



Table des Matières

Page

Avant-propos	1
Introduction	2
Identifier les risques	4
Évaluer les risques	6
Maîtriser les risques	9
Surveiller les risques	15
Conclusion	16
Bibliographie	16
Impressum	16

La gestion des risques dans les sports de neige

Avant-propos

Riet R. Campell, directeur de la SSSA

Il n'y a sans doute rien de plus désagréable pour un professeur de sports de neige que de devoir informer des parents que leur enfant est à l'hôpital. C'est heureusement rare, mais cela peut arriver.

Quand on analyse le déroulement d'un accident, on se rend la plupart du temps compte qu'il aurait pu être évité en prenant quelques précautions. Nous devons apprendre à repérer en permanence les risques, à les évaluer, les maîtriser et les surveiller.

Efforcez-vous de mettre en application les principes de gestion des risques exposés dans ce numéro d'Academy lorsque vous organisez une course de ski, une sortie à ski ou encore un cours en snowpark, et vous éprouverez aussitôt un sentiment de sécurité accru dans le cadre de votre travail.

Je souhaite à tous un excellent début d'hiver – sans accidents, bien sûr!

Beat Howald, directeur adjoint SSSA

Quand on entend parler de «gestion des risques», on pense aussitôt interdictions, lois et statistiques sur les accidents.

La sensibilisation à la sécurité dans les sports de neige et la prévention des accidents font partie de la responsabilité des enseignantes et enseignants de sports de neige.

Le présent numéro d'Academy ne cherche pas à attiser la crainte des sports de neige en alignant des chiffres sur le nombre d'accidents. Bien au contraire! Les exemples cités montrent comment chacun peut améliorer sa gestion des risques et présentent des moyens tout simples de réduire le risque d'accidents. Que ce soit comme professeur, comme pratiquant ou comme prestataire de cours.

2 Introduction

Objectifs de la gestion des risques

Éviter les accidents entraînant des blessures

Les personnes qui participent à des activités physiques et sportives proposées à titre commercial ne doivent pas se blesser. Le but premier, que ce soit dans le sport traditionnel ou thérapeutique, est de garantir l'intégrité physique de tous les hôtes.

Cela nécessite de faire preuve de prévoyance, car un accident est toujours possible en sport. Les responsables et les participants doivent s'efforcer de réduire ce risque au minimum – «risque résiduel» – en adoptant des mesures efficaces.

Aborder la question de la sécurité dans les sports de neige

Les hôtes doivent sentir que les professeurs de sports de neige sont sensibilisés à la question de la sécurité, qu'ils intègrent sciemment cet aspect dans leur enseignement et qu'ils font attention aux participants. La sécurité est un facteur de confiance et de bien-être. Fournir des informations objectives sur les risques d'accidents et instaurer un esprit d'entraide au sein du groupe permet de responsabiliser les participants adultes, pour eux-mêmes et vis-à-vis des autres.

Le but est que les personnes reviennent

Les personnes qui rentrent de leur séjour à la neige en parfaite santé sont plus susceptibles de revenir dans la même station et de reprendre éventuellement des cours dans la même école de sports de neige. Les accidents et les expériences négatives, en revanche, peuvent entraîner une diminution du nombre de pratiquants ou inciter les personnes concernées à éviter la station/l'école de sports de neige. Les femmes d'un certain âge semblent en particulier enclines à renoncer aux sports de neige après un accident. Il peut être judicieux de présenter ici d'autres possibilités, par exemple le passage à un autre engin de glisse.

L'engagement du bpa et de la Suva

C'est un fait: de nombreux accidents pourraient être évités. Le bpa et la Suva mettent donc tout en œuvre pour étudier le déroulement des accidents et diminuer les risques grâce à un travail de prévention active.

Le bpa est chargé par la loi de prévenir les accidents survenant pendant les loisirs et de coordonner les mesures préventives prises par les différents acteurs. Il constitue avec ses partenaires, à partir de diverses sources d'informations, des bases de données sur les circonstances des accidents et la pratique des activités sportives. Des plans de formation, de conseil et de communication facilitent la mise en œuvre de ces mesures d'une manière adaptée aux destinataires.

La Suva est partenaire des associations, institutions et entreprises actives dans le secteur des sports de neige, ainsi que du grand public pour tout ce qui touche à la prévention des accidents dans les sports de neige. Elle appelle, dans le cadre de la campagne sur les sports de neige, à la responsabilisation des pratiquants afin qu'ils soient davantage conscients de leurs propres limites et évaluent correctement les risques.

Pour toucher le groupe des pratiquants, elle collabore avec des personnes relais sur le terrain, tels que les professeurs de sports de neige. Elle met pour cela à leur disposition des fiches de travail, des brochures d'information, des applications et d'autres outils similaires.

