

# Ski et snowboard

La sécurité en piste

avec les règles de conduite de la  
FIS et les directives de la SKUS  
pour skieurs et snowboarders



**SKUS** 

 **bpa**

# Vive la glisse!

La Suisse compte de nombreux amateurs de sports d'hiver: plus de deux millions de personnes pratiquent le ski ou le snowboard. Ce n'est pas une raison pour oublier la sécurité. En effet, 43 000 skieurs et 24 000 snowboarders sont accidentés chaque année, quelques uns malheureusement mortellement. Trois quarts des accidents ayant une issue fatale se produisent hors des pistes sécurisées. Les règles, informations et conseils suivants vous aident à éviter les dérapages.

## Sport oui – Accident non

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 vi-

tesse élevée. Un choc à 50 km/h, une allure fréquemment atteinte, équivaut à une chute de 10 m. 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 à la saison de ski, faites de même avec votre matériel et suivez quelques règles élémentaires sur les pistes.



# L'équipement adéquat

## Bien équipé

La pratique des sports de neige en toute sécurité commence par l'équipement. Ce à quoi vous devez veiller:

- Portez un casque de sports de neige à ski et à snowboard ainsi que des protège-poignets à snowboard.
- Avant chaque saison, faites contrôler votre matériel par un spécialiste et remplacez les parties d'équipement qui ne correspondent plus aux exigences de sécurité.
- Resserrez les vis des fixations de votre snowboard.
- Faites régler les fixations de ski chaque année par du personnel qualifié; faites-les contrôler sur un appareil de réglage. Pour cela, indiquez votre manière de skier et non vos aptitudes. Demandez une pièce justificative avec les valeurs de réglage, contrôlez vos données personnelles et veillez à la présence de la vignette de ski du bpa sur un ski.

Scannez le code QR avec votre smartphone. Vous accéderez directement à la liste des magasins de sport.



La liste des magasins de sport dépositaires de la vignette est disponible sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).

- Les miniskis 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 1,50m. 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, portez des vêtements imperméables munis, si possible, de rembourrages aux genoux et aux fesses.
- Faites régulièrement contrôler votre vue, et portez vos lunettes ou vos lentilles lorsque vous dévalez les pistes.
- Portez des lunettes de soleil qui protègent bien des rayons UV.



## Conseils pour le casque de sports de neige

Le casque de sports de neige est devenu populaire: plus de 80 % des skieurs et des snowboarders le portent déjà. Et pour cause: les casques de sports de neige permettent d'éviter la plupart des blessures à la tête. En plus, ils ont de l'allure, sont légers, confortables et n'entravent ni l'ouïe, ni le champ de vision. A l'achat, veillez à ce que le casque:

- porte la spécification EN 1077 (norme européenne);
- soit agréable à porter et sans points de compression, même avec des lunettes;
- et puisse être essayé. Mettez le casque, laissez la jugulaire ouverte et secouez la tête: le casque ne doit pas bouger.
- Remplacez votre casque au plus tard après 5 ans, même si vous ne constatez aucun défaut.



## Conseils pour les protège-poignets

- En snowboard, surtout si vous êtes débutant, portez toujours des gants avec des protège-poignets intégrés ou séparés.
- Veillez à ce que le protège-poignets évite les elongations du poignet et qu'il amortisse les chocs sur le poignet et l'avant-bras.
- Essayez le protège-poignets avant de l'acheter. Il doit être confortable et ne pas entraver les gestes quotidiens (p. ex. ouvrir/fermer la fermeture éclair de la veste).

## Conseils pour la protection dorsale

Une protection dorsale offre une protection supplémentaire, surtout dans les snowparks ou hors des pistes. Le risque de chute sur le dos depuis une certaine hauteur y est bien plus probable que sur les pistes.



# Fin prêt?

## En forme pour l'hiver

Les sports d'hiver mettent le corps à rude épreuve. De nombreux skieurs et snowboarders manquent de force, de condition physique et de coordination pour exécuter les mouvements peu courants. Afin de réduire le risque d'accident, préparez-vous à la saison d'hiver: renforcez en particulier la musculature du bassin et des jambes et travaillez votre équilibre.

## Préparation et technique

Préparez-vous aussi juste avant de vous lancer sur les pistes. Echauffez-vous: vous activez ainsi la circulation sanguine, augmentez les facultés de coordination et assouplissez muscles et articulations.

Concentrez-vous avant chaque descente. En effet, de nombreux accidents se produisent avant le repas de midi ou en fin d'après-midi, lorsque la concentration diminue et que la fatigue se fait sentir.

Suivez un cours dans une école de sports de neige si vous êtes novice ou lorsque vous avez acheté du nouveau matériel.





# Directives de la SKUS pour skieurs et snowboarders

Edition 2012



Respectez ces indications pour que le plaisir soit entier:

- Vous skiez et faites du snowboard à vos propres risques et périls.
- Empruntez les descentes pour sports de neige balisées et sécurisées.
- Le terrain en dehors des descentes pour sports de neige balisées n'est pas protégé.
- Adultes et enfants, pour votre sécurité, portez un casque.
- Respectez la nature, protégez la forêt et le gibier.

# Suivez les règles à la trace!

**Vous trouverez ci-après les règles de conduite de la FIS et les directives de la SKUS pour skieurs et snowboarders. Ces dispositions sont valables pour tous les usagers des descentes pour sports de neige. Selon la jurisprudence, ces règles ont force de loi.**

## **Règles de conduite de la FIS pour skieurs et snowboarders**

La Fédération internationale de ski (FIS) a établi dix règles de conduite. En les respectant, vous aurez une attitude responsable sur les pistes.

### **Règle fondamentale**

1. Respectez les autres. Veillez à ne pas les mettre en danger et à ne pas leur porter préjudice.

### **Règles de circulation**

2. Descendez à vue. Adaptez votre vitesse et votre comportement à vos capacités et aux conditions.
3. Respectez la trajectoire du skieur ou snowboarder aval.
4. Dépassez en ménageant une distance suffisante.
5. Avant de pénétrer ou de vous engager après un stationnement sur la piste ou de virer vers l'amont, assurez-vous en regardant en haut et en bas de la piste que vous ne mettez personne en danger.

### **Stationnement / montée**

6. Stationnez au bord de la piste ou aux endroits avec une bonne visibilité.
7. Montez et descendez à pied uniquement au bord de la piste.

### **Balisage et signalisation**

8. Respectez le balisage et la signalisation.

### **En cas d'accident**

9. Prêtez secours et avertissez le service de sauvetage.
10. Si vous êtes impliqué dans un accident ou témoin d'un accident, faites connaître votre identité.

## Directives dans les snowparks

La perspective de sauts à couper le souffle ne doit pas vous faire oublier la sécurité.

1. Regardez avant de sauter.
2. Planifiez votre passage.
3. Allez-y gentiment.
4. Le respect invite au respect.

**Start small and work your way up.**

## Directives supplémentaires pour snowboarders

Vous faites du snowboard? Alors ces trois règles supplémentaires vous concernent.

1. Retournez toujours le snowboard (fixations dans la neige) lorsque vous le posez.
2. Aux téléskis et télésièges, détachez la jambe arrière de la fixation.
3. Si vous avez des fixations de type alpin, fixez la jambe avant à la planche au moyen d'une lanière de sécurité (leash).





## Véhicules à moteur

Des véhicules à moteur peuvent exceptionnellement être engagés dans les heures d'ouverture. Ces véhicules sont prioritaires. En respectant les principes suivants, vous éviterez des collisions.

1. Respectez les distances
  - 15 m devant et derrière
  - 3 m latéralement
2. Ne pas s'accrocher.
3. Signaler sa présence en cas d'incapacité d'évitement.

## Utilisation des remontées mécaniques

Les entreprises de remontées mécaniques et d'exploitation des pistes veillent à la sécurité du domaine skiable. En utilisant correctement les installations, vous contribuez vous aussi à la sécurité.

- Suivez les consignes du personnel et respectez la signalisation.
- Télésièges: fermez la barrière de sécurité, restez tranquillement assis, ne descendez pas avant l'arrivée.
- Téléskis: restez bien dans les traces, écartez-vous immédiatement en cas de chute et à l'arrivée. Ne quittez le télési qu'à l'arrivée.



# Balitage et signalisation

En Suisse, les services des pistes et de sauvetage préparent, contrôlent, balisent et sécurisent plus de 7300 kilomètres de pistes. Pour évoluer dans cet espace en toute sécurité, il est impératif de respecter la signalisation suivante.

Les descentes pour sports de neige balisées sont bien sécurisées, car elles sont protégées contre les dangers d'avalanche et de chute. On fait la distinction entre pistes et itinéraires.

## Pistes préparées et contrôlées

Les pistes sont préparées, contrôlées et balisées selon leur degré de difficulté. Il est possible d'aménager certains passages en zones à circulation ralentie au moyen de bandes de signalisation «Ralentir».



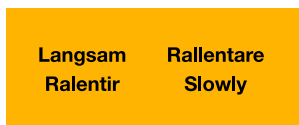
**Bleu:** piste facile



**Rouge:** piste de difficulté moyenne



**Noir:** piste difficile



Bande de signalisation pour zone à circulation ralentie

## Itinéraires ni préparés ni contrôlés

Les itinéraires ne sont ni préparés, ni contrôlés. Balisés en jaune, ils sont destinés aux usagers expérimentés.



**Jaune:** pour les skieurs et snowboarders expérimentés

## Snowparks

Les installations comme les snowparks font l'objet d'une signalisation spéciale. Les éléments «small» peuvent être entièrement parcourus en glissant et présentent une hauteur de chute minimale. Ils conviennent tout particulièrement aux novices.

**SNOWPARK**

DE	FR	IT	EN
Weniger steil, nicht zu hoch Hilfsmittel sind vorhanden Wenig bis 10 Sekunden Wenig bis 10 Sekunden Wenig bis 10 Sekunden	Il n'est pas trop raide Aides disponibles Moins de 10 secondes Moins de 10 secondes Moins de 10 secondes	Non molto ripida Aidate disponibili Meno di 10 secondi Meno di 10 secondi Meno di 10 secondi	Not too steep Aids available Less than 10 seconds Less than 10 seconds Less than 10 seconds
Wenig schnee denn spritzen	peu de neige de sauter	poco neve di saltare	not too little you leap
pläne deinen Lauf	planifie ton passage	plancia la discesa	make a plan
geh es langsam an	soy y gentilment	progrredisci un passo per volta	easy style it
Respekt verdient Respekt	le respect invite au respect	rispetto chiede rispetto	respect gets respect
Small Small Small	Small Small Small	Small Small Small	Small Small Small

**Start small and work your way up.**



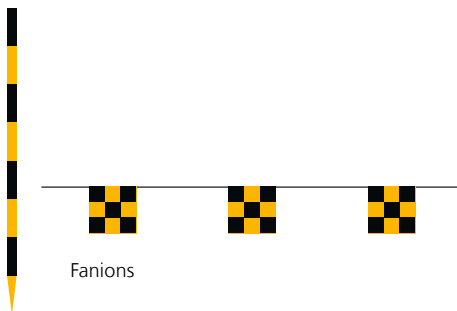
## Pistes et itinéraires barrés

Les pistes et descentes sont fermées et donc barrées en dehors des heures d'exploitation des remontées mécaniques et à l'issue du contrôle final. Le barrage des pistes et itinéraires (p. ex. en cas de danger d'avalanches) est signalé:

- sur les panneaux d'information avec des signaux de barrage rouges ou avec des feux rouges;
- dans le terrain, avec des signaux de barrage complétés par des cordes de barrage et des fanions.



N'empruntez jamais les descentes et chemins barrés!



Piquet

## Endroits dangereux

Les dangers locaux sur les pistes sont signalés et, en cas de nécessité, barrés par des fanions et des piquets.



Croisement



Danger général



Passage étroit

## Le domaine non contrôlé – hors-piste

En recherchant le grand frisson hors des pistes balisées, de nombreux amateurs de sports d'hiver prennent des risques, et s'exposent en particulier aux risques d'avalanche. Le domaine en dehors des pistes et itinéraires n'est pas contrôlé. Il n'est ni balisé ni protégé des dangers inhérents à la montagne.



Ici commence le domaine non contrôlé. Ce tableau n'est placé qu'aux endroits d'où part une possibilité de descente non balisée recelant des dangers particuliers.

## Echelle du danger d'avalanches

Le danger d'avalanches hors du domaine contrôlé est décrit sur une échelle comptant cinq degrés.



A partir d'un danger d'avalanches 3 «marqué», vous êtes prévenu par ce tableau ainsi que par le feu clignotant avalanches. Restez sur les descentes balisées et ouvertes.



# Hors-piste et freeride

## Informez-vous sur les conditions

- Bulletin d'avalanches sur le site [www.slf.ch](http://www.slf.ch) et sur votre smartphone avec l'app «White Risk» du SLF
- Bulletin météorologique (p. ex. [www.meteosuisse.ch](http://www.meteosuisse.ch))
- Services de pistes et de sauvetage
- Freeride Checkpoints

## Évaluez le danger d'avalanches

L'évaluation du danger d'avalanches exige une formation, beaucoup de précaution et de l'expérience. Ni le beau temps, ni une faible couche de neige n'excluent le danger d'avalanches. Prenez au sérieux un mauvais pressentiment.

**Renoncez en cas de doute.**



## Comportement sur le domaine non contrôlé

1. Observez et évaluez en permanence la qualité de la neige, les accumulations de neige souflée récentes, les avalanches récentes de plaques de neige et les zones de départ des avalanches.
2. Portez le détecteur de victimes d'avalanches (DVA) et branchez-le sur «émission»; contrôlez son fonctionnement; équipez-vous d'une pelle à neige et d'une sonde. D'autres systèmes d'urgence en cas d'avalanche sont recommandés, par exemple l'airbag avalanches.
3. Ne vous lancez que si la visibilité est bonne.
4. Franchissez un par un les passages clés et les pentes très raides; prévoyez des possibilités de fuite.
5. Ne skiez ou ne faites jamais du snowboard seul; observez en permanence vos camarades et soyez prêt à réagir.
6. Ne déchaussez pas le snowboard et les skis sur les glaciers en raison du danger créé par les crevasses.

# Respectez la nature

## Zones de protection de la forêt et du gibier

La nature est un vaste terrain de jeu. Approchez-la avec tout le respect qui lui est dû. Tenez compte des zones de protection de la forêt et du gibier figurant sur les panneaux d'information. N'y entrez pas. Dans le terrain, elles sont signalées comme suit.



Signal

En cas de non-respect des zones de protection de la forêt et du gibier, le titre de transport ou l'abonnement aux sports de neige peuvent vous être retirés et vous pouvez être punis d'une amende. Votre comportement peut également faire l'objet de poursuites pénales.



Fanions





# Assistance en cas d'accident

Tout skieur ou snowboarder est tenu de porter assistance en cas d'accident.

## Assurer la sécurité de l'aire de l'accident

Sécurisez le lieu de l'accident: signalez le lieu de l'accident en plantant les skis en croix ou mettez éventuellement un poste d'avertissement en place.

## Premiers secours

Apportez les premiers secours: évaluez l'état général du blessé, mettez-le dans la position de sécurité, pansez les plaies et protégez-le contre le froid.

## Appel au service de secours

Alertez les secours: indiquez, le lieu et l'heure de l'accident, le nombre de blessés ainsi que la nature des blessures au service de secours du domaine skiable ou au numéro 112.

## Etablissement des faits

Notez, en particulier cas de collisions, les circonstances de l'accident et l'identité de toutes les personnes impliquées de même que le lieu, la date et le déroulement de l'accident, les conditions générales du terrain, de la neige et de la visibilité, le balisage et la signalisation.



# Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).

La SKUS a pour objectif la prévention des accidents sur les descentes pour sports de neige et les pistes de ski de fond. Elle réunit des représentants des principales organisations suisses actives dans les sports de neige. Les directives qu'elle édicte sont reconnues par les tribunaux et ont force de loi. [www.skus.ch](http://www.skus.ch)

## Les directives de la SKUS sont approuvées et recommandées par:

bpa – Bureau de prévention des accidents; Office fédéral du sport OFSPO; Office fédéral des transports OFT; Concordat intercantonal sur les téléphériques et téléskis CITT; Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents Suva; Remontées mécaniques suisses RMS; Swiss-Ski; SWISS SNOWSPORTS; Union des transports publics UTP; WSL Institut pour l'étude de la neige et des avalanches SLF

© bpa 2012, reproduction souhaitée avec mention de la source

© SKUS 2012

---

Commission suisse pour la prévention des accidents sur les descentes pour sports de neige SKUS c/o bpa, [www.skus.ch](http://www.skus.ch)

bpa – Bureau de prévention des accidents, case postale 8236, CH-3001 Berne  
Tél. +41 31 390 22 22, fax +41 31 390 22 30, [info@bpa.ch](mailto:info@bpa.ch), [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch)

## Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les brochures suivantes:

- 3.001 Faire de la luge
- 3.009 Baignade
- 3.010 Randonnées en montagne
- 3.018 Faire du vélo
- 3.020 Faire du VTT
- 3.028 Danger d'avalanches
- 3.086 Plongée sous-marine
- 3.121 Vélos électriques

**Ces brochures et de nombreuses autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).**

