

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 51 (1994)

**Heft:** 11

**Artikel:** Faire du snowboard, sûrement!

**Autor:** Rüdisühli, Urs

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998295>

### 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:** 11.01.2026

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



## Formation

Une victime d'accident sur deux est un débutant avec une expérience de tout au plus trois jours. Apprendre soi-même avec une planche prêtée n'est pas la meilleure façon d'acquérir de bonnes capacités! Des monitrices et moniteurs spécialisés dispensent un enseignement systématique qui englobe non seulement des techniques sûres, mais encore le comportement adéquat sur la piste.

*Si tu débutes dans ce sport, suis un cours élémentaire dirigé par un moniteur reconnu dans une école ou un club de snowboard officiels.*

*Si tu as entre 10 et 20 ans, tu peux suivre une formation offerte par Jeunesse + Sport. Les offices cantonaux J+S te donneront volontiers de plus amples renseignements.*

*Même si tu as dépassé le stade débutant, tu ferais bien de participer à un camp de snowboard pour te perfectionner.*

## Faire du snowboard, sûrement!

Urs Rüdisühli, chef de l'orientation Snowboard à l'EFSM  
Bureau suisse de prévention des accidents (bpa)

*Au seuil de la saison des sports d'hiver, l'Ecole fédérale de sport de Macolin et le Bureau suisse de prévention des accidents (bpa) lancent une campagne d'information commune à l'intention des snowboardeurs. Sous le titre «Faire du snowboard, sûrement!», le service audiovisuel de l'EFSM a produit une cassette et le bpa, une feuille d'information au contenu identique. L'Association suisse pour l'enseignement du snowboard (SSBS), Lenzerheide, a apporté son concours à l'élaboration de la feuille d'information dont nous publions, ci-dessous, un extrait. (Ny)*

Le surf des neiges, sport fascinant fait de mouvement, de technique et de joie de vivre, soulève des vagues de passion chez les jeunes et les moins jeunes. Mais, leur enthousiasme les entraîne souvent à surestimer leurs capacités. Beaucoup pratiquent le surf des neiges avec un matériel inadéquat et se lancent trop tôt sur des pistes difficiles. Résultat: surfeurs insatisfaits, skieurs irrités, sans oublier les accidents. Tout cela est évitable!

### Equipement

La moitié de tous les surfeurs blessés pratique ce sport avec une planche prêtée. Seule une victime sur cinq connaît le type de snowboard ou de fixation qu'elle utilise.

Le choix d'un équipement adéquat dépend de l'utilisation, du poids du surfeur et de ses capacités. Dans le commerce, on propose des planches pour les disciplines style libre et descente. Quant aux fixations, on en distingue deux: les fixa-

tions à plaque, à utiliser uniquement avec des chaussures à coque, et les fixations soft, à utiliser avec des chaussures soft. Une lanière de sécurité ainsi qu'une natte antidérapante qui garantit une bonne tenue sur la planche lorsqu'on emprunte les moyens de transport, doivent faire partie de chaque fixation. On obtient également des fixations de sécurité avec frein.

Les surfeurs se blessent plus souvent aux mains, coudes et épaules que les skieurs. Les enfants, quant à eux, sont en outre gravement touchés à la tête, blessures souvent causées par un autre usager de la piste. Un bon casque de skieur permet de prévenir ces lésions.

*Avant de louer ou d'acheter ton matériel, fais-toi conseiller par un magasin spécialisé ou par un moniteur de snowboard.*

*Mets des vêtements imperméables, si possible rembourrés aux genoux et aux fesses, des gants de snowboard avec protection des poignets ainsi que des lunettes de soleil adéquates.*

### Préparation

*Si tu pratiques diverses activités sportives dans le courant de l'année, tu seras mieux préparé à la saison de snowboard.*

*Vérifie ton équipement au début de la saison.*

*Fais des exercices d'échauffement, en particulier avant la première sortie le matin et après les pauses.*

### Sur les pistes

**Les 10 règles de la FIS** constituent des «règles de la circulation» reconnues, valables pour tous les usagers des pistes; selon la jurisprudence, elles ont force de loi.

- 1 Ne pas mettre autrui en danger ou lui porter préjudice.
- 2 Adapter son comportement et sa vitesse à ses capacités et aux conditions.
- 3 Respecter le skieur aval.
- 4 Dépasser à une distance appropriée.
- 5 S'engager après un examen de l'amont.
- 6 Stationner au bord de la piste ou à des endroits avec visibilité.
- 7 Monter et descendre uniquement au bord de la piste.
- 8 Respecter le balisage et la signalisation.
- 9 En cas d'accident: prêter secours, avertir le service de sauvetage.
- 10 Parties impliquées dans un accident ou témoins: faire connaître son identité.

