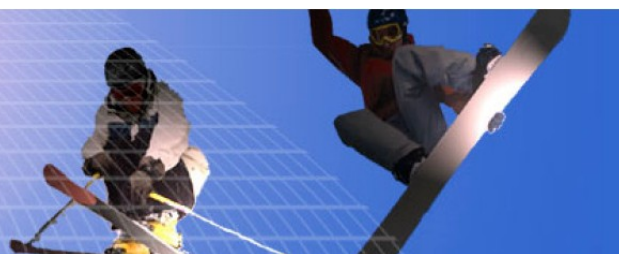


# vade-mecum de la sécurité dans les sports de neige



## Vade-mecum de la sécurité dans les sports de neige [www.bpa.ch/snowsafety](http://www.bpa.ch/snowsafety)

Durant l'hiver 2003, le bpa a analysé le contenu des moyens didactiques les plus fréquemment utilisés dans les sports de neige, en examinant les informations qu'ils contiennent sur des thèmes tels que le réglage des fixations, les règles de la FIS et de la SKUS, les équipements de protection, l'échauffement, les avalanches, le comportement à adopter en cas d'accident, etc.

Il a constaté que les principaux moyens didactiques utilisés dans les cours portent avant tout sur la technique, la didactique et la méthodologie. Les documents qui traitent des mesures de prévention des accidents sont généralement des publications des institutions œuvrant dans ce domaine, comme le bpa - Bureau de prévention des accidents, le WSL, Institut pour l'étude de la neige et des avalanches (ENA) à Davos, la Commission suisse pour la prévention des accidents sur les descentes pour sports de neige (SKUS) et la Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents (Suva).

Le fait est que les informations sur la sécurité dans les sports de neige sont disséminées sur différents supports et dans différentes brochures. Pour les moniteurs de sports d'hiver, les enseignants et les animateurs de cours, il s'avère dès lors difficile de traiter le sujet de manière exhaustive.

C'est pourquoi il existe désormais un **vade-mecum de la sécurité dans les sports de neige**. On y trouve des exercices d'échauffement, des explications concernant les règles de la FIS, les signaux et marquages rencontrés, la statistique des blessures, des conseils sur le matériel, les taux de port des équipements de protection, les connaissances de base sur les avalanches, des informations sur la vitesse, le comportement à adopter en cas d'accident, et bien d'autres choses encore. Ce document, qui comporte par ailleurs des conseils didactiques, sera encore complété. Toutes les suggestions sont donc les bienvenues! Compléments et commentaires à [sport@bpa.ch](mailto:sport@bpa.ch), s'il vous plaît.

### Sommaire

	Page
1. Bases (statistique des blessures)	2
2. Matériel (choix, entretien, réglage des fixations)	3
3. Equipements de protection (qui doit porter quoi?, exigences, taux de port)	4
4. Lunettes et lentilles de contact	6
5. Préparation physique	6
6. Echauffement	6
7. Utilisation des remontées mécaniques	7
8. Règles de la FIS et de la SKUS	8
9. Marquage et signaux	11
10. Comportement dans les parks et pipes	13
11. Caractéristiques de différentes classes d'âge	13
12. La sécurité et le risque	14
13. Entreprises téméraires	15
14. Vitesse	16
15. Danger d'avalanches, hors piste	19
16. Assistance en cas d'accidents, premiers secours	21
17. Responsabilité dans l'enseignement des sports de neige	22
18. Vue d'ensemble des campagnes, brochures, liens	23
19. Jeu de sécurité	24

## 1. Bases (statistique des blessures)

Chaque année, en moyenne, quelque 45'000 personnes résidant en Suisse se blessent en skiant (dont 12'500 enfants/jeunes jusqu'à 16 ans) et 26'000 personnes en faisant du snowboard (dont 14'000 enfants/jeunes jusqu'à 16 ans)

(Source: bpa, extrapolation pour la population résidante suisse, ø 1998-2003).

**Blessés selon le type de sport, ø 2002-2006** (Source: bpa, extrapolation pour la population résidante suisse)

Sport	Blessés par année (ø 2002-2006)
Ski alpin	45 200
Snowboard	25 800
<b>Total sports d'hiver</b>	<b>71 000</b>

**Blessés selon le type de sport et la classe d'âge, ø 2002-2006**

(Source: bpa, extrapolation pour la population résidante suisse)

Sport	Classe d'âge				
	-16	17-25	26-45	46-64	65+
Ski alpin	12 390	3 700	17 150	11 230	740
Snowboard	13 730	6 560	5 000	510	40
<b>Total sports d'hiver</b>	<b>35 970</b>	<b>14 060</b>	<b>30 050</b>	<b>14 420</b>	<b>1 210</b>

**Parties du corps blessées lors de la pratique du ski alpin et du snowboard (pourcentages), saisons d'hiver 2001-2008**

(Source: bpa, statistique des accidents dans les sports de neige)

	Ski	Snowboard
Tête/cou	14	16
Tronc/colonne vertébrale	10	16
Epaule/partie sup. bras	17	22
Coude/avant-bras	3	13
Poignet/main	3	12
Hanche/cuisse	6	4
Genou	34	10
Partie inf. jambe/cheville/pied	17	12
<b>Total</b>	<b>104,0</b>	<b>105.0</b>

Plus de 10 pour cent des accidents causent des blessures à la tête. En faisant du ski, une blessure sur trois touche les genoux. En snowboard, une blessure sur quatre concerne l'avant-bras et surtout le poignet. Les débutants sont particulièrement menacés.

Autres statistiques: [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch) > statistique 2008

## 2. Matériel (choix, entretien, réglage des fixations)

La palette de produits proposés aux skieurs, skiboarders (p. ex. «snowblades») et snowboarders a nettement augmenté. Faire le bon choix est devenu plus difficile et dépend de plus en plus du style et des capacités personnels. Lors de l'achat ou de la location, il est absolument indispensable de se faire conseiller par un spécialiste. Il n'est pas judicieux de sortir ses skis ou son snowboard au dernier moment. Les chaussures, et en particulier la semelle et les boucles, ainsi que les semelles et les arêtes des skis et des snowboards devraient être contrôlées. Les arêtes surtout contribuent grandement à la sécurité. Si elles font défaut, sont rouillées ou émoussées, les pistes verglacées deviendront le témoin de belles glissades.

Les fixations de ski sont conçues pour s'ouvrir au besoin, sauf les fixations de skiboard qui sont rigides. Les valeurs de déclenchement individuelles dépendent du sexe, de la taille, de l'âge, du poids, de la longueur de la semelle et de la manière de skier. On distingue entre un style plutôt lent et prudent sur des terrains plutôt plats et un style rapide et agressif sur des terrains pentus. L'appareil de réglage des fixations permet de simuler des situations dangereuses et de tester le fonctionnement des fixations selon les normes SN ISO 11088. En Suisse, les fixations de ski dont les valeurs de déclenchement ont été contrôlées sur un appareil de réglage sont munies de la vignette du bpa.

Liste des magasins avec appareil de réglage:

<http://www.bpa.ch/German/sport/beratung/Documents/Sporth%C3%A4ndlerliste.pdf>



Le réglage des fixations n'est pas obligatoire, raison pour laquelle omettre de le faire n'a jusqu'ici pas de conséquence s'agissant des prestations d'assurance.

