

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Une question de réglage  
**Autor:** Fischer, Stephan  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995622>

#### 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:** 28.01.2026

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

# Une question de réglage

Pour certains, les vacances d'hiver ne se terminent pas sur une terrasse, mais à l'hôpital. Des fixations de skis bien réglées permettent d'éviter bon nombre de blessures. Un petit détour par le magasin de sport n'est pas de trop avant de débuter la saison.

*Texte: Stephan Fischer; photo: bpa*

► A ski, le risque de blessure touche en particulier les genoux, la partie inférieure des jambes et les pieds (environ 50 % des cas selon une statistique du bpa – Bureau de prévention des accidents). Il est primordial, en cas de chute, d'avoir des fixations qui fonctionnent parfaitement; grâce à un contrôle régulier et à un bon réglage, nombre de ces blessures peuvent être évitées. Le bpa recommande dès lors de faire vérifier ses fixations au début de la saison auprès d'un magasin spécialisé. Or, d'après une enquête menée par celui-ci, seul un skieur sur deux a fait vérifier et régler ses fixations par un professionnel au cours de la saison 2007/2008.

## Jamais sans ma vignette

Le bpa lance cet hiver sa 18<sup>e</sup> opération «vignette de ski». Son objectif est d'inciter le maximum de monde à faire contrôler ses fixations dans un magasin de sport disposant d'un appareil conforme aux normes et prévu à cet effet. Plus d'un million de vignettes de ski du bpa sont envoyées chaque année à des magasins de sport de toute la Suisse. Contrairement à la vignette antipollution, celle-ci n'est pas obligatoire et personne ne recevra d'amende s'il s'adonne au carving ou laisse ses empreintes dans la poudreuse sans montrer patte blanche. La ressemblance avec la vignette antipollution est volontaire. Toutes deux attestent un contrôle sérieux par un magasin autorisé et rappellent la date du prochain contrôle.

## Un contrôle par année

Quelque 900 magasins et rayons de sport dans toute la Suisse sont partenaires de l'opération «vignette de ski du bpa». Ils s'engagent à contrôler et à régler individuellement les fixations à l'aide d'appareils reconnus. Les cinq facteurs suivants sont déterminants pour un réglage optimal: l'âge, la taille, le poids, la pointure et le niveau. Le bpa recommande de faire contrôler les fixations chaque année, en particulier celles des enfants et des adolescents. En effet, la taille et le poids mais également le niveau des jeunes sont soumis à de grands changements d'un hiver à l'autre.

Les fixations de skis répondent depuis des années à des exigences élevées en matière de qualité. Seul «point faible» subsistant: le

## Oui au sport, non aux accidents

Plus de deux millions pratiquent le ski ou le snowboard en Suisse. Chaque année, 45 000 skieurs et 26 000 snowboarders sont accidentés, parfois mortellement.

Chez les skieurs, les blessures touchent surtout les genoux (25%). Viennent ensuite les épaules (20%), la partie inférieure des jambes et les pieds (15%), puis la tête (15%). Chez les snowboarders, les avant-bras et les mains (30%) sont les plus touchés, suivis par les épaules (20%) et la tête (16%). Ces accidents sont souvent lourds de conséquences, en particulier à une vitesse élevée. Un choc à 50 km/h, une allure fréquemment atteinte, équivaut à une chute de 10 mètres. Et qu'on se le dise: plus de 90 % des accidents n'impliquent pas d'autres personnes que l'accidenté lui-même.

Pour ne pas gâcher le plaisir de la glisse, préparez-vous, faites-en de même avec votre matériel et suivez les règles élémentaires sur les pistes.

➤ [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch)



skieur qui n'entretient pas son matériel comme il le faut. Les magasins de sport participant à l'opération garantissent, lors de la remise de la vignette de ski du bpa, que le réglage des fixations a été effectué conformément aux normes. En cas de dommage corporel causé à un skieur en raison d'une fixation mal montée ou mal réglée, le magasin de sport concerné devra verser des indemnités s'il n'a pas rempli son devoir de diligence. C'est pourquoi il est recommandé aux deux parties de conserver une impression des données du client ainsi que des valeurs de déclenchement et des réglages de l'indicateur.

