



En collaboration avec les Ecoles  
Suisses de Ski et de Snowboard



# Le guide **Sport d'hiver**

Préparation et protection optimale pour l'hiver :  
conseils pratiques de Bernhard Russi.

## Chers amis des sports de neige

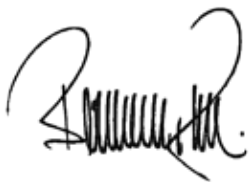
Je dois aux sports d'hiver une jeunesse fascinante et d'importants succès professionnels. Je leur dois aussi des amitiés précieuses et des relations avec des personnes passionnantes. Aujourd'hui encore, j'ai du mal à envisager mieux que de chausser mes skis par un beau jour d'hiver. Cela n'a pas changé, malgré les nombreux bouleversements constatés depuis mon enfance sur les pistes à Andermatt.

Le b.a.-ba de mon activité est avant tout de bien me préparer à la saison. J'attache encore de l'importance à me maintenir en forme physiquement pendant toute l'année et naturellement, je vérifie régulièrement mon équipement. Mais le respect des règles a toujours été essentiel.

« Respect and Control » est pour moi un mot d'ordre applicable bien au-delà des sports d'hiver. C'est pourquoi je vous invite vous aussi à le respecter. Si nous nous conformons aux principaux conseils et recommandations présentés dans les pages suivantes de ce guide (rédigé en coopération avec Swiss Snowsports), nos pistes seront déjà bien plus sûres.

C'est dans cet esprit que je vous souhaite de passer de nombreuses et inoubliables journées d'hiver, en toute sécurité.

Bien à vous.  
Bernhard Russi




Existe-t-il des parallèles entre faire du ski et conduire une voiture ? A mon avis oui. Pour se faire plaisir et éviter les accidents, les deux demandent une certaine préparation. Un démarrage à froid n'est bon ni pour le moteur, ni pour le corps. Mieux vaut ne pas démarrer pleins gaz et s'échauffer d'abord sur une piste.

Pour plus de sécurité sur les pistes, il faut choisir soigneusement son matériel et bien régler ses fixations. Les carres doivent être bien affûtées et les semelles bien frottées, tout comme il faut équiper sa voiture de pneus d'hiver. De plus, le port de casque et de lunettes et l'application de crème solaire deviennent aussi incontournables sur les pistes que d'accrocher sa ceinture de sécurité en voiture. On peut aussi faire des parallèles au niveau de l'apport de liquides. On ne va pas loin le réservoir vide...et il ne faut pas oublier de boire non plus quand on fait du sport, pour que le corps ne se déshydrate pas.

Enfin, comme en voiture, il convient d'adapter sa vitesse sur la neige en fonction du contexte et de respecter la signalisation. L'essentiel, c'est l'humain. Pour éviter les accidents, le mot d'ordre « Respect and Control » s'impose.

Nous vous souhaitons des descentes de pistes sans accident et une agréable lecture de ce guide et ses règles de sports d'hiver.

Riet R. Campell  
Directeur des Ecoles Suisses  
de Ski et de Snowboard






## Ecoles Suisses de Ski et de Snowboard

Depuis 1932, nos Ecoles Suisses de Ski et de Snowboard sont là pour nos hôtes. Nos 164 écoles sont présentes dans toutes les stations de sports d'hiver et les grandes villes de Suisse.

Nous proposons des cours à nos clients dans toutes les disciplines de sports de neige. Cet enseignement est basé sur une même et unique méthode, leader au niveau international et à la conception de laquelle nous avons collaboré. Nos hôtes disent que grâce à elle, la pratique du ski et du snowboard devient une expérience exceptionnelle, plus forte et plus amusante.

Cette méthode est appliquée dans nos programmes Swiss Snow League et Swiss Snow Kids Village, ainsi que dans nos cours privés, et s'adresse à tous nos clients, de tous âges et de tous niveaux. Beaucoup de nos écoles proposent des aventures de sports de neige extraordinaires et surprenantes, dans le cadre d'offres spéciales : promenades en raquettes ou descente de snowpark, cours de remise à niveau ou séances pour skieurs de

bon niveau, etc. Nous sommes particulièrement fiers de nos équipes de professeurs de sports de neige, remarquablement formés. Ils sont familiers de la beauté et des dangers de la montagne, ce qui leur permet de garantir la plus grande sécurité, sur piste ou hors-piste. En vrais montagnards, ils connaissent les secrets des lieux : les meilleures descentes, les remontées mécaniques sans temps d'attente, les refuges les plus sympathiques.

