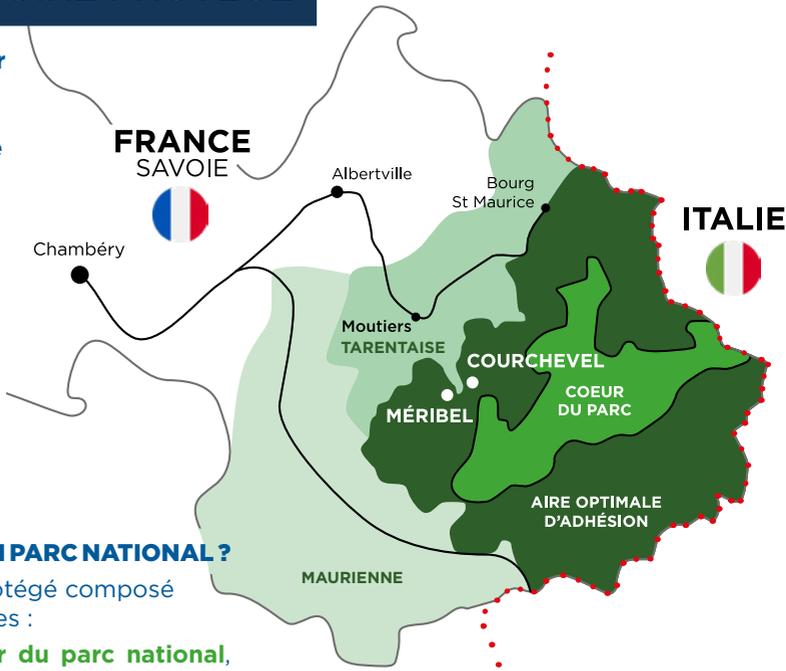
- **3/** Méribel a accueilli des épreuves des JO 1992 d'Albertville, sais-tu les citer ainsi que les français qui y ont brillé ?
- **4/** Méribel va accueillir 7 épreuves lors des Championnats du monde, sais-tu les citer ainsi que les athlètes français qui pourraient gagner une médaille ?

## II. LE TERRITOIRE

### 1. LE PARC NATIONAL DE LA VANOISE, UN TERRITOIRE PROTÉGÉ

En 1963, le premier parc national de France est créé : le Parc National de la Vanoise (PNV).

Il a pour but de préserver le massif de la Vanoise et de protéger la faune et la flore alpine.



#### QU'EST-CE QU'UN PARC NATIONAL ?

C'est un espace protégé composé de 2 zones distinctes :

- **La zone cœur du parc national**, dont la réglementation stricte permet de contribuer à la sauvegarde des milieux naturels, de la faune et de la flore,
- **L'aire optimale d'adhésion**, en périphérie du cœur, composée des villages et zones d'habitation, lieu de vie et d'accueil des visiteurs.

Le massif de la Vanoise, situé entre les vallées de la Maurienne et de la Tarentaise, est composé d'une multitude de milieux naturels, des zones d'alpage aux zones glacières à plus de 3000 mètres d'altitude. Un des grands enjeux du PNV est de faire cohabiter découverte et valorisation du territoire avec la protection de l'environnement. Un équilibre parfois compliqué à trouver qui demande beaucoup de sensibilisation et de transmission

d'information aux différents publics qui parcourent ces espaces naturels fragiles. Ainsi, le PNV travaille en étroite collaboration avec les mairies et stations de ski, pour agir ensemble à la protection de l'environnement et de la biodiversité, préserver la faune fragile qui côtoie les skieurs l'hiver ou les randonneurs l'été.

Parmi les espèces emblématiques, on retrouve le bouquetin, le chamois, ou encore le tétras Lyre, oiseau emblématique des Alpes en voie de disparition.

**SAIS-TU RECONNAITRE CES DIFFÉRENTES ESPÈCES ?**



### 2. TOYA LE CHAMOIS, MASCOTTE OFFICIELLE

Toya, la mascotte officielle de Courchevel Méribel 2023, est un personnage athlétique et très sympathique qui représente un chamois. Amie fidèle des fans de ski du monde entier, Toya aime se mettre en scène face à son public !

Sais-tu, par exemple, que Toya a déjà sauté en parapente lors des finales de Coupe du monde ? Le spectacle était incroyable ! On dit que le chamois est un grimpeur hors pair, mais Toya est bien plus que ça, c'est un petit boute-en-train !

