

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** Le bon comportement

#### 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:** 29.01.2026

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

# Le bon comportement

Quelques règles sont à respecter avant de s'élancer sur les pistes ou dans un snowpark. Voici un rappel des recommandations les plus importantes extraites de la brochure «Snow Safety» du bpa, dont une nouvelle édition agrémentée d'exemples pratiques paraîtra en décembre 2010.

## Matériel

- Avant d'acheter du nouveau matériel, le tester sur le terrain. Suivre les conseils du personnel spécialisé.
- Avant chaque saison, faire contrôler son matériel par des spécialistes. Remplacer les éléments de son équipement qui ne correspondent plus aux exigences de sécurité.
- Resserrer les vis des fixations de son snowboard.
- Faire régler ses fixations de ski chaque année par du personnel qualifié. Les faire contrôler sur un appareil de réglage. Veiller à la présence de la vignette du bpa sur un ski.
- Les freins des skis doivent absolument – aussi avec des plaques de surélévation des fixations – être suffisamment longs.
- Les skiboards ne sont pas munis de fixations de sécurité; ils ne remplacent pas les skis d'enfants. Ils ne devraient être utilisés qu'à partir d'une taille de 1,50 m. Prudence en cas de vitesse élevée, petits creux, tas de neige, etc.
- Vêtements: appropriés, fonctionnels, hivernaux, chauds, résistants, confortables. Pour faire du snowboard, surtout comme débutant, porter des vêtements imperméables munis, si possible, de rembourrages aux genoux et aux fesses.
- Faire régulièrement contrôler sa vue, et porter des lunettes ou des lentilles lorsque l'on dévale les pistes.
- Porter des lunettes de soleil qui protègent bien des rayons UV.

## Echauffement – Etre prêt

- Se préparer mentalement et physiquement avant chaque descente.
- Prendre en considération son état de santé (faim, soif, fatigue, etc.).
- Choisir la piste et adapter la vitesse à ses capacités.
- Avoir conscience des dangers possibles.
- S'échauffer avant la première descente, après de longues pauses ou lorsqu'il fait très froid.
- Effectuer une première descente de «rodage».

## Règles de la FIS et de la SKUS

- Le respect de ces règles contribue grandement à la sécurité sur les pistes.
- Les skieurs et les snowboarders ont l'obligation de connaître et de respecter les règles.
- Le moniteur doit assumer sa fonction de modèle et respecter les règles, également en dehors des cours. Il devrait les intégrer au bon moment dans l'enseignement, c'est-à-dire lorsque la situation s'y prête.

En complément aux dix règles de la FIS, la Commission suisse pour la prévention des accidents sur les descentes pour sports de neige SKUS a édicté cinq règles spécifiques aux snowboarders. Ces règles sont disponibles sur le site Internet: [www.skus.ch](http://www.skus.ch)

## Balisage et signalisation



Les services de piste et de sauvetage balisent, signalent et, surtout, sécurisent les pistes et les itinéraires de descente contre le danger d'avalanches et de chute selon des critères uniformes. Actuellement, pas moins de 117 domaines arborent le label de qualité et de sécurité «Pistes homologuées». Des contrôles subséquents sont effectués tous les trois ans, et ce sont déjà plus de 80% de la superficie des pistes en Suisse qui répondent aux exigences élevées de ce label de qualité officiel des Remontées Mécaniques Suisses.

[www.seilbahnen.org](http://www.seilbahnen.org)

## Utilisation des remontées mécaniques

### Télécabine, télésiège

- Fermer l'arceau de sécurité, respectivement les portes pendant toute la course. Ne pas se balancer, rester tranquillement assis/debout. En cas d'arrêt, rester calme et attendre les consignes du personnel. Ne jamais descendre en cours de trajet!
- Organisation départ/arrivée: En présence de débutants, deux personnes: la première organise les départs et la deuxième se place à l'arrivée.
- Pour les départs et les arrivées de télésièges non débrayables, s'arranger avec le personnel pour diminuer leur vitesse.
- Les enfants de moins de 125 cm n'ont pas le droit d'utiliser seuls les remontées mécaniques: ils doivent être accompagnés d'un adulte. Ceci n'est pas toujours facile à respecter par les écoles de sports de neige, en particulier pour les groupes d'enfants. Les parents peuvent éventuellement accompagner leurs enfants. Les constructeurs de remontées mécaniques s'efforcent d'améliorer la sécurité des télésièges, par exemple avec des arceaux de sécurité réglables en hauteur.

### Téléski

- S'exercer avec des perches d'entraînement ou des bâtons en terrain plat.
- Pour la première montée en téléski, renoncer aux bâtons; ensuite, les porter dans la main extérieure.
- Faire la queue à deux, skis parallèles aux traces et écartés de manière à assurer une bonne stabilité, rester près du partenaire. Lors des premières montées, faire accompagner les clients les plus faibles par les meilleurs escorteurs.
- Pendant la montée, regarder devant soi et se laisser tirer. Ne pas s'asseoir sur la rondelle ou l'arbalète et ne pas slalomer!
- En cas de chute et à l'arrivée, quitter immédiatement la piste.



