

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: 30 (1973)
Heft: 12

Artikel: La sécurité à skis
Autor: Rosat, Marie-Jeanne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997477>

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: 01.05.2026

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

La sécurité à skis

par Marie-Jeanne Rosat

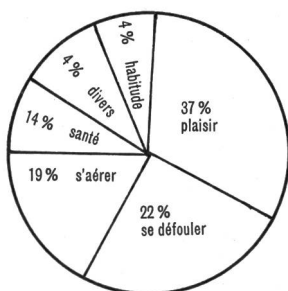
L'individu éprouve le besoin de passer ses week-ends à skis. Par mode peut-être, il vit à un rythme infernal: voyage affolant en voiture, souci d'amortir son abonnement, de bronzer, de faire plus de descentes que son voisin, avant de retrouver l'interminable file du retour. On peut retirer d'innombrables bienfaits de la pratique du ski; malheureusement, victime de son succès, ce sport a vu certains de ses avantages disparaître. Nous pouvons les retrouver, par contre, dans le ski de fond.

Quelques chiffres

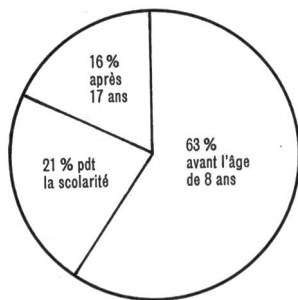
Trop nombreux sont les accidents dus à la pratique du ski. Environ 100 000 accidentés pour 1,4 million d'adeptes. Parmi ceux-ci, on compte 30 000 blessés graves! Les $\frac{3}{4}$ des blessures touchent les jambes, le 65 pour cent est formé de foulures et de distorsions et le 22 pour cent de fractures. Ceci a pour conséquence, dans le plupart des cas, des absences de travail prolongées.

Une statistique établie, à partir d'un questionnaire distribué en 1972 a permis d'obtenir certains résultats intéressants; en voici quelques extraits:

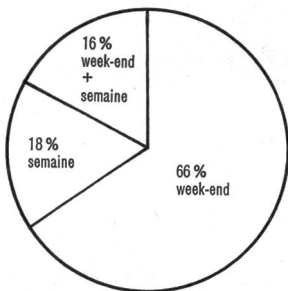
Pourquoi faites-vous du ski?



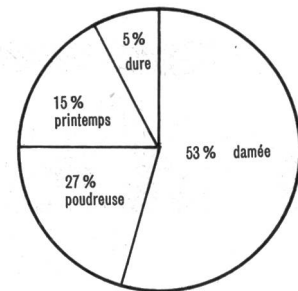
A quel âge commence-t-on à skier?



Quels jours va-t-on skier?



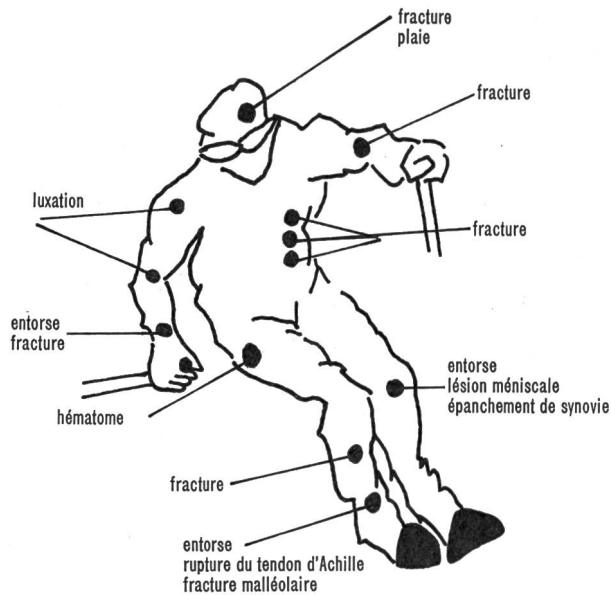
Quelle neige préfère-t-on?



Genres d'accidents

Un accident peut être dû:

- à une faute commise par le blessé lui-même ou par un autre «skieur»
- à une erreur ou à une négligence de l'entreprise.



Prévention

Mesures de sécurité à respecter, afin de prévenir les accidents.

D'abord en ce qui concerne le skieur:

1. Choix de l'équipement

Les skis:

Définition: «Coûteux morceaux de bois, de plastique ou de métal, dont certains individus appelés skieurs se servent pour glisser ou, accessoirement comme levier pour se tordre, parfois jusqu'à rupture des membres inférieurs.»

Les débutants auront avantage à acheter des skis courts (160—180 cm) ou, mieux encore, à commencer avec des mini-skis dont la longueur augmentera progressivement.