### Les bons trucs

- Avant d'acheter du nouveau matériel, testez-le sur le terrain – si possible avec un professeur de ski – et suivez les conseils du personnel spécialisé.
- Avant chaque saison, faites contrôler votre matériel par des spécialistes et remplacez les éléments de votre équipement qui ne correspondent plus aux exigences de sécurité.
- Resserrez les vis des fixations de votre snowboard.
- Faites régler vos fixations de ski chaque année par du personnel qualifié; faites-les contrôler sur un appareil de réglage. Pour cela, vous devrez indiquer votre manière de skier et non vos aptitudes. Demandez une pièce justificative avec les valeurs de réglage, contrôlez les données personnelles et veillez à la présence de la vignette du bpa.
- Les skiboards ne sont pas munis de fixations de sécurité; ils ne remplacent pas les skis d'enfants. Ils ne devraient être utilisés qu'à partir d'une taille de 1.50 mètres. Prudence en cas de vitesses élevées, petits creux, tas de neige, etc.
- Vêtements: appropriés, fonctionnels, hivernaux, chauds, résistants, confortables. Pour faire du snowboard, surtout comme débutant, portez des vêtements imperméables munis, si possible, de rembourrages aux genoux et aux fesses.
- Longueur des skis: débutants: hauteur du menton, avancés: hauteur du corps. Plus le ski est fortement taillé, plus il devrait être court; le frein du ski doit absolument – aussi avec des plaques de surélévation des fixations – être suffisamment long. Longueur des bâtons: le bras doit faire un angle droit.

### 3. Equipements de protection (taux de port, qui doit porter quoi?, exigences)

Le port d'un équipement personnel de protection évite 20 à 50 pour cent des blessures ou en réduit la gravité. Le port d'un casque de sports de neige pourrait éviter deux tiers des blessures à la tête, le port de protège-poignets 80 pour cent des blessures au poignet en snowboard.

#### Campagne du bpa

Informations: [www.protegetoi.ch](http://www.protegetoi.ch)



**CASQUE ET  
RESPECT SUR  
LES PISTES**

1000 ACCIDENTS PAR JOUR, C'EST TROP



ASA | SVV  
Les Assureurs  
Suisse

#### Taux de port actuels

(Source: bpa)

Casque	Ski	55 % (2008)
Casque	Snowboard	70 % (2008)
Protège-poignets	Snowboard	41 % (2008)
Protection dorsale	Snowboard	36 % (2008)

### Les bons trucs:

- Si vous faites du ski ou du snowboard, portez toujours un casque. A l'achat, veillez à ce qu'il porte la spécification EN 1077 A/B (norme européenne pour casque de ski et snowboard). Un casque de couleur voyante est recommandé. Le casque doit être bien ajusté. Il ne devrait être ni trop étroit ni trop large et ne pas serrer. Le casque ne doit pas entraver le port correct de lunettes de ski ou de soleil.
- Lorsque vous faites du snowboard, surtout si vous êtes débutant, portez toujours des gants avec protège-poignets intégrés ou des protège-poignets séparés.
- Une protection dorsale vous offre une protection supplémentaire, surtout dans les parks et pipes, lors de sauts ou de boardercross.

### Liste des exigences en matière de protège-poignets pour snowboarders:

1. Les protège-poignets sont pourvus d'un renfort de la paume.
2. En direction distale (de la main), le renfort s'arrête au pli de flexion palmaire.
3. En direction proximale (du coude), il arrive au milieu de l'avant-bras.
4. Le renfort présente une courbure correspondant à une flexion dorsale de 25° à 30°.
5. Il doit pouvoir amortir les chocs au niveau du poignet et de la face interne de l'avant-bras.
6. La partie médiane du renfort est plutôt rigide.
7. Les extrémités du renfort sont légèrement moins rigides que sa partie médiane. Elles sont arrondies et assez larges.
8. Le renfort est fermement fixé à la main, au poignet et à l'avant-bras moyennant un système à réglage continu.
9. Le renfort est thermostable.
10. Les protège-poignets
  - sont fabriqués avec du matériel dermatophile;
  - absorbent la majeure partie de l'humidité due à la transpiration;
  - sont lavables.

## 4. Lunettes et lentilles de contact

Des enquêtes effectuées sur des pistes suisses ont montré que 45 pour cent des porteurs de lunettes et 5 pour cent de ceux qui portent des lentilles de contact ne les mettent pas pour skier ou faire du snowboard. Cela n'est pas sans influence sur le nombre d'accidents, car les conditions d'enneigement et de lumière changeantes ainsi qu'une visibilité peu contrastée posent des exigences élevées à la vue.

### Les bons trucs:

- Contrôlez régulièrement votre vue et portez vos lunettes ou vos lentilles lorsque vous dévaliez les pistes.
- Portez des lunettes de soleil qui protègent bien des rayons UV.

## 5. Préparation physique

Les sports de neige demandent certaines capacités qui sont trop peu exercées dans la vie quotidienne. Avant la saison de ski, les clubs de sport et les fitness proposent des programmes préparatoires spéciaux englobant l'entraînement de la force, de la mobilité et de l'endurance. Le renforcement de la musculature des cuisses et du dos joue un rôle important.

De plus, l'endurance peut être entraînée en faisant du vélo, en marchant, en faisant du jogging et du roller. Les facultés de coordination sont aussi très importantes pour tous les adeptes des sports de neige.

## 6. Echauffement

Les sports d'hiver demandent une bonne préparation physique. Un échauffement intensif peut éviter bien des blessures. Il est particulièrement important avant la première descente, après de longues pauses ou lorsqu'il fait très froid. L'échauffement active la circulation sanguine (amélioration de la vitesse de réaction, de la précision des mouvements, de la coordination, de l'attention), augmente la température du corps (meilleur approvisionnement en oxygène) et prépare aussi mentalement.

Possibilités avec ou sans skis/snowboard: jouer au gendarme et au voleur, au mouchoir, faire des parcours de sauts, etc.

La première descente devrait tenir lieu de „rodage“.

## 7. Utilisation des remontées mécaniques

Information sur l'utilisation des remontées mécaniques: tenir compte des panneaux indicateurs et des consignes du personnel.

Télécabine/télesiège: l'arceau de sécurité, respectivement les portes doivent toujours être fermés. Ne pas se balancer, rester tranquillement assis/debout. En cas d'arrêt, rester assis et attendre les consignes du personnel. Ne jamais descendre en cours de trajet!

Téléski: s'exercer avec des perches d'entraînement ou des bâtons dans l'aire d'exercice. Pour la première montée en téléski, renoncer aux bâtons; ensuite, les porter dans la main extérieure. Faire la queue à deux, skis parallèles aux traces et écartés de manière à assurer une bonne stabilité, rester près du partenaire. Lors des premières montées, faire accompagner les clients les plus faibles par les meilleurs escorteurs. Pendant la montée, regarder devant soi et se laisser tirer. Ne pas s'asseoir sur la rondelle ou l'arbalète et ne pas slalomer! En cas de chute et à l'arrivée, quitter immédiatement la piste.

Organisation départ /arrivée: en présence de débutants, 2 personnes: la première organise les départs et la deuxième se place à l'arrivée. Pour les départs et les arrivées sur des télésièges qui ne peuvent être arrêtés, s'arranger avec le personnel pour diminuer leur vitesse.

Les enfants d'âge préscolaire doivent être accompagnés par un adulte, éventuellement par les parents pour la première montée.



