Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 9 (1952)

Heft: 11

Artikel: Le ski et ses risques

Autor: Isler, Max

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997006

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

LE SLALOM DANS L'ENSEIGNEMENT DU SKI A LA JEUNESSE

Un camp de ski joue de malheur si un skilift domine de ses pylônes le terrain d'exercice et que son ronronnement inonde les alentours. C'est pour les jeunes comme le chant des sirènes.

Nous ne relèverons pas ici les avantages de l'utilisation occasionnelle d'un monte-pente. Mais il est un devoir pour le moniteur de ski de montrer à ses protégés d'autres aspects de la pratique du ski. On ne peut le faire avec des mots. Le slalom et plus particulièrement l'entraînement au slalom est un des moyens les plus sûrs du succès.

On pourrait supposer que l'interruption de l'enseignement du ski au profit d'un entraînement de slalom nuit, sous certains rapports, à l'établissement d'un plan méthodique de travail. Les avantages qui en découlent sont pourtant incontestables. Seule une descente imposée et contrôlée à travers des portes constitue déjà le meilleur entraînement.

Au point de vue psychologique, l'entraînement au slalom est avantageux pour le moniteur. Pour les jeunes gens, qu'ils soient bons, moyens ou mauvais skieurs, il émane d'une pente piquetée de fanions un attrait quasi irrésistible. L'exemple des « grands » — ces artistes du slalom — dont les journaux illustrés relatent les exploits, les stimule. Le goût du risque, l'alternative de la réussite ou de l'échec, même lorsqu'il s'agit de ne passer que de simples combinaisons de portes, les excitent. Le slalom appartient, en outre, à la catégorie des épreuves mensurables et c'est précisément ce qui plaît aux jeunes, même si à l'entraînement le chronomètre reste dans la poche ! Si le moniteur est un habile régisseur, il garnira la pente de fanions colorés (et non seulement avec de modernes branches de sapin) qui réjouiront à eux seuls, les yeux et le cœur.

Le moniteur peut se frotter les mains. Le danger d'accident, la crainte des excès de fatigue sont pour ainsi dire inexistants. Le moniteur n'est plus seulement un apôtre de la technique, mais un éducateur. Le slalom exige de la précision, de la concentration, de l'attention. Les jeunes ont une tendance naturelle à disperser leurs idées au lieu de les diriger sur un objectif précis ; un parcours de slalom les oblige à soutenir leur attention, faute de quoi le succès leur échappe. Inconsciemment, ils réalisent le rapport existant entre l'attention et la réussite et par répétition inlassable d'un même slalom, ils acquerront l'habitude, cette seconde nature, qui leur sera infiniment précieuse dans de nombreux autres domaines.

Une heure de slalom quotidienne, pendant une semaine et, le dernier jour un concours de slalom placé sous la sauvegarde des règles sévères du « fair play », donneront au moniteur la certitude qu'il a quelque peu contribué à une plus saine conception de l'éducation sportive.

LE SKI ET SES RISQUES

par Max Isler, I.S.S., Macolin

Les premiers secours ne s'improvisent pas facilement. Seuls un moniteur et une équipe bien exercée peuvent avoir quelque chance d'être utiles et qui sait de sauver la vie d'un des leurs. C'est pourquoi, le moniteur I. P. consacrera, chaque fois qu'il en aura l'occasion, quelques instants de son enseignement à des exercices pratiques de samaritains, de respiration artificielle ou de sondage d'avalanche. Ce ne sera certes pas du temps perdu !

LA RÉDACTION.

Je m'abstiendrai de faire une comparaison avec les autres genres de sport pour m'astreindre à ne relever que les dangers propres au sport du ski.

On a déjà essayé de diverses manières à établir le pourcentage des accidents de ski par rapport au nombre des adeptes de ce sport.

On peut estimer, selon des statistiques sérieuses, à 1 ‰, par jour en moyenne, le nombre des membres cassés et à 5 ‰ celui des autres blessures. Ces pourcentages varient naturellement selon les régions, la nature du sol et de la neige et les conditions climatologiques. En ce qui concerne les régions propres à la pratique du ski il y a lieu de distinguer entre les hautes Alpes, les Préalpes, le Mittelland et le Jura. Un autre facteur non moins important, c'est le skieur lui-même, car les risques d'accidents varient selon qu'il s'agit d'un « skieur du dimanche » non entraîné ou de skieurs et touristes bien entraînés et expérimentés.

Selon leur gravité, on peut classer les blessures de la manière suivante : graves — moyennes — et légères.

Blessures graves. Sont considérées comme telles :
blessures de la poitrine et de l'abdomen, les fractures graves, les fractures du crâne, les gelures avec suites graves.

Blessures moyennes. On considère comme telles :
les fractures légères, les luxations, les fortes distorsions, les blessures du ménisque, les grandes et profondes blessures de l'épiderme.

