

## Communiqué de presse

Berne, 6 février 2024

Expéditeur	Service de presse du BPA
Téléphone	+41 31 390 21 21
E-mail	medias@bpa.ch
Informations	bpa.ch/medias

# Luger en toute sécurité

## Les 10 règles de comportement

Chaque année en Suisse, 6000 personnes se blessent en lugeant. En observant les 10 règles de comportement pour lugeur-euses, il est possible d'éviter les accidents ou d'en atténuer les conséquences. Il s'agit entre autres de respecter les autres et de s'arrêter uniquement aux endroits bien visibles en bordure de piste. Le BPA recommande par ailleurs de luger uniquement sur des pentes dépourvues d'obstacles et se terminant par une surface dégagée assez longue, ou d'emprunter les pistes de luge balisées. En matière d'équipement, un casque et des chaussures robustes à semelles profilées font partie des éléments incontournables.

Luger, c'est profiter des joies de l'hiver en pleine nature. Aussi plaisante que soit cette activité, elle n'en est pas moins risquée. Or, les lugeur-euses sont nombreux-euses à ne pas être conscient-es de cette réalité. Chaque année en Suisse, 6000 personnes se blessent en lugeant. Les blessures touchent le plus souvent les jambes, les bras et le tronc. On recense également de graves blessures au crâne et au dos.

Pour réduire le risque d'accident, le BPA recommande de luger uniquement sur des pentes dépourvues d'obstacles et se terminant par une surface dégagée assez longue, ou d'emprunter les pistes de luge officielles, balisées en violet. Benedikt Heer, expert en sports de neige au BPA, souligne: «Les 10 règles de comportement pour lugeur-euses, que le BPA a élaborées en partenariat avec Remontées Mécaniques Suisses et Swiss Sliding, devraient être connues de tous et respectées.»

1. Respect des autres lugeurs
2. Maîtrise de la vitesse et du comportement
3. Maîtrise de la direction
4. Dépasser à distance
5. Regarder vers le haut avant de s'engager
6. Stationnement au bord de la piste à un endroit bien visible
7. Montée et descente au bord de la piste
8. Respect du balisage et de la signalisation
9. Assistance
10. En cas d'accident: identification

### Un équipement adapté pour plus de sécurité

En plus du comportement, un bon équipement contribue à éviter les accidents. Il doit être constitué notamment de chaussures robustes à semelles profilées. En cas de neige dure ou verglacée, il est en outre conseillé de monter des aides au freinage sur les semelles des chaussures, par exemple des crampons. Concernant le matériel, le BPA recommande d'opter pour une luge de randonnée.

Les luges en bois sont en effet plus difficiles à manœuvrer et les bobs ne peuvent être, de surcroît, que difficilement freinés.

Pour Benedikt Heer, un principe fondamental consiste à toujours mettre un casque en lugeant. Selon un relevé actuel du BPA, plus de la moitié des lugeur-euses en portent un. Une protection dorsale protège elle aussi des conséquences d'un accident.