## 8. Règles de la FIS et de la SKUS

Assume la fonction de modèle et respecte les règles, aussi en dehors des cours. Intègre-les au bon moment dans l'enseignement, c'est à dire lorsque la situation s'y prête. Tu skies et fais du snowboard à tes propres risques et périls.

### Règles de conduite de la FIS (rédaction 2002)

La Fédération Internationale de Ski (FIS) a établi dix règles de conduite que tous les usagers des descentes doivent respecter.

En tant que normes du skieur et snowboarder conscient de ses responsabilités, elles ont pour but d'éviter les accidents sur les pistes de ski. Les règles de la FIS s'appliquent à tous les skieurs et snowboarders qui doivent les connaître et les respecter. Celui qui provoque un accident en infraction aux règles peut être civilement ou pénalement responsable.

#### 1. Respect d'autrui

Tout skieur et snowboarder doit se comporter de telle manière qu'il ne puisse mettre autrui en danger ou lui porter préjudice.

*Le skieur et snowboarder est responsable non seulement de son comportement fautif mais aussi de son matériel défaillant, même nouvellement développé.*

#### 2. Maîtrise de la vitesse et du comportement

Tout skieur et snowboarder doit descendre à vue. Il doit adapter sa vitesse et son comportement à ses capacités personnelles ainsi qu'aux conditions générales du terrain, de la neige, du temps et à la densité de la circulation sur les pistes.

*Les collisions sont souvent la conséquence d'une vitesse excessive, d'un comportement incontrôlé ou d'une observation insuffisante de la circulation sur la piste. Le skieur ou snowboarder doit pouvoir s'arrêter ou éviter un obstacle à la limite de sa visibilité.*

*Il doit aller lentement dans les zones sans visibilité ou très fréquentées, et notamment au sommet, au bas des pistes et aux abords des remontées mécaniques.*

#### 3. Maîtrise de la direction

Le skieur et snowboarder amont, dont la position dominante permet le choix d'une trajectoire, doit prévoir une direction qui assure la sécurité du skieur et snowboarder aval.

*Le ski et le snowboard sont des sports d'évolution libre où chacun peut aller à sa convenance mais en respectant les règles, en tenant compte de ses capacités personnelles et du contexte momentané.*

*La priorité est due au skieur et au snowboarder qui précède. Celui qui avance derrière un autre doit conserver une distance suffisante pour prévenir toute évolution du skieur et snowboarder qui le précède.*

#### 4. Dépassement

Le dépassement peut s'effectuer par l'amont ou par l'aval, par la droite ou par la gauche, mais toujours de manière assez large pour prévenir les évolutions du skieur et snowboarder dépassé.

*Les obligations du skieur et snowboarder qui en dépasse un autre restent impératives jusqu'à la complète exécution du dépassement et de telle façon que ce dépassement ne cause aucune difficulté au skieur et snowboarder dépassé. Cette obligation s'impose aussi au dépassement d'un skieur et snowboarder arrêté.*

## 5. Pénétrer et s'engager sur la piste ainsi que virer vers l'amont

Tout skieur et snowboarder qui pénètre sur une piste de descente, s'engage après un stationnement ou exécute un virage vers l'amont doit s'assurer par un examen de l'amont et de l'aval, qu'il peut le faire sans danger pour lui et pour autrui.

*L'expérience prouve que le départ après un arrêt sur la piste peut être la cause d'un accident. Il est donc impératif que le skieur et le snowboarder qui démarre s'insère harmonieusement et sans danger pour lui et pour autrui dans la circulation générale de descente.*

*Lorsqu'il repart – même lentement – il jouit de nouveau de la priorité envers les skieurs et snowboarders plus rapides venant d'en haut ou par derrière (règle 3).*

*Le développement de skis carving et de snowboards permet aux usagers d'exécuter des virages vers l'amont. En virant vers l'amont, les usagers se déplacent à contresens du mouvement général de descente. Il est donc impératif que les skieurs et snowboarders qui exécutent des virages vers l'amont s'assurent à temps par un examen de l'amont qu'ils peuvent le faire sans danger pour eux et pour autrui.*

## 6. Stationnement

Tout skieur et snowboarder doit éviter de stationner sans nécessité sur les pistes dans les passages étroits ou sans visibilité. En cas de chute, le skieur ou snowboarder doit dégager la piste le plus vite possible.

*Il faut toujours s'arrêter sur le bord de la piste, sauf sur des pistes larges. Les passages étroits ou sans visibilité de l'amont doivent rester dégagés.*

## 7. Monter et descendre à pied

Le skieur et snowboarder qui monte ne doit utiliser que le bord de la piste. Il en est de même du skieur et snowboarder qui descend à pied.

*Les évolutions à contresens de la circulation générale représentent des obstacles imprévisibles pour les autres skieurs et snowboarders.*

*Les traces profondes faites par les pieds sont dangereuses.*

## 8. Respect du balisage et de la signalisation

Tout skieur et snowboarder doit respecter le balisage et la signalisation.

*Les pistes sont balisées selon leur degré de difficulté décroissante en noir, rouge et bleu. Le skieur et le snowboarder est libre de choisir sa piste.*

*Les pistes sont équipées d'une signalisation de danger et de barrage (fermeture). Il est impératif de respecter cette signalisation mise en place dans l'intérêt des skieurs et snowboarders.*

## 9. Assistance

En cas d'accident, tout skieur et snowboarder doit prêter secours.

*L'assistance au skieur et snowboarder est une obligation de morale sportive lorsqu'elle n'est pas une obligation légale. Elle consiste à donner les premiers soins, à alerter le service de secours et à sécuriser le lieu de l'accident.*

*La FIS espère que le délit de fuite à ski et à snowboard sera sanctionné pénalement comme le délit de fuite sur la route, dans tous les pays où la législation ne le prévoit pas déjà.*

## 10. Identification

Tout skieur et snowboarder témoin ou partie, responsable ou non d'un accident, est tenu de faire connaître son identité.

*La preuve testimoniale est d'une grande importance pour la constitution d'un dossier d'accident. Chacun doit donc remplir ce devoir moral et citoyen. Les rapports des services de sauvetage et de la police ainsi que des photos aident considérablement à déterminer les éventuelles responsabilités.*

### Règles de la SKUS pour snowboarders

En complément aux dix règles de la FIS, la Commission suisse pour la prévention des accidents sur les descentes pour sports de neige SKUS a édicté cinq règles spécifiques pour les snowboarders:

1. En cas d'équipement avec des fixations de type alpin, la jambe avant doit être fixée à la planche au moyen d'une lanière de sécurité (leash).
2. Aux téléskis et télésièges, la jambe arrière doit être détachée de la fixation.
3. Avant chaque changement de direction, particulièrement avant des virages heel-turn/virages backside, regarder en arrière, observer l'espace.
4. Poser le snowboard toujours retourné, les fixations dans la neige.
5. En raison du danger créé par les crevasses, ne pas déchausser le snowboard sur les glaciers.

### Règles de la SKUS pour les parks et pipes

1. N'utiliser les fun parks et half pipes qu'après inspection.
2. Lors de sauts, s'assurer que le champ est libre.



### Engins de damage

A tout moment, on doit s'attendre à l'utilisation d'engins de damage (chenillettes), aussi en cas de chutes de neige et de mauvaise visibilité. L'engin de damage est prioritaire.

