

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 5 (2003)
Heft: 4

Artikel: Jamais sans mon casque
Autor: Mathys, René
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996050>

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: 24.02.2026

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

Jamais sans mon casque

Roller, ski, snowboard et vélo sont à l'origine de 40% des accidents sportifs.

Pour réduire le nombre et la gravité des blessures, le bpa lance une campagne pluriannuelle: «Enjoy sport – protect yourself». Dans le but d'inciter les sportifs à porter des équipements de protection.

René Mathys

Selon des enquêtes réalisées par l'ASS, le vélo et le ski compattaient déjà en 1984 et en 1994 parmi les sports les plus populaires de Suisse. Le snowboard et le roller ont quant à eux conquis la scène sportive dans les années 90. Il leur a suffi de quelques années pour se hisser parmi les sports les plus appréciés. Ces quatre sports ont en commun la possibilité d'être pratiqués en dehors de toute structure, et donc d'échapper à toute prescription concernant la formation et l'équipement.

L'exemple des champions

Comment imaginer, de nos jours, que des hockeyeurs puissent jouer sans casque et des gardiens se contenter d'une casquette pour se protéger des reflets des projecteurs? Le hockey sur glace moderne est un sport si rapide et si dynamique que même les arbitres et les juges de ligne doivent désormais porter un casque. C'est une règle prescrite par la fédération.

L'Union cycliste internationale (UCI), dont le siège se trouve en Suisse, vient aussi de passer à l'action dans ce domaine. En effet, en mars dernier, lors de la classique Paris–Nice, le coureur professionnel Andrej Kiwilew, du Kazakhstan, a chuté lourdement. Il ne portait pas de casque et il est décédé de ses graves blessures à la tête. Depuis lors, l'UCI a imposé le port du casque aux cyclistes professionnels, que ce soit lors des courses ou des entraînements. Les champions cyclistes montrent donc désormais l'exemple, eux qui suscitent tant d'admiration et d'intérêt.

Faut-il pour autant obliger les simples amateurs à porter le casque? Non, le port du casque doit rester libre. Une obligation n'a de sens que si 40% des sportifs portent le casque et au moins 60% approuvent cette obligation. Or, ces 40% sont loin d'être atteints comme le prouvent les dernières statistiques:

- ski: 14 %,
- roller: 15 %,
- snowboard: 17 %,
- cyclisme: 27% (les chiffres des courses sportives seront relevés pour la première fois en 2003).

Rouler et glisser sans risque

Le message de la campagne du bpa «Enjoy sport – protect yourself» encourage les sportifs à porter un équipement adéquat et à prendre les mesures nécessaires pour se protéger. Concrètement, pour chaque sport, cela signifie:

- roller: casque, coudières, genouillères, protège-poignets; au crépuscule et de nuit: éclairage blanc à l'avant, rouge à l'arrière;
- vélo/VTT: casque, lunettes et gants; au crépuscule et de nuit: éclairage blanc à l'avant, rouge à l'arrière;
- ski: casque et contrôle annuel des fixations;
- snowboard: casque et protège-poignets.

Dans tous les cas: adapter sa conduite et sa vitesse aux circonstances et à ses propres capacités.

Checklist pour une protection optimale

La vitesse accroît les risques. En cas de collision ou de chute, l'énergie décroît à une rapidité telle que le corps ne peut pas l'absorber sans blessure. Les os, les tendons et les muscles «se réparent», et même plusieurs fois. Par contre, les atteintes au cerveau ou au crâne ne sont pas aussi faciles à guérir et peuvent laisser des séquelles. Un équipement de protection adéquat permet de réduire de 20 à 50% les lésions dues au sport et de diminuer la gravité des accidents. Les règles suivantes sont donc particulièrement recommandées:

- Porter systématiquement l'équipement de protection recommandé
- Profiter des possibilités de location ou de prêt; respecter l'hygiène
- A chaque sport son casque et à chaque casque son sigle:
 - vélo/roller: EN 1078
 - sports de neige: EN 1077
 - équitation: EN 1384
 - hockey sur glace: EN 967
- Essayer le casque (il doit bien tenir!)
- Ne pas repeindre le casque ni ajouter d'autocollant
- Mettre le casque bien en place, sans forcer
- Contrôler régulièrement l'équipement pour détecter toute détérioration éventuelle
- Changer de casque s'il est abîmé (griffures ou rayures profondes)
- Changer de casque après un choc ou un coup violent, même s'il semble intact: le matériel de rembourrage interne s'abîme en cas de collision et n'absorbe plus parfaitement les chocs
- Montrer l'exemple en tant que moniteur / monitrice en portant systématiquement un équipement de protection

m