REGARDE MES AVENTURES EN VIDÉO



As-tu une idée pour de nouvelles activités (sports ou autre) que je puisse réaliser ?

Écris-moi pour me lancer de nouveaux défis sur Tiktok !

Et abonne toi !



**QUIZZ :** Mon nom vient du patois savoyard, selon toi que veut-il dire ?

- Terre de ski
- Victoire
- Championne

#### JEU DES 7 DIFFÉRENCES





### 3. LE CHAMOIS & LE TÉTRAS LYRE

#### ▶ LE CYCLE DE VIE ANNUEL DU CHAMOIS

**OCT**

Le chamois se prépare pour l'hiver, son pelage devient foncé et épais. Il atteint son poids maximal (40 à 50kg pour les mâles et 30 kg pour les femelles)

**NOV**

C'est la période de rut, attention à ne surtout pas le déranger à ce moment-là.

**DEC**

Il reste le plus longtemps possible en altitude et recherche des zones dégagées de neige pour se nourrir.

**JAN**

Il va redescendre pour pouvoir survivre et se nourrit de la nourriture qu'il trouve à cette période : bourgeon, mousse, lichen, écorce... Pas très appétissant n'est-ce pas ?

**FEV**

C'est la période la plus difficile car il fait très froid. Le chamois doit se protéger pour survivre.

**MAR**

Le chamois a un odorat très puissant, il est très rare de l'approcher durant ce mois. Il préfère trouver des endroits où il se réfugie

**AVR**

Le nouvel objectif du chamois est de regagner de l'altitude et retrouver ses paysages préférés.

**MAI**

C'est la période de mue, le chamois perd son pelage et se prépare à la saison chaude.

**JUIN**

La femelle du chamois va accoucher après 170 jours de gestation. Soit combien de mois, à ton avis ?

**JUI**

Les petits chevreaux n'ont que quelques mois pour prendre des forces avant d'affronter leur 1er hiver.

**AOÛT**

C'est la période de l'insouciance, les jeunes s'amuse et se fortifient, tandis que les adultes se reposent aux abords des glaciers. Un petit peu comme les grandes vacances pour nous !

**SEPT**

Il y a une nouvelle mue pour le chamois où son pelage va être remplacé par une fourrure.

## ▶ II. LA MONTAGNE ET LE SKI

### 1. LES MÉTIERS DE LA SÉCURITÉ EN MONTAGNE



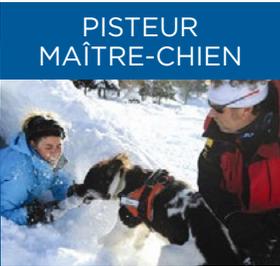
PGHM



CRS MONTAGNE



PISTEUR SECOURISTE



PISTEUR MAÎTRE-CHIEN

#### ▶ QUELLE FORMATION POUR FAIRE CES MÉTIERS ?

- **PGHM** (Pelotons de Gendarmerie de Haute Montagne) : Faire partie de la gendarmerie, réussir le concours de sous-officier, et suivre 10 mois de formation en école.
- **CRS montagne** (Compagnie Républicaine de Sécurité) : Faire partie des forces de police, faire des tests de sélection et suivre une formation.
- **Pisteur secouriste** : Passer un test de qualification à ski, puis passer son brevet national de pisteur secouriste.
- **Pisteur maître-chien** : Être maître-chien est une spécialisation du métier de pisteur. Il faut avant tout être passionné de chiens.



Le métier de pisteur-secouriste en vidéo

#### ▶ LEURS MISSIONS

- Le **PGHM** assure les secours en montagne. Il effectue la surveillance des secteurs montagneux, la recherche et le sauvetage de personnes disparues ou victimes d'accidents. Il informe le public sur les risques liés à la montagne, contrôle la bonne application des réglementations et a la possibilité de sanctionner les infractions.
- Le **CRS Montagne** va rechercher et secourir les personnes en détresse en montagne et apporter les premiers secours. Il participe également à sécuriser les événements sportifs. Il organise des formations spécifiques au milieu montagnard. Enfin, il effectue le traitement judiciaire des interventions de secours en collaboration avec le PGHM.
- Le **pisteur secouriste** gère la prévention et l'entretien des domaines skiables. Cela consiste à surveiller les risques d'avalanches, ouvrir, fermer et sécuriser les pistes pour les clients. Il apporte les premiers secours aux blessés et les évacue. Ce sont les personnes à prévenir en premier en cas d'avalanche.
- Le **maître-chien d'avalanche** est avant tout un pisteur-secouriste. Il intervient pour localiser les victimes d'une avalanche. C'est avant tout un montagnard, passionné et extrêmement proche de son chien ! Il doit constamment être à son écoute et lui consacre beaucoup de temps quotidiennement pour renforcer leur lien et au moment venu être le plus efficace possible.