Pour un skieur normal, la mode veut qu'elle ait de 5 à 10 cm de moins que ce qui est précisé par la règle classique (creux de la main, bras tendus). Ne pas hésiter à choisir une bonne marque et attacher une grande importance à la souplesse.

Les chaussures:

Définition: «Sorte d'énorme sabot, montant jusqu'à mi-jambe, qui assure l'impossibilité de marcher mais une bonne conduite des skis et des fractures de jambes très franches.»

C'est la pièce la plus importante de l'équipement. Le débutant choisira un soulier à hauteur normale (au-dessus de la cheville) très rigide latéralement mais sans contrefort incliné vers l'avant. Bref, une chaussure qui soit aussi «dure» à l'extérieur que confortable à l'intérieur. Le bon skieur aura une chaussure à haute tige, à condition qu'il ne skie pas constamment en position de recul. Il permettra d'éviter la chute en arrière et de se sortir de situations délicates.

Les fixations:

Les fixations recommandées sont à déclenchement automatique; on portera de préférence son choix sur un modèle portant le label BPA. A régler consciencieusement!

Les bâtons:

Définition: «Tubes généralement métalliques, dont la mode, comme pour les jupes, détermine chaque année la longueur et qui sont d'autant plus chers qu'ils sont plus légers.»

Il les faut, en fait, légers, solides et pas trop longs.

L'habillement:

Vêtements qui isolent bien du froid tout en facilitant l'évaporation de la transpiration. Eviter de porter des vêtements «brillants», terriblement glissants sur la neige dure.

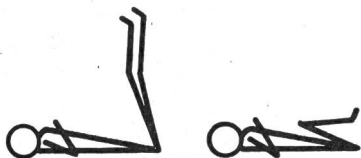
2. Connaissances techniques

La sécurité à skis exige que l'on possède des connaissances techniques élémentaires. A conseiller: quelques leçons dans les Ecoles de ski, pour les débutants, et, en début de saison, une ou deux leçons de répétition pour les autres skieurs.

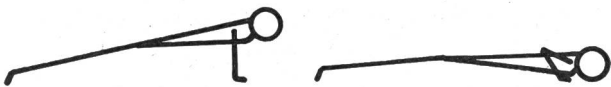
3. Conditions physique

L'entraînement physique spécifique sera approprié et bien dosé. Il commencera deux mois avant le début de la saison et se composera d'une séance hebdomadaire, soit chez soi, soit dans le cadre d'un club. En marge des programmes spécifiques déjà parus dans cette revue, il serait souhaitable d'ajouter ce qui suit:

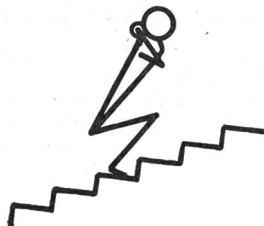
a) plan d'entraînement pour bons skieurs, à exécuter chez soi, 2 à 3 fois par semaine



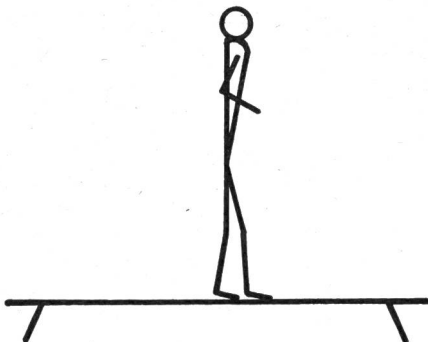
Position couchée dorsale: lever les jambes, souliers de ski au pied. — 3 séries de 10 à 20 fois.



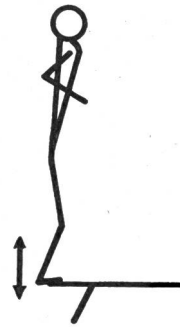
Appuis faciaux. — 3 séries de 5 à 12 fois.



Charge sur les épaules: sauter, pieds joints, d'une marche à l'autre de l'escalier, en montant.



Les yeux bandés: marcher en équilibre sur un banc suédois.



Pointe des pieds en appui à l'extrémité du banc: extension-flexion des chevilles.



Sauter à la corde. — 3 séries de 1 min.



La balançoire. — 3 séries de 30 sec.



Elongation: assis sur le sol, jambes écartées, toucher la pointe des pieds avec les mains.

Randonnée à vélo de une à deux heures par semaine.