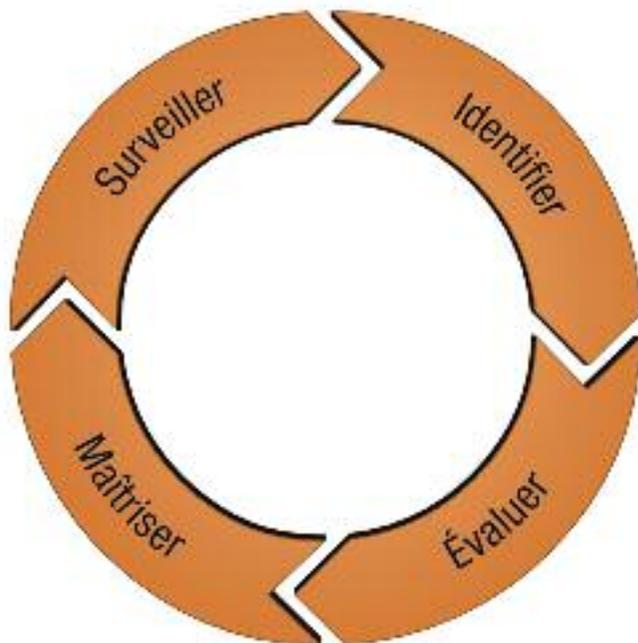
Afin d'optimiser le travail de prévention mené en Suisse, le bpa coordonne les activités des institutions dans le cadre d'un programme spécial Sports de neige. Cela débouche sur de nombreuses coopérations et sur des partenariats variés entre le bpa, la Suva, SSSA, les RMS, l'OFSPPO, le SLF et d'autres associations.

3 Introduction

La gestion des risques en 4 étapes

S'il n'est pas question d'éliminer complètement les risques dans les sports de neige, il est en revanche possible de réduire le risque d'accidents. La gestion des risques peut être divisée en quatre étapes qui sont décrites plus en détail ci-dessous.

À noter que cette description se limite essentiellement aux accidents entraînant des blessures.



1. Identifier les risques

On recueille et classe les chiffres relatifs aux accidents, ainsi que les analyses et les constats opérés. QUE SE PASSE-T-IL ?

2. Évaluer les risques

On détermine les possibles facteurs de risque et leurs causes et on évalue leur importance respective. POUR-QUOI CELA SE PRODUIT-IL ?

3. Maîtriser les risques

On élabore et met en œuvre des mesures préventives pour réduire concrètement les risques. COMMENT L'EMPÊCHER ?

4. Surveiller les risques

On observe les risques afin de juger de l'efficacité des mesures préventives. LES MESURES ONT-ELLES ÉTÉ EFFICACES ?

Pour des raisons de lisibilité, la forme masculine est généralement utilisée dans cette édition Academy.

À noter cependant que les descriptions concernées s'adressent aussi au sexe féminin

La question des accidents dus aux avalanches

Ce numéro d'Academy est consacré à la pratique des sports de neige sur les pistes sécurisées. On trouvera de plus amples informations sur la sécurité lors des activités «backcountry» dans le numéro 14 d'Academy de 2009, dans le manuel Sports de neige en Suisse, volume 7/2010: Hors-piste et randonnées, dans les fiches Avalanches (bpa/SLF), white risk (Suva/SLF) et dans d'autres outils d'information.



Photo: Remontées Mécaniques Suisses

4 Identifier les risques (1^{re} étape)

Les accidents en Suisse

Le bpa étudie de manière systématique les accidents survenus dans le cadre des sports de neige en Suisse. Tu trouveras des informations détaillées à ce sujet en consultant les liens et documents suivants:

- Status: statistiques publiées chaque année sur les accidents survenant dans un cadre non professionnel et sur le niveau de sécurité en Suisse (www.bpa.ch).
- Transports de blessés dans les sports de neige: statistiques publiées chaque année par les services de sauvetage sur les pistes (www.bpa.ch/sbs).
- Statistiques des accidents LAA: statistiques publiées chaque année sur les personnes accidentées couvertes par l'assurance obligatoire selon la LAA (www.unfallstatistik.ch et www.suva.ch/schneesport).
- Seuls sont répertoriés les accidents ayant entraîné des blessures.

Sont assurés à titre obligatoire selon la LAA tous les travailleurs employés en Suisse, ainsi que tous les chômeurs et demandeurs d'emploi ayant droit à des indemnités chômage. Cela représente environ 4,3 millions de personnes, soit plus de la moitié de la population suisse. Toutes les autres personnes résidant en Suisse (enfants, étudiants, hommes et femmes au foyer sans activité lucrative, retraités, etc.) ne sont pas assurées selon la LAA, mais selon la LAMal et n'entrent donc pas dans les statistiques sur les accidents LAA.