Comportement vis-à-vis des engins de damage:

1. Respectez les distances
  - 15 m devant et derrière
  - 3 m latéralement
2. Ne pas s'accrocher.
3. Signaler sa présence en cas d'incapacité d'évitement.

## 9. Marquage et signaux

Les services de piste et de sauvetage marquent, balisent et, surtout, assurent les pistes et les itinéraires contre le danger d'avalanche selon des critères uniformes.

En cas de danger momentané, ils sont barrés au moyen de signaux, de cordes et de fanions.



Les pistes sont classées et balisées selon leur degré de difficulté (bleu = facile, rouge = difficulté moyenne, noir = difficile). Elles sont régulièrement préparées et contrôlées par les patrouilleurs.

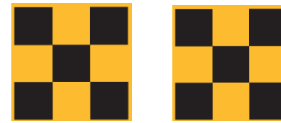
De plus, certains tronçons de piste comme, p. ex., les halfpipes, fun-parks ou les terrains bosselés peuvent faire l'objet d'un marquage spécial.

	1 Markierungstafel Panneau de marquage	2 Wegweiser Indicateur de direction	3 Richtungspfeil (rechts und links) Flèche de direction (à gauche et à droite)
leicht facile			
mittelschwer difficulté moyenne			
schwer difficile			

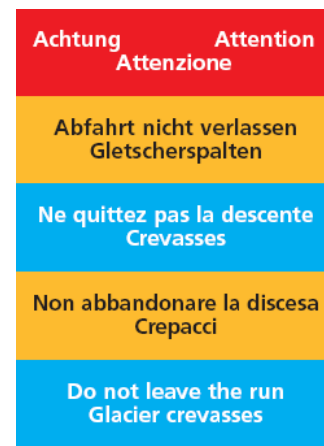
Les itinéraires sont marqués en jaune. Ils ne sont ni préparés ni contrôlés et destinés aux skieurs et snowboarders expérimentés.



Les dangers locaux sont signalés ou marqués par des piquets.



Le domaine hors pistes et hors itinéraires n'est ni marqué ni assuré contre les dangers (avalanche, chute).



### Signaux de danger



Danger général



Passage étroit



Croisement

## 10. Comportement dans les parks et pipes

### Règles de base

- Avant d'entrer dans le park ou le pipe, familiarise-toi avec ces installations.
- Sois attentif aux conditions de neige et à la météo.
- Prépare ton physique et ton mental à l'effort.
- Pense à porter un casque et d'autres protections; ils ne te protègent pas seulement lors de figures dangereuses.
- Respecte les autres, attends ton tour et garde une distance suffisante.
- Ne ride et ne saute pas plus que ta condition physique et ta capacité de concentration ne le permettent.

### Règles dans les parks

- Assure-toi avant chaque saut que l'accès, le saut et la zone d'atterrissage sont libres.
- Dans le cas d'une installation à mauvaise visibilité, il faut placer une personne près du saut.
- N'utilise jamais les installations du park tout seul.
- Dans la mesure du possible, marque l'accès, le saut et la zone d'atterrissage.
- Avant de passer aux choses sérieuses, échauffe-toi avec quelques basic airs.
- Pour faire des flips, tu dois toujours te préparer de manière très sérieuse.

### Règles dans les pipes

- Ne remonte jamais en marchant dans le pipe ou trop près du coping.
- Laisse l'accès libre pour les drop in.
- Fais-toi remarquer clairement par un signe de la main ou de la voix ("next" ou "drop in") avant de faire ton drop in.
- Avant de passer aux choses sérieuses, échauffe-toi avec un basic run.
- Après une chute, relève-toi le plus vite possible et continue.
- Pour les drop out, assure-toi d'abord que la plate-forme est libre et ne prend pas trop d'élan.

## 11. Caractéristiques de différentes classes d'âge

Les enfants peuvent commencer le ski à partir de 3 ans déjà. Pour le snowboard, ils devraient attendre encore un peu, jusqu'à l'entrée à l'école, par exemple, et n'en faire qu'à partir du moment où ils sont capables d'attacher leur snowboard tout seuls.

L'enfant d'âge préscolaire (3-6 ans) adore les histoires, s'intéresse à tout ce qui est nouveau, pose beaucoup de questions et apprend vite, surtout par imitation. Mais il se fatigue rapidement, a de la peine à respecter des règles, tombe fréquemment et est souvent couché sur le dos.

Les enfants de 6-9 ans assimilent facilement et se mesurent volontiers aux autres. Ce faisant, ils apprennent aussi à respecter les règles. Ils sont curieux, sans toutefois être capables de reconnaître les dangers.

Les enfants de 9-11 ans sont fortement orientés vers le groupe et sont capables de distinguer le bien du mal, le vrai du faux.

## 12. La sécurité et le risque dans l'enseignement des sports de neige

### Exposé d'Astrid Mehr tenu au Forum des Sports de Neige à Zermatt, 2004

Astrid Mehr, dr. phil. (1966), est chercheur en psychologie du sport et en psychologie sociale. Dans le cadre de projets et de cours, elle étudie la psychologie et la santé en matière de sports et de loisirs.

Le besoin de sécurité surgit lorsque l'insécurité prévaut et qu'elle est conçue comme un phénomène déplaisant. L'insécurité a pour cause l'incertitude quant à l'apparition d'un événement nuisible. Dans la langue de tous les jours, prendre un risque signifie accepter la haute vraisemblance d'un tel événement et faire preuve de confiance en soi.

Dans les sports de neige, les périls, et les possibilités de mettre son corps en péril, sont innombrables. Toutefois, renoncer aux sports de neige, tout comme prendre des risques inutiles, ne constituent pas des options réalistes. Une formation solide permet d'acquérir la technique et le savoir qui retiennent les expériences négatives: la technique aborde le maniement des engins sur le terrain, mais aussi la force et la condition physiques; le savoir inclut la compréhension et l'évaluation des dangers, ainsi que la connaissance de soi.

En général, seule la pratique permet d'assurer le savoir et la technique nécessaires à affronter une situation de danger. En augmentant son niveau de difficulté, la formation expose sans cesse l'apprenant à de nouveaux risques. Comme le désir d'apprendre et la capacité de concentration varient en fonction de chaque individu, il est essentiel d'adapter à chacun le degré de complexité des tâches et la fréquence de la confrontation à de nouveaux risques. Une progression trop rapide conduit au surmenage, à la peur et au blocage; la lenteur, à l'ennui et à l'inattention. Aucune de ces méthodes, du reste, ne favorise l'apprentissage.

Si l'un se contente d'acquérir au plus vite le savoir et la technique lui permettant de contrôler une nouvelle situation, pour l'autre, l'absence de contrôle est un excitant qu'il faut prendre le temps de savourer. Ainsi, alors que certains doivent être encouragés à essayer la nouveauté, d'autres la recherchent d'eux-mêmes. En variant des exercices de difficulté semblable, les formateurs peuvent, à ces derniers des nouveautés tout en étant certains que ce qui vient d'être appris est assimilé. En veillant à ce que les premiers ne soient pas confrontés à des tâches insolubles au moment d'atteindre un nouveau seuil de difficulté, les formateurs leur permettent d'acquérir une meilleure confiance en soi, et les engagent à leur faire confiance.

