Le bon équipement

Autor(en): **Bianchi, Giannina**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **12 (2010)**

Heft 5

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995358

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Le bon équipement

Le ski et le snowboard ne sont pas des sports à risque; la plupart des pratiquants passent l'hiver sans blessure. Pourtant, une collision ou une chute sont vite arrivés. Et l'on remercie alors son équipement de protection!

Texte: Giannina Bianchi; photo: bpa

Plus d'un million de personnes se rendent chaque année aux sports de neige dans les montagnes suisses. La grande majorité d'entre eux en profitent pleinement, sans être victimes d'un accident. Mais il y a également un certain nombre de blessés plus ou moins graves chaque année: environ 45 000 skieurs et 25 000 snowboarders parmi la population suisse, et 30 000 qui habitent à l'étranger. Plus de 90% des snowboarders blessés et 85% des skieurs blessés ne sont pas hospitalisés. Les accidents aux sports de neige n'ont pas augmenté ces dernières années. Le risque par journée a même diminué de moitié en 30 ans. On peut donc affirmer que ni le ski ni le snowboard ne sont des sports à risque. Il est toutefois nécessaire de prendre certaines précautions afin de prévenir les accidents douloureux et onéreux.

Priorité: éviter l'accident

La priorité absolue lors de la pratique du ski ou du snowboard est d'éviter l'accident ou la blessure. Certaines conditions essentielles doivent être prises en compte dès l'achat ou la location du matériel. Il est indispensable de demander conseil auprès de spécialistes. Les chaussures (spécialement la semelle et les boucles), les fixations, la semelle des skis ou du snowboard et les carres doivent être contrôlées avant la saison. Une bonne condition physique permet également de réduire le risque de chute et de blessure tout en augmentant le plaisir. Les clubs de sport et les centres de fitness proposent des entraînements sur mesure de force, de mobilité et d'endurance avant la saison d'hiver.

Le comportement sur la piste ou le half-pipe est tout aussi important que la préparation. Les skieurs et les snowboarders qui respectent les règles de la FIS participent grandement à la sécurité sur les pistes. La prise en compte des autres est l'un des moyens les plus importants et les plus efficaces pour éviter les collisions. Par ailleurs, la vitesse et le style de descente doivent toujours être adaptés à ses propres capacités et aux circonstances.

Une bonne préparation, un bon matériel et un comportement respectueux peuvent éviter bon nombre

d'accidents, sans toutefois les exclure. Un équipement de sécurité approprié contribue à ce qu'un tel événement n'ait de conséquences trop lourdes.

Casque: désormais incontournable

Les accidents mortels sont heureusement assez rares aux sports de neige, mais il y en a. Les principales causes sont les blessures à la tête ou au cou. Le casque amortit le choc à la tête et empêche un objet d'y pénétrer, par exemple un bâton de ski. L'efficacité du casque est prouvée scientifiquement. Il est toutefois difficile de dire si ce dernier permet surtout d'éviter les blessures légères ou de réduire la gravité des plus importantes. Le casque est souvent critiqué en ce qu'il inciterait à prendre plus de risques, provoquant ainsi davantage d'accidents, notamment graves, ce qui compromettraient son efficacité. La recherche a cependant montré que la prise de risques n'est pas accrue. De même, la supposition selon laquelle le casque exposerait davantage aux blessures à la nuque est fausse.

Le bpa – Bureau de prévention des accidents s'engage depuis des années en collaboration avec ses partenaires pour que le port du casque devienne une évidence; et les résultats sont impressionnants: le taux de skieurs et de snowboarders qui portent un casque sur les pistes suisses est passé de 16% (saison 2002/03) à 76% (2009/10). Les casques d'aujourd'hui sont esthétiques, légers, confortables et ne réduisent ni l'audition ni le champ de vision. Bien entendu, leur efficacité n'est garantie que s'ils sont portés correctement. Il est important que le casque soit conforme à la norme EN 1077 et qu'il soit serré au maximum, sans être inconfortable. La sangle au menton doit également être bien serrée.

