

Ski et snowboard

En piste!



Soyez futé

La Suisse compte de nombreux amateurs de sports d'hiver: plus de deux millions et demi de personnes pratiquent le ski ou le snowboard. Il ne faut toutefois pas négliger la sécurité. En effet, chaque année, 51 000 skieurs et 14 000 snowboarders sont accidentés, certains hélas mortellement. Un choc à 50 km/h, une allure fréquemment atteinte, équivaut à une chute de 10 m. Plus de 90% des accidents n'impliquent pas d'autres personnes que l'accidenté lui-même. Soyez futé! Préparez-vous à la saison d'hiver, faites de même avec votre matériel et respectez les règles élémentaires sur les pistes. Vous éviterez ainsi tout dérapage.



Parties du corps blessées pour 100 personnes accidentées, blessures multiples comprises

**Va encore moins vite et
tu feras du surplace!**



**Conseils plus malins sur
sport.bpa.ch**

**BOUGEZ
FUTÉ**

Stop aux accidents de sport  bpa

Equipez-vous

Un équipement de sport en parfait état de marche, de bonnes protections et des vêtements adaptés aux sports de neige sont les éléments clés pour goûter aux joies des sports d'hiver en toute sécurité. Prenez garde aux points suivants:

Ski et snowboard

- Contrôlez et entretenez régulièrement vos skis ou votre snowboard. Remplacez les éléments défectueux et en cas de doute demandez de l'aide à un professionnel.
- Faites régler vos fixations de ski une fois par année et faites-les contrôler sur un appareil de réglage. Indiquez pour cela votre manière de skier et n'hésitez pas à vous faire conseiller. Demandez une pièce justificative avec les valeurs de réglage et comparez-les avec les réglages effectués. Vérifiez que la vignette de ski bpa a été collée sur un des skis. Vous trouverez une liste de magasins de sports recommandés sur www.vignetteski.bpa.ch.
- Les miniskis ne remplacent pas les skis pour enfants. Ils ne sont pas munis de fixations de sécurité et ne devraient être utilisés qu'à partir d'une taille de 150 cm. Les miniskis ne sont pas adaptés aux vitesses élevées.
- Resserrez les vis des fixations de votre snowboard.

Vêtements et équipement de protection

- Portez des vêtements chauds, confortables et résistant aux intempéries.
- Portez un casque de sports de neige et éventuellement d'autres protections (voir p. 5).
- N'oubliez pas de porter vos lunettes ou vos lentilles de contact lorsque vous skiez ou faites du snowboard.
- Portez des lunettes de soleil ou de ski avec une protection suffisante contre le rayonnement UV.





Casque de sports de neige

Les casques de sports de neige évitent de nombreuses blessures à la tête. Ils sont légers, confortables et n'entravent que très peu l'ouïe et le champ de vision.

- Choisissez un casque de sports de neige avec la spécification EN 1077.
- Les casques de sports de neige qui respectent également le standard de sécurité FIS offrent une protection encore plus élevée.
- Les casques de sports de neige avec technologie MIPS réduisent de plus une partie des forces rotationnelles.
- Essayez le casque: mettez-le en laissant la jugulaire ouverte et secouez la tête; le casque ne doit pas bouger.
- Le casque doit être bien ajusté et être agréable à porter, sans points de compression, même avec des lunettes.

Protège-poignets

A snowboard, surtout si vous êtes débutant, portez toujours des gants avec protège-poignets intégrés ou des protège-poignets séparés.

- Choisissez des protège-poignets qui évitent les elongations du poignet et qui amortissent les chocs sur les poignets et les avant-bras.
- Lors de l'achat, essayez les protège-poignets. Ils doivent être confortables, sans entraver les gestes courants (p. ex. fermer la veste).

Protection dorsale

Une protection dorsale vous protège encore plus, surtout dans les snowparks. Le risque de blessure au dos y est sensiblement plus élevé que sur la piste, par exemple en cas de chute sur des objets saillants (box ou rail). Hélas, la protection dorsale n'a que peu ou pas d'effet en cas de torsion excessive ou de compression de la colonne vertébrale.

