

Zeitschrift:	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber:	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band:	26 (1969)
Heft:	12: Numéro spécial de ski
Rubrik:	Cahiers suisses de la sécurité du travail : les accidents de ski et leur prévention

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: 01.02.2026

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

Nous voulons cette puissance physique, car nous voulons que l'entraînement soit tel, même si c'est là un long chemin. Et ainsi, si l'on place un slalom, par exemple les piquets, pendant trois heures, on n'a pas du tout le rendement recherché: des réflexes d'une part et, d'autre part, l'adaptation du «devoir-faire» et du «savoir-faire». Il faut absolument que la tête retrouve un terrain nouveau chaque fois. Pour ce faire, il faut que l'entraîneur monte et descende sur la piste. Et très souvent, l'entraîneur français ne skie pas pendant plusieurs semaines.

Cependant, un skieur ne doit pas obligatoirement être un champion. S'il l'est, tant mieux, à condition qu'il sache que son temps est passé. Il ne doit jamais en parler; rien n'est plus irritable pour un champion actuel que d'entendre l'un de ses camarades parler de son temps.

Donc, bon skieur, il doit l'être; surtout à la descente, quand il veut travailler devant ou derrière les champions. Il ne faut pas les précéder. Même vitesse, c'est ridicule; mais si l'on veut le voir, il faut le voir avec l'oeil bien calme.

Un entraîneur doit avoir des qualités en permanence. Il doit avoir appris à comprendre les tout jeunes, il doit

être doué d'une patience angélique, il doit savoir que si cela marche, on ne dit rien; si cela ne marche pas, il est responsable. Il doit se battre à mort pour ses coureurs, même s'il n'est pas d'accord avec eux. Un entraîneur doit avoir des connaissances administratives importantes, il doit gérer lui-même son propre budget.

Désormais, chaque coureur, chaque entraîneur a son budget qu'il gère lui-même. Il doit être courageux, pour ramasser éventuellement des blessés graves. Il doit avoir des connaissances approfondies du corps humain, autant que la connaissance des jambes. Il sait qu'il doit être à la disposition des athlètes. L'entraîneur n'est pas l'esclave des coureurs; en revanche, il est à la disposition d'une collectivité, jamais d'un individu isolé. L'idéal pour un entraîneur est, s'il est un peu polyglotte, qu'il puisse, dans les différents pays, s'exprimer, défendre ses coureurs; donc posséder au moins deux langues. Les qualités demandées à un entraîneur sont donc très nombreuses et difficiles à atteindre. Mais au moins, ce qu'il faut, c'est qu'il cherche à les acquérir. Le jour où il les a acquises, il aura beaucoup souffert, et c'est par la souffrance qu'on arrive mieux à découvrir sa propre personnalité.

Cahiers suisses de la sécurité du travail:

Les accidents de ski et leur prévention

Aux moniteurs de ski, aux écoles de ski, aux sociétés sportives.

Un nombre toujours croissant de personnes font du ski, ce qui ne peut être que salutaire pour la santé publique. Mais malheureusement la pratique de ce sport cause de nombreux accidents qui entraînent assez fréquemment des conséquences graves pour ceux qui sont touchés. En 1967, 15 000 accidents de ski ont été annoncés à la Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents, occasionnant des dépenses d'un montant de **20,9 millions de francs**.

Une bonne partie des accidents de ski pourraient cependant être évités. La façon d'y arriver est exposée dans la brochure intitulée: «Les accidents de ski et leur prévention»; dont nous reproduisons ici les 2 premières pages et dont nous recommandons la lecture à tous les adeptes du ski.

«Tout le monde à skis» n'est certainement pas loin de la vérité puisque 1,4 million de personnes environ font du ski en Suisse. Du point de vue de la santé publique, il faut certainement se féliciter de la grande extension des sports d'hiver. Les nombreux accidents que cette extension entraîne sont par contre moins réjouissants. La Caisse nationale suisse en cas d'accidents, auprès de laquelle environ les deux tiers de tous les salariés sont assurés contre les accidents professionnels et non professionnels, reçoit actuellement près de 15 000 avis d'accidents de ski par année. Environ 140 accidents sont suivis d'une invalidité permanente et près de 10 sont des accidents mortels. Les dédommagements versés par la CNA à la suite de ces accidents de ski dépassent 20 millions de francs; les rentes d'invalidité et de survivants atteignent 3 millions de francs, les frais médicaux environ 5 millions et demi et les indemnités pour perte de salaire 12 millions.

Alors que dans le football seulement une blessure sur cinq peut être considérée comme relativement grave, plus de la moitié des accidents de ski entrent dans cette catégorie. En principe, les accidents de ski peuvent pro-

voquer n'importe quelle sorte de blessure imaginable, par exemple depuis une fracture du petit orteil jusqu'au scalp du malheureux qui reste accroché par les cheveux dans les pouilles de guidage d'un téléski. Environ 75 pour cent des blessures de ski annoncées à la CNA en 1967 ont atteint les jambes, surtout les articulations du pied et les jambes jusqu'au genou. On a compté par exemple:

40 fractures du fémur;

1220 fractures du tibia et du péroné;

980 fractures de la cheville;

140 fractures du tarse et du métatarse;

2890 foulures et distorsions du genou et de la jambe;

4100 foulures et distorsions de la cheville et du pied;

320 blessures ouvertes au genou, à la jambe et dans la région de la cheville;

900 contusions et meurtrissures à la hanche, à la cuisse, à la jambe et à la cheville;

70 contusions et meurtrissures aux pieds et aux orteils.

Il est intéressant de constater que le membre gauche est blessé plus fréquemment que le droit: pendant la saison de ski 1966-67, 42 accidents annoncés à un médecin d'arrondissement de la CNA et concernant des fractures du tibia ou du péroné se répartissaient en 15 pour la jambe droite et 27 pour la jambe gauche. Ces chiffres confirment d'autres données recueillies lors d'enquêtes statistiques précédentes.

Plus d'un tiers de tous les accidents de ski concernent des fractures. Celles de la jambe et de la cheville sont les plus fréquentes; elles provoquent également, en règle générale, des interruptions de travail particulièrement longues.