



Prévention des risques liés à la pratique d'un sport d'hiver

Le ski et le snowboard figurent parmi les sports les plus prisés en Suisse. Mais ce ne sont pas des sports sans danger puisqu'on déplore chaque année quelque 45 000 skieurs et 26 000 snowboarders victimes d'accident. Chez les skieurs, les blessures touchent surtout les genoux (25%). Viennent ensuite les épaules (20%) 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%). A vitesse élevée, les conséquences sont encore plus lourdes. Un choc à 50km/h, allure fréquemment atteinte, équivaut à une chute de 10m.

Sécurité et plaisir ne s'excluent pas. Alors pour profiter des plaisirs de la glisse et ne pas gâcher vos vacances, skiez malin en suivant ces quelques règles fondamentales.

Etes-vous en forme ?

Pour apprécier les plaisirs de la glisse cet hiver, il faut être en forme physiquement. Le ski et le snowboard sollicitent énormément la musculature jambière et dorsale. Pour skier et surfer en toute sécurité, il est donc important de maîtriser les techniques de glisse et d'avoir une bonne condition physique.

Avant la saison d'hiver, préparer votre corps en renforçant la musculature du bassin et des jambes et en entraînant votre endurance.

Etes-vous prêt à vous élancer ?

Juste avant de se lancer sur les pistes, après une longue pause ou lorsqu'il fait très froid, quelques mouvements s'imposent pour activer la circulation sanguine, assouplir les muscles et les articulations :

- faire des rotations du tronc
- lever les jambes
- plier les genoux

Sachez qu'un muscle fatigué n'est plus capable de développer la force nécessaire au déclenchement des fixations et ne réagit plus suffisamment rapidement pour s'opposer aux déséquilibres. Il est par conséquent nécessaire de respecter des temps de récupération dès que vous ressentez les premiers signes de fatigue musculaire :

- sensation douloureuse au niveau des cuisses
- tremblement des membres inférieurs
- difficultés à conduire correctement ses skis
- recherche d'une position redressée en s'appuyant sur la tige arrière des chaussures

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.

Des informations complémentaires et exercices de mise en forme et d'échauffement vous sont proposés par la SUVA :

http://www.suva.ch/fr/home/suvaliv/kampagnen/check_the_risk_uebersicht/top_ten.htm

Etes-vous bien attachés ?

Avant chaque saison, pensez à faire vérifier et régler votre matériel par un professionnel.

Les fixations ont pour objectif de vous protéger contre le risque de fracture de jambe.

Le réglage des fixations doit être adapté à chaque skieur en fonction de critères simples :

- sexe
- poids
- âge
- pointure de la chaussure
- condition physique
- niveau
- manière de skier

Etes-vous bien équipés ?

Avoir le bon équipement, c'est minimiser le risque d'accident et ses conséquences.

La panoplie de base se compose de :

- vêtements appropriés, fonctionnels, hivernaux, chauds, résistants, confortables
- lunettes de soleil avec une forte protection contre les UV. La réverbération du soleil sur la neige est très nocive pour les yeux. Les conditions d'enneigement et la luminosité sont changeantes, ce qui pose des exigences élevées à la vue.
- gants

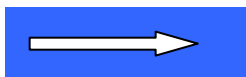
A cela, pour réduire encore le risque d'accident, il est important de se munir de :

- **un casque**. Le port d'un casque diminue de deux tiers les blessures à la tête. Les casques actuels sont légers confortables, n'entravent ni l'ouïe ni le champ de vision : A l'achat d'un casque, vérifiez que celui-ci
 - porte la spécification EN 1077 (norme européenne)
 - soit de couleur voyante
 - ait une coque externe dure
 - soit agréable à porter et sans points de compression, même avec les lunettes
 - puisse être essayé. Mettez le casque, laissez la jugulaire ouverte et secouez la tête : la casque ne doit pas bouger
- **protège-poignets** pour les snowboarders. Leur port permet d'éviter 80% des blessures au poignet.
- **une protection dorsale** pour les sauts et le boardercross

Avez-vous une « ski-attitude » responsable ?

