

Sports d'hiver, plaisir assuré!

Une action commune du Bureau suisse de prévention des accidents bpa, des Ecoles Suisses de Ski et Snowboard, des Remontées mécaniques suisses, des Magasins de sports suisses et de la Commission suisse pour la prévention des accidents sur les descentes pour sports de neige SKUS.

Les sports de neige mettent l'accent sur la sécurité et le plaisir. Depuis longtemps, les organisations responsables suisses ont compris que les campagnes de sensibilisation, une formation et un équipement de qualité et des domaines skiables sûrs étaient des facteurs de sécurité déterminants. Ensemble, le Bureau suisse de prévention des accidents bpa, les écoles de sports de neige, les remontées mécaniques et les magasins de sport s'engagent en faveur de la sécurité dans les sports de neige.

Je ne mentionnerai ici que quelques-unes des mesures prises pour garantir la sécurité de l'amateur de sports d'hiver. Les statistiques du bpa sont la preuve du succès d'un tel déploiement : en effet, ces cinq dernières années, les accidents de sports de neige ont diminué de plus de 10 pour cent. En 2001, 68'000 personnes résidant en Suisse se sont blessées à ski ou à snowboard.

Responsabilité individuelle des amateurs de sports de neige; Règles de la FIS et de la SKUS

Valable pour tous les loisirs, le principe de la responsabilité individuelle est également pour les sports d'hiver. Les skieurs et les snowboarders exercent leur discipline à leurs propres risques. Comparables à un réseau routier, les domaines skiables forment un espace où les sportifs peuvent circuler. La Fédération internationale de ski (FIS) a émis dix règles de conduite qui fixent l'obligation de diligence des skieurs et des snowboarders; leur respect est impératif pour tous les usagers des domaines skiables.

En outre, la Commission suisse pour la prévention des accidents sur les descentes pour sports de neige SKUS a engagé les représentants de toutes les associations et organisations de sports de neige à publier des directives concernant les skieurs et les snowboarders, mais aussi la conception, l'exploitation et l'entretien des domaines skiables. D'après la jurisprudence suisse, ces directives sont obligatoires.

Un bon équipement limite les risques d'accident

Toutefois, les amateurs de sports d'hiver doivent eux aussi contribuer à leur sécurité, et ceci, en choisissant un équipement adéquat. Judicieux et en bon état, le matériel influence notablement le risque de lésions dues à l'exercice d'un sport.

Lors de l'achat d'un nouvel équipement, le vendeur spécialisé d'un magasin de sport évalue d'abord les besoins et les attentes de l'acheteur. Il peut ainsi lui proposer différentes options adaptées à sa personnalité. Un matériel approprié relève l'expérience sportive et garantit une meilleure sécurité. De plus, les vendeurs sont au fait des dernières nouveautés.

Une fois acquis, l'équipement doit être périodiquement entretenu et révisé. Un matériel en parfait état permet de manœuvrer les skis avec plus d'aisance et de sûreté. Les magasins de sport spécialisés emploient du personnel qualifié et disposent d'ateliers pour l'entretien du matériel. Chaque année, environ 1 million de paires de skis et de snowboards sont fartés et affûtés. Dans les stations de sports d'hiver, 300 magasins de sports spécialisés sont au service des clients sept jours sur sept en haute saison. Les ateliers de réparation résolvent les problèmes d'équipement sans délai, que ce soit sur place ou, de plus en plus, sur les pistes.

Des fixations qui fonctionnent correctement peuvent atténuer les conséquences d'une chute.

Tout est fonction du réglage

Les fixations avec butée à déclenchement ne fonctionnent correctement que si elles sont réglées en fonction de la taille, du poids, de l'âge, du style à ski et de la longueur des chaussures du client. Un appareil de contrôle (norme ISO 11088) assure la qualité du réglage. Le Bureau suisse de prévention des accidents bpa recommande de faire contrôler chaque année les fixations de ski dans un magasin spécialisé et reconduit cette année pour la 14^e fois la campagne « Vignette de réglage ». Plus d'un million de fixations de ski sont adaptées annuellement dans les commerces spécialisés. La vignette du bpa atteste que le contrôle des fixations a été effectué avec un appareil de réglage et rappelle la date du prochain contrôle. Au début de décembre de chaque année, une publicité diffusée à la télévision lance cette action.