Principaux constats concernant les accidents

Le nombre d'accidents survenant chaque année en Suisse est élevé. Le nombre d'accidents durant les loisirs dépasse aujourd'hui celui des accidents professionnels. Sur près d'un million d'accidents se produisant durant les loisirs, 304 000 ou environ un tiers sont liés à une activité sportive, et un quart de ces accidents est à mettre sur le compte des sports d'hiver. Il est nécessaire de se livrer à un travail de prévention afin de réduire en particulier le nombre de morts et de blessés graves et de baisser de façon sensible le coût matériel des accidents survenant dans un cadre non professionnel (13 milliards de francs chaque année).

Le ski et le snowboard sont des activités fun qui contribuent au bien-être des personnes. L'étude Sport Suisse 2008 a calculé combien de personnes pratiquent le ski ou le snowboard parmi la population suisse de 10 à 74 ans: on recense ainsi environ 1,71 million de skieurs et 0,35 million de snowboarders chaque hiver.

67 000 personnes résidant en Suisse sont victimes en moyenne chaque année d'accidents sur les pistes, que ce soit en Suisse ou à l'étranger. Environ la moitié d'entre elles sont couvertes par l'assurance LAA. 30 000 personnes d'origine étrangère sont en outre victimes d'accidents sur les pistes de Suisse.

Chaque année, six personnes en moyenne perdent la vie sur les pistes de sports de neige. On ne dispose pas de statistiques sur le nombre d'accidents impliquant des écoles de sports de neige.

Degré de sévérité des accidents

88 % d'accidents légers (pas de séjour à l'hôpital)
 7 % d'accidents moyennement graves (1 à 6 jours d'hôpital)
 5 % d'accidents graves (7 jours ou plus d'hôpital)
 Moins de 1 % des accidents sont mortels.

Lieu de l'accident

Près de 80 % des pratiquants de sports de neige se blessent sur des pistes balisées et sécurisées; viennent ensuite les snowparks, le hors-piste et les remontées mécaniques.

Âge des personnes accidentées

Les enfants et les jeunes présentent le plus grand risque de blessure. Cela peut s'expliquer par leur moins grande maîtrise de l'engin, leur manque d'expérience, leur aptitude moindre à évaluer les risques, un équipement souvent non adapté à leur âge et un manque de maturité physiologique qui accroît le risque de blessures.

5 Identifier les risques (1^{re} étape)

Niveau de pratique des personnes accidentées

Savais-tu que ...

- les accidents impliquant une autre personne représentent environ 6 % de tous les accidents?
- 90 % des accidents sont la faute de la victime?
- le risque d'accidents n'a pas augmenté avec la diffusion du carving?
- le port d'un casque pour sports de neige permet d'éviter en moyenne une blessure à la tête sur trois?
- le port d'un protège-poignets permet d'éviter en moyenne une blessure au poignet sur deux?

Du fait de leur maîtrise insuffisante de la discipline, les débutants se blessent nettement plus souvent. En revanche, le degré de sévérité des blessures croît avec le niveau des pratiquants, sans doute en raison de la vitesse.

Localisation des blessures

Selon les statistiques sur les transports de blessés dans les sports de neige (bpa), un tiers des blessures survenant dans le ski concernent le genou. Les femmes se blessent beaucoup plus souvent au genou que les hommes, tandis que les hommes ont un risque accru de blessure à la tête et au visage.

Chez les snowboarders, près d'une blessure sur deux touche les membres supérieurs (de la main aux épaules).

Coût

Les 67 000 accidents qui se produisent chaque année en moyenne dans les sports de neige entraînent environ 500 000 journées d'absence au travail. Le coût matériel de tous les accidents de sports de neige (incluant notamment les frais médicaux et l'incapacité de travailler) s'élève chaque année à plus de 400 millions de francs (source: bpa).

Mise en pratique durant les cours

Pose-toi les questions suivantes:

- Combien d'accidents se sont déjà produits lors de tes cours/à l'école de sports de neige et de quel type d'accidents s'agissait-il?
- Quand se sont-ils produits et où?
- Peut-on dégager des tendances pour ce qui est du nombre d'accidents ou du type de blessures?

QUE constates-tu autour de toi?

- Quels types d'accidents se produisent?
- Quels types de blessures as-tu notés?
- Que se passe-t-il fréquemment?
- Quels incidents ont des conséquences graves?
- Y a-t-il des accidents sans gravité que tu acceptes comme étant inhérents à la pratique des sports de neige?