Adressez-vous à nous pour apprendre et profiter des sports d'hiver sous un nouveau jour, mettre à la ligne!

Bien à vous.

Gaby Aellen

Marketing Ecoles Suisses de Ski et de Snowboard

---

### Swiss Snowsports

Vous trouverez d'autres informations avec des offres spéciales attractives sur :

[www.ecole-suisse-de-ski.ch/fr](http://www.ecole-suisse-de-ski.ch/fr)

---



## En pleine forme sur les pistes

Pour préparer la saison, il ne suffit pas de vérifier son équipement. Il est tout aussi important d'avoir une bonne condition physique, qui vous garantira savoir-faire technique, sécurité et plaisir de la glisse. Quand on fait du ski et du snowboard, ce sont surtout les muscles du tronc et des jambes qui sont sollicités. Mais un bon système cardiovasculaire et une bonne motricité contribuent aussi à éviter chutes et blessures. C'est pourquoi l'idéal est de s'entraîner toute l'année à l'endurance, avec des exercices ciblés pour se renforcer et s'étirer. Quand on se maintient ainsi en bonne santé, il suffit d'un peu de stretching pour s'échauffer rapidement et être en forme sur les pistes.

### Contrôle annuel

Les magasins spécialisés proposent un entretien annuel couvrant la préparation des semelles, le fartage des carres et le contrôle des fixations. La vignette de ski du bpa garantit en outre que les fixations sont bien réglées en fonction de la taille, du poids, de la longueur des skis et du style de pratique.

## Nos conseils

- 01. Une bonne condition physique**  
Entretenez-vous toute l'année grâce à des exercices d'endurance, de renforcement et d'étirements.
- 02. Pas de démarrage à froid**  
Echauffez-vous toujours, avant la première descente et après chaque longue pause.
- 03. Equipement**  
Apportez vos skis et votre snowboard assez tôt à votre magasin spécialisé pour un entretien annuel.
- 04. Vignette de ski bpa**  
Conservez le justificatif avec la valeur de réglage de vos fixations.
- 05. Spécial snowboards**  
Serrez régulièrement les vis de fixation de votre snowboard.
- 06. Bâtons de ski**  
Évitez de skier avec des pointes, des dragonnes ou des rondelles abîmées.



## Le bon équipement en cas d'intempérie

Quand les températures sont basses, avec l'effet de refroidissement au vent, on est glacé en un rien de temps. Il est donc essentiel d'être habillé correctement. Le fameux look oignon, consistant à empiler judicieusement plusieurs couches de vêtements, a fait ses preuves chez les skieurs et les snowboarders. L'idéal sont les sous-vêtements fonctionnels, qui acheminent l'humidité de la peau vers la couche supérieure. Le mieux est de porter par dessus une couche isolante et chauffante, à base de fibres synthétiques. Celle-ci, bien que légère, vous tiendra chaud et séchera vite. La couche extérieure est en général constituée d'un blouson de microfibres imperméables, résistant au vent mais perméable à l'air.

### Quand les chaussures serrent trop

Le plaisir du ski passe par le choix des bonnes chaussures. Elles doivent être ajustées sans être trop serrées et doivent tenir chaud. Pour ne pas avoir froid aux mains, prendre des gants en fibre fonctionnelle, doublés, ou des modèles thermiques spéciaux. Préférer, en remplacement du bonnet, un casque bien ajusté qui permet entre autres de bloquer l'importante masse de chaleur qui s'échappe par le crâne, mais qui protège surtout contre les multiples blessures de la tête en cas de chute.

### Fort rayonnement des U.V.

En montagne, les U.V. traversent aussi le brouillard. C'est pourquoi l'équipement des amateurs de sports d'hiver doit être complété par des lunettes de protection contre la neige, ou des lunettes de soleil, qui absorbent la totalité des U.V. et couvrent aussi sur le côté. Les crèmes solaires grasses protègent le visage contre le froid, le soleil et la déshydratation. Pour les lèvres, les oreilles et le nez, prévoir un écran total. Les gels destinés à préserver des rayons contiennent trop d'eau et peuvent geler sur la peau.

## Nos conseils

- 01. Le look oignon pour avoir chaud**  
 Combinez plusieurs couches de vêtements en matériaux modernes.

---

- 02. Des chaussures confortables**  
 Prenez le temps de réfléchir pour acheter les bonnes chaussures de ski ou de snowboard.

