

Ski et snowboard

La sécurité en piste





C'est l'hiver. Le ciel est bleu, le paysage a revêtu son manteau blanc. Votre équipement vérifié, le casque vissé sur la tête et les bonnes règles de comportement toujours à l'esprit, vous savourez virage après virage le plaisir de la glisse.

Vive la glisse!

La Suisse compte de nombreux amateurs de sports d'hiver: plus de deux millions de ses habitants pratiquent le ski ou le snowboard. 45 000 skieurs et 26 000 snowboarders sont accidentés chaque année, parfois mortellement. Voilà qui donne froid dans le dos. Évitez donc les dérapages avec le bpa.

Sport OUI – Accident NON

Chez les skieurs, les blessures touchent surtout les genoux (25%). Viennent ensuite les épaules (20%), la partie inférieure des jambes et les pieds (15%), puis la tête (15%). Chez les snowboarders, les avant-bras et les mains (30%) sont les plus touchés, suivis par les épaules (20%) et la tête (16%). Ces accidents sont souvent lourds de consé-

quences, en particulier à une vitesse élevée. Un choc à 50 km/h, une allure fréquemment atteinte, équivaut à une chute de 10 m. Et qu'on se le dise: plus de 90% des accidents n'impliquent pas d'autres personnes que l'accidenté lui-même. Pour ne pas gâcher le plaisir de la glisse, préparez-vous à la saison, faites de même avec votre matériel et suivez les règles élémentaires sur les pistes.



Fin prêt?

En forme pour l'hiver

Les sports d'hiver mettent le corps à rude épreuve. De nombreux skieurs et snowboarders manquent de force, de condition physique et de coordination pour exécuter les mouvements peu courants. Afin de réduire le risque d'accident, préparez-vous à la saison d'hiver: renforcez en particulier la musculature du bassin et des jambes, travaillez votre équilibre et améliorez votre condition en entraînant votre endurance. Les clubs de sport et les centres de fitness proposent des programmes spécifiques pour démarrer l'hiver en forme.

Préparation et technique

Préparez-vous aussi juste avant de vous lancer sur les pistes. Un échauffement intensif active la circulation sanguine, augmente les facultés de coordination et assouplit muscles et articulations. Faire des rotations du tronc, lever les jambes et plier les genoux pendant 10 minutes suffit à réduire le risque d'accident.

Concentrez-vous avant chaque descente. En effet, de nombreux accidents se produisent après le repas de midi ou en fin d'après-midi, lorsque la concentration diminue et que la fatigue se fait sentir.

Suivez un cours dans une école de sports de neige si vous êtes débutant, lorsque vous avez acheté du nouveau matériel ou simplement pour améliorer votre technique.



Bien équipé

Des vêtements adaptés, des lunettes de soleil (si nécessaire des lunettes correctrices ou des lentilles de contact) et des gants font partie de la panoplie de base. Dans les sports de neige aussi, les têtes intelligentes se protègent! Le bpa recommande à tous de porter un casque, aux snowboarders par ailleurs des protège-poignets, et une protection dorsale pour les sauts. Le choix des skis ou du snowboard dépend de votre style et de vos capacités. Adressez-vous à des spécialistes lors de l'achat ou de la location.

Faites contrôler votre matériel avant chaque saison et remplacez le vieux matériel. Faites vérifier la semelle et les boucles des chaussures, la semelle et les carres des skis ou du

snowboard. Avec des carres rouillées ou insuffisamment affûtées, vous risquez en effet de glisser. Resserrez les vis des fixations de votre snowboard. Les fixations de ski, quant à elles, devraient être réglées chaque année dans un magasin de sport et contrôlées sur un appareil de réglage. Vous recevez alors un justificatif et la vignette de ski du bpa, qui atteste du bon contrôle et rappelle la prochaine échéance. La liste des magasins de sport dépositaires de la vignette est disponible sur www.bpa.ch.