En outre, il est important de communiquer une attitude et des valeurs qui présentent les héros non pas comme des aventuriers imprudents, mais comme des personnes qui maîtrisent souverainement les situations de danger. En fin de compte, il ne s'agit pas d'atteindre un seuil de tolérance élevé, mais bien d'améliorer ses facultés d'évaluation du risque en les combinant à sa propre technique. Plus on connaît la valeur de sa technique et la nature des dangers, mieux on saura évaluer ceux-ci.

Les formateurs essaient de juger en permanence ce qu'ils peuvent exiger des apprenants afin que le développement de leur savoir et de leur technique n'entame ni leur santé physique, ni la confiance qu'ils ont en eux et celle qu'ils accordent aux autres.

Par conséquent, pour gagner, il faut oser – et ce principe est valable aussi bien pour l'apprenant que pour l'enseignant.

**"La recherche de la sécurité dans et par l'enseignement": Document de base J+S**

Download sous [http://www.sport.admin.ch/dok\\_js/upload/671\\_2004\\_ensdefi\\_js\\_f.pdf](http://www.sport.admin.ch/dok_js/upload/671_2004_ensdefi_js_f.pdf)

## 13. Entreprises téméraires

### Réduction des prestations

Pour les sports suivants, considérés comme des entreprises téméraires, **les prestations en espèces sont réduites de 50 %**, conformément à l'article 39 de la loi fédérale sur l'assurance-accidents (LAA):

- les entreprises téméraires avec automobile (courses d'autocross, de stock-car, épreuves sur circuit, courses de côtes ainsi que l'entraînement; épreuves de vitesse lors de rallyes)
- les combats de boxe
- catch-as-catch-can
- les combats de full-contact
- le karaté extrême (briser des briques, des tuiles ou des planches épaisses avec l'arête de la main, le pied ou la tête)
- les courses de motocross, y compris l'entraînement sur circuit
- les courses de canots à moteur, y compris l'entraînement
- les courses de motos, y compris l'entraînement
- les courses de descente en VTT ou en vélo de ville, y compris l'entraînement sur circuit
- la chasse au record de vitesse à ski
- la plongée sous-marine à plus de 40 m de profondeur
- l'hydrospeed ou riverboogie (descente de rivière en eaux vives à plat ventre sur un flotteur)
- le snow-rafting (courses en canot pneumatique sur des pistes de ski)

Quiconque méconnaît gravement les prescriptions de sécurité ou les recommandations de prudence usuelles lors de la pratique d'un sport bénéficiant d'une couverture complète doit également compter avec une réduction des prestations en espèces de 50%, selon l'article 39 LAA (p. ex. vol avec un parapente dans des conditions atmosphériques très défavorables comme coups de vent, tempête de föhn; navigation avec un voilier de haute mer dans des conditions extrêmes; courses en canoë et en kayak dans des conditions extrêmes).

**Cette liste n'est pas exhaustive.** Sont considérées comme entreprise téméraire aussi d'autres activités engendrant des risques comparables.

## 14. Vitesse

En cas de collision avec une personne ou un objet à 50 km/h, que l'on soit skieur ou surfeur, le choc est brutal. Selon le crash-test réalisé par la Télévision suisse alémanique et la Suva, les forces exercées sur la tête en cas de collision avec une personne à l'arrêt atteignent 93 fois le poids du corps. La force de l'impact joue également un rôle important quant à la gravité de l'accident et au genre de blessures. A en croire les chiffres, les jambes cassées et les commotions cérébrales – même graves – sont un moindre mal en comparaison avec d'autres conséquences possibles de ce type d'accident.

Sur les pistes, il n'est pas possible d'imposer des limitations générales comme c'est le cas sur les routes. Il est cependant très difficile d'estimer correctement les dangers liés à la vitesse.

*Une collision à 50 km/h correspond à l'impact d'un saut d'une hauteur de 9,8 m.*



**suvaliv!**  
Vos loisirs en sécurité

De nombreux accidents graves sur les pistes sont dus à des personnes qui sous-estiment leur vitesse et surestiment leurs capacités: à 30 km/h, une collision équivaut à une chute de 3,5 m de haut; à 50 km/h, elle équivaut à une chute de 9,8 m de haut. Le tableau ci-après donne d'autres exemples qui font réfléchir.

Vitesse en km/h	Hauteur de la chute en m
20	1.6
30	3.5
40	6.3
50	9.8
60	14.2
70	19.3
80	25.2
90	31.9
100	39.3

## suva: Prévention des accidents de sports d'hiver

### But de la campagne

Eviter les accidents sur les pistes et à leurs abords, c'est le but de la campagne "Check the risk". Elle appelle les amateurs de sports d'hiver à prendre leurs responsabilités, à reconnaître leurs propres limites et à mieux évaluer les risques.

Exemples des proverbes:

Vous avez inventé plus de 10 000 dictons depuis l'année dernière: merci à tous ceux qui ont participé! Le concours s'arrêtera à la fin de la saison d'hiver 2007, mais les dictons qui nous parviendront d'ici là continueront à être soumis à l'appréciation du jury.

- *Jolie blonde célibataire  
cherche homme qui skie lentement*
- *A force de te surpasser  
Tu risques de trépasser*  
  
*Alors ne cours pas de risque  
ne force par ton destin  
qui n'est pas que le tien*
- *A vouloir faire du ski-bar,  
tu vas te retrouver sur le brancard.*
- *En surfant comme un âne, tu finiras dans un platane !*

Informations et concours: [www.antiraser.ch](http://www.antiraser.ch)



**SKUS**

Schweizerische Kommission für Unfallverhütung auf Schneepistabefahrten  
Commission suisse pour la prévention des accidents sur les descentes pour sports de neige  
Commissione svizzera per la prevenzione degli infortuni su discese da sport sulla neve  
Swiss Commission for the Prevention of Accidents on Snowsport Runs

www.skus.ch

## 15. Danger d'avalanches, hors piste

Bien des skieurs et surfeurs sont tentés par les pentes immaculées. Mais, à cause du danger de chute et d'avalanche, les sportifs qui empruntent des pistes non balisées et non contrôlées augmentent sérieusement leur risque d'accident et peuvent aussi mettre d'autres personnes en danger. Seuls les sportifs bien formés et équipés, capables d'évaluer correctement le danger d'avalanche et les conditions météorologiques et qui connaissent bien le terrain devraient s'aventurer hors des pistes.

Le degré de danger trois (sur une échelle de cinq), à savoir le danger «marqué», est signalé par ce panneau de mise en garde,



complété par le feu clignotant avalanches. Dans ce cas, il faut renoncer à descendre en dehors des pistes ouvertes.

### Informations

- Bulletin d'avalanches (téléphone 187, télétexte TSR page 183, fax 0900 59 20 22, [www.slf.ch](http://www.slf.ch))
- Bulletin météorologique
- Mises en garde des services de pistes et de sauvetage
- Freeride Checkpoints

### Comportement sur le domaine non contrôlé

L'évaluation du danger d'avalanches exige beaucoup de précaution et d'expérience. L'intuition ne suffit pas. Ni le beau temps, ni une faible couche de neige n'excluent le danger d'avalanches. Pour cette raison, il vaut mieux se joindre à un groupe conduit par un guide et suivre un cours de freeride.