- Essayez toujours une protection dorsale avant l'achat. Elle doit être bien adaptée et assez serrée. N'hésitez pas à demander conseil.

Préparez-vous

En forme pour l'hiver

Les sports de neige mettent le corps à rude épreuve. De nombreux skieurs et snowboarders manquent de force, d'endurance et de coordination pour exécuter des mouvements peu courants. Pour réduire votre risque d'accident, préparez-vous à la saison d'hiver: renforcez en particulier la musculature du tronc et des jambes, et travaillez votre équilibre.

Echauffement

Echauffez-vous! Vous activez ainsi la circulation sanguine, augmentez vos facultés de coordination et rendez plus efficaces muscles et articulations.

Concentrez-vous avant chaque descente.

De nombreux accidents surviennent avant le repas de midi ou en fin d'après-midi, lorsque la concentration diminue et que la fatigue se fait sentir.

Formation

Les débutants devraient commencer par prendre des cours dans une école de sports de neige. Même les plus expérimentés gagnent à améliorer leur technique sous la direction d'un professeur de sports de neige.



Soyez responsable

Les dix règles de conduite de la Fédération internationale de ski (FIS) sont valables pour tous les usagers des descentes pour sports de neige ou des aménagements spéciaux. Selon la jurisprudence, elles sont contraignantes. Respectez ces règles et contribuez, vous aussi, à la sécurité sur les pistes.

Règles de conduite de la FIS

Règle fondamentale

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

Règles de circulation

2. Descendez à vue. Adaptez votre vitesse et votre comportement à vos capacités et aux conditions.
3. Respectez la trajectoire du skieur ou snowboarder aval.
4. Dépassez en ménageant une distance suffisante.
5. 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

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

Balilage et signalisation

8. Respectez le balilage et la signalisation.

En cas d'accident

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

Directives supplémentaires de la SKUS pour snowboarders

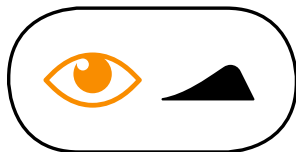
Les trois règles pour snowboarders de la Commission suisse pour la prévention des accidents sur les descentes pour sports de neige (SKUS) sont:

1. Retournez toujours le snowboard (fixations dans la neige) lorsque vous le posez.
2. Aux téléskis et aux télésièges, détachez la jambe arrière de la fixation.
3. Si vous avez des fixations de type alpin, fixez la jambe avant à la planche au moyen d'une lanière de sécurité (leash).

Directives dans les snowparks

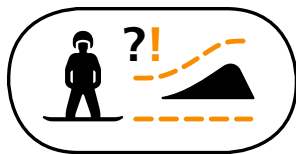
1. Regardez avant de sauter

Commencez par examiner tous les éléments et assurez-vous que la zone de réception soit libre d'obstacles. Après le saut, quittez la zone de réception aussi rapidement que possible.



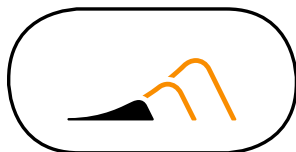
2. Planifiez votre passage

Décidez quels éléments vous désirez emprunter et de quelle manière. La vitesse, la prise d'élan et l'envol ont une influence directe sur la figure et sur la réception.



3. Allez-y gentiment

Commencez par les petits éléments (small), puis acquérez les compétences nécessaires aux éléments de taille supérieure (medium ou large).



4. Le respect invite au respect

Respectez les autres utilisateurs du snowpark ainsi que la nature. Ne mettez aucune autre personne en danger, observez les règles du snowpark et ne laissez aucun déchet derrière vous. Faites un signe de la main avant de vous élancer.



Suivez l'adage: start small and work your way up!

Les débutants en snowpark commencent par les éléments de la ligne «small». Ces derniers peuvent être parcourus en glissant et présentent une faible hauteur de chute.



Utilisation des remontées mécaniques

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

Télesièges

- Fermez la barre de sécurité.
- Les enfants de moins de 125 cm doivent être accompagnés par un adulte.
- Pendant le trajet, prenez votre sac à dos sur les genoux.