Recommandations pour les casques de sports de neige

Le casque de sports de neige est devenu populaire: plus de 75 % des skieurs et des snowboarders le portent. Et pour cause: les casques de sports de neige permettent d'éviter la plupart des blessures à la tête. En plus, ils ont de l'allure, sont légers, confortables et n'entravent ni l'ouïe ni le champ de vision. A l'achat, veillez à ce que le casque:

- porte la spécification EN 1077 (norme européenne);
- soit agréable à porter et sans points de compression, même avec des lunettes;
- puisse être essayé. Mettez le casque, laissez la jugulaire ouverte et secouez la tête: le casque ne doit pas bouger;
- remplacez votre casque au plus tard après 5 ans, même si vous ne constatez aucun défaut.

Suivez les règles à la trace!

Règles pour amateurs de sports de neige

La Fédération internationale de ski (FIS) a établi dix règles de conduite valables pour tous les skieurs et snowboarders. En les respectant, vous aurez une attitude responsable.

Règle fondamentale

- Respectez les autres. Veillez à ne pas les mettre en danger et à ne pas leur porter préjudice.

Règles de circulation

- Descendez à vue. Adaptez votre vitesse et votre comportement à vos capacités et aux conditions.
- Respectez la trajectoire du skieur ou snowboarder aval.
- Dépassez en ménageant une distance suffisante.
- Avant de pénétrer ou de vous engager après un stationnement sur la piste ou de virer vers l'amont, assurez-vous en regardant en haut et en bas de la piste que vous ne mettez personne en danger.

Stationnement / montée

- Stationnez au bord de la piste ou aux endroits avec une bonne visibilité.
- Montez et descendez à pied uniquement au bord de la piste.

Balisage et signalisation

- Respectez le balisage et la signalisation.

En cas d'accident

- Prêtez secours et avertissez le service de sauvetage.
- Si vous êtes impliqué dans un accident ou témoin d'un accident, faites connaître votre identité.

Règles pour snowboarders

Vous faites du snowboard? Alors ces cinq règles supplémentaires de la Commission suisse pour la prévention des accidents sur les descentes pour sports de neige SKUS vous concernent.

- Si vous avez des fixations de type alpin, fixez la jambe avant à la planche au moyen d'une lanière de sécurité (leash).
- Détachez la jambe arrière de la fixation aux téléskis et télésièges.
- Avant chaque changement de direction, particulièrement avant des virages heel-turn/backside, regardez en arrière et observez l'espace.
- Retournez toujours le snowboard (fixations dans la neige) lorsque vous le posez.
- Ne déchaussez pas le snowboard sur les glaciers en raison du danger créé par les crevasses.



Règles pour funs parks et half pipes

La perspective de sauts à couper le souffle ne doit pas vous faire oublier la sécurité.

- N'utilisez les fun parks et les half pipes qu'après inspection.
- Lors de sauts, assurez-vous que le champ est libre.

Règles pour l'utilisation des remontées mécaniques

Les entreprises de remontées mécaniques et d'exploitation des pistes veillent à la sécurité du domaine skiable. En utilisant correctement les installations, vous contribuez vous aussi à la sécurité.

- Suivez les consignes du personnel.
- Télésièges: fermez l'arceau de sécurité, restez tranquillement assis, ne descendez pas avant l'arrivée.
- Les enfants d'âge préscolaire doivent être accompagnés par un adulte.
- Téléskis: exercez-vous à les utiliser, tenez les bâtons dans la main extérieure, restez bien dans les traces. Ecartez-vous immédiatement en cas de chute et à l'arrivée.
- Les engins de damage sont prioritaires. Ne vous y accrochez pas, maintenez une distance suffisante et signalez votre présence si vous ne parvenez pas à éviter un engin.