#### ▶ LE TÉTRAS-LYRE

**JEU** : Entoure les traces du chamois et du tétras-lyre parmi les traces des différents animaux.



#### Connais-tu cet oiseau protégé ?

C'est une espèce protégée qui s'abrite l'hiver dans un abri qu'il a creusé dans la neige poudreuse.

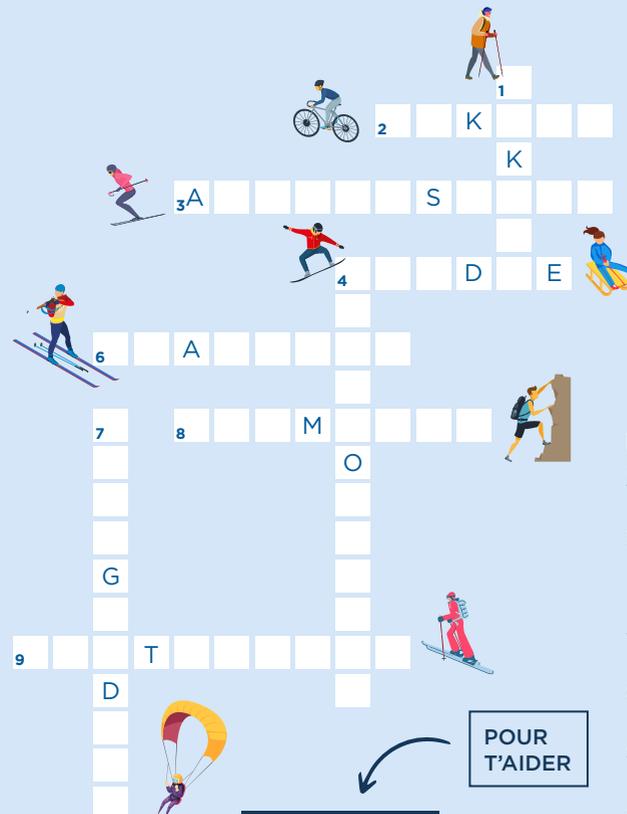
#### Sais-tu quel est l'autre nom de cet animal ?

Le petit coq de bruyère

**As-tu déjà vu ce panneau en bord de piste ?** C'est pour indiquer à tous les skieurs de ne pas aller dans cette zone. Si le tétras-lyre est dérangé, il va devoir s'envoler et ses forces vont diminuer de moitié et le mettre en danger.



## 2. MOUNTAINS ACTIVITIES: IMPROVE YOUR ENGLISH!



- HIKING BIKING SKITOURING
- BIATHLON SLEDGE
- SNOWBOARDING
- ALPINESKIING
- CLIMBING

POUR T'AIDER

PARAGLIDING



### TROUVE LES MOTS EN ANGLAIS ET PLACE LES DANS LE MOT CROISÉ

#### VERTICAL :

1. Activité qui se pratique à pied sur des chemins en montagne.
4. Sport consistant à glisser sur une pente enneigée à l'aide d'une planche de surf.
7. Loisir ou sport permettant de voler dans le ciel.

#### HORIZONTAL :

2. Découverte de la montagne en véhicule à deux roues.
3. Sport représenté aux Championnats du monde Courchevel Méribel 2023
4. Objet sur lequel on s'assoit pour glisser sur la neige.
6. Sport qui combine le ski de fond et le tir à la carabine.
8. Action de grimper sur un mur. il ne faut pas avoir le vertige !
9. Pratique du ski sans utiliser les remontées mécaniques mais des peaux sous les skis.

**L'INFO :** La pratique des sports d'hiver en pleine nature n'est pas sans impact pour la biodiversité et en particulier sur la faune sauvage. Il est important de respecter la quiétude des espaces naturels lorsque tu pratiques tes activités favorites.