Photo: Beat Howald

6 Évaluer les risques (2^e étape)

Analyse des risques

Le bpa a mis en évidence, en partant du déroulement des accidents, les principaux facteurs à risque dans les sports de neige ; cette analyse est basée sur les statistiques des accidents, l'étude de la littérature existant sur le sujet et des enquêtes auprès de spécialistes.

Facteurs de risque liés aux skieurs et aux snowboarders

Manque de compétences en gestion du risque

Les pratiquants des sports de neige qui ne sont pas en mesure d'identifier les dangers, de les évaluer correctement et d'adopter un comportement adéquat présentent un risque accru d'accident.

Vitesse inadaptée

Si un pratiquant se déplace à une vitesse non adaptée à ses propres capacités et aux conditions ambiantes, son engin risque de lui échapper à la moindre irrégularité du sol ou modification de la neige. Lorsque des obstacles imprévus surgissent, il ne peut plus freiner. Cela entraîne des collisions, souvent sources de blessures graves.

Condition physique insuffisante et état de fatigue avancée

Les sports de neige nécessitent de l'endurance, de la force et une bonne coordination pour maîtriser son engin, ne pas se fatiguer trop rapidement, réagir correctement en cas de risque de chute et stabiliser au mieux ses articulations et d'autres parties du corps durant la chute. Lorsque la personne est fatiguée, la force, la coordination et la concentration diminuent. Les fautes d'inattention et les difficultés à garder son équilibre accroissent le risque de chute.

Maîtrise insuffisante de l'engin et mauvaise technique de chute

Les skieurs et snowboarders qui manquent d'entraînement et d'expérience se blessent plus souvent que les pratiquants bien entraînés. Mais même chez les plus expérimentés, les chutes sont souvent dues à des fautes techniques. Une bonne technique de chute peut éviter des blessures, en particulier au niveau du poignet dans le cas du snowboard.

Mauvaise attitude et manque d'égards pour autrui

Le respect des règles de conduite, de la signalétique et du balisage permet de réduire le nombre des accidents et des blessures sur les pistes, dans les snowparks et les pipes, sur les remontées mécaniques et également en marge des pistes. Les personnes qui ne font pas attention aux autres sont perçues comme une menace et sont à l'origine de manœuvres d'esquive périlleuses, de collisions et de chutes.

Absence d'échauffement/de préparation mentale

Les sports de neige exigent beaucoup de concentration et une grande vitesse de réaction. Une bonne préparation physique et surtout mentale avant d'entamer chaque descente va focaliser l'attention sur les points à observer lors de la pratique des sports de neige et réduire ainsi les chutes et les collisions.

Consommation d'alcool

Les sports de neige nécessitent une bonne perception de l'équilibre et une grande vitesse de réaction. L'alcool ralentit les réflexes, perturbe le sens de l'équilibre et altère la précision des gestes, ainsi que la perception des risques.



Photo: Mario Curti

7 Évaluer les risques (2^e étape)

Facteurs de risque liés à l'équipement

Matériel non adapté ou en mauvais état

L'utilisation de matériel de mauvaise qualité ou non adapté au niveau et à la physiologie de la personne nuit en tout premier lieu au plaisir procuré par la pratique des sports de neige et au bien-être sur la piste. Mais un matériel défectueux ou mal choisi peut aussi être à l'origine de chutes et de blessures.

Mauvais réglage des fixations des skis

Un détachement prématuré ou tardif de la fixation peut provoquer des blessures. Ces blessures sont facilement évitables en demandant chaque année à une personne qualifiée de vérifier les fixations et de les régler. Les fixations actuelles ne présentent cependant pas encore de système de déclenchement suffisant dans toutes les directions et ne protègent donc pas assez le genou.

Non-port du casque

15 % des blessures concernent la tête et le cou. Les blessures à la tête sont en outre la cause principale de décès sur les pistes. Le port d'un casque n'élimine pas les chutes et les collisions, mais il empêche une blessure sur trois à la tête.

Pas de protège-poignets

Le poignet est la zone la plus touchée chez les snowboarders (20 % des blessures environ). Le port de protège-poignets permet de diviser par deux le nombre de blessures de ce type.

Pas de protections dorsales

15 % des skieurs et snowboarders accidentés se blessent au torse ou à la colonne vertébrale. Les protections actuelles pour le dos atténuent les conséquences en cas de chocs directs dans le dos et de contact avec des objets coupants, mais elles ne protègent pas des chocs axiaux au niveau de la colonne vertébrale lors d'une chute sur la tête ou de la réception après un saut.

Problèmes d'acuité visuelle

Une bonne vision est importante pour repérer en temps voulu les dangers possibles sur la piste. Si une personne ne porte pas de lunettes de sport de neige ni sa correction visuelle habituelle, les problèmes de myopie, d'éblouissement, de larmes ou de mauvaise perception des contrastes accroissent le risque de chutes et de collisions.