La Commission suisse pour la prévention des accidents sur les descentes à ski et les pistes de fond (SKUS) a établi des règles spécifiques pour les surfeurs, qui

complètent les directives susmentionnées:

- 1 Le pied avant droit doit être fixé à la planche au moyen d'une lanière de sécurité.
- 2 Avant de changer de direction, notamment avant des virages backside: regarder en arrière, observer l'espace.
- 3 S'arrêter au bord de la piste; ne pas s'asseoir ni s'allonger sur les pistes.
- 4 Le snowboard déchaussé doit être retourné, les fixations dans la neige.
- 5 En raison du danger que créent les crevasses, il est interdit de déchausser le snowboard sur les glaciers.
- 6 Aux téléskis et télésièges, le pied arrière doit être détaché de la fixation.

## Surf des neiges hors piste

Les descentes officielles sont balisées et contrôlées par les services de piste et de sauvetage et, en cas de danger, interdites aux sportifs, contrairement à ce qui se passe pour le terrain hors piste. Celui-ci peut receler des dangers de chute et d'avalanche. Malgré cela, bien des surfeurs sont attirés par les espaces vierges de toute trace humaine pour y vivre leur besoin de sensations fortes. Souvent, cependant, ils mésestiment un danger mortel, à savoir le danger d'avalanche.

Une avalanche résulte de l'interdépendance de plusieurs facteurs naturels tels que terrain, quantité de neige tombée, vent, composition de la couche de neige et température. Les traces laissées par d'autres skieurs ou surfeurs ne constituent aucune preuve de la sécurité du terrain. Des sportifs ont peut-être passé par là à une autre heure – ou ils ont tout simplement eu de la chance! L'appréciation du danger d'avalanche presuppose une grande expérience.

*Fais confiance aux spécialistes, respecte les pistes barrées.*

*Avant de te lancer hors des pistes balisées, renseigne-toi sur la situation auprès du service de piste et de sauvetage. Ne pars jamais seul!* ■



### «Pirmin & Cla»

Film vidéo produit par le service AV de l'EFSM, 1994

**Contenu:** Les champions du monde Cla Mosca (snowboard/slalom géant) et Pirmin Zurbriggen (ski) font une démonstration époustouflante de leur sport. D'intéressantes études sur ralentis et des prises de vues de descentes passionnantes sous divers angles techniques, le tout soutenu par une musique adaptée permettent de comparer ces deux sports d'hiver. A l'issue de ce bref film d'animation, les deux

sportifs de classe mondiale échangent skis et snowboard, démontrant ainsi leur attitude positive par rapport à l'autre sport.

Ce court métrage peut être utilisé comme complément à «Faire du snowboard, sûrement!» ou comme film d'animation dans les cours de ski et de snowboard avec un appel à la tolérance réciproque.

**Durée:** 3 min 14 s

**Vente:** 23 fr.

EFSM, Médiathèque,  
2532 Macolin

**Prêt:** N° de commande : V 77.150

### «Faire du snowboard, sûrement!»



Film vidéo produit par le service AV de l'EFSM, 1994

**Contenu:** Le but de ce film est d'aider à pratiquer le snowboard en toute sé-

curité. Il est vrai que beaucoup de snowboardeurs encourrent des dangers inutiles et ignorent les conséquences qui peuvent en découler. Le film démontre ces dangers et propose des solutions concrètes. On y traite aussi des «thèmes relatifs à la préparation» tels que les entraînements d'été diversifiés et le choix idéal du matériel, la formation, le snowboard avec les enfants et le hors piste. A la fin du film, Cla Mosca et Pirmin Zurbriggen prouvent que le snowboard et le ski peuvent très bien cohabiter.

**Durée:** 10 min 32 s

**Vente:** 31 fr.

EFSM, Médiathèque,  
2532 Macolin

**Prêt:** N° de commande : V 77.149

### «Faire du snowboard, sûrement!»

La feuille d'information peut être obtenue gratuitement à l'adresse suivante:

bpa, Section des sports, Laupenstrasse 11, case postale 8236, 3001 Berne. Prière de joindre une enveloppe-réponse C5 affranchie.

## Rabais spécial pour les groupes Jeunesse + Sport

En train, en bus ou en bateau...  
65 pour cent de réduction  
sur les prix ordinaires.

Demandez le prospectus  
à votre service J+S.



**CFF**