## Autant de fixations que d'individus

Dans quelle mesure les nombreux camps de ski organisés chaque année par les écoles, les associations et autres organisations sont-ils concernés par tout cela? Les moniteurs et les enseignants doivent-ils contrôler les fixations des



jeunes avant la première descente à ski, voire se charger eux-mêmes du réglage en l'absence de la vignette de ski du bpa? Marco Koch d'Atomic Suisse déconseille cette dernière solution. Le réglage doit dans tous les cas être confié au magasin spécialisé. «Chaque fixation, tout comme chaque skieur, est individuelle», explique-t-il. «Raison pour laquelle nous soutenons l'opération du bpa. Le contrôle permet par ailleurs d'identifier et d'écartier tout autre défaut des carres ou du fartage. Outre des fixations bien réglées, des carres bien aiguisées et des skis bien fartés sont des mesures préventives efficaces.»

#### Informer avant tout

Il n'est pas inutile d'informer les participants ainsi que leurs parents, dès l'inscription au camp, sur les avantages et la nécessité de skier avec des fixations bien réglées. Il est également bienvenu, par la même occasion, de fournir l'adresse du magasin compétent le plus proche.

La brochure «Ski et snowboard», qui peut être commandée gratuitement auprès du bpa et distribuée aux participants, contient toutes les astuces à connaître afin d'éviter au mieux les accidents de sports d'hiver. Mais, avant tout, il faut que les moniteurs et les enseignants remplissent leur rôle de modèle et soient équipés comme il se doit (voir encadré) lorsqu'ils se rendent sur les pistes. //

#### Responsabilité personnelle accrue

► Le matériel des professionnels est un facteur décisif pour leur réussite. Lorsque la victoire ou la défaite tient à quelques centièmes de seconde ou à quelques centimètres, le matériel doit être irréprochable. Celui-ci constitue même plus qu'un simple facteur de réussite: il assure une fonction de sécurité importante, surtout dans les sports d'hiver. Celui qui vise une protection efficace doit avant tout accorder une attention toute particulière à l'interaction des divers composants. Ainsi, il est crucial d'avoir des fixations bien réglées afin de diminuer le risque d'accident, mais ce n'est évidemment pas tout.

Il n'y a pas d'obligation générale de port du casque aux sports d'hiver. Il est de la responsabilité personnelle de chacun d'effectuer des sauts sans «couvre-chef» ou de protéger sa tête au moment de se lancer sur la piste ou sur le tremplin. Actuellement, près de 60 % des pratiquants de sports d'hiver portent un casque et la tendance est à la hausse. On constate clairement un taux élevé de port du casque chez les moins de 17 ans (90 %). Celui-ci diminue ensuite régulièrement avec l'âge (30 % à partir de 45 ans).

Sept snowboarders sur dix se protègent la tête (20 % en 2003) contre 55 % des skieurs (14 % en 2003). La fréquence bien plus élevée du port du casque chez les pratiquants de snowboard que chez les skieurs s'explique avant tout par leur moyenne d'âge clairement plus basse. Par ailleurs, le port du casque est considéré comme «cool» parmi les snowboarders car les casques modernes sont non seulement très confortables, mais également très stylés. Le casque n'empêche certes pas toutes les blessures, mais il en réduit le risque de manière significative, comme l'attestent diverses études. Les protections aux poignets et au dos y contribuent également. Le travail intensif de prévention a conduit à une sensibilisation et à un changement dans la tête (désormais protégée) des pratiquants de sports d'hiver. //

# Sports n' Passion à la muba 2009



#### Instructif et ludique: Le programme muba pour les écoles

Avec son nouveau secteur Sports n' Passion, la muba offre à votre classe un programme péri-scolaire instructif, ludique et dynamique. Faites découvrir nouvelles disciplines telles que le parkour, les e-sports ou le poetry-slam interactif! Pour plus d'informations sur ces thèmes, adressez un courriel à [alain.erba@messe.ch](mailto:alain.erba@messe.ch).