Protège-poignets: situation à améliorer

Près de 20% des blessures en snowboard concernent les poignets. Elles sont surtout fréquentes chez les débutants. Le snowboarder perd l'équilibre lorsque sa vitesse est réduite ou lorsqu'il est à l'arrêt, et tombe généralement en arrière, les bras tendus, ce qui peut conduire à une fracture de l'avant-bras. Le port de bons protège-poignets permet d'éviter complètement ce type de blessures ou en tout cas d'en réduire la gravité. Il n'existe toutefois pas de norme européenne à ce jour qui garantisse la qualité des protège-poignets. Selon les experts, un grand nombre de produits en vente sur le marché suisse n'ont qu'une efficacité limitée. On peut néanmoins partir du principe que ces modèles-là n'augmentent pas le risque d'une blessure au poignet ou à l'avant-bras.

Le bpa collabore avec divers partenaires nationaux et internationaux afin de définir les critères de qualité des protège-poignets et d'augmenter leur efficacité. L'objectif est de mettre sur le marché suisse uniquement les articles qui permettent réellement d'éviter ou du moins de réduire la gravité des blessures au poignet. A cette fin, une norme internationale fondée sur une méthode de test éprouvée est en cours de préparation.

Une protection des poignets efficace, selon l'état des connaissances actuelles, doit comporter un élément de stabilisation placé sur la partie intérieure (paume, poignet et avant-bras) et/ou extérieure de la main. Il est également important que cet élément de stabilisation protège le poignet des entorses! Il doit être bien fixé à la main ou au poignet et à l'avant-bras afin de ne pas se déplacer lors d'une chute. La fixation doit être réglable librement, pour pouvoir adapter le protège-poignet à toutes les tailles. En outre, une telle protection n'est efficace que si elle est conçue de manière à amortir les chocs au poignet et à la partie antérieure de l'avant-bras.

Lors de l'achat, les protège-poignets doivent être essayés en personne. Il est important que le produit soit confortable – c'est-à-dire qu'il n'y ait pas de point de pression – et qu'il ne gêne pas les mouvements quotidiens (p. ex. la fermeture de la veste).

Le bpa offrira par ailleurs une formation aux commerçants d'articles de sport afin qu'ils puissent fournir un conseil optimal aux snowboarders. Il recommande dès maintenant d'utiliser les produits disponibles sur le marché, que ce soit les gants avec protection intégrée ou les protège-poignets séparés. Par exemple, les protège-poignets pour rollers, enfilés sous les gants, sont tout à fait appropriés.

Protections dorsales: efficacité limitée

En 2010, 49% des snowboarders et 13% des skieurs ont porté une protection dorsale. Malheureusement, son efficacité est relativement limitée par rapport à son taux élevé d'utilisation. Les mécanismes conduisant à l'accident du tronc, du dos et de la moelle épinière sont encore mal connus. C'est pourquoi il est difficile de définir la façon dont une protection dorsale doit être conçue afin de garantir un résultat optimal. Ainsi, il n'est pas possible d'émettre de recommandation scientifique à ce sujet.

Une chose est sûre: actuellement, l'efficacité d'une protection dorsale est nulle ou très faible en cas de coup sur le coccyx et sur la tête, de luxation des vertèbres cervicales ou de rotation violente du tronc. Ces blessures peuvent provoquer une fracture de la colonne vertébrale et des lésions de la moelle épinière. La crainte de ce type de blessures est paradoxalement souvent la raison principale du port de cet équipement. Les coups directement portés au dos peuvent néanmoins être amortis de même que l'intrusion d'un objet tranchant évitée (tel qu'une pointe de ski) selon la construction et le matériau de la protection dorsale, et si celle-ci est adaptée de façon optimale à la taille. ■

Giannina Bianchi est collaboratrice scientifique au bpa – Bureau de prévention des accidents.

Contact: g.bianchi@bfu.ch
www.bfu.ch

bpa