Des signaux à respecter

Balissage et signalisation

En Suisse, 2500 employés des services des pistes et de sauvetage sécurisent, préparent, balisent et contrôlent plus de 7300 kilomètres de pistes. Pour évoluer dans cet espace en toute sécurité, il est impératif de respecter la signalisation suivante:

Pistes préparées et contrôlées



Bleu: piste facile



Rouge: piste de difficulté moyenne



Noir: piste difficile

Itinéraires ni préparés ni contrôlés



Jaune: pour les skieurs et snowboarders expérimentés



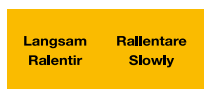
N'empruntez jamais les descentes et chemins barrés!



Danger général



Passage étroit



Bande de signalisation pour zone à circulation ralentie



Danger local



Barrages



Zones de protection de la forêt et du gibier

La nature est un vaste terrain de jeu pour les amateurs de sports d'hiver. Approchez-la avec tout le respect qui lui est dû. Les zones de protection de la forêt et du gibier dans lesquelles il ne faut pas pénétrer sont signalées comme suit:



Signal



Fanions



Bande de signalisation

Au-delà des balises

Hors piste

En recherchant le grand frisson hors des pistes balisées, de nombreux amateurs de sports d'hiver prennent des risques. Le bpa recommande aux freeriders de s'informer sur les risques d'avalanche, d'opter pour un équipement adéquat et de se comporter avec prudence en fonction des conditions. Dans le doute: renoncez au hors piste.

Achtung Attention Attenzione
Hier keine markierte und kontrollierte Abfahrt
Ici pas de descente balisée et contrôlée
Qui nessuna discesa demarcata ne controllata
Here no marked and controlled run

Ici commence
le domaine non
contrôlé.

Danger d'avalanches

Le danger d'avalanches hors du domaine contrôlé est mesuré en permanence sur une échelle comptant cinq degrés.

Avertissement à partir d'un danger d'avalanches marqué par ce panneau et le feu «avalanches» clignotant:



D'autres informations sur ce thème sont disponibles dans notre brochure 3.028 «Danger d'avalanches» sur www.bpa.ch.



Pour plus d'informations sur le danger d'avalanches:

- bulletin d'avalanches: tél. 187
(CHF 0,50/appel + CHF 0,50/min),
www.slf.ch
- bulletin météorologique: tél. 162
(CHF 0,50/appel + CHF 0,50/min),
www.meteosuisse.ch
- dans le domaine skiable: freeride
checkpoints, panneaux de mise en
garde contre le danger d'avalanches

En cas d'urgence

Assistance en cas d'accident

Tout skieur ou snowboarder est tenu de porter assistance en cas d'accident:

- Sécurisez le lieu de l'accident: évacuez les blessés de la zone dangereuse, signalez le lieu de l'accident en plantant les skis en croix ou mettez éventuellement un poste d'avertissement en place.
- Apportez les premiers secours: évaluez l'état général du blessé, mettez-le dans la position de sécurité, pansez les plaies et protégez-le contre le froid.
- Alerte les secours: indiquez le lieu et l'heure de l'accident, le nombre de blessés ainsi que la nature des blessures au service de secours du domaine skiable ou au numéro 112.
- Notez les circonstances de l'accident et l'identité de toutes les personnes impliquées.

Indispensable pour votre sécurité



- Préparez-vous physiquement à la saison de sports d'hiver. Concentrez-vous avant chaque descente et échauffez-vous.
- Portez l'équipement de protection recommandé: casque et, pour les snowboarders, protège-poignets.
- Restez sur les pistes balisées, respectez les règles de la FIS et de la SKUS.

Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur www.bpa.ch.

Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les brochures suivantes:

- 3.001 Faire de la luge
- 3.009 Sports nautiques, plongée, baignade
- 3.010 Randonnées en montagne
- 3.018 Faire du vélo
- 3.020 Faire du VTT
- 3.028 Danger d'avalanches
- 3.086 Plongée sous marine
- 3.121 Vélos électriques

Ces brochures et de nombreuses autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur www.bpa.ch.

© bpa 2010, reproduction souhaitée avec mention de la source