---

- 03. Coups de soleil**  
 Protégez votre visage du soleil, notamment le nez, les oreilles et les lèvres.

---

- 04. Ophtalmie des neiges**  
 Même s'il y a du brouillard, ne renoncez pas à porter des lunettes de soleil de qualité.

---

- 05. La tête sur les épaules**  
 Portez un casque bien ajusté (norme européenne EN 1077) et changez-en après les chutes importantes, et au plus tard tous les 5 ans.

---

- 06. Spécial snowboards**  
 Pensez aux protections dorsales et aux protections pour les poignets, qui évitent les blessures fréquentes dans ces zones.



## Règles obligatoires

La majorité des accidents sur les pistes de ski sont provoqués par le skieur lui-même. C'est pourquoi l'amateur de sports d'hiver tient sa sécurité et celle des autres entre ses mains. Le comportement sur les pistes est régi par les dix règles obligatoires de la Fédération Internationale de Ski. La règle de base est de faire attention aux autres. La façon de skier et la vitesse doivent toujours être adaptées aux compétences du skieur et à l'environnement. Respect et contrôle, en skiant, en dépassant, en s'arrêtant, en repartant ou en croisant les pistes. Ne s'arrêter que sur le bord des pistes, à des endroits bien visibles. Ne monter et ne descendre à pied qu'à ces endroits-là. Toujours respecter les marquages et les signaux. En cas d'accident, proposer son aide et alerter les secours. Les témoins et les personnes mêlées à l'accident doivent présenter leurs papiers d'identité.

### Règles supplémentaires pour le snowboard

Cinq règles supplémentaires, édictées par la Commission suisse pour la prévention des accidents SKUS, doivent être respectées par les snowboarders. Un comportement spécifique est en outre exigé dans les parcs et les pipes. Ces derniers ne doivent être utilisés qu'après une visite de reconnaissance.

## Nos conseils

- 01. Règles de la FIS**  
Assurez-vous régulièrement que vous connaissez encore les 10 règles de la FIS.

---

- 02. Respect et contrôle**  
Évitez les accidents en ne provoquant pas de danger sur la piste, ni pour vous ni pour les autres.

---

- 03. Spécial snowboards**  
Respectez en plus les 5 directives de la SKUS destinées aux snowboarders.

---

- 04. Fun parks et half pipes**  
Quand vous sautez, vérifiez toujours si la voie est libre.

---

- 05. Respect de la signalisation**  
Observez à chaque marquage ou signal sur la piste.

---

- 06. Après le ski**  
Ne skiez jamais si vous êtes sous l'influence de l'alcool ou de drogues.

---

### Règles de la FIS

La Fédération Internationale de Ski a établi des règles de comportement à respecter obligatoirement sur les pistes. [www.fis-ski.com](http://www.fis-ski.com)

### Prévention des accidents

La Commission suisse pour la prévention des accidents sur les descentes pour sports de neige SKUS édicte les directives destinées aux skieurs et aux snowboarders. [www.skus.ch](http://www.skus.ch)

Vous trouverez ici une synthèse des directives pour skieurs et snowboarders, « Suivez les règles à la trace ». [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)



## Accidents et urgences

Malheureusement, on ne peut pas toujours éviter les accidents. C'est pourquoi il est important de savoir quoi faire en pareille situation. Car les témoins sont eux aussi tenus d'aider sur la piste. Le premier réflexe à avoir est de protéger la personne accidentée contre d'autres dangers. Quand c'est possible, il faut la déplacer en dehors de la piste skiable. Si ce n'est pas possible, il convient de sécuriser le lieu de l'accident avec des skis croisés ou un poste d'avertissement, entre 10 et 50 mètres en amont de la personne accidentée, suivant le terrain. Il faut ensuite allonger le blessé dans la bonne position, éventuellement apporter les premiers secours, suivant les blessures, et le protéger contre le froid. Parlez à la personne accidentée, mais évitez d'aborder les conséquences éventuelles de l'accident.

### Alerter

Suivant la situation, les personnes portant assistance décident si elles peuvent aider elles-mêmes ou si elles doivent avertir les secours. Indiquez directement aux services de secours du secteur ou au numéro d'urgence 112 (qui fonctionne même quand la carte SIM ou le téléphone sont bloqués) l'heure et le lieu de l'accident. Il faut aussi indiquer le nombre de blessés et la nature des blessures. Une déclaration d'accident doit être établie et toutes les parties impliquées doivent présenter leurs papiers.