Exercices pour personnes suroccupées

- Tout en se lavant ou en s'essuyant après une douche: se tenir en équilibre sur la pointe des pieds; sur une jambe, puis sur l'autre;
- Idem en se lavant les dents;
- Se brosser les cheveux, corps fléchi en avant mais jambes tendues;
- Cirer les souliers en position accroupie sur la pointe des pieds;
- Descendre très lentement l'escalier, renoncer à l'ascenseur. Descendre également l'escalier 2 par 2, sans rampe;
- Dans la rue, respirer à fond, marcher en roulant sur la plante des pieds;
- Monter l'escalier en ne posant que l'avant des pieds sur la marche. Monter également très rapidement;
- Tourner et retourner les matelas;
- Procéder aux multiples occupations du ménage en pensant à garder toujours le dos droit. Flexion des genoux;
- Eplucher les légumes, repasser, en position assise mais en gardant le dos droit;
- A la pause café: assis, lever les genoux, pieds à 10 cm du sol;

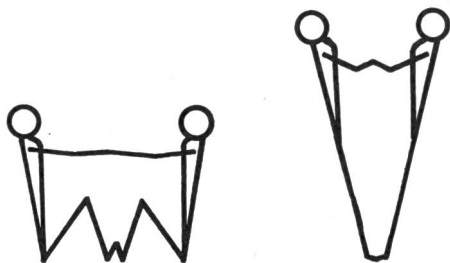
- Nettoyer la baignoire en gardant les jambes tendues;
- Sortir le linge de la machine à laver, le lever très haut;
- Dans l'autobus, ne pas se tenir afin d'acquiescer l'équilibre.

Entraînement pour «couples»

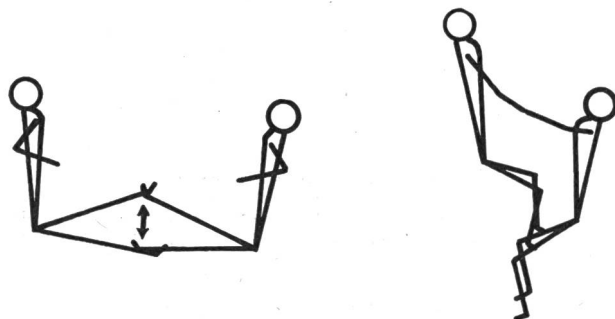
Durée de l'exercice: 30 secondes.

Pause: 30 secondes.

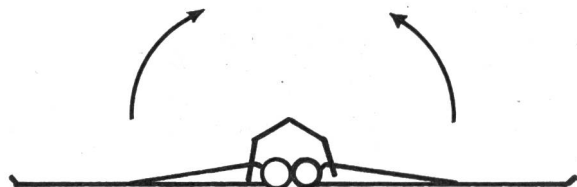
- Courir sur place en levant tour à tour les talons et les genoux.
- Dos à dos à 60 cm de distance, jambes écartées:
 - se passer le ballon par-dessus la tête;
 - se passer le ballon entre les jambes;
 - se passer le ballon par la gauche, par la droite.
- Mains en appui sur les épaules du partenaire: qui pousse le plus fort?
- Le partenaire exerce une pression sur les épaules de son compagnon.
- Assis, jambes fléchies l'une contre l'autre, extension des jambes. Se tenir par la main.



- Assis, face à face, jambes repliées, pieds contres pieds en se tenant par les mains: se lever et s'asseoir.



- Assis face à face, jambes en quinconce: jeu de tennis.



- De la position couchée dorsale, tête contre tête, se saisir mutuellement les bras et faire la bougie.

4. Exercices d'échauffement sur neige et à skis

Jambes:

- sauter d'un ski sur l'autre
- pas de patineur
- sauter dans la ligne de la plus forte pente puis en traversée

Bras:

- sauter à l'appui sur les bâtons
- se propulser en avant uniquement à l'aide des bâtons
- bâtons joints: pagayer

Colonne vertébrale:

- toucher le talon droit avec la main gauche et inversement
- en glissant, s'asseoir et se coucher sur les skis, puis se relever
- toucher la pointe de ses skis avec les mains

Système circulatoire:

- course-navette
- jeux d'«attrape»

5. Comportement

Il convient aussi:

- de prendre ses dispositions afin d'être assuré en cas d'accidents (R.C.) et de dégâts matériels;
- d'être sociable et fair-play vis-à-vis des autres skieurs;
- de respecter la signalisation, les informations, les avis de danger, etc.;
- de porter secours en cas d'accident.

L'entreprise a, elle aussi, ses responsabilités:

1. Préparation de la piste

Avant la première neige, elle prend soin de la préparation. Après une chute de neige fraîche, avant la venue des premiers skieurs, elle dame la piste au mieux.

2. Balisage

Elle profite des services de la maison SITOUR. Elle attache de l'importance aux genres de signaux et à la classification des pistes.

3. Installations de remontées

Elle les entretient avec le plus grand soin et vérifie régulièrement leur bon fonctionnement.