- Respectez le bulletin d'avalanches, les prévisions météorologiques et les mises en garde des services de piste et de sauvetage.
- Ayez un détecteur de victimes d'avalanche (DVA) sur vous et mettez-le sur «émission». Emportez une pelle à neige et une sonde à avalanche.
- Ne partez jamais seul et seulement si la visibilité est bonne.
- Ne suivez pas de traces menant dans un terrain inconnu.
- Evitez les dépôts récents de neige soufflée et les parties les plus raides.
- Descendez les pentes extrêmement raides un à un, observez les autres membres du groupe.
- Tenez compte des signes annonciateurs d'un danger (avalanches de plaque de neige récentes, ruptures du manteau neigeux, bruits sourds).
- Dans le doute: renoncez au hors piste et au freeride.

DVA, airbags et réflecteurs ne protègent pas contre les accidents d'avalanche! Ils peuvent cependant, lors de circonstances favorables, atténuer leurs conséquences.

### 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 joignez-vous à un groupe conduit par un professionnel. Evitez les pentes très raides!
4 fort	Conditions défavorables. Limitez-vous aux pentes moyennement raides. Evitez les pentes raides. Observez les zones de dépôt d'avalanches (déclenchements à distance, départs spontanés). Il vaut mieux rester sur les pistes!
5 très fort	Conditions très défavorables. Conseil: il vaut mieux renoncer! Restez sans faute sur les descentes balisées ouvertes!

La division en cinq degrés de danger est valable dans tous les pays alpins.

Pentes raides: >30 degrés. Pentes très raides: >35 degrés. Pentes extrêmement raides: >40 degrés.

### Accident d'avalanches– que faire?

Chaque témoin d'accident peut, en se comportant de manière adéquate, contribuer à sauver des vies. La probabilité d'être sauvé vivant diminue dramatiquement: après 45 minutes, seule une personne ensevelie sur trois est dégagée vivante.

- ■ Se faire une idée de la situation:  
Observer le déroulement de l'accident. Evaluer sa propre sécurité. Eviter des accidents consécutifs. Réfléchir – décider – agir.
- ■ Commencer les recherches, alerter:  
Dans les zones couvertes par le téléphone mobile et si c'est possible sans perdre de temps: donner immédiatement l'alarme, sinon commencer d'abord les recherches.

### Rechercher

Si l'on dispose de DVA (éteindre ceux que l'on n'utilise pas), rechercher immédiatement les disparus. En même temps, explorer le cône d'avalanche en dessous des points de disparition des personnes ensevelies en regardant et en écoutant. Libérer la tête et la poitrine des personnes retrouvées, dégager les voies respiratoires, pratiquer la respiration artificielle (bouche à nez). En cas d'arrêt du coeur, pratiquer le massage cardiaque. Protéger les victimes de l'hypothermie.

### Donner l'alarme

Alerter dès que possible la Garde aérienne suisse de sauvetage Rega (tél. 1414, en Valais L'OCVS, tél. 144) ou annoncer l'accident à la station la plus proche des remontées mécaniques. Allumer le portable, ne pas téléphoner inutilement.

## 16. Assistance en cas d'accidents, premiers secours

### Assurer la sécurité de l'aire de l'accident

Evacuer les blessés et les personnes impliquées de la zone dangereuse.

Planter les skis en croix, poser le snowboard

Event. poste d'avertissement

### Premiers secours

Evaluation de l'état général du blessé

Eventuellement réanimation cardio-pulmonaire (CPR), respiration artificielle

Mise en position de sécurité adéquate

Premiers soins

Protection contre le froid

### Appel au service de secours no 112 ou au numéro d'urgence local ou à la station de remontée mécanique la plus proche.

Lieu et heure de l'accident

Nombre de blessés

Nature des blessures



## 17. Responsabilité dans l'enseignement des sports de neige

### Exposé de Hans-Kaspar Stiffler tenu au Forum des Sports de Neige à Zermatt, 2004

Hans-Kaspar Stiffler, dr en droit (1932), est avocat et auteur du Droit suisse des sports de neige (3e édition, 2002). Président de la Commission des questions juridiques relatives aux descentes pour sports de neige des Remontées Mécaniques Suisses (RMS) et membre de la Commission suisse pour la prévention des accidents sur les descentes pour sports de neige (SKUS), il travaille à l'obligation d'assurer la sécurité sur les descentes pour sports de neige.

L'enseignement des sports de neige est soumis au droit du mandat (art. 394 et suivants du Code suisse des obligations). Conformément à ceci, le professeur de sports de neige, qu'il travaille de manière indépendante ou pour une école de sports de neige, est responsable envers son client de la bonne et fidèle exécution de la tâche qui lui a été confiée: celle d'enseigner les sports de neige. Pour mesurer le soin à appliquer, le droit du mandat se réfère aux dispositions sur le contrat de travail. Celui-ci précise que l'employé doit exécuter la tâche qui lui a été confiée avec soin, et défendre de bonne foi les intérêts légitimes de l'employeur.

Dans le droit du mandat cependant, la responsabilité est interprétée de façon plutôt sévère. L'homme de profession est tenu de faire preuve de certaines capacités. Ainsi, en cas de problèmes, le professeur de sports de neige qualifié ne peut se retrancher derrière son manque de formation ou de savoir, puisque le certificat que lui a remis SWISS SNOWSPORTS (SSSA) atteste justement de l'acquisition des connaissances, de la technique et des qualités requises par sa profession.

Le professeur de sports de neige est responsable d'une bonne et fidèle prestation, mais non pas du succès de celle-ci. Si un client, malgré un enseignement irréprochable, n'apprend pas à skier dans la poudreuse, ou s'il chute et se blesse lors d'un exercice, le professeur de sports de neige n'en est pas responsable, et le client doit s'acquitter du montant de sa leçon. Comme on peut le voir ci-dessous, les tâches comprises dans le cadre d'une bonne et fidèle prestation sont variées.

Le professeur de sports de neige est tenu de fournir un enseignement de qualité sur la base du manuel SPORTS DE NEIGE EN SUISSE publié par l'IASS (devenue la SSSA à l'automne 2002). Il doit préparer ses leçons avec soin, créer de bonnes conditions d'apprentissage, savoir brièvement expliquer chaque exercice, procéder avec clarté et corriger chaque exercice consciencieusement et avec patience; par ailleurs, il doit procéder avec méthode et utiliser à bon escient le temps consacré à l'enseignement. D'une manière générale, il doit pouvoir évaluer correctement les capacités d'apprentissage et de performance intellectuelles et physiques de son client afin de ne pas le surmener.

Un bon enseignement implique également de familiariser les clients avec les remontées mécaniques, les dix règles de conduite de la FIS ainsi que les dispositions essentielles des directives de la SKUS. Celles-ci lui permettront de saisir les efforts des entreprises de remontées mécaniques en matière de prévention du danger et de déchiffrer les codes du balisage et de la signalisation.

La protection du danger, et surtout du danger spécifique aux Alpes, est tout aussi essentielle. A ce sujet, les clients doivent savoir que la fermeture, par les entreprises de remontées mécaniques, de descentes de sports de neige balisées doit être respectée. Une violation de cette mesure n'engage pas la responsabilité des remontées mécaniques, mais celle du client, qui devra faire les frais d'un dommage éventuel. Quant aux amateurs de poudreuse (hors piste et freeride), notez que des «freeride checkpoints» ont été érigés pour leur sécurité: ils y recevront des recommandations et des informations - à suivre absolument. L'objectif de la formation en sports de neige doit être de former des skieurs et des snowboarders dotés d'une excellente technique, mais aussi d'un comportement sûr de soi, responsable et correct, quelle que soit la situation. Celui qui atteint cet objectif peut être certain d'avoir honoré ses engagements de professeur de sports de neige.