Adopter une attitude responsable sur les pistes, c'est minimiser les risques d'accident. Voici quelques règles fondamentales à garder en tête :

- respectez les autres en veillant à ne pas les mettre en danger ni à leur porter préjudice
- adaptez votre vitesse et votre comportement à vos capacités et aux conditions
- respectez la trajectoire du skieur ou snowboarder en aval
- dépassez en ménageant une distance suffisante
- respectez le balisage et la signalisation



Bleue : piste facile



Rouge : piste de difficulté moyenne



Noir : piste difficile



N'empruntez jamais les descentes et chemins barrés!



Danger général



Passage étroit

http://www.bfu.ch/PDFLib/1017_42.pdf

Les principales règles pour réduire le risque d'accident :

- **Se préparer** physiquement à la saison des sports d'hiver
- **S'échauffer** avant la première descente, après une longue pause et lorsqu'il fait très froid
- Faire **contrôler** votre matériel par un spécialiste. Nous vous recommandons :

Stöckli Outdoor sports	Univers Sports
1806 St-Légier / Vevey	Rue de la Servette, 52
Z.I. Rio Gredon 11	12002 Genève
☎ +41 (0)21 943 66 00	☎ +41 (0)22 733 33 58
Fax +41 (0)21 943 66 03	Fax +41 (0)22 733 35 49
✉ vevey@stoekli.ch	✉ univers-sports@bluewin.ch
- **Porter** l'équipement de protection recommandé : casque et protège-poignets pour les snowboarders
- **Rester** sur les pistes balisées





Envie de skier en hors-piste ?

Rechercher le grand frisson hors des pistes balisées peut être très tentant mais ce n'est évidemment pas sans risques. Chaque année en Suisse, les avalanches font quelques 25 victimes. Alors avant de vous lancer sur des pentes totalement vierges et éviter l'accident mortel, ne vous aventurez que si vous êtes un skieur hors pair et que vous connaissez très bien la montagne.

Voici quelques règles de prudence à ne pas négliger :

- informez-vous sur les conditions météorologiques. Un réchauffement important et rapide ainsi que le vent augmentent le risque d'avalanche
- le premier beau jour après une période de chutes de neige est particulièrement critique
- munissez-vous d'un détecteur de victimes d'avalanche sur vous et **n'oubliez pas de le mettre sur « émission »**. Emportez une pelle à neige et une sonde à avalanche
- informez-vous du bulletin avalanches. Il est émis chaque jour par des professionnels pour assurer votre sécurité. **Ne le négligez pas !**

Echelle du danger d'avalanches

Degré de danger	Indications et conseils pour le domaine non contrôlé	
1 faible	Conditions généralement favorables. Descendez un à un les pentes extrêmement raides. Evitez les dépôts récents de neige soufflée dans les parties les plus raides. Attention au risque de chute dans le vide!	
2 limité	Conditions principalement favorables. Evitez toutes les pentes extrêmement raides des expositions et altitudes indiquées dans le bulletin ainsi que les dépôts récents de neige soufflée. Prudence dans les pentes très raides! Descendez-les un à un.	
3 marqué	Conditions partiellement défavorables. Expérience de l'évaluation du danger d'avalanche requise. Sportifs inexpérimentés: restez sur les pistes ou rejoignez-vous à un groupe conduit par un professionnel. Evitez les pentes très raides.	
4 fort	Conditions défavorables. Limitez-vous aux zones modérément raides. Evitez les pentes raides. Observez les zones de dépôt d'avalanches (déclenchements à distance, départs spontanés). Il est plus prudent de rester sur les pistes.	
5 très fort	Conditions très défavorables. Conseil: il vaut mieux renoncer! Restez sans faute sur les descentes balisées ouvertes!	

Pentes raides >30°, pentes très raides >35°, pentes extrêmement raides >40°

http://www.bfu.ch/PDFLib/1034_42.pdf

Sachez enfin qu'en cas d'accident, vous disposez d'une couverture d'assurance. Néanmoins, la couverture pour les frais de recherche est limitée à CHF 20'000.-. Nous vous conseillons de cotiser auprès de la REGA de façon individuelle pour augmenter la couverture de ces frais.

http://www.rega.ch/en/goenner/sofort_goenner2.aspx?pid=040103020000