## 3. L'EAU ET LA NEIGE

### L'eau, une ressource naturelle précieuse :

C'est grâce à l'eau que toute forme de vie est possible sur Terre, sans cette ressource naturelle, toute espèce est vouée à disparaître.

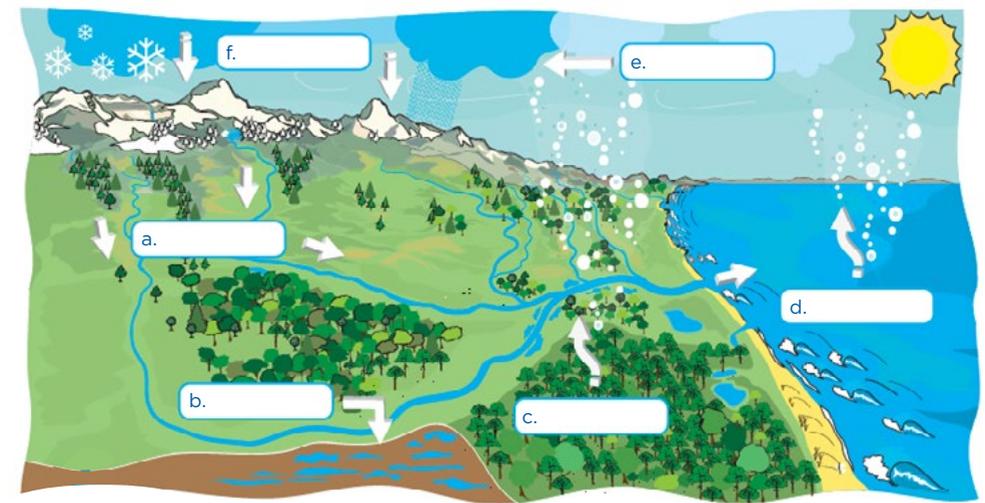
#### ► LE CYCLE DE L'EAU :

**JEU :** Sous quelle forme peut-on trouver l'eau ? Remets dans le bon ordre les éléments du cycle de l'eau dans le schéma ci-dessous.

**ÉVAPORATION, RUISSELLEMENT, PRÉCIPITATION, INFILTRATION, CONDENSATION, ÉVAPO-TRANSPIRATION**

### LE SAVAIS-TU ?

- Notre corps est composé à 65% d'eau !
- L'eau peut être douce ou salée. Tu as dû le remarquer en buvant la tasse à la mer !
- Sur les 100% d'eau présente sur terre, on retrouve 97 % d'eau salée et 3% d'eau douce dont seulement 1% d'eau douce disponible à partager entre 7,8 milliards de terriens et avec tout ce qui vit !
- 2 milliards d'humains dans le monde, sur les 7,8 milliards, souffrent de non accès à l'eau potable...
- Ce sont 4150 litres d'eau consommés par Européen par jour, avec 150 litres d'eau visible et 4 000 litres d'eau invisible (utilisée pour fabriquer nos vêtements, notre alimentation...) et plus de 200 g de pollution rejetés !



Les activités humaines impactent la qualité de l'eau par différentes sortes de pollution. Ces pollutions entraînent des gaz à effet de serre réchauffant notre planète. Avec le réchauffement climatique, les ressources en eau douce s'amenuisent et les glaciers fondent. Cela entraîne des perturbations du cycle de l'eau pour la faune et la flore ainsi que pour les sports d'hiver !

## ► DE L'EAU À LA NEIGE

Aujourd'hui, comme tu as pu le constater, l'enneigement naturel n'est plus suffisant pour garantir la pratique du ski alpin en début et fin de saison d'hiver. Ainsi, depuis les années 1980, les domaines skiables ont travaillé pour développer la production de neige de culture et ainsi garantir un enneigement suffisant tout au long de l'hiver.



### ► COMMENT EST PRODUITE LA NEIGE DE CULTURE ?

**Pour produire de la neige de culture, on a besoin d'eau, d'air sous pression, d'enneigeurs (canons à neige), de froid et c'est tout (pas besoin d'additif ni de produits chimiques).** Les enneigeurs sont positionnés le long des pistes et nécessitent une alimentation en eau, en air et en électricité pour fonctionner. Attention, ils ont besoin d'une température extérieure inférieure à -4°C pour produire. Ainsi, ils ne sont pas opérationnels tous les jours de l'hiver, mais uniquement s'il y en a besoin et lorsque les températures le permettent.