## 18. Vue d'ensemble des campagnes, brochures, liens

### Campagnes

**bpa** [www.protegetoi.ch](http://www.protegetoi.ch)

**SKUS** "Control your speed": [www.skus.ch](http://www.skus.ch)

**Suva** "Check the risk": [www.suva.ch](http://www.suva.ch)

### Brochures

**bpa** ([shop.bfu.ch](http://shop.bfu.ch))

3.002 Ski et Snowboard

3.028 Hors piste

Ub 0012 Safety Tool Sports de neige

**SKUS** ([www.skus.ch](http://www.skus.ch))

3.016 SKUS Directives pour skieurs et snowboarders

3.067 SKUS Directives pour l'aménagement, l'exploitation et l'entretien des descentes pour sports de neige

**Suva** ([www.suva.ch](http://www.suva.ch))

88169.F Check the risk. Mieux vaut rentrer entier que repartir éclopé: quelques conseils pour skier et surfer en toute sécurité

### Swiss Snowsports

Academy sous [www.snowsports.ch](http://www.snowsports.ch)

**SLF** ([www.slf.ch](http://www.slf.ch))

Attention. Avalanches!

### Liens

bpa: [www.bpa.ch/expertises/sport/ski\\_alpin.htm](http://www.bpa.ch/expertises/sport/ski_alpin.htm)

bpa: [www.bpa.ch/expertises/sport/snowboard.htm](http://www.bpa.ch/expertises/sport/snowboard.htm)

bpa: [www.bpa.ch/recherche/resultats/index.htm](http://www.bpa.ch/recherche/resultats/index.htm)

SKUS: [www.skus.ch](http://www.skus.ch)

Suva: [www.suva.ch](http://www.suva.ch)

Swiss Snowsports: [www.snowsports.ch](http://www.snowsports.ch)

Jeunesse et Sport: [www.baspo.admin.ch](http://www.baspo.admin.ch)

SLF: [www.slf.ch](http://www.slf.ch)

## 19. Jeu de sécurité

La revue Academy 4/05 contient le jeu de sécurité ci-dessous sous forme de jeu de cartes (à télécharger sous [www.snowsports.ch/f/about/](http://www.snowsports.ch/f/about/)).

Es-tu un fan de park et de pipe? Connais-tu les règles concernant les sports de neige? Sais-tu comment te déplacer en toute sécurité sur les pistes? Ou es-tu plutôt un joueur de nature, qui compte sur la question joker pour améliorer son score?!

Combien de points peux-tu amasser (1 point par réponse complète)?

### Evaluation des points du Jeu de sécurité



#### Park & Pipe

- 1-4 points: Informe-toi sur les consignes de sécurité valables dans le park & pipe. Pour t'aider, consulte les tableaux d'information, le manuel «Skistylar 1.05 Park&Pipe 4 Skiers» ou encore «Snowboard – des idées pour décoller!»
- 5-6 points: Observe ce qui se passe dans le park et puise tes connaissances auprès des experts!
- 7-8 points: Bravo! Ton aventure dans le park&pipe peut commencer!



#### Règles

- 1-4 points: Tu trouveras toutes les règles valables sur les pistes pour sports de neige sous [www.skus.ch](http://www.skus.ch).
- 5-6 points: Oui, tu t'y connais, mais une petite répétition ne fait jamais de mal!
- 7-8 points: Les règles sont bien ancrées! Tu n'as plus qu'à les appliquer...




#### Prévention


- 1-4 points: Avec plus de connaissances, tu pourrais te protéger beaucoup mieux!
- 5-6 points: Have fun, but check the risk!
- 7-8 points: Bravo, tu t'y connais en matière de sécurité!




#### Joker

- 1-4 points: Accroche-toi! Il y a commencement à tout!
- 5-6 points: Ooooooh, un avenir prometteur!
- 7-8 points: En voilà une petite tête intelligente!!!

	Questions	Réponses
<b>Park &amp; Pipe</b>		
1	Lors d'un drop dans le halfpipe, qui a la priorité?	Celui qui a levé la main en premier (dans la réalité, il faut également regarder autour de soi ou appeler, car il y a toujours des gens qui se lancent sans faire attention).
2	Que fais-tu avant d'utiliser les modules du park pour la première fois?	J'effectue une reconnaissance du park.
3	<p>Comment te comportes-tu lorsque tu remontes le long du halfpipe?</p> <p>A J'avance proche du coping, afin d'observer de très près ce qui se passe dans le pipe.</p> <p>B Je garde une distance suffisante avec le bord, car les riders sortant du pipe (drop out) pourraient me blesser.</p> <p>C Je ne monte jamais le long du halfpipe, car il est formellement interdit de s'y arrêter.</p>	B Je garde une distance suffisante avec le bord, car les riders sortant du pipe (drop out) pourraient me blesser.
4	Cite les aspects importants de ton comportement lors de l'utilisation d'un pipe (minimum 4)?	<p>1 point pour un minimum de 4 réponses correctes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le port de matériel de protection (casque, protection dorsale)</li> <li>- reconnaissance du pipe</li> <li>- avant le drop in, signaler son intention par un signe de la main et un appel</li> <li>- maintenir une distance suffisante avec les autres usagers</li> <li>- ne jamais dépasser</li> <li>- ne pas s'arrêter dans le pipe</li> </ul>
5	Quelle variante de saut choisis-tu pour un premier essai sur un module inconnu?	Je commence par un saut facile ("safety" jump / basic air).
6	Comment t'assures-tu que la zone d'atterrissage derrière un saut est libre?	Un "spotter", placé à proximité du saut afin d'avoir une vue d'ensemble de la zone d'atterrissage, me fait signe dès que la zone est libre.

7	A quoi fais-tu attention lors de la reconnaissance d'un kicker (minimum 3 critères)?	1 point pour un minimum de 3 critères corrects: - le type de kicker - la zone d'élan ainsi que les côtés du module - la longueur du flat - la longueur et la «texture» de la zone d'atterrissage - la vitesse nécessaire pour la prise d'élan (speed check)
	<b>Questions</b>	<b>Réponses</b>
8	Quels éléments conviennent à un rail pour les novices? Rail: A large (rail composé de deux tuyaux ou d'une box) B étroit (rail composé d'un seul tuyau) C d'une longueur minimum de 10 m D avec petite rampe de neige E avec revêtement, par ex. en PVC (le PVC ne doit pas être endommagé, sinon le risque de crocher sera bien réel) F avec kicker placé devant le rail G plutôt court	1 point si les 4 bonnes réponses ont été données: Rail: A large (rail composé de deux tuyaux ou d'une box) D avec petite rampe de neige E avec revêtement, par ex. en PVC (le PVC ne doit pas être endommagé, sinon le risque de crocher sera bien réel) G plutôt court

	Questions	Réponses
<b>Prévention</b>		
1	Les enfants qui ne vont pas encore à l'école obligatoire peuvent-ils utiliser les télésièges tout seuls?	Non, ils doivent être accompagnés d'une personne adulte.
2	Quelle est la principale cause d'accident dans les sports de neige? A Mauvaise estimation de ses propres compétences B Alcool C Collisions D Matériel défectueux E Avalanches	A Mauvaise estimation de ses propres compétences