Visiblement, les équipements de protection prennent de l'importance. La disposition à se protéger se répand.

Equipement de protection: campagne du bpa «Enjoy sport – protect yourself»

L'hiver dernier, la demande en casques de ski et de snowboard a été considérable: à la fin de la saison, ces objets demeuraient introuvables, que ce soit dans les commerces ou chez le fabricant. 13 pour cent des skieurs, et même 20 pour cent des snowboarders portent déjà un casque. Les casques sont à la mode, et notamment chez les enfants et les jeunes: effectivement, plus de la moitié d'entre eux le portent. Les adultes, et surtout ceux qui ont un peu plus de pratique, suivent de plus en plus cette tendance.

Cool, un casque protège également des lésions crâniennes graves. Soutenue par l'Association suisse d'assurances, la campagne nationale du Bureau suisse de prévention des accidents bpa intitulée «Enjoy sport - protect yourself» œuvre depuis plusieurs années dans ce domaine. Elle encourage le port d'un équipement de protection par l'intermédiaire de publicités à la télévision et au cinéma, de concours et d'affiches. Alors que plus de 10% des accidents de sports de neige atteignent la tête, souvent avec des conséquences graves, plus de 20% des accidents de snowboard atteignent la main ou l'avant-bras. Le port d'un équipement de protection – casque et protège-poignets – permet d'empêcher 20 à 50% des blessures ou d'en réduire la gravité. D'autre part, les casques d'aujourd'hui sont confortables et souvent assortis à l'équipement sportif.

Par leur large éventail de casques et d'équipements de protection pour les poignets et le dos, les magasins de sport spécialisés soutiennent cette campagne. Pour plus d'informations à ce sujet, le bpa a émis une plaquette informative intitulée «Sports de glisse: choisir le bon casque».

Quant aux enseignants des écoles suisses de sports de neige, ils se joignent à cet effort en veillant à ce que leurs hôtes soient bien équipés. Ils leurs recommandent quel équipement de protection utiliser et prêchent par l'exemple.

La formation, un atout

Quelle que soit la discipline, les sports de neige exigent des aptitudes techniques élevées. Les professeurs de sports de neige qualifiés de SWISS SNOWSPORTS adaptent leur enseignement à chaque élève, qu'il soit débutant, avancé ou adepte d'un nouvel engin. Une bonne technique de descente assortie de prudence contribue à la prévention des accidents, mais aussi à l'amusement. Dans les écoles suisses de ski et de snowboard, la sécurité est une priorité.

Outre la technique des engins, le programme de formation de la SWISS SNOW LEAGUE traite les volets de sécurité suivants :

- Blue League: équipement; utilisation des installations de transport
- Red League: échauffement; Règles de la FIS
- Black League: conduite dans le Park + Pipe; préparation du matériel; avalanches; météo

Dans le SWISS SNOW KIDS VILLAGE, les tout-petits sont bien protégés: leur espace d'apprentissage est clôturé et un tapis roulant les amène à destination en toute sécurité. Par ailleurs, l'enseignement est animé par les personnages du monde de Snowli.

Un label atteste de la qualité et de la sécurité des produits, de l'élimination des risques d'accident et d'un enseignement adapté. Seuls les établissements suisses de ski et snowboard qui appliquent scrupuleusement les règles de la SWISS SNOW LEAGUE, du SWISS SNOW KIDS VILLAGE et du label de qualité se voient octroyer une licence leur conférant le titre d'Ecole Suisse de Ski et Snowboard.

Les sociétés de remontées mécaniques ont de grandes responsabilités

Les entreprises de remontées mécaniques sont les exploitants des domaines skiables. Assurer le transport des hôtes n'est pas leur unique tâche: elles doivent également veiller à ce que les amateurs de sports de neige circulant dans les espaces balisés soient à l'abri du danger. Ces opérations de sécurité forment 30 à 40 pour cent des activités de la saison hivernale. Un domaine skiable de taille moyenne, avec un chiffre d'affaires de 6 millions de francs suisses, dépense, pour la sécurité et la préparation des pistes seulement, un montant de 2,5 millions de francs.

Les patrouilleurs du service de pistes et de sauvetage sont responsables de l'application des mesures de protection. En usant de moyens tels que le balisage, l'installation de filets de sécurité et le minage d'avalanches, ils veillent à protéger les amateurs de sports d'hiver des dangers et des obstacles de l'environnement alpin. Dans les domaines skiables de Suisse, 2500 personnes travaillent pour le service de pistes et de sauvetage, permettant de contrôler 7300 km de pistes par jour. Les Remontées mécaniques suisses sont

responsables de la formation du personnel des pistes, soit des conducteurs d'engins de damage, des chefs de sauvetage ou des spécialistes en déclenchement des avalanches. L'ensemble des mesures qui doivent être appliquées par le service de pistes et de sauvetage pour assurer la sécurité des usagers est répertorié dans les directives intitulées «L'obligation d'assurer la sécurité sur les descentes pour sports de neige».

109 domaines skiabiles testés en Suisse

Les domaines skiabiles peuvent eux-mêmes demander que l'application de ces directives soit vérifiée. Depuis 1982, les experts de la Commission pour l'homologation du service de pistes testent les domaines selon 173 critères. Pendant plusieurs jours sont examinés la qualité des pistes, le niveau de formation du personnel des pistes et de sauvetage et ses rapports avec la clientèle, c'est-à-dire tous les aspects d'un domaine skiable ayant trait à la sécurité, au service et à la qualité. Actuellement, 109 domaines sont porteurs du titre « Domaine skiable avec label de sécurité ». Selon les dimensions du domaine, cette expertise coûte de 1000 à 3000 francs. Tous les trois ans, un suivi est effectué.

Comme vous avez pu le constater, la sécurité dans les sports de neige est le fruit de la collaboration de toutes les organisations concernées. L'hiver prochain, la SKUS aimerait lancer une nouvelle campagne d'affichage dont le message est: «**Control your speed !**». C'est une façon de rappeler la règle 2 de la FIS, selon laquelle il faut adapter son style aux circonstances et à ses capacités.

Recherche du bpa: aspects de la prévention des accidents dans la formation de sports de neige

La recherche dans le sport du bpa est aussi, depuis longtemps, attentive aux sports de neige. Depuis l'hiver dernier, de nombreuses études d'observation et enquêtes ont été réalisées. D'une part, on a relevé les différents comportements que suscite un équipement de protection et déterminé les exigences en matière de casques et de protège-poignets. D'autre part, on a examiné la sécurité en général sous l'angle du comportement et du point de vue des formateurs, des manuels les plus courants et des connaissances des amateurs de sports de neige.

Enquête auprès des formateurs

Les formateurs en sports de neige ont été priés de répondre aux questions suivantes :

- Quel est le comportement des formateurs eu égard à la sécurité, quelles mesures de prévention sont-elles prises lors de l'enseignement, et quelles façons de limiter le risque sont-elles communiquées aux élèves ?
- Les diverses facettes de la prévention des accidents sont-elles traitées dans les manuels pour formateurs, et, si oui, dans quelle mesure ?

Des questionnaires ont été envoyés, en Suisse, à tous les experts (250) qui enseignent à des formateurs en sports de neige, quel que soit leur niveau, et à tous les 2'350 formateurs de degré I.

Sur les 2'600 questionnaires, 557 ont été renvoyés, dont 96 par les experts et 450 par les formateurs de degré I.

Résultats

Equipement de protection

Nombreux sont les formateurs qui portent un équipement de protection (casque, protège-poignets ou protection pour le dos). Par rapport aux formateurs de degré I, les experts portent plus souvent un casque ou une protection pour le dos et plus rarement un protège-poignets.

86% des formateurs recommandent à leurs élèves le port du casque lors d'un cours de ski, et même 92% lors d'un cours de snowboard. Tandis que 51% des formateurs admettent qu'ils portent un casque lors des cours de ski, 64% le font lors des cours de snowboard. Ainsi, bien qu'ils soient convaincus de l'efficacité d'un équipement de protection, les formateurs ne mettent pas suffisamment à profit leur rôle de modèle.

Si l'on compare le fait de porter un casque et la recommandation de porter un casque, on constate que 52% des formateurs recommandent un casque à ski et le portent, alors que 34% le recommandent mais ne le portent pas.

Pour ce qui est du snowboard, 65% recommandent le casque et le portent, tandis que 26% le recommandent mais ne le portent pas.

Conduite des formateurs

Les formateurs tiennent beaucoup à la sécurité de leur classe. A cet effet, ils respectent de nombreuses mesures de façon exemplaire: ainsi, la plupart d'entre eux procèdent régulièrement à un échauffement en commun (82%), informent les participants sur les avantages d'un équipement de protection (54%) et, lors de freeride, analysent en groupe la situation des avalanches (74%). Parfois également, le formateur vérifie le réglage des fixations de ses élèves et explique le comportement à adopter en cas d'avalanche. Néanmoins, il est plutôt rare qu'il leur impose un échauffement après une pause d'une certaine longueur (19% le font régulièrement), et qu'il vérifie leurs connaissances des règles FIS (24% le font régulièrement; 27% ne le font jamais).

Manuels

Les manuels les plus courants ne contiennent guère d'informations sur la sécurité. Il n'existe d'ailleurs aucun manuel sur la sécurité qui comprenne toutes les facettes du problème. La constitution d'un dossier sur la prévention des accidents, destiné à l'enseignement, requiert ainsi du formateur un effort considérable.

Le contenu des manuels a été analysé en fonction des critères suivants :

Mesures de prévention primaire	Mesures de prévention secondaire	Mesures de prévention tertiaire
Contrôle et réglage des fixations	Exercices et entraînement pour apprendre à tomber	Sécuriser les lieux de l'accident et donner l'alarme
Contenu et signification des règles de la FIS et de la SKUS	Usage et utilité d'un équipement de protection	Manipulation d'un détecteur de victimes d'avalanches (DVA)
Evaluation de la situation momentanée des avalanches		
Programme d'échauffement adapté		

Sur les 25 manuels de cours dont le contenu a été analysé, six sont utilisés par plus de 50% des experts en ski et 11 par plus de 50% des experts en snowboard. En général, il est rare que ces ouvrages abordent la question de la prévention des accidents. Aucun manuel ne traite cette thématique dans son ensemble. Les abrégés les plus fréquemment utilisés couvrent surtout la technique de descente, la didactique et la méthodologie. En principe, les documents qui informent sur les mesures de prévention des accidents sont publiés par des institutions qui ont pour tâche explicite la prévention, telles que le Bureau suisse de prévention des accidents bpa, l'Institut fédéral pour l'étude de la neige et des avalanches à Davos, la Commission suisse pour la prévention des accidents sur les descentes pour sports de neige SKUS et la Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents Suva. Lors d'une évaluation dont le résultat maximum est de 16 points, seules les publications de SWISS SNOWSPORTS (Snowli, manuels pour l'enseignement des

sports de neige aux enfants, 10 points ; Swiss Ski League, 9 points) et du bpa (Brochure d'information sur les sports de neige, 8 points) obtiennent au moins la moitié du nombre de points requis. Parmi ces ouvrages, seul le manuel de l'enseignement aux enfants Snowli est utilisé aux cours par la moitié au moins des experts en ski.

Recommandations

Equipement de protection

- En tant que formateur, prendre conscience de son rôle de modèle: en d'autres termes, porter un équipement de protection et non pas se contenter de le recommander
- Lors de la formation, proposer aux élèves un équipement de protection à un prix favorable, ou le mettre à leur disposition (muni du logo de l'institution)
- Fournir plus d'informations sur les équipements de protection et sur les caractéristiques d'un bon équipement; soutenir la campagne du bpa
- Les manuels devraient traiter l'usage d'équipements de protection, et n'utiliser, si possible, que des illustrations où figurent des personnes pourvues d'un équipement de protection.

Conduite des formateurs

- Adopter un comportement qui diminue les risques, avant tout en organisant l'échauffement des élèves après les pauses et en contrôlant leur matériel et leurs connaissances des règles de sécurité

Manuels

- Intégrer plus d'informations sur la prévention des accidents dans les manuels, et élaborer des ouvrages spécialisés sur la sécurité et la prévention des accidents, communs à toutes les organisations concernées
- Etablir des listes de vérification pour les formateurs contenant les pans de la sécurité qu'ils doivent appliquer eux-mêmes et ceux qu'ils doivent transmettre lors de l'enseignement

L'étude complète du bpa sera disponible des l'été 2004 sur:
<http://www.bfu.ch/forschung/ergebnisse/index.htm>

Sulc, V.; Brügger, O.; Walter, M.; Schild, M. (2004), *Aspects de la prévention des accidents dans la formation en sports de neige*, Berne, Bureau suisse de prévention des accidents.