## Comportement dans les parks et pipes

À l'heure actuelle, il n'existe aucune norme relative à la construction et à l'exploitation de parks. Les exigences posées aux utilisateurs sont souvent élevées, d'où l'importance d'une initiation et d'une formation.

### «Level of kickers/obstacles» (difficulté des tremplins/obstacles)

- **Bleu:** simple, avec distance de saut de 5 m au maximum ou obstacles simples.
- **Rouge:** moyen, avec distance de saut de 5 m au minimum ou obstacles de difficulté moyenne.
- **Noir:** difficile, avec distance de saut de 15 m au minimum ou obstacles difficiles.

### Règles de la SKUS pour les parks et pipes

1. N'utiliser les fun parks et half pipes qu'après inspection.
2. Lors de sauts, s'assurer que le champ est libre.

## Accidents dus à des collisions

Les skieurs et snowboarders se blessent le plus souvent dans des accidents individuels. Les collisions faisant des blessés ne comptent que pour quelque 7% des accidents. Ce pourcentage a peu changé ces dernières années. Les statistiques des pays voisins corroborent cette constatation. L'analyse annuelle de quelque 4000 accidents montre que l'accidentalité n'a que très peu évolué ces dernières années. Elle ne permet pas de confirmer l'opinion, principalement propagée par les médias, qui prétend que les skieurs et snowboarders font moins attention aux autres et que la part des collisions est en forte progression.

## Danger d'avalanches, hors piste

### Evaluer les risques, optimiser son comportement

- Descendre les passages-clés un à un et maintenir une distance de sécurité à la montée (env. 10 mètres).
- Eviter les pentes extrêmement raides.
- Observer de manière critique les dépôts récents de neige soufflée.
- Tenir compte du réchauffement au cours de la journée.
- Avoir un détecteur de victimes d'avalanche (DVA) sur soi et le mettre sur «émission».
- Ne jamais partir seul et seulement si la visibilité est bonne.
- Ne pas suivre de traces menant dans un terrain inconnu.
- Dans le doute, renoncer au hors piste.

### Informations sur le danger d'avalanches

- Bulletin d'avalanches ([www.slf.ch](http://www.slf.ch), tél. 187)
- Bulletin météorologique ([www.meteosuisse.ch](http://www.meteosuisse.ch), tél. 162)
- Mises en garde des services de piste et de sauvetage
- Freeride checkpoints

## Outils didactiques

**Safety card du bpa:** Cette carte aide à déterminer le niveau de risque d'une sortie prévue ou en cours. [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch)

**White risk:** La première application didactique interactive sur le thème de la prévention des accidents d'avalanche. Elle fournit de manière divertissante des informations de base bien documentées. Peut également être commandée sous forme de CD-Rom.

**White risk mobile:** Des informations accessibles en tout temps. Outre la possibilité de consulter les bulletins d'avalanches mis à jour, différents outils permettent d'analyser la situation et de prendre les bonnes décisions. [www.whiterisk.ch](http://www.whiterisk.ch)

**Esprit piste:** A l'intention des élèves du primaire. Ce programme sensibilise les enfants à adopter un comportement responsable sur les pistes de ski et à respecter les règles de conduite FIS.

[www.bpa.ch/espritpiste](http://www.bpa.ch/espritpiste)

**Ta vie, ta planète:** Ce concept propose des activités de sensibilisation à la sécurité dans les loisirs et au respect de l'environnement.

[www.riderlicence.com](http://www.riderlicence.com)

## Comportement en cas d'accident

- **Assistance:** En cas d'accident, porter assistance.
- **Sécuriser le lieu de l'accident:** Evacuer les blessés de la zone dangereuse, signaler le lieu de l'accident en plantant les skis en croix ou mettre éventuellement un poste d'avertissement en place.
- **Apporter les premiers secours:** Evaluer l'état général du blessé, le mettre dans la position de sécurité, appliquer les mesures de secours immédiates (CPR: dégager les voies respiratoires, pratiquer la respiration artificielle, procéder à un massage cardiaque en cas d'arrêt du cœur), panser les plaies et protéger le blessé contre le froid.
- **Alerter les secours:** Indiquer le lieu et l'heure de l'accident, le nombre de blessés ainsi que la nature des blessures au service de secours en composant le numéro d'urgence local/le 112 (numéro européen d'urgence) ou à la station de remontées mécaniques la plus proche. Noter les circonstances de l'accident et l'identité de toutes les personnes impliquées ainsi que des témoins.

## Tests

**Jeu de cartes Safety Check:** La revue «Academy» 4/2005 (supplément à la revue spécialisée de Swiss Snowsports) contient le jeu de cartes «Safety Check» avec des questions sur les parks et pipes, sur les règles dans les sports de neige, sur la prévention ainsi que huit questions jokers. On peut y jouer sur les télésièges ou, en cas de mauvais temps, le soir. A commander ou télécharger sur:

[www.snowsports.ch](http://www.snowsports.ch) > Services > Publications

**Analyse du risque personnel:** Cet outil disponible sur Internet permet d'évaluer son risque personnel en matière de sports de neige. En remplissant le questionnaire, on apprend à connaître son comportement face au risque et à mieux estimer ses capacités. Le test peut être réalisé sur:

[www.suva.ch/suvaliv](http://www.suva.ch/suvaliv)