Photo: Stephan Müller

8 Évaluer les risques (2^e étape)

Facteurs de risque liés à l'infrastructure

Les stations de sports de neige accordent une grande importance aux questions de sécurité afin que leurs hôtes puissent profiter pleinement de leur séjour. Néanmoins, les installations comportent toujours des risques. Les endroits verglacés sur les pistes, les pistes mal aménagées, mal préparées ou mal balisées, les dysfonctionnements des remontées mécaniques ou encore les problèmes de construction et d'exploitation des snowparks peuvent occasionner des accidents.

Mise en pratique durant les cours

- Pour quelles raisons ces accidents se sont-ils produits durant tes cours/dans l'école de sports de neige ?
- Quels facteurs ont joué un rôle ?

POURQUOI y a-t-il des accidents dans les sports de neige ?

- Pourquoi les accidents mentionnés plus haut se produisent-ils? Que s'est-il passé avant l'accident?
- Pourquoi cela entraîne-t-il les blessures constatées?
- Peut-on distinguer un lien entre les risques et les types de blessures?
- Pourquoi certains incidents ont-ils lieu plus souvent que d'autres?
- Peux-tu déceler des comportements ou des conditions ambiantes qui favorisent ces incidents?
- Pourquoi certains incidents ont-ils des conséquences graves?
- Quels risques ont les conséquences les plus graves?



Photo: Stephan Müller



Photo: Beat Howard

9 Maîtriser les risques (3^e étape)

Introduction

Les constats opérés lors des deux premières étapes («QUE SE PASSE-T-IL?» et «POURQUOI CELA SE PRODUIT-IL?») vont nourrir cette troisième étape qui est présente en continu lors de l'enseignement: «COMMENT L'EMPÊCHER?»

La division en 4 parties: communication, avant, durant et après la pratique des sports de neige, aide à utiliser au mieux les moyens existants.

Les paragraphes suivants évoquent brièvement les différents outils et renvoient par des liens à des sites qui permettront d'approfondir chaque question.

Communication

Comment se fait aujourd'hui la communication sur la sécurité dans les sports de neige? Qui est chargé de l'information dans ce domaine?

Communication

Les thèmes relatifs à la sécurité dans les sports de neige sont traités par différents canaux de communication, tels que les médias de masse, la presse écrite ou encore les médias en ligne.



Photo: Beat Howard

Avant la pratique des sports de neige

Formation:

- Formation technique personnelle (SSSA, J+S, etc.)
- Préparation: plusieurs institutions proposent des cours, des entraînements, etc. pour se préparer à la pratique des sports de neige (clubs, Suva, etc.)
- Équipement de protection: l'information sur les équipements de protection et leur port par des personnes ayant un rôle de modèles permettent de mieux faire connaître l'efficacité de ces protections et contribuent à leur acceptation et au taux d'utilisation dans la pratique (boutiques de sport, bpa, Suva, etc.)
- Adaptation de la vitesse, comportement dans les situations à risque (Suva)

Conseils

- Bureau de conseil pour la sécurité sur les descentes pour sports de neige: un groupe d'experts de la commission de réception des pistes confère le label de qualité et de sécurité «Pistes homologuées» aux pistes qui satisfont aux exigences fixées. La définition de critères stricts pour la construction et l'entretien des remontées mécaniques et pour la formation du personnel assure un haut niveau de sécurité dans les stations. www.seilbahnen.ch (RMS, Suva, bpa, Swiss-Ski)
- Sécurité des produits: test d'équipements de protection (bpa, Suva, revues de consommateurs, etc.)
- Directives pour la construction et l'entretien des snowparks (RMS, Suva, bpa, J+S, SSSA, etc.)

Manuels SSSA

La série de manuels Sports de neige en Suisse (volumes 1-7/2010) a été conçue de manière à minimiser le risque d'accidents. www.snowsports.ch

Vade-mecum Snow Safety

Tout ce que les enseignants de sports de neige doivent savoir sur les questions de sécurité, réuni en une seule brochure. www.bpa.ch

App pour smartphones Slope Track

Slope Track t'indique les webcams actuelles, la météo et les conditions d'enneigement sur les pistes. L'application attire l'attention, par des conseils et des vidéos, sur les aspects nécessitant une prudence particulière dans les sports de neige.

www.suva.ch/slopetrack
www.suva.ch/slopetrack-f
www.suva.ch/slopetrack-i

10 Maîtriser les risques (3^e étape)

Profil de risque

Ce test te permet d'établir ton propre profil de risque et te donne des astuces pour abaisser ton risque personnel. www.suva.ch

Top 10

Des exercices pour améliorer sa condition physique et se préparer avant la saison de sports de neige. www.suva.ch

Conseils de sécurité pour les sports de neige

Tout ce que les hôtes des stations doivent savoir sur les questions de sécurité, réuni en une seule brochure. www.suva.ch et www.bpa.ch

Directives SKUS pour skieurs et snowboarders

www.skus.ch

Slow Slope

Le projet «Slow Slope» prône la mise en place de pistes à vitesse modérée. Ces pistes sont réservées aux pratiquants des sports de neige lents afin d'accroître la sécurité de tous.