## Nos conseils

- 01. Assistance**  
 Si vous êtes témoin d'un accident, arrêtez-vous et observez la situation.

---

- 02. Sur le lieu de l'accident**  
 Protégez le blessé contre d'autres dangers ; faites sécuriser le lieu de l'accident par d'autres personnes. Faites des photos quand c'est possible.

---

- 03. Traces de l'accident**  
 Si c'est possible, faites également sécuriser les traces de l'accident par d'autres personnes et faites baliser avec bâtons, skis, vestes, etc.

---

- 04. Premiers secours**  
 Suivant la situation, veillez à mettre le blessé dans la bonne position et procurez-lui les premiers soins, en fonction de la blessure.

---

- 05. Alerte**  
 Décidez, en vous concertant avec toutes les autres personnes portant assistance, si des secours doivent être appelés.

---

- 06. Evitez les spéculations**  
 Evitez de spéculer sur la gravité de l'accident devant le blessé ou de le laisser seul.

---

- 07. Papiers d'identité**  
 Notez le déroulement de l'accident, le nom et l'adresse de toutes les parties.

### Cours de secourisme

Vous trouverez ici une liste de prestataires proposant des cours de secourisme à proximité de chez vous.

[www.resuscitation.ch](http://www.resuscitation.ch)



## Il y a toujours un risque

Il y a toujours un risque d'avalanche en dehors des pistes balisées. En Suisse, tous les ans des skieurs meurent dans des avalanches. La plupart d'entre elles ont été déclenchées par les victimes elles-mêmes. L'avalanche de plaque est la plus difficile à prévoir, donc la plus dangereuse. En très peu de temps, d'immenses masses de neige peuvent se détacher sur une grande surface.

### Interactions

Le danger d'avalanche est influencé par l'interaction entre les conditions météo, le terrain et les individus. Les analyses montrent un lien évident avec l'escarpement et l'ensoleillement du terrain. En cas de fortes chutes de neige et de vents violents, le danger d'avalanche augmente avec l'accumulation de neige soufflée. Les situations ombragées à proximité des crêtes sont particulièrement exposées. Mais la probabilité de déclencher d'une avalanche ne dépend pas seulement de l'inclinaison de la pente, elle est aussi liée au niveau d'alerte en cours. En cas de niveau d'alerte élevé, il convient donc de ne skier que sur des pentes assez plates.

## Nos conseils

- 01. Equipement en cas d'urgence**  
N'oubliez pas de régler votre détecteur de victime d'avalanche avant de partir.

---

- 02. Groupe**  
Renoncez à partir seul, cherchez des partenaires compétents pour faire du hors-piste.

---

- 03. Evitez les accidents**  
Aux endroits stratégiques, veillez à conserver un espace suffisant entre les skieurs.

---

- 04. Situation de la pente**  
Evitez les parties de pentes très escarpées.

---

- 05. Neige soufflée**  
Soyez prudent en cas d'accumulation de neige soufflée.

---

- 06. Signes d'alerte**  
Attention aux bruits, aux crevasses dans le manteau de neige et aux avalanches récentes.

---

- 07. Conditions météo**  
Suivez les modifications de visibilité et de température au cours de la journée.

---

- 08. La sécurité avant tout**  
En cas de doute, renoncez à votre excursion en terrain non sécurisé.

---

**Brochure sur les risques d'avalanche : [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)**

**Informations sur la neige et les avalanches**

Tél. : 187, CHF 0,50/l'appel + 0,50/la minute  
**[www.slz.ch](http://www.slz.ch)**

**Prévention des accidents grâce au smartphone**

Appli « Slope Track » signale les dangers  
**[www.suva.ch](http://www.suva.ch)**



## Pratiquer dès le plus jeune âge...

Plus les enfants commencent tôt, plus l'apprentissage des sports d'hiver leur est facile. S'ils ont déjà le sens de l'équilibre et de la coordination grâce à la gymnastique ou à la danse, cela leur sera utile.

Mais même sans aucune connaissance préalable, les enfants peuvent faire leurs premières tentatives à skis à partir de trois ans, à l'école de ski ou avec leurs parents, si ces derniers ont assez d'expérience. Pour la pratique du snowboard, il faut un peu de patience, le temps de développer les muscles nécessaires, et le plus souvent, ce n'est pas avant six ans révolus.