### ► MAIS D'OÙ VIENT CETTE EAU ?

La plupart du temps, les domaines skiables ont dû construire des retenues collinaires (lac) pour stocker un volume d'eau suffisant. Pour remplir ces réservoirs, l'eau est prélevée dans un cours d'eau (le plus souvent lors de la fonte des neiges et quand la ressource en eau est suffisante), puis acheminée jusqu'à cette retenue grâce à un système de pompage et de canalisations.

Ces prélèvements d'eau dans le milieu naturel sont très encadrés par la loi et ne peuvent pas se faire n'importe où, ni n'importe quand. En fin d'hiver, elle retourne dans son milieu naturel et réintègre le cycle de l'eau.

RETENUE COLLINAIRE DE LA LOZE



## 4. PRÉPARATION D'UNE PISTE DES CHAMPIONNATS

### ► INJECTER UNE PISTE

Pour le slalom et le slalom géant, la piste est injectée à l'aide d'une barre d'injection. Elle mesure 4 mètres de long avec des buses (des petits trous) tous les 10 cm qui permettent de faire sortir l'eau sous pression dans la neige. Grâce à cette eau et au froid, cela permet d'obtenir une couche épaisse de neige gelée et extrêmement dure (environ 30 - 40 cm).

Imagine que la piste devienne dure comme la glace d'une patinoire !



### ► ARROSER UNE PISTE

Pour la descente et super G, les virages sont plus longs, les appuis des skis sont moins puissants et cela abîme moins la neige. On vient donc seulement arroser la piste pour obtenir une base épaisse. C'est ensuite grâce au froid que la neige va durcir. Une piste arrosée sera un peu moins glacée qu'une piste injectée.

Il faut savoir que plus la neige est dure, moins la piste se détériore, c'est donc plus sécuritaire et équitable pour les athlètes.

Une fois que les pistes sont injectées ou arrosées, on ne peut plus les damer. Pour la petite anecdote, s'il neige le jour de l'épreuve, toutes les personnes qui préparent la piste doivent enlever la neige grâce au lissage : ils dérapent sur la piste pour évacuer la neige de la trace que vont suivre les skieurs. Cela peut durer toute la nuit car les pistes font jusqu'à 3km de long !

Les dameuses peuvent même être appelées à la rescousse s'il y a vraiment trop de neige à évacuer.

**“ Zoom sur Courchevel Méribel 2023 ”** : Pour l'événement, nous produisons la quantité de neige nécessaire afin de couvrir les besoins pour les compétitions et rien de plus !

### QUIZZ ?

Selon toi, combien d'heures faut-il pour injecter une piste comme le stade de Courchevel ou Méribel ? **1h - 4h - 6h - 10h**

## 5. LE HANDISKI

### QU'EST-CE QUE C'EST ?

Apparue dans les années 50, c'est une adaptation du ski alpin pour les personnes atteintes de différents handicaps.

Cette pratique évolue chaque année grâce à un matériel de plus en plus innovant. Cela permet au plus grand nombre d'essayer le handiski.



#### MARIE BOCHET

**Au cours de sa carrière, elle décroche 8 titres paralympiques et 22 titres de championne du monde.**

« Je suis née avec une agénésie de l'avant bras, mon bras gauche est mal formé, il est plus court que le droit et avec seulement un petit doigt au lieu de cinq. Je pratique le para ski alpin, j'évolue dans un circuit de compétition adapté aux personnes en situation de handicap. Je suis dans la catégorie des skieurs debout sur deux skis mais avec seulement un bâton. »

**Suis la sur Insta : @mariebochet**

**JEU :** Dans quelles catégories concourent Marie Bochet et Arthur Bauchet ?



#### ARTHUR BAUCHET

Il est quadruple vice-champion paralympique à Pyeongchang en 2018 et triple champion paralympique à Pékin en 2022. Il se bat contre une maladie qui touche ses membres inférieurs : la paraparésie spastique héréditaire.

**Suis le sur Insta : @arthurbauchet**

Déficients visuels	Debout	Assis

**“ Zoom sur Courchevel Méribel 2023 ”** : Nous accueillons les personnes en situation de handicap et à mobilité réduite afin qu'elles assistent à cet événement dans les meilleures conditions. Une plateforme sera aménagée au pied des tribunes sur chaque site d'épreuve.