Téleskis


- Restez bien dans les traces, écartez-vous immédiatement en cas de chute.
- Ne quittez le télésiège qu'à l'arrivée.

Attention aux véhicules à moteur

Des motoneiges ou des dameuses peuvent exceptionnellement être engagées pendant les heures d'ouverture. Pour éviter les collisions:

- Accordez toujours la priorité aux véhicules.
- Restez à bonne distance.
- Signalez votre présence en cas d'incapacité d'évitement.



 Téléchargez gratuitement l'app «Spids», scannez la page et regardez la vidéo sur les snowparks.

Respectez le balisage et la signalisation

Empruntez les descentes pour sports de neige balisées qui sont sécurisées contre les dangers d'avalanches et de chute dans le vide. On fait la distinction entre pistes, itinéraires de descente et aménagements spéciaux. Connaissez-vous les balisages et signaux principaux? Nous vous présentons les plus importants.

Pistes

Les pistes sont préparées, contrôlées et balisées selon leur degré de difficulté. Dans certains passages, des zones à circulation ralentie peuvent être aménagées au moyen de bandes de signalisation «Ralentir».



Bleu: piste facile



Rouge: piste de difficulté moyenne



Noir: piste difficile



Langsam **Rallentare**
Ralentir **Slowly**

Signalisation de zones à circulation ralentie

Itinéraires de descente

Les itinéraires de descente ne sont ni préparés, ni contrôlés. Balisés en jaune, ils sont prévus pour les usagers expérimentés.



Jaune: pour skieurs et snowboarders expérimentés

Aménagements spéciaux

Les aménagements spéciaux comme les snowparks, slow slopes, espaces réservés aux enfants et pistes de compétition font l'objet d'une signalisation spécifique et sont séparés des descentes.

Descentes barrées

A l'issue du contrôle final des pistes et jusqu'à l'ouverture le lendemain, les pistes et les itinéraires de descente sont en général fermés et donc barrés en raison de la préparation des pistes ou des éventuels tirs d'avalanches.

Les pistes et les itinéraires de descente barrés pendant l'exploitation (p. ex. en cas de danger d'avalanches) sont signalés ainsi:

- sur les panneaux d'information avec des feux rouges,
- sur le terrain avec des signaux de barrage complétés par des cordes de barrage et des fanions.

Endroits dangereux

Les endroits dangereux sur les pistes sont signalés par des piquets ou des fanions et peuvent être barrés en cas de nécessité.



Croisements

Important: aux croisements, il n'existe pas de priorité de droite, mais le respect mutuel et la communication sont de mise. Avancez prudemment, surtout aux croisements avec peu de visibilité.



Signal de barrage:
accès interdit pour
tous les usagers



Danger
général



Croisement

Réduisez le risque d'avalanche

Poudreuse et sécurité sur les itinéraires de descente

Les itinéraires balisés en jaune se prêtent bien aux descentes dans la poudreuse. Ils sont sécurisés contre les avalanches par le service des pistes, mais ne sont ni préparés, ni contrôlés.

Même sur les itinéraires de descente balisés, nous vous recommandons:

- de ne pas skier seul,
- d'être particulièrement prudent par mauvaise visibilité,
- d'emporter un téléphone portable chargé,
- de suivre un cours pour améliorer votre technique dans la poudreuse.



Vous trouverez d'autres informations et une vidéo à propos des itinéraires de descente et du freeride sur www.bpa.ch et dans la brochure «Hors-piste» sur www.commander.bpa.ch.

Danger d'avalanches en hors-piste

Le domaine en dehors des pistes et des itinéraires de descente (domaine non contrôlé) implique des dangers supplémentaires. Les amateurs de sports de neige qui recherchent l'aventure en dehors des descentes sécurisées doivent évaluer eux-mêmes le danger d'avalanches et de chute dans le vide.

Formation solide nécessaire

Le risque d'avalanche dépend des conditions actuelles, du terrain et de son propre comportement. Estimer le risque d'avalanche sur le terrain est difficile. Évaluer les différents facteurs nécessite des connaissances spécifiques et de l'expérience.