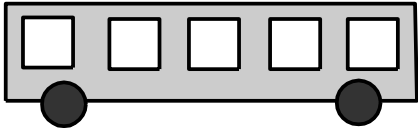
3	Comment peux-tu éviter de te blesser sur les pistes? Cite au moins 3 possibilités!	1 point pour un minimum de 3 réponses correctes: <ul style="list-style-type: none"><li>- porter un casque ainsi que d'autres protections</li><li>- se préparer physiquement pour la saison d'hiver</li><li>- adapter sa vitesse et descendre à vue</li><li>- utiliser du matériel adapté et bien réglé</li><li>- faire des exercices d'échauffement ainsi qu'une mise en jambe consciencieuse avant la première descente ou après une longue pause</li><li>- suivre les règles de la FIS et de la SKUS</li></ul>
---	--	--

!	Questions	Réponses
4	Quels différents équipements de protection utilisés dans les sports de neige connais-tu (minimum 3)?	1 point pour au moins 3 éléments corrects: - fixations de ski déclenchables - casque - protège-poignets - protection dorsale - protection pour les hanches - genouillères
5	Les fixations de ski devraient être contrôlées et réglées par un magasin spécialisé au début de chaque saison. Quels sont les 5 données personnelles qui doivent être fournies pour un bon réglage?	- la taille - le poids - l'âge - le type de skieur (intensité) - la longueur de la semelle des chaussures
6	Dans quelles conditions fais-tu particulièrement attention lorsque tu sautes depuis un tremplin (minimum 2 réponses)?	1 point pour au moins 2 réponses correctes: - lorsque la visibilité est mauvaise - lorsque le vent souffle fort - lorsque la neige est dure
7	Une collision sur une piste à 50 km/h correspond à l'impact d'une chute de quelle hauteur? A 1.6 m. B 6.3 m. C 9.8 m.	C 9.8 m.
8	A quoi fais-tu attention lors de l'achat d'un casque de ski conforme aux normes établies? A à la spécification EN 1077 B à la spécification EN 1078	A A la spécification EN 1077 (EN 1077 = norme européenne pour les casques de ski; EN 1078 est la norme pour les casques de vélo et de «inline» (patin en ligne))

§	Questions	Réponses
<b>Règles</b>		
1	A quoi dois-tu faire attention lorsque tu t'arrêtes sur les pistes? Cite au moins 2 points importants.	1 point pour au moins 2 réponses justes: - ne s'arrêter qu'à des endroits avec visibilité - ne jamais s'arrêter derrière une bosse - toujours s'arrêter au bord de la piste - ne pas s'arrêter dans des passages étroits



§	Questions	Réponses
2	<p>Que signifient les itinéraires jaunes?</p> <p>A Pistes difficiles et mal préparées</p> <p>B Descentes marquées, sécurisées mais non préparées et non contrôlées</p> <p>C Domaine freeride non sécurisé</p>	<p>B Descentes marquées, sécurisées mais non préparées et non contrôlées</p>
3	<p>Quels renseignements fournis-tu lorsque tu alertes les services de secours après un accident (minimum 4)?</p>	<p>1 point pour un minimum de 4 réponses correctes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- qui annonce d'où?</li> <li>- que s'est-il passé?</li> <li>- quand cela s'est-il passé?</li> <li>- où cela s'est-il passé?</li> <li>- combien de blessés, quels genres de blessures?</li> </ul>
4	<p>Qui a la priorité sur la piste?</p> <p>A Personne</p> <p>B Celui qui vient de la droite</p> <p>C Le plus rapide</p> <p>D Celui qui est devant (en dessous)</p> <p>E L'habitant du lieu</p>	<p>D Celui qui est devant (en dessous)</p>
5	<p>En descendant la piste, tu remarques sur ton chemin un engin de damage dont le feu jaune de danger est enclenché. Qui a la priorité?</p> <p>A Toi, car tu es le plus faible.</p> <p>B L'engin de damage est toujours prioritaire.</p>	<p>B L'engin de damage est toujours prioritaire.</p>
6	<p>Est-il vrai que les personnes ne respectant pas la signalisation peuvent se faire retirer leur abonnement de téléski, de télésiège ou de télécabine?</p> <p>A Oui</p> <p>B Non</p>	<p>A Oui</p>
7	<p>Les règles de conduite de la FIS pour skieurs et snowboarders ont-elles force de loi?</p>	<p>Oui, selon la jurisprudence en vigueur, ces règles ont force de loi et sont valables pour tous les usagers des descentes pour sports de neige.</p>
8	<p>Tu entres en collision avec un carver qui se trouve devant toi et qui vire vers l'amont. Qui est responsable de l'accident?</p> <p>A Toi, car tu n'as pas respecté le skieur aval.</p> <p>B Le carver, car il n'a pas examiné l'amont avant de déclencher son virage.</p>	<p>Tous les deux! (1 point lorsque les deux réponses ont été fournies):</p> <p>A Toi, car tu n'as pas respecté le skieur aval (règle de la FIS n° 3).</p> <p>B Le carver, car il n'a pas examiné l'amont avant de déclencher son virage (règle de la FIS n° 5).</p>

✓	Questions	Réponses
<b>Joker</b>		
1	<p>Dans les stations de sports d'hiver suisses, combien de personnes travaillent pour les services des pistes et de secours?</p> <p>A 1500 personnes B 2500 personnes C 4000 personnes</p>	B 2500 personnes
2	<p>En Suisse, combien de kilomètres de pistes les membres des services des pistes et de secours contrôlent-ils par jour?</p> <p>A 10'000 kilomètres B 9'400 kilomètres C 7'300 kilomètres</p>	C 7'300 kilomètres
3	<p>Quel est le pourcentage des skieurs âgés de 0 à 17 ans qui ont porté un casque en 2005?</p> <p>A 22 % B 46 % C 67 % D 82 %</p>	C 67 % ont porté un casque (chiffres du bpa)
4	<p>Sur les 82 sommets de plus de 4000 m (liste de l'UIAA) que comptent les Alpes, combien se situent en Suisse?</p>	51 se trouvent en Suisse (41 dans les alpes valaisannes, 9 dans les alpes bernoises, 1 dans les alpes grisonnes)
5	<p>Dans quelle direction ce bus avance-t-il?</p> 	Le bus avance vers la gauche, car on ne voit aucune porte sur le dessin. Les portes se situent toujours du côté opposé à celui du chauffeur.
6	<p>Deux professeurs de sports de neige sont assis dans un bar et discutent de leurs groupes. L'un dit: «Si tu me cèdes quelqu'un de ton groupe, nos classes seront identiques». L'autre de répliquer: «Si tu me cèdes quelqu'un de ton groupe, ma classe sera le double de la tienne». Combien y a-t-il d'élèves dans chaque groupe?</p>	Le premier a un groupe de 5 élèves, le deuxième un groupe de 7.
7	<p>Où se situe la remontée mécanique la plus fréquentée de Suisse?</p> <p>A Zurich (Polybahn) B Lugano C Région de la Jungfrau</p>	B Lugano
8	<p>Quelle est l'altitude de la montagne la plus haute se situant entièrement sur sol helvétique?</p>	Le Dôme, en Valais, avec ses 4545 m



## Notes



