

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** bpa

### **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:** 25.02.2026

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





Sécurité sur les pistes

## Si l'exemple vient d'en haut...

Les belles recommandations ne suffisent pas. Mieux vaut montrer l'exemple, surtout avec les jeunes. Les moniteurs et enseignants exercent une grande influence à ce niveau, car les enfants s'identifient souvent à eux. *Monique Walter*

### Suis-je un bon exemple?

Répondez aux questions suivantes par oui ou par non!

- Je fais contrôler mes fixations avant le début de chaque saison (vignette du bpa).
- Je porte l'équipement de protection même en dehors des cours (casque, protège-poignets, protection dorsale).
- Je m'échauffe pendant au moins huit minutes avec mon groupe avant la première descente et après une longue pause.
- Je respecte les règles de la FIS, notamment les points 2 et 8.
- Avant d'utiliser un funpark ou un halfpipe, j'inspecte l'installation.
- Avant chaque saut, je m'assure que les zones d'élan, de saut et de réception sont dégagées.

» Vous trouverez des conseils et des idées pour organiser des semaines blanches en toute sécurité dans le cahier pratique de ce numéro.

**D**urant l'hiver 2002/2003, le Bureau suisse de prévention des accidents (bpa) a radiographié le comportement des moniteurs de ski et de snowboard et celui des adeptes de ces sports, en matière de sécurité. Il s'est tout particulièrement intéressé aux mesures de sécurité et de prévention adoptées lors des cours. 2600 questionnaires ont été envoyés à tous les experts et moniteurs du premier niveau de formation des institutions concernées; 550 lui ont été retournés et ont pu être évalués.

### Faites comme je dis...

L'évaluation a montré qu'un grand nombre de moniteurs portent un équipement de protection (casque, protège-poignets, protection dorsale), mais qu'ils pourraient faire encore mieux en tant que modèles: 86 % des moniteurs de ski et 92 % des moniteurs de snowboard recommandent le port du casque à leurs élèves, mais la moitié seulement du premier groupe et deux tiers du second en portent un eux-mêmes pendant les cours. En clair, un tiers des moniteurs préconisent le port du casque sans suivre eux-mêmes ce conseil! Par ailleurs, 69 % des moniteurs de snowboard recommandent le protège-poignets, mais 25 % seulement appliquent personnellement cette recommandation.

Pour bien d'autres mesures de sécurité, les moniteurs se comportent généralement de façon exemplaire. C'est ainsi que, avant la première descente, ils s'échauffent régulièrement avec leur groupe (82 %) et que plus de la moitié expliquent l'importance du matériel de protection à leurs élèves. Lors des sorties en freeride, 74 % analysent les risques d'avalanche avec les participants. Ils sont un peu moins nombreux à contrôler les fixations et à aborder la prévention des accidents. Peu de moniteurs pensent à refaire un échauffement après une pause d'une certaine durée (19 % seulement le font régulièrement) et rares sont ceux qui vérifient que leurs élèves connaissent les règles de la FIS; plus d'un quart des moniteurs interrogés ne le font jamais, d'après leurs propres indications.



## Une tête sur sept se protège

Outre les moniteurs, plus de 1000 skieurs ou snowboarders de 14 à 36 ans ont été interrogés. 78 % avaient pris des leçons ou participé à un camp au cours des sept dernières années, dont 42 % avec leur école et 13 % dans une école de ski ou de snowboard. Les résultats montrent que des améliorations sont encore possibles au niveau des connaissances et du comportement dans le domaine de la prévention. On relève notamment des lacunes dans certaines connaissances: statut juridique des règles de la FIS, dépassements, règles de priorité et stationnement dans les passages sans visibilité. 77 % des sportifs interrogés pensent que le casque est important pour la sécurité, mais seule une personne sur sept le porte! Par ailleurs, 75 % des snowboarders préconisent le port de protège-poignets et – fait réjouissant – un sur deux en met réellement.

Pour ce qui est de l'échauffement, on relève une divergence entre la théorie et la pratique. 83 % des sportifs pensent qu'une mise en route est indispensable avant la première descente, mais ils ne sont que un sur sept à le faire. Deux tiers des personnes interrogées ne s'échauffent jamais avant de s'élancer sur les pistes.

## A la bonne école

Souvent admirés par leurs élèves, les moniteurs jouent un rôle important au niveau de la sécurité: 75 % des jeunes sportifs interrogés dans le cadre de l'enquête ont pris des leçons ou fait un camp ces dernières années. Ils ont ainsi pu être informés et influencés dans le cadre du sport organisé. En portant systématiquement un casque, en s'échauffant avant la première descente et après une longue pause et en se conformant aux règles de conduite, le moniteur inculque des notions fondamentales à ses élèves. Quand les mesures de prévention sont appliquées dans les camps et les cours, les jeunes s'habituent à adopter un comportement sûr, et il y a de fortes chances pour qu'ils agissent de même par la suite, lorsqu'ils seront livrés à eux-mêmes.

m



### Port du casque

86 % des moniteurs de ski recommandent le port du casque.

51 % en portent un eux-mêmes.

92 % des moniteurs de snowboard recommandent le port du casque.

64 % en portent un eux-mêmes.

77 % des sportifs sont pour le port du casque.

14 % des sportifs le portent effectivement.

### Echauffement

82 % des moniteurs s'échauffent avec leur groupe avant la première descente.

15 % des sportifs s'échauffent avant la première descente.

19 % des moniteurs s'échauffent avec leur groupe après une longue pause.

Les résultats complets de l'étude du bpa  
«Unfallprävention im Schneesport, Kenntnisse,  
Einstellungen und Verhalten der Schneesportler  
und Ausbilder», 2005 (avec résumé en français)  
figurent sous:

➤ [www.bpa.ch/recherche/resultats/index.htm](http://www.bpa.ch/recherche/resultats/index.htm)