Blessures légères. Ce sont :
les fissures osseuses, les distorsions, les foulures, les meurtrissures et les blessures superficielles de l'épiderme.

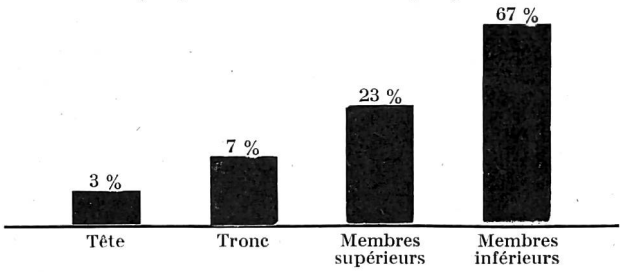
Exprimées en pourcent, ces blessures se répartissent comme suit :

5 - 10 %	blessures	graves
20 - 25 %	»	moyennes
65 - 75 %	»	légères.

Il convient de préciser que par blessures graves, il ne s'agit principalement ici que de fractures du bassin et des cuisses, tandis que dans les blessures moyennes sont comprises les fractures ordinaires de la jambe et dans les blessures légères, celles des pieds et des genoux. Ces blessures sont, en règle générale, la conséquence de chutes (dans la neige profonde) ou d'un choc brutal contre un obstacle.

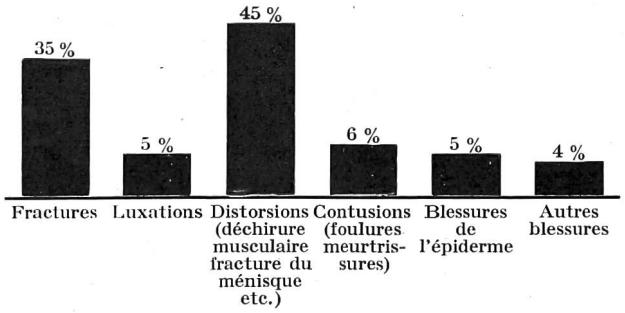
Considérations finales : S'il n'est guère possible de supprimer tous les dangers que comporte le sport du ski, on peut tout de même affirmer que les dangers d'accident peuvent être considérablement réduits si celui-ci est pratiqué rationnellement. La probabilité d'accident varie de 5 à 7 ‰. Le plus grand nombre des blessures sont de peu de gravité. Les cas graves représentent le 5 à 10 ‰ de l'ensemble des blessures.

1. Classification des blessures selon les parties du corps
(moyenne de 5 statistiques)



2. Genre de blessures

Une autre classification des blessures à ski fait ressortir que les *distorsions* sont les blessures les plus fréquentes, alors que les *fractures* n'occupent que le 2e rang, puis viennent les *luxations*, les blessures des parties tendres et les autres blessures.



3. Premiers secours

Thème principal

Après ces quelques mots d'introduction, abordons maintenant, le thème principal de cet exposé : Les premiers secours.

Principes :

Le plus important, c'est d'agir calmement et d'une manière réfléchie. Premièrement réfléchir, puis agir. Des mesures calmes mais précises et énergiques sont également indiquées, car elles donnent la confiance et le calme nécessaires au blessé.

Premièrement ne pas faire de mal ! puis faire preuve de beaucoup de sens pratique.

Entorse : Enflure de l'articulation correspondante par suite de la présence de sang dans celle-ci et dans les parties voisines. Très douloureux.

Traitement : Bande élastique. Mettre l'articulation blessée à l'abri des chocs et en position surélevée. *Pas de massage.* N'enlever les chaussures que lorsque l'on peut commencer le traitement. Procéder avec délicatesse – protéger le membre atteint contre le froid. Consultez le plus tôt possible le médecin (danger de blessures annexes).

Luxation : Enflure et vive douleur par suite de l'afflux du sang et des blessures des muscles ambiants.

Traitement : Fixation et immobilisation du membre correspondant en-dessus et en-dessous de l'articulation blessée. Pour le bras, utilisation d'un triangle-support noué au cou du blessé. Pour les membres inférieurs, immobilisation comme pour une fracture. *Ne pas essayer de remettre les membres luxés en place.* Laisser ce soin au médecin.

Fractures : Comment les reconnaître : Forme inhabituelle du membre cassé lequel enfle rapidement. Mobilité anormale dans la région de la fracture. Incapacité du membre brisé de se mouvoir par lui-même. Vives douleurs à l'endroit de la fracture, généralement au moindre léger mouvement. Dans le doute, traiter le blessé comme si la fracture était clairement définie.

