

Zeitschrift:	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber:	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band:	8 (2006)
Heft:	1
 Artikel:	Les lugeurs carvent aussi
Autor:	Walter, Monique
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-995629

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: 05.02.2026

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

Les lugeurs carvent aussi

Glisse // Cette nouvelle luge permet de suivre une ligne précise et garantit des sensations proches de celles que connaissent les skieurs et surfeurs. Mais son maniement demande une petite formation.

Monique Walter

► La luge connaît un formidable essor, pour deux raisons. D'une part, les pistes aménagées pour sa pratique deviennent de plus en plus nombreuses. D'autre part, les descentes en luge moderne procurent des sensations entièrement nouvelles et particulièrement dynamiques. Grâce à la luge de randonnée, ce sport possède aussi son engin de carving. Ses pointes ne sont pas reliées par une barre et ses patins inclinés l'empêchent de déraper sur les pistes verglacées. Sa construction souple permet un guidage précis, par un léger transfert du poids du corps, sans nécessiter de freinage cahoteux.

Nouvel engin, nouvelle technique

La géométrie très étudiée de la luge de randonnée autorise un pilotage actif et sûr. Contrairement à la luge traditionnelle en plastique ou en bois, instable et qui déraper sur les pistes dures et verglacées à

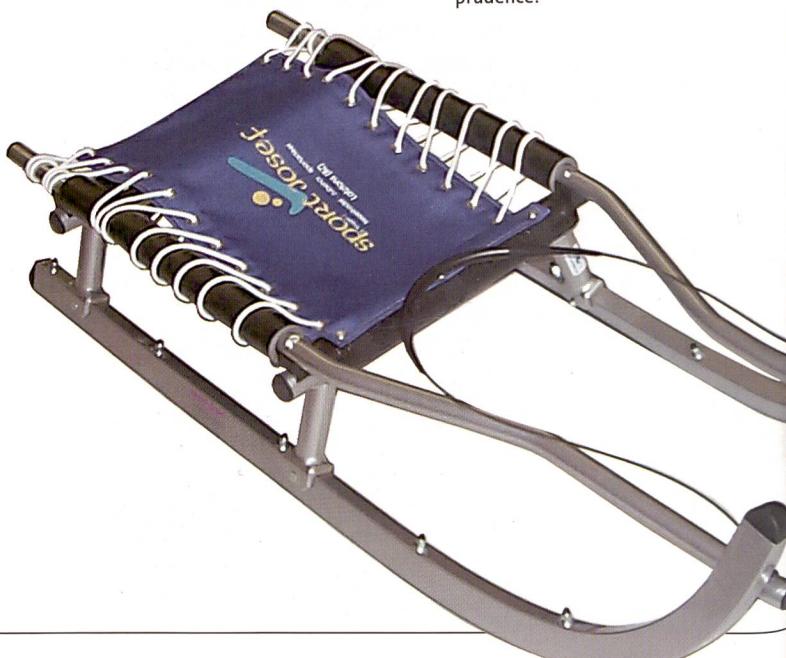
cause de ses patins droits, la nouvelle luge est extrêmement stable dans les virages et dans les lignes droites, ce qui la rend plus sûre. Mais comme elle atteint des vitesses plus élevées du fait de sa construction spéciale et de la position dynamique du lugeur, elle requiert plus d'attention que la luge traditionnelle.