4. Police des pistes

Une surveillance s'impose aussi bien sur les pistes de remontée que sur celles de descente et, même, dans les files d'attente. En ceci, les sondages révèlent, toutefois, des avis fort différents les uns des autres.

Conclusion

Le risque est inhérent à la pratique du ski alpin (c'est d'ailleurs une des raisons qui expliquent le grand nombre d'adeptes de ce sport). La prévention des accidents, même si elle est très poussée, ne parviendra jamais à les éliminer tous.

L'homme est faible, individualiste, égoïste et il agit bien souvent comme bon lui semble. «Gonflé», il pense que les conseils ne sont valables que pour les autres, et skie au-dessus de ses possibilités, qu'il ne connaît peut-être pas ou dont il ne sait pas apprécier le niveau. Pourtant, ceux qui agissent de cette façon ne sont qu'une minorité, il est regrettable qu'elle perturbe l'effort consenti par les autres afin de diminuer les accidents.

D'autre part, trop nombreux sont ceux qui ne se préparent pas sérieusement. Chacun devrait apporter un soin particulier à sa condition physique.

Enfin, il serait souhaitable que le matériel soit vendu par des spécialistes. Trop de skieurs sont mal équipés. La distribution devrait être effectuée avec beaucoup plus de soins et être accompagnée d'un réglage précis des fixations.

La lutte pour la prévention des accidents de ski doit donc se poursuivre.

Fixations de sécurité pour skis munies du label-BPA, situation au 1er octobre 1973

Modèles pour adultes	Fixation complète et/ou partie isolée	Numéro du label	
GERTSCH HEAD XD	Fixation complète	108	G
GEZE Top Light, Top Light S, Top Light L	Butées	116	G
GEZE Top Standard, Top Standard S	Butées	116	G
GEZE Step Light	Talonnrière	117	GE
GEZE Step Standard, Step Standard S	Talonnrières	117	GE
GEZE Step Master, Step Master S et L	Talonnrières	111	GE
GEZE Step V	Talonnrière	118	GE
GEZE Top Jet	Butée	122	GE
GEZE Step Jet	Talonnrière	123	GE
HUBER 315	Butée	135	G
HUBER 155 De Luxe	Talonnrière	135	GE
LOOK NEVADA N II	Butée	115	G
LOOK NEVADA N T	Butée	128	GE
LOOK NEVADA N 17	Talonnrière	113	GE
LOOK NEVADA Nevatic	Talonnrière	114	G
MARKER Simplex Super	Butée	106	G
MARKER Rotamat FD	Talonnrière	106	GE
MARKER M 4	Butée	119	GE
MARKER Rotamat TR (permet la marche)	Talonnrière	120	GE
MARKER M 3	Butée	133	GE
MARKER M 33	Talonnrière	133	G
RAMY R1 Equipe	Talonnrière	132	G
RAMY R16 Tricolor	Butée	132	GE
SALOMON S404	Butée	104	GE
SALOMON S404	Talonnrière	104	GE
SALOMON S502	Butée	103	GE
SALOMON S502	Talonnrière	103	GE
SALOMON S505	Butée	109	GE
SALOMON S505	Talonnrière	109	GE
SALOMON S444	Butée	121	GE
SALOMON S444	Talonnrière	121	GE
SU-matic GTA	Butée	124	GE
SU-matic Champion (permet la marche)	Talonnrière	101	GE
SU-matic Swing	Talonnrière	102	GE
TYROLIA 2000 (également avec Rolldisk)	Butée	107	GE
TYROLIA Rocket 100 (également avec Rolldisk)	Butée	110	GE
TYROLIA Clix 120 (Clix 100)	Talonnrière	125	GE
TYROLIA Rocket 190 (également avec Rolldisk)	Butée	130	G
TYROLIA Super Clix 190 (Super Clix 900)	Talonnrière	112	GE
TYROLIA Rocket RDX	Butée	131	G
TYROLIA Clix Diagonal	Talonnrière	131	GE
Modèles pour enfants et adolescents			
GEZE Top Light Junior I et II	Butées	126	G
GEZE Top Junior	Butée	126	G
GEZE Step Master Junior	Talonnrière	127	G
GEZE Step Junior, Step Junior S	Talonnrières	127	G
LOOK N 55	Butée	136	G
LOOK Nevadakid	Talonnrière	136	G
MARKER M 1	Butée	134	G
MARKER M 11	Talonnrière	134	G

Type de label attribué

GE = Combinable avec des éléments complémentaires de la même marque ou de marque différente.

G = Fixation complète non dissociable ou élément ne pouvant pas être combiné avec des éléments d'autres marques.