Traitement : Immobilisation du membre blessé avec des « éclisses » ou autre matériel de secours (planchettes, bâtons de ski, manche de pêle ou de pioche, etc). en ayant soin de veiller à ce que l'articulation la plus proche de la fracture soit également immobilisée (en-dessus ou en-dessous de la fracture). Pour les fractures de membres inférieurs, la jambe valide peut très bien servir à fixer la jambe blessée en les attachant solidement ensemble. En cas de fractures ouvertes, les parties blessées doivent être, dans la mesure du possible, pansées avec des bandes stérilisées. Ne pas toucher les blessures. En cas de perte abondante de sang (blessures de veines ou artères) ligature du côté du cœur. Ne pas laisser la ligature plus de deux heures. Eviter toute tentative de remettre en place les membres fracturés. En laisser le soin au médecin. En cas de blessure de la colonne vertébrale, mettre le patient en position couchée.

Gelures : Les membres gelés ne doivent être ranimés que très lentement. Tout d'abord dans de l'eau à moins 10°. Ne pas mettre immédiatement dans de l'eau chaude ou près d'un fourneau chauffé. En cas de gelures légères la peau est blanche. Masser le membre avec ménagement et le tapoter légèrement.

Gelures graves : La peau est sombre. Attention ! Les membres gelés se brisent très facilement. Ne pas percer les ampoules. Protéger le membre gelé avec des vêtements de laine et appeler immédiatement le médecin.

Les accidentés doivent être transportés le plus rapidement possible, mais avec le maximum de précautions et de ménagements. Les luges de secours et le matériel nécessaire se trouvent déposés dans les cabanes du C. A. S. et de la F. S. S.

Secours en cas d'avalanches

Seule une aide rapide est efficace !

Entreprendre immédiatement les recherches. Chaque minute perdue peut coûter la vie de celui qui est enseveli.

L'emplacement de l'avalanche ne doit être abandonné qu'après des recherches longues et minutieuses. Ce n'est que lorsqu'il y a suffisamment de monde sur place que l'on peut déléguer quelqu'un pour chercher du secours, car celui-ci n'arrive généralement que trop tard ! Les colonnes de secours devraient toujours se munir de chiens (même non dressés) pour les recherches. Demander les chiens d'avalanches.

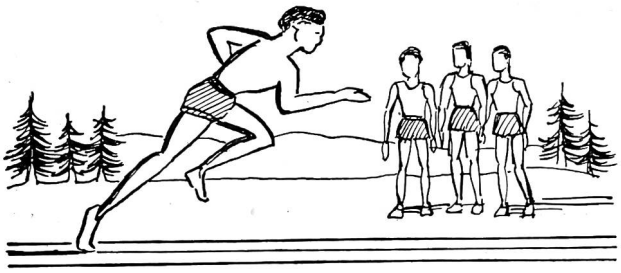
1. Déterminer où la victime a été aperçue pour la dernière fois.
2. Chercher dans la ligne de la plus forte pente. Les victimes se trouvent généralement dans la partie la plus basse de l'avalanche, ou sur les côtés de celle-ci ou souvent aussi derrière un obstacle sur le parcours même de l'avalanche (troncs d'arbres — accidents de terrain — bloc de rocher, etc.).
3. Dès que l'on a déterminé l'endroit probable, commencer immédiatement le sondage avec les bâtons de ski. Si ceux-ci ne disposent pas de poignées amovibles, celles-ci doivent être tout d'abord coupées. Les sondes doivent être enfoncées perpendiculairement à la neige à des distances de 30 cm au maximum. Dès que la victime est retrouvée, lui dégager immédiatement la tête afin qu'elle puisse respirer. Avant de commencer la respiration artificielle, libérer la bouche de toute trace de neige, sortir la langue et la fixer. Puis

contrôler si la victime donne encore des signes de vie (respiration, pouls). Veiller à ne pas faire de fractures au moment de la respiration artificielle. Coucher la victime sur le dos, puis effectuer des pressions sur la cage thoracique ou appuyer les coudes du patient sur les côtés de celle-ci.

Ces mouvements doivent être effectués, selon le rythme normal de la respiration et sans interruption.

S'il y a fracture des côtes, presser l'abdomen contre la cage thoracique.

Les essais de respiration doivent être effectués pendant deux et même trois heures si la mort n'a pas été constatée plus tôt par un médecin. Aucune boisson ne doit être donnée à la victime pour ne pas courir le risque d'une pneumonie. Il est aussi nécessaire de protéger la victime du froid avec tous les vêtements disponibles.



LE COIN DU MONITEUR

Un peu de psychologie...

Un des multiples aspects de la tâche du moniteur I. P.