### Equipement

L'équipement lui-même n'est pas très différent de celui d'un skieur ou d'un snowboarder adulte. Mais comme les enfants grandissent, ils peuvent rarement utiliser leur équipement tel quel deux saisons de suite. Les bourses au ski, organisées par les communes ou les clubs de ski, permettent de réduire les frais.

L'important, notamment pour les enfants qui grandissent, est de vérifier régulièrement les fixations de sécurité, qui limitent considérablement les fractures au niveau des jambes.

### Casque obligatoire

D'expérience, les enfants se blessent plus souvent à la tête que les adultes. Or la plupart des blessures peuvent être évitées grâce au port du casque. Il existe des casques spéciaux pour les enfants, réglables en fonction du tour de tête. Il n'est donc pas obligatoire d'en acheter un nouveau tous les ans. Mais une fois réglé, il ne doit plus bouger, même quand l'enfant secoue la tête et que la sangle du menton n'est pas attachée.

## Nos conseils

- 01. Ski ou snowboard ?**  
Si votre enfant veut apprendre à faire du snowboard, attendez qu'il ait la musculature nécessaire.
- 02. Préparation**  
Vérifiez assez tôt si l'équipement de l'an dernier n'est pas devenu trop petit pour votre enfant.
- 03. Vignette de ski bpa**  
Faites vérifier les fixations de votre enfant au moins une fois par an par un professionnel, même si sa taille et son poids ne semblent pas avoir changé.
- 04. Appareils sans fixation**  
Bigfoot, miniskis carving et snowblade ne sont absolument pas adaptés aux enfants.

## Tenir compte du danger

L'école de ski ne se contentera pas d'enseigner à vos enfants la technique à appliquer. Elle leur expliquera aussi les règles et la conduite à tenir. Ils seront également formés à l'importance du marquage et des signaux sur les pistes. Et ils apprendront à utiliser les différents moyens de transport des domaines skiables, tenir compte des dangers que présentent les télésièges, les télécabines et les téléskis, sans oublier les véhicules circulant sur les pistes. Cet apprentissage leur permettra d'éviter de nombreux accidents. Les enfants en âge préscolaire doivent être systématiquement accompagnés par un adulte.

## Nos conseils

**05. Equipement**  
Veillez à ce que l'équipement de votre enfant soit lui aussi complet et fonctionnel.

**06. Protection**  
Evitez à votre enfant de courir des risques inutiles en le protégeant avec un casque, des lunettes, une protection dorsale, de la crème solaire, etc.

**07. Règles et signaux**  
Assurez-vous que votre enfant connaisse les règles et les marquages sur les pistes et mesure à quel point il est important de les respecter.

**08. Moyens de transport**  
Attirez l'attention de votre enfant sur les dangers liés aux téléphériques, aux remontées mécaniques et aux véhicules circulant sur les pistes.

**09. Accompagnement**  
Ne laissez pas un enfant en âge préscolaire seul sur les pistes.

## Comportement en cas d'urgence

- > Parlez calmement et distinctement.
- > Donnez votre nom.
- > Expliquez le déroulement de l'accident.
- > Indiquez le nombre de blessés et la nature des blessures.
- > Expliquez aussi précisément que possible où l'accident a eu lieu (lieu, nom de la piste).
- > Ceux qui font du hors-piste doivent indiquer leur point de départ et leur destination ainsi que l'endroit où ils ont quitté la piste balisée.

### En cas de mobilisation d'un hélicoptère

Si un hélicoptère doit être mobilisé, indiquez les conditions météo et dites si des câbles ou des lignes gênent l'accès au lieu de l'accident. A l'atterrissage de l'hélicoptère, veillez à ce qu'aucun objet ne puisse s'envoler. Ne vous approchez que quand l'hélice est arrêtée.

## Numéros d'urgence

Composez les numéros courts, sans indicatif

**112** Numéro d'urgence internationale (fonctionne aussi si votre carte SIM ou votre portable sont bloqués)

**144** Service sanitaire, ambulance

**1414** Garde Aérienne Suisse de Sauvetage

**187** Bulletin sur les avalanches

**1415** Air-Glacier

---

**Une publication du TCS Livret ETI**  
L'assistance voyage leader en Suisse.

---

**Touring Club Suisse**

Chemin de Blandonnet 4

Case postale 820

1214 Vernier GE

Téléphone 0800 888 855

[www.eti.tcs.ch](http://www.eti.tcs.ch)