- Participez à un cours sur les avalanches proposé par les guides de montagne et autres organisations.
- Complétez vos connaissances avec des livres sur les avalanches ou au moyen de la plateforme interactive www.whiterisk.ch.
- Acquérez de l'expérience en étant accompagné de personnes ayant une bonne connaissance des avalanches.

Informations fiables

Informez-vous sur les conditions actuelles:

- Bulletin d'avalanches sur www.slf.ch ou l'app gratuite du SLF «White Risk»
- Bulletin météorologique
- Freeride checkpoints
- Services des pistes et de sauvetage
- Feu clignotant: à partir d'un degré de danger 3 «marqué» sur une échelle de danger à cinq niveaux, des panneaux et des feux clignotants préviennent du danger d'avalanches hors du domaine contrôlé.

Prudence de mise

Une fois bien formé en matière d'avalanches, respectez les recommandations du bulletin d'avalanches et choisissez des descentes comportant un risque léger d'avalanche. Par exemple, à partir d'un degré de danger 3 «marqué», évitez les pentes raides aux expositions et altitudes indiquées dans le bulletin d'avalanches.

Au plus tard à partir d'un degré de danger 3, si vous ne bénéficiez ni de connaissances spécifiques, ni de l'expérience nécessaire, restez sur les pistes ou les itinéraires de descente ouverts. A partir de ce degré de danger, la situation avalancheuse est critique et un choix de l'itinéraire optimal est nécessaire. A partir du degré de danger 4 «fort», des avalanches spontanées ou des déclenchements à distance sont probables, de même que des avalanches de grande importance. Durant ces quelques jours, renoncez aux descentes hors-piste.

Équipement d'urgence

Emportez toujours un DVA (détecteur de victimes d'avalanches), une sonde, une pelle ainsi qu'un téléphone portable chargé. D'autres équipements d'urgence sont recommandés, p. ex. un airbag d'avalanche.



Respectez la nature

Zones de protection de la forêt et de la faune

La nature est un vaste terrain de jeu. Approchez-la avec tout le respect qui lui est dû. Tenez compte des zones de protection de la forêt et de la faune figurant sur les panneaux d'information. N'y entrez pas. Sur le terrain, elles sont signalées par les éléments ci-contre.



Panneau

En cas de non-respect des zones de protection de la forêt et de la faune, votre forfait de ski peut vous être retiré et vous risquez une amende. Votre comportement peut également faire l'objet de poursuites pénales.



Fanions



Apportez votre aide

Sécurisez le lieu de l'accident

Signalez le lieu de l'accident en plantant des skis en croix ou mettez un poste d'avertissement en place.

Apportez les premiers secours

Évaluez l'état du blessé, mettez-le dans la position de sécurité, pansez ses plaies et protégez-le contre le froid.

Alertez les secours

Annoncez l'accident directement au service des pistes et de sauvetage du domaine skiable. Vous pouvez également alarmer les services de secours au moyen du numéro d'alarme européen 112 ou via une app de secours.

Etablissez les faits

En particulier en cas de collision, notez les circonstances de l'accident, l'identité de toutes les personnes impliquées ainsi que le



En cas d'accident, porter assistance est un devoir.

lieu et l'heure de l'accident, les conditions du terrain, de la neige et de visibilité, le balisage et la signalisation.

Indispensable pour votre sécurité

- Contrôlez et entretenez régulièrement votre équipement et faites régler vos fixations de ski chaque année.
- Adaptez la vitesse et votre comportement à vos capacités et aux conditions de la piste.
- Portez un casque de sports de neige bien adapté.

**BOUGEZ
FUTÉ**

Stop aux accidents de sport  bpa

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.



www.reseauxsociaux.bpa.ch

Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les brochures suivantes:

- 3.001 Faire de la luge
- 3.009 Baignade
- 3.010 Randonnées en montagne
- 3.018 Faire du vélo
- 3.020 Faire du VTT
- 3.028 Hors-piste
- 3.086 Plongée sous-marine
- 3.121 Vélo électrique
- 3.166 Randonnées à ski
- 3.167 Randonnées à raquettes

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

Photos: Marc Weiler (www.marcweiler.ch)

© bpa 2017, Reproduction souhaitée avec mention de la source; imprimé sur papier FSC