Tu t'es certainement déjà rendu compte, moniteur I. P., des multiples problèmes d'ordre psychologique que pose la conduite d'un groupe. Tu as observé chacun des jeunes qui te sont confiés. Tu as étudié leur comportement. Tu t'es essayé à déterminer leur caractère. Y es-tu parvenu ? Pas toujours, j'en suis sûr ; peut-être même rarement. Tu as remarqué que chaque individu était une nature spéciale, qui devait être étudiée en elle-même et qui posait ses propres problèmes. Tu as éprouvé des difficultés pour intéresser certains « récalcitrants » à ton travail et les guider vers le but fixé. L'essentiel, c'est que tu aies réussi à t'attacher tes jeunes, les uns par la douceur, d'autres par ta juste sévérité, d'autres par ta valeur sportive, et d'autres enfin par l'exemple de ta personnalité et ton amitié. Envers chacun d'eux, tu as dû faire un effort, rechercher la meilleure méthode pour trouver le chemin du cœur. En un mot tu as dû *t'adapter*.

Cette adaptation du moniteur au caractère de l'individu qu'il doit guider est la partie la plus difficile et même la plus conséquente de sa tâche. Un bon moniteur I. P. doit, en plus de ses capacités physiques, posséder un certain sens psychologique. Les jeunes gens qu'il a sous ses ordres sont des adolescents, les êtres les plus difficiles à conduire à cause des transformations physiques et psychiques qu'ils subissent.

Parlons un peu de ces adolescents que tu es appelé à diriger, à former, physiquement surtout, mais qu'il te faut connaître aussi moralement pour mieux comprendre leurs réactions et pour mieux les guider. Vers 14 ans, l'enfant a atteint un certain état d'équilibre physique, psychique et social qui a été façonné par l'école. Mais cette harmonie est brusquement rompue par une crise où J.-J. Rousseau a pu voir une « seconde naissance ». Un être nouveau s'est formé, dont les sautes d'humeur, les changements de caractère, les aspirations, les désirs sont parfois déconcertants. L'adolescence qui dure de 14 à 20 ans, période à la fois merveilleuse et critique, âge de l'élan, de la poésie, de l'audace commence pour lui. C'est un frémissement joyeux, une promesse, un espoir.

Mais si l'adolescence est l'âge des ardents enthousiasmes, c'est aussi et surtout l'âge des brusques découragements, de l'opposition et de l'originalité, de l'affirmation de soi négative, de l'intransigeance.

Ce sont ces côtés négatifs du caractère qui posent les plus graves problèmes aux pédagogues et aux éducateurs.

Tu peux t'essayer, moniteur I. P., à rechercher la cause de toutes ces perturbations et conseiller l'adolescent pour l'aider à sortir de cette période qui, s'il n'est pas guidé, peut se prolonger. Tes garçons seront peut-être terriblement fermés. Pudeur ? Honte ? Peur d'être incompris ? Ne renonce pas. Au fond, les jeunes aspirent tellement à se livrer, à se confier.

Tu as été adolescent, tu l'es encore peut-être, mais si l'on t'a choisi c'est parce que tu avais déjà de l'expérience. Mieux que quiconque tu comprendras alors leurs tourments.

Toi aussi, tu as connu cette mélancolie sourde, ce désir de solitude, de liberté, ces changements inattendus et inconsidérés de caractère...

Tu pourras peut-être déceler tout de suite si cette tristesse provient de la peur de vivre, d'un manque de courage devant le devoir à accomplir et les difficultés à vaincre...

Tu pourras peut-être guider sur le bon chemin cette affirmation de soi naissante de l'adolescent. La perfectionner, la purifier...

Tu pourras peut-être tempérer cette opposition à l'entourage et modérer cette recherche d'originalité par de sages et pertinents conseils...

Tu combattras peut-être avec succès cette intransigeance en faisant accepter un compromis...

Mais où et quand ? me diras-tu. De multiples occasions se présenteront et ce sera à toi de choisir le bon moment et la bonne méthode pour intervenir.

La tâche est ardue, j'en conviens et l'adolescent est un être si étrange... Multiple !

Beaucoup d'orgueil, écrit un auteur français, en parlant des jeunes gens, et beaucoup de générosité, beaucoup d'indépendance et beaucoup de soumission, beaucoup de boue avec beaucoup de pensées pures, du courage et de l'audace avec de la lâcheté, de l'ardeur au travail avec une grande paresse.

Aussi ne t'étonne pas outre mesure, s'il y a dans la conduite et dans l'évolution de ta mission, des tâtonnements, des incertitudes et reculs après de grands pas en avant. Ne t'étonne pas excessivement si tu essuies des défaites après des victoires que tu croyais décisives. Ne te décourage jamais. Observe tes jeunes, étudie-les ! Change ta méthode s'il y a lieu et reprends ta route vers *ton but*.

R. Montavon.

Rédaction : Ecole fédérale de gymnastique et de sport, Macolin Fr. Pellaud.
Administration : Office central fédéral des imprimés et du matériel, Berne 3 - Compte de chèques postaux III 520