

**Communiqué de presse**

Berne, 18 novembre 2025

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

# Sécurité des fixations de ski

## Les chaussures de ski et les fixations ne sont pas toutes compatibles

**Le BPA a testé différents types de fixations de ski et de chaussures de ski. Pour qu'une fixation fonctionne de manière optimale, il faut que ces deux éléments s'accordent bien, faute de quoi il y a un risque de blessures graves. Il est donc essentiel de faire contrôler ses fixations dans un magasin spécialisé avant chaque saison. La vignette de ski du BPA confirme non seulement que les chaussures et les fixations sont compatibles, mais également que ces dernières sont réglées correctement. Pour les fixations de ski de randonnée, le choix du matériel et son utilisation correcte sont déterminants.**

Chaque année, près de 52 000 personnes domiciliées en Suisse se blessent en pratiquant le ski. Plus d'un tiers des blessures graves touchent les genoux, et 16 % la partie inférieure des jambes ou les chevilles. Les fixations de ski sont prévues pour se déclencher lorsqu'une charge dangereusement élevée s'exerce sur les jambes, ce qui permet d'éviter des blessures aux genoux et à la partie inférieure des jambes. Cependant, les fixations ne peuvent remplir leur fonction que si elles sont parfaitement compatibles avec les chaussures.

C'est pourquoi le BPA a testé des combinaisons usuelles de fixations de ski et de chaussures de ski, en analysant leurs caractéristiques de déclenchement. Lynn Ellenberger, experte au BPA, souligne: «Lorsque la fixation et la chaussure s'accordent conformément à la norme, la fixation se déclenche de manière fiable.» Pour toutes les autres combinaisons, la prudence est de mise.

### Ne pas associer chaussures de ski de randonnée et fixations de ski alpin

Insérer une chaussure de ski de randonnée dans une fixation alpine est une combinaison risquée. Dans le cadre des tests du BPA, celle-ci a donné lieu à des valeurs de déclenchement bien trop élevées, synonymes de risque important de blessure. «Alors que les fixations de ski alpin sont prévues pour être utilisées avec des semelles lisses et dures, les chaussures de ski de randonnée ont une semelle profilée épaisse en caoutchouc, d'où des frottements trop élevés», explique Lynn Ellenberger.

### Prudence avec les fixations de ski de randonnée

La plupart des randonneur-euses à ski ont désormais des fixations à inserts: deux ergots pincent l'avant de la chaussure; deux autres immobilisent le talon à la descente. Légères, ces fixations sont très prisées. Elles ont généralement un mécanisme de déclenchement. «Pour que les fixations s'ouvrent de manière optimale en cas de chute, le jeu au talon, c'est-à-dire l'écart entre l'arrière de la chaussure et l'élément postérieur de la fixation, doit être réglé avec précision», fait remarquer Lynn

Le BPA s'engage pour votre sécurité. Centre de compétences depuis 1938, il vise à faire baisser le nombre d'accidents graves en Suisse grâce à la recherche et aux conseils prodigues. Dans le cadre de son mandat légal, il est actif dans la circulation routière, l'habitat, les loisirs et le sport.

Ellenberger. Or, ce réglage est ardu. Le BPA recommande donc impérativement de le confier à un·e spécialiste.

Les tests ont par ailleurs montré que le blocage du levier avant de la fixation à la descente se traduit par un risque considérable de blessure. Ce verrouillage évite que la fixation ne s'ouvre intempestivement, par exemple lors d'une conversion. Mais il empêche également le déclenchement de la fixation en cas de chute. Cela peut entraîner une torsion dangereuse des jambes, et donc de graves blessures. Ainsi, à la descente, le BPA conseille de verrouiller les fixations uniquement en cas d'absolue nécessité dans les passages délicats.

Et Lynn Ellenberger de conclure: «Les fixations doivent être compatibles avec les chaussures de ski. Il est préférable de demander conseil dans un magasin de sport spécialisé.» Et même lorsque les chaussures et les fixations sont bien accordées, il est important de faire régler ces dernières chaque année dans un magasin spécialisé. La taille, le poids, l'âge, la longueur de la semelle des chaussures et le niveau de pratique du ski déterminent la valeur de déclenchement individuelle. Celle-ci peut donc varier d'une saison à l'autre. La [vignette de ski du BPA](#) atteste, pour les fixations à déclenchement automatique (hors fixations à inserts), que la combinaison fixation-chaussure fonctionne de manière optimale.