

## Équipement de protection pour vététistes: recommandations

### 1. Contexte

Par VTT de descente on entend le VTT pratiqué sur des infrastructures de descente spécialement conçues à cet effet, qui exploitent les aspérités du terrain. Les vététistes recherchent des trajectoires exigeantes. Les blessures sont principalement dues à des accidents qui n'impliquent que le vététiste lui-même, lequel a souvent surestimé ses capacités ou mésestimé le terrain.

Le choix de l'équipement de protection adapté est essentiel. Dans le VTT – discipline sportive récente –, il n'existe pas de standards (labels) en la matière.

### 2. Classification

L'équipement recommandé pour le VTT de descente dépend du type d'installations, que l'on peut classer en trois catégories: «trails», «parks» et «pistes».

### 3. Recommandations

**Trails** Ex.: GurtenTrail (BE), Uetliberg (ZH)

**Équipement de protection recommandé:** casque intégral et masque, protection dorsale, genouillères, gants

**Parks** Ex.: Chaumont (NE), Klosters (GR), Châtel (Haute-Savoie, France) avec des sauts et des parcours northshore

**Équipement de protection recommandé:** casque intégral et masque, protection dorsale, protection cervicale, genouillères, gants

**Pistes** Ex.: Crans-Montana (VS), Bellwald (VS)

**Équipement de protection recommandé:** casque intégral et masque, protection cervicale, safety ou assault jacket (protection dorsale complète, capitonnée au niveau des épaules, des coudes et de la poitrine et dotée d'une ceinture lombaire), gants, crashpads (protège-hanches capitonné au niveau des fesses), genouillères avec protection des tibias et des mollets, souliers robustes (pour pédales clips ou plateformes), protecteurs-coques

Il est recommandé de porter des maillots en jersey sur cet équipement, qui permettent de glisser sur le sol après une chute. Les jambes seront recouvertes de plusieurs couches de vêtements pour que le tissu n'écorche pas la peau (brûlures).

En compétition, l'équipement de protection est prescrit et conditionne la participation. Les prescriptions varient selon le niveau (coupe, championnat national, coupe d'Europe ou du monde) et la catégorie (élite licencié, amateur).

### 4. Résumé

L'équipement de protection recommandé est aussi pluriel que le VTT de descente. Il est important de bien coordonner les différents éléments. Le choix des protections dépend par ailleurs du terrain: les coques sont indispensables en cas de roche alors que la mousse se prête mieux s'il n'y a pas de risque de pénétration lors d'un choc.