Vade-mecum pour snowparks

Un guide de construction et d'entretien des snowparks va être publié cet hiver à l'intention des exploitants de snowparks afin d'améliorer la qualité des installations. www.bpa.ch

Mise en pratique durant les cours

COMMENT te protéger lors de la pratique de ton sport?

- Que peux-tu faire pour développer la maîtrise des risques (les éviter, les réduire, les accepter)?
- Comment mets-tu en application les objectifs de prévention avec tes groupes d'élèves?
- Quelles mesures peux-tu mettre toi-même immédiatement en pratique, lesquelles dois-tu transmettre à d'autres personnes?
- Quelles mesures préventives prends-tu avant les cours avec tes élèves?

Durant la pratique des sports de neige

Set de cartes Snow Safety

Complément au vade-mecum «Snow Safety» sur la sécurité dans les sports de neige, ce set de cartes propose des conseils, des questions-réponses ainsi que des exercices. Emporte-le avec toi pour traiter le thème de la sécurité directement sur les pistes. Tu peux choisir les cartes en fonction du cours et aussi les remettre aux participants pour qu'ils les consultent sur les télésièges.



Introduction

Le set de cartes s'articule autour de trois thèmes principaux:

Préparation

Sur la neige

Blessures

Un conseil: plastifie les cartes afin qu'elles durent plus longtemps.

11 Maîtriser les risques (3^e étape)

Échauffement

Série de manuels Sports de neige en Suisse (volumes 1–7/2010)

App Slope Track

Idées pour décoller



Photo: Stephan Müller

Swiss Snow League

Les différentes étapes sont choisies pour garantir une progression – en allant du connu à l'inconnu et du facile au difficile.



Informations générales: set de cartes Snow Safety

Un outil pédagogique pratique avec de nombreuses idées pour aborder les questions de sécurité dans l'enseignement des sports de neige www.bpa.ch

Le set de cartes est joint à ce numéro d'Academy sous forme détachable. Tu trouveras les instructions à la page 8, au milieu du cahier.

App pour smartphones Slope Track

Slope Track enregistre ton parcours sur la piste et attire ton attention sur des dangers particuliers. L'application donne en outre des idées d'échauffement.

www.suva.ch/slopetrack

www.suva.ch/slopetrack-f

www.suva.ch/slopetrack-i

www.suva.ch/slopetrack-i



Slope Track

Événements Suva sports de neige

La Suva organise des manifestations dans le domaine des sports de neige afin d'inciter les pratiquants à réfléchir à leur propre gestion des risques. Ces manifestations expliquent concrètement comment mieux maîtriser la technique, la vitesse et le freinage.

Promotion de la sécurité: Safety Tool Ski et Snowboard

Un support pédagogique spécialement conçu pour sensibiliser les jeunes aux risques. www.bpa.ch ? Safety Tool

Mise en pratique durant les cours

Comment te comportes-tu durant les cours?

- Prise en compte des facteurs ambiants
- Possibilités méthodologiques: variations, compliquer/faciliter la tâche, venir en aide, modes d'apprentissage, jeu avec les supports et les outils
- Possibilités au niveau des personnes: taille et composition du groupe, exercices en tandem, 1:1, auto-évaluation/évaluation par les autres
- Contrôle de l'équipement
- Durant le cours: situation présente, changements, matériel défectueux, sensations des participants, ambition/courage et craintes des participants, formes d'organisation, choix de la méthode, modulation de l'intensité

12 Maîtriser les risques (3^e étape)

Après la pratique des sports de neige

La gestion des risques est un processus permanent. C'est pourquoi il est indispensable de réfléchir, après la pratique sportive, à ce que l'on souhaite reproduire ou modifier lors des cours ultérieurs ou dans l'organisation des futures journées de sports de neige.

Il ne suffit pas de s'interroger sur les changements susceptibles d'aider les élèves à progresser. La réflexion sur la gestion des risques et sur les moyens mis en œuvre dans cette perspective doit impérativement faire partie du travail.

Mise en pratique durant les cours

Que se passe-t-il ensuite?