**Plus d'infos**

## 6. LES 7 EXPRESSIONS DU SKIEUR



1

**TAILLER UNE COURBE**

Les deux spatules des skis doivent passer du même côté du piquet de la porte. Dans le cas contraire, l'athlète est disqualifié.

1

2

**ENFOURCHER**

Être trop appuyé sur le ski qui se trouve à l'intérieur du virage (ou le ski amont) qui cause régulièrement des chutes

2

3

**DRÉ DANS L'PENTU**

Prendre un virage en ne faisant aucun dérapage, en étant totalement sur la carre. Autre expression : « découper la piste ».

3

4

**INJECTER**

Neige fraîche comportant déjà une multitude de traces des skieurs.

4

5

**BÉTONNER**

Expression en patois savoyard qui veut dire « tout droit dans la pente ».

5

6

**LA TRAFOLE**

Ne pas prendre de risque, ne pas prendre trop de vitesse.

6

7

**FAIRE UN INTER**

En circuit coupe du monde, les pistes sont arrosées en amont avec de l'eau pour les rendre dures, stables et pour éviter toutes détériorations.

7



## II. L'ÉCORESPONSABILITÉ



### 1. KÉSAKO ?

Gardes-tu tes déchets dans tes poches ou ton sac pour les jeter chez toi et non dans la nature lorsque tu pars en rando ? Utilises-tu ton vélo pour aller à l'école ? Es-tu attentif aux animaux et aux plantes qui t'entourent ? Fais-tu des gestes pour préserver l'environnement ?

**L'écoresponsabilité, c'est répondre oui à toutes ces questions (et bien d'autres !). Être écoresponsable, c'est faire attention à la planète en adaptant ses gestes du quotidien pour réduire son impact sur notre belle Terre.**



◀ Voici la Mer de Glace. En se rapprochant du sommet du Mont Blanc. Au XIXème siècle, il arrivait au fond de la vallée. En 2019, ce glacier avait sérieusement reculé.

En 50 ans, nous avons perdu 1 mois d'enneigement !

Tu dois sûrement le savoir mais le climat sur Terre se réchauffe plus vite qu'il ne devrait. Et cela est dû, en très grande partie, à l'activité humaine alors il faut changer ses habitudes, surtout si tu veux continuer de skier !

**L'INFO :** La température moyenne globale de la planète a augmenté de 1,1°C depuis 1900. Ce réchauffement climatique est deux fois plus rapide dans les Alpes : en moyenne montagne, on a déjà atteint +2 degrés. On a trop chaud en montagne !

#### “ Zoom sur Courchevel Méribel 2023 ” :

Nous nous engageons à limiter notre impact et réduire nos déchets. Durant les Championnats, tu pourras voir de nombreuses poubelles pour faire le tri et tu pourras utiliser un gobelet réutilisable.

**SI RIEN NE CHANGE**

IL Y AURA MOINS DE CHUTES DE NEIGES ET LE MANTEAU NEIGEUX NATUREL FONDRA PLUS RAPIDEMENT

TU NE POURRAS PLUS PRATIQUER LES SPORTS D'HIVER JUSQU'EN AVRIL DANS TES STATIONS FAVORITES

TU NE POURRAS PLUS PRATIQUER LES SPORTS D'HIVER DANS LES STATIONS DE MOYENNE ALTITUDE

DE NOMBREUX GLACIERS VONT DISPARAITRE ET VONT FAIRE MONTER LE NIVEAU DES OCÉANS

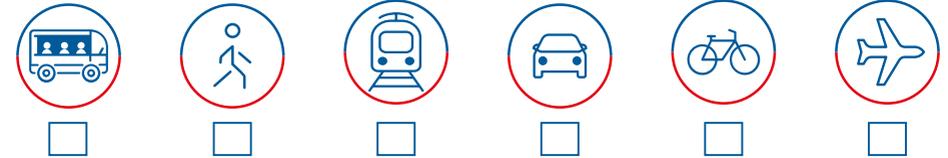
## 2. LES 3 SUJETS MAJEURS DES CHAMPIONNATS

### ► MOBILITÉ

**INFO :** Se déplacer pour se rendre en station de ski représente le premier facteur responsable d'émissions de gaz à effet de serre lors d'un séjour en montagne. Ces gaz étant une cause majeure du réchauffement climatique, il faut tenter de modifier la façon de te rendre en station. Motive tes parents pour diminuer ton impact sur l'environnement et préserver notre planète en prenant par exemple les transports collectifs comme le train ou le bus.

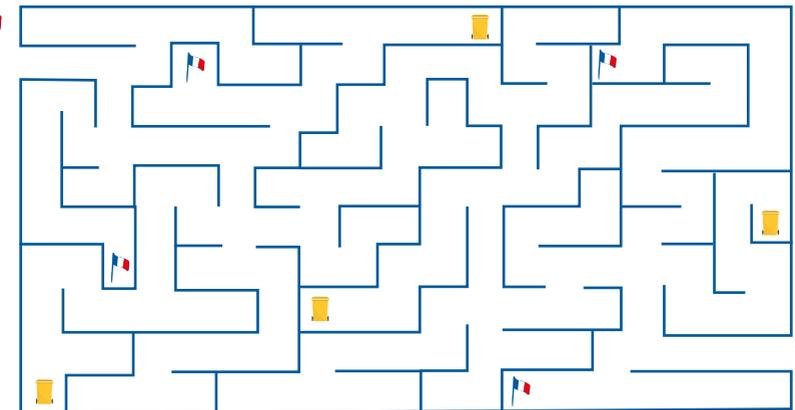
### JEU

Classe de 1 à 6 les transports allant du moins polluant au plus polluant :



**“ ZOOM SUR Courchevel Méribel 2023 ” :** Nous avons à cœur de limiter notre empreinte carbone, c'est pour cette raison que nous organisons un système de transport collectif qui sera mis à disposition des spectateurs et travailleurs durant les Mondiaux. Celui-ci permettra de faciliter l'accès aux sites de compétitions et surtout d'utiliser des transports en commun dont l'impact est réduit par rapport à une voiture.

### FAIS EN SORTE QUE LE SUPPORTER REJOIGNE LE VILLAGE



**INFO :** Dans le monde, près de 20% de la nourriture produite, soit près d'1 milliard de tonnes, est jetée à la poubelle. En France, ce sont près de 10 millions de tonnes qui sont jetées chaque année, ce qui représente un gaspillage alimentaire conséquent.

**“ Zoom sur Courchevel Méribel 2023 ”**

53 580 repas seront distribués pour les différentes personnes travaillant sur l'événement ainsi que les athlètes. Alors pas question de gaspiller ! Tous les repas non consommés seront redistribués.

**JEU :** Entoure les fruits et légumes à consommer en hiver en France ?



La manière dont tu te nourris à un impact non seulement sur l'environnement mais aussi sur ta santé !

**7 écocgestes à adopter pour une alimentation durable :**

- **Manger 5 fruits et légumes locaux et de saison par jour**, pour un apport riche en vitamines et minéraux.
- **Acheter des produits en circuits courts** pour limiter l'impact du transport sur l'environnement et permettre aux producteurs locaux une rémunération juste et équitable, sans intermédiaire
- **Préférer les produits certifiés et/ou biologiques** à la fois pour manger des produits de qualité et permettre aux producteurs une juste rémunération, préserver la terre grâce à une méthode de culture et/ou d'élevage respectueuse de l'environnement
- **Diminuer ma consommation de produits d'origine animal** (viandes, poissons, produits laitiers) -> Manger 100 gr de viandes de bœufs produits 12 fois plus de CO2 que de consommer 100 gr d'œufs
- **Préparer soi-même ses plats** plutôt que consommer des plats préparés industriels qui contiennent de nombreux additifs mauvais pour la santé
- **Prendre une petite portion et se resservir si on a encore faim** plutôt que d'avoir les yeux plus gros que le ventre et gaspiller de la nourriture
- **Mettre ses biodéchets en compost** pour qu'ils servent d'engrais et retournent à la terre et s'inscrire dans le cercle vertueux de l'économie circulaire.

**INFO :** En France, entre 1,9 et 4,5 millions de tonnes de déchets plastiques sont jetées chaque année. Une bouteille en plastique dans la nature met entre 100 et 1000 ans à se décomposer et disparaître. Sais-tu qu'il faut 3l d'eau pour produire une bouteille d'eau en plastique d'1l ? **Maintenant que tu le sais, prends l'habitude d'emmener ta gourde lors de tes déplacements.** Si tu utilises un contenant en plastique, pense à le jeter dans la poubelle de tri.



**LES 4R**

- Refuser/Réduire
- Réutiliser
- Réparer
- Recycler

- 1. Refuser, réduire :** C'est la base ! Refuser ce dont on n'a pas besoin et réduire notre consommation de choses qui ne sont pas utiles.
- 2. Réutiliser :** Donner une deuxième vie aux objets. Par exemple acheter d'occasion.
- 3. Réparer :** Réparer pour prolonger la durée de vie et d'utilisation (de mes vêtements, de mes skis, etc.)
- 4. Recycler :** Trier mes déchets pour permettre leur recyclage. Et n'oublie pas que le mieux reste toujours de ne pas produire un déchet à la base.

**JEU : VRAI ou FAUX ?**

Tout plastique jeté dans l'océan finit par se désagréger en particules fines de plastique que l'on retrouve dans l'eau, les lacs, les océans, l'air, etc. On finit par les respirer et les ingérer.

**6 gestes à adopter quand je prépare mon pique-nique pour venir au ski :**

- J'achète des **produits sans emballages**
- J'emporte une **gourde réutilisable** plutôt qu'une bouteille en plastique !
- J'utilise de la **vaisselle lavable et réutilisable**
- Je mets mon sandwich dans **un emballage lavable** et/ou réutilisable plutôt que dans un film en plastique
- Je glisse mon pique-nique dans un **sac en tissu**
- J'emporte une **serviette lavable**

**Et toi, pour venir aux Championnats du monde, que prendrais-tu dans ton sac ?**

-----  
 -----  
 -----

## LE SAVAIS-TU ?

Chaque année, les stations de ski se mobilisent pour ramasser les déchets laissés sur le domaine skiable. Des associations comme Mountain Riders ou Keep the Mountain Clean ont pour objectif de sensibiliser skieurs, randonneurs, VTTistes (etc.) et d'organiser ces collectes.

## LE CHIFFRE

# 7,5

7,5 tonnes c'est le poids total de déchets collectés par l'association Mountain Riders en 2021. Cela représente plus de 4 camions remplis.

**“ Zoom sur Courchevel Méribel 2023 ”** : Nous participons aux journées de collecte organisées à Courchevel et Méribel, un moment de partage utile pour tous.



## POUR ALLER PLUS LOIN

### La biodiversité, la faune et la flore :

- > Le Parc National de la Vanoise [www.vanoise-parcnational.fr](http://www.vanoise-parcnational.fr)
- > Mountain Wilderness [www.mountainwilderness.fr](http://www.mountainwilderness.fr)

### La ressource en eau :

- > la Water Family - Du flocon à la vague [www.waterfamily.org](http://www.waterfamily.org)

### La montagne zéro déchets :

- > Mountain Riders [www.mountain-riders.org](http://www.mountain-riders.org)

### La mobilité :

- > POW - Protect Our Winters [www.protectourwinters.fr](http://www.protectourwinters.fr)

### La gestion des domaines skiables :

- > Rapproche-toi de la station de ski la plus proche de chez toi ! [www.domaines-skiables.fr](http://www.domaines-skiables.fr)

### Le handiski :

- > Rapproche-toi de ton comité handisport départemental ou régional [www.ski-handisport.org](http://www.ski-handisport.org)



ON TE DONNE RENDEZ-VOUS  
À **COURCHEVEL & MÉRIBEL**  
DU **6 AU 19 FÉVRIER 2023**



Retrouve toutes les informations sur les Championnats du monde en scannant ici et abonne-toi à nos réseaux sociaux



@courchevelmeribel2023



**ski**  
COURCHEVEL  
MÉRIBEL 2023  
CHAMPIONNATS DU MONDE FIS SKI ALPIN

# CHAMPIONNATS DU MONDE

FIS SKI ALPIN

6 - 19 FÉVRIER **2023**



HEARTS  
RACING  
TOGETHER

LONGINES

LIQUI  
MOLY

4F

ZGONC

WÜRTH

CAISSE  
D'ÉPARGNE  
Rhône Alpes

STEF

POMA

BONNEVAL  
LAUPEYRÈRE - COURCHEVEL - MÉRIBEL

COURCHEVEL  
COURCHEVEL MÉRIBEL 2023

MÉRIBEL  
COURCHEVEL MÉRIBEL 2023

Fédération Française  
de Ski

F I S

GOVERNEMENT  
Auvergne-Rhône-Alpes

La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes

SAVOIE  
LE DÉPARTEMENT

SAVOIE  
MONT  
BLANC