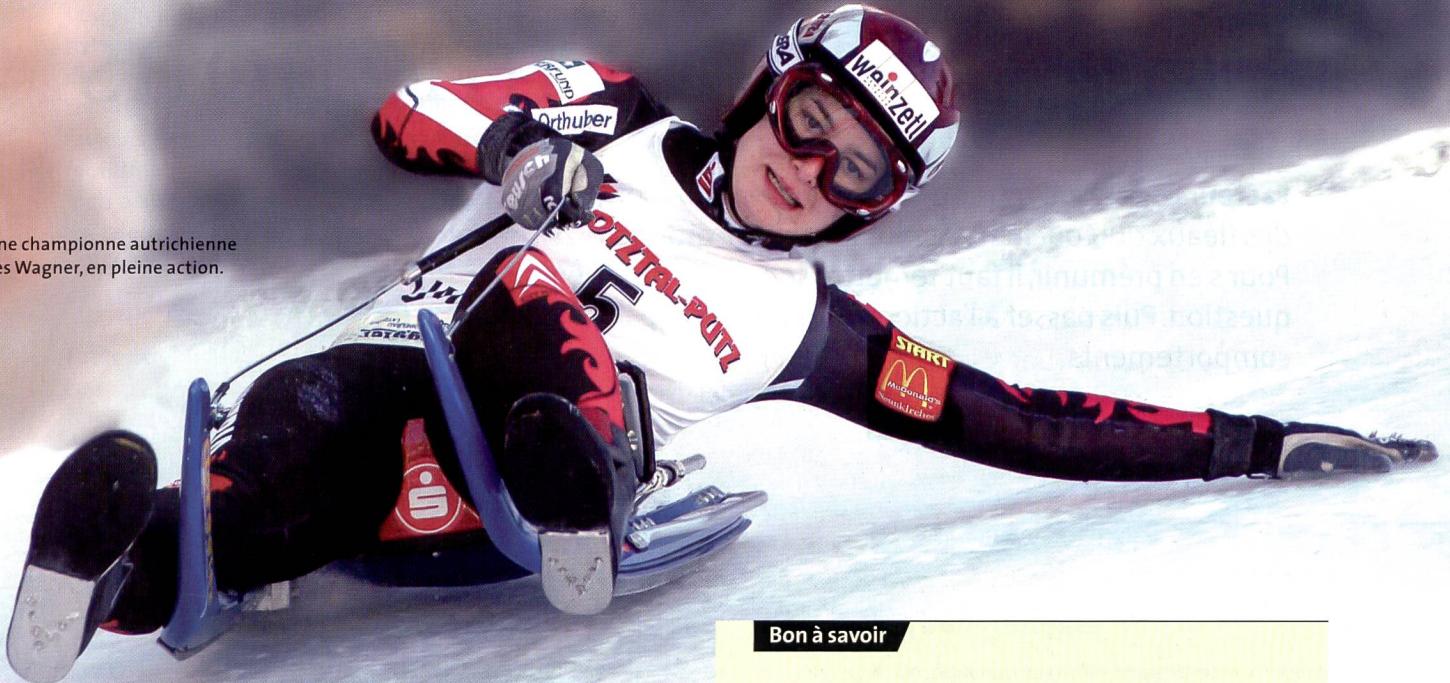
La descente en luge de randonnée, bien qu'exigeante, procure des sensations de carving très attrayantes. Le pilotage par traction sur les courroies, transfert du poids du corps et pression des pieds sur les patins, diffère fondamentalement de la conduite d'une luge en bois classique. Le lugeur qui déraper dans les virages en appliquant l'ancienne technique passera à côté des nouvelles sensations. Le pilotage d'une luge de randonnée n'est pas sorcier, mais il doit être enseigné et exercé avant la première descente. De nombreux exploitants de pistes de luge proposent déjà des cours de ce genre.

Règles de circulation

- Ne s'élancer qu'après avoir appris la technique de descente et de pilotage.
- Bien s'échauffer avant chaque descente.
- Adapter la vitesse aux conditions et à ses capacités.
- Toujours freiner avant les virages et les endroits dépourvus de visibilité.
- Garder une distance suffisante avec la luge qui précède et, en dépassant, respecter sa trajectoire – elle a toujours la priorité.
- Ne jamais s'arrêter ou faire des pauses à des endroits dépourvus de visibilité.
- En cas de chute, quitter la piste sans tarder.
- A la fin de la descente, s'écartez immédiatement de la piste pour faire la place aux luges suivantes.

Un engin très design à manier avec prudence!





La jeune championne autrichienne Marlies Wagner, en pleine action.

7000 blessés par année

La plupart des enfants font très tôt leurs premières expériences en luge. Dès la première neige, les parents les tirent à travers le village sur une luge en bois ou les envoient sur les collines environnantes avec un bob en plastique. Aucune formation n'est requise pour cela. On croit qu'on peut se lancer sans autre. Or le nombre d'accidents de luge révèle que ce plaisir n'est pas toujours sans danger et qu'il peut aussi se terminer à l'hôpital. En moyenne, 7000 personnes par an, dont plus de la moitié d'enfants, ont un accident en pratiquant la luge. Si les adultes se blessent surtout aux pieds et aux jambes, les enfants subissent aussi de graves fractures et blessures crânio-cérébrales. Ces accidents sont souvent dus à des collisions avec des obstacles – pierres, arbres et barrières – ou avec d'autres personnes.

Grâce à l'essor de la luge de randonnée, les enseignants disposent désormais d'une option pleine de piment pour les sports de neige. Pourquoi ne pas passer un après-midi à luger sur une piste préparée avec des engins loués? Lors de l'inscription, il faudrait aussi pouvoir demander une leçon d'introduction. //

Bon à savoir

Mode d'emploi

► L'équipement comprend des vêtements chauds, notamment des pantalons imperméables, des chaussures solides à semelles profilées, des gants, des lunettes de ski et si possible un casque de ski ou de snowboard.

■ Pour tourner à gauche, on tient la courroie dans la main droite et on tire sur le patin gauche. La jambe gauche est soulevée tandis que la droite est pressée contre le patin droit. Le poids du corps est transféré vers la gauche. Le bras gauche est tendu à angle droit vers l'extérieur, la main frottant la neige.

■ Pour freiner, on s'assied sur la luge et on appuie sur le sol avec les semelles – comme on l'a toujours fait sur une luge traditionnelle.

Plus d'infos

- Brochure «Faire de la luge – plaisir assuré». Disponible gratuitement à l'adresse www.bpa.ch
- Association suisse de bobsleigh, luge et skeleton SBSV: www.sbsv.ch (en allemand)
- Tout sur la luge: www.schlitten.ch (en allemand)
- Informations sur les pistes de luge et adresses de contact sur le site Web de Suisse Tourisme: www.myswitzerland.com