Réflexions au sein de ton école de sports de neige:

- Comment ton école de sports de neige gère-t-elle les accidents?
- L'école a-t-elle établi un plan d'action à appliquer?
- L'accident est-il rapporté et quelles conclusions en sont tirées?
- Quels accidents l'école cherche-t-elle à éviter ou réduire?

Réflexions de chaque professeur de sports de neige:

- Qu'as-tu fait pour améliorer la sécurité de tes élèves?
- Comment les élèves ont-ils accueilli tes mesures de prévention?
- Y a-t-il eu des moments délicats durant tes cours? Comment cela s'est-il fini?
- Que fais-je pour protéger mes élèves des risques d'accidents? (par exemple organisation optimale du groupe, contrôle du matériel)
- Que faut-il empêcher à tout prix? (par exemple ne pas risquer de blessures à la tête, prendre au sérieux la prévention des chutes, porter un casque)
- Quelles mesures, règles et consignes de sécurité doivent être impérativement respectées et cela porte-t-il ses fruits durant tes cours?

Gestion des risques inévitables

Une réaction appropriée de toutes les personnes présentes peut par exemple limiter les conséquences d'un accident:

- 1. Sécuriser le lieu de l'accident**
- 2. Donner l'alarme**
- 3. Mesures immédiates de premiers secours**
- 4. Transfert au service de sauvetage**

Safety Card du bpa

La Safety Card est un outil de travail mis au point par le bpa à l'intention des responsables pour les aider à gérer les risques avant, pendant et après la pratique des sports de neige. Les responsables peuvent ainsi vérifier avant et durant une activité s'ils se trouvent avec les participants dans une zone à risques et évaluer si une intervention s'impose. Cette réflexion peut aussi avoir lieu a posteriori afin d'adapter l'activité.

Les catégories sont définies souplement à l'aide d'un système de feux de circulation reposant sur la perception subjective (échelle de sécurité). Trois facteurs sont ainsi évalués selon une échelle vert-jaune-rouge durant l'élaboration des activités, leur déroulement et leur analyse ultérieure.

Ces trois facteurs sont:

l'environnement, les participants, les responsables

Safety Card du bpa

Environnement

Participants

Moniteurs

SOS 112

13 Maîtriser les risques (3^e étape)

Exemples pratiques

On trouvera ici quelques situations caractéristiques de l'enseignement des sports de neige et des idées à mettre en pratique durant les cours.

Mise en pratique durant les cours

Situation: snowpark

Que pourrais-tu faire au préalable et durant le cours pour qu'il n'y ait pas d'accident?

Mettre en place des règles de conduite pour le snowpark:

Règles SKUS pour les parks et pipes

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

Règles de base pour les parks et pipes

- Avant d'entrer dans le park ou le pipe, familiarise-toi avec ces installations.
- Sois attentif aux conditions de neige et à la météo.
- Prépare ton physique et ton mental à l'effort.
- Pense à porter un casque et d'autres protections; ils ne te protègent pas seulement lors de figures dangereuses.
- Respecte les autres, attends ton tour et garde une distance suffisante.
- Ne ride et ne saute pas plus que ta condition physique et ta capacité de concentration ne le permettent.

Mise en pratique durant les cours

Situation: groupe de débutants

Que pourrais-tu faire au préalable pour qu'il n'y ait pas d'accident?

Avant: conditions météo, terrain plat, remontées mécaniques faciles à utiliser, équipement correct, équipement de protection, supports pédagogiques, temps alloué, nombre, attentes, aptitudes, notions déjà acquises, attitude face aux risques, difficultés, motivation des participants et du responsable, niveau de formation, type d'enseignement, méthodologie

Durant le cours: situation présente, changements, matériel défectueux, sensations des participants, ambition/courage et craintes des participants, formes d'organisation, choix de la méthode, modulation de l'intensité

Après: comparaison prévisions/faits, ajustements, variantes possibles



Foto: Stephan Müller

14 Maîtriser les risques (3^e étape)



Photo: Beat Howald

Mise en pratique durant les cours

Situation: course de ski

Que pourrais-tu faire au préalable pour qu'il n'y ait pas d'accident ?

Check-list Swiss-Ski; sécurité lors de l'entraînement entre les piquets

Préparation:

1. Choix d'une piste d'entraînement de niveau adapté
2. Réservation de la piste – informer le chef de piste/la station de ski
3. Préparation du matériel (piquets, délimitation, vidéo, perceuse, etc.)

Avant le début de l'entraînement:

1. Délimitation de la piste, signalisation univoque (filets C, sangle de délimitation)
 - Sécurisation de l'aire de départ
 - Délimitation de la piste d'entraînement
 - Délimitation de l'aire d'arrivée, zone de freinage
2. Piquetage
 - Sécuriser les zones de chute
 - Contourner les obstacles ou bien sécuriser avec des filets de réception
 - Prévoir une distance de sécurité par rapport aux obstacles et aux autres tracés
 - Vitesse adaptée à l'arrivée

Durant l'entraînement:

1. Validation du tracé par l'entraîneur/le responsable (éventuellement contact radio avec l'aire de départ)
2. Départs suffisamment espacés
3. Instructions claires
4. Barrer l'accès à la piste lors des pauses d'entraînement et de la préparation de la piste

Mise en pratique durant les cours

Situation: groupe de participants férus de vitesse

Que pourrais-tu faire au préalable pour qu'il n'y ait pas d'accident ?

Sensibilisation aux conséquences de la vitesse à l'aide de Slope Track:

- Thématisation des règles FIS



Slope Track



Photo: Alphaphoto

15 Surveiller les risques (4^e étape)

Les risques font l'objet d'une surveillance continue basée sur l'observation du nombre d'accidents dans les sports de neige et de l'activité sur les pistes. Les répercussions des différentes mesures sont évaluées et comparées aux objectifs de prévention des accidents.

Cette activité ferme la boucle de notre gestion des risques en 4 étapes. La question «LES MESURES ONT-ELLES ÉTÉ EFFICACES?» et les conclusions qui s'ensuivent nous ramènent en effet directement au début de la boucle et à la nécessité d'identifier, d'évaluer et de maîtriser les risques.

La gestion des risques est l'affaire aussi bien des écoles de sports de neige que des professeurs à titre individuel. Elle est relativement simple à mettre en place puisque les différents points font déjà l'objet de réglementations et de directives (règles FIS et de la SKUS, consignes données dans les manuels SSSA et recommandations du bpa et de la Suva). Il est important d'intégrer également à ce projet les remontées mécaniques et les organismes touristiques sur place.

Le simple respect des règles FIS n° 2: «Descendre à vue et adapter sa vitesse et son comportement à ses capacités personnelles ainsi qu'aux conditions générales» et n° 8: «Respect du balisage et de la signalisation» permet déjà d'éviter la plupart des accidents.

Mise en pratique durant les cours

Situation: descente en luge

Que peux-tu faire pour éviter les accidents?

Information

- Emprunter des pistes ouvertes et éclairées
- Reconnaissance du parcours: prêter attention aux obstacles
- Éviter les routes empruntées par des véhicules motorisés

Convenir de règles et de principes:

- Se familiariser aux techniques de freinage et de pilotage
- Être toujours prêt à freiner et adapter la vitesse aux conditions et à ses aptitudes
- Pratiquer la luge en position assise et ne pas accrocher les engins entre eux
- Ne pas s'arrêter dans des passages étroits ou offrant une mauvaise visibilité
- Ne pas boire d'alcool
- De nuit: piloter à vue et avec un éclairage. Fixer des points de rencontre pour procéder à des contrôles réguliers.



Photo: Stephan Müller

16 Conclusion, bibliographie et impressum

Conclusion

Beat Howald, directeur adjoint SSSA

Il existe de nombreux modèles possibles pour établir un plan de gestion des risques. L'important n'est pas le modèle choisi, mais sa mise en application active et son adaptation permanente aux circonstances et aux conditions sur le terrain.

Nous espérons que ce modèle de gestion des risques en 4 étapes et ces exemples de mise en pratique dans des contextes pédagogiques courants contribueront à prévenir des accidents.

Bibliographie

Swiss Snowsports (SSSA) (2010): Sports de neige en Suisse, série de manuels

Swiss Snowsports (SIVS – IASS) (jusqu'en 2009): totalité des publications

Andreas Führer et Rita-Maria Züger (2007): Gestion de projet – Notions de base en matière de gestion

Tous les manuels de formation de SWISS SNOWSPORTS et les numéros d'Academy sont disponibles sur: www.snowsports.ch

Impressum

Directeur du projet Beat Howald

Directeur de rédaction Beat Howald

Auteurs Samuli Aegerter, Suva; David Kerschbaumer, bpa

Co-auteurs Beat Howald

Consultants Peter Läubli, Domenic Dannenberger, Moritz Schwery

Traduction en français Ines Mangisch, Mangisch Translations

Photos Mario Curti, Stephan Müller, Beat Howald, Remontées Mécaniques Suisses, Alphaphoto,

Adresse de la rédaction SWISS SNOWSPORTS, Rédaction, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, info@snowsports.ch

Mise en page et impression Südostschweiz Presse und Print AG, Südostschweiz Print, Kasernenstr. 1, CH-7000 Coire, www.so-print.ch

Changements d'adresses À communiquer directement à SWISS SNOWSPORTS, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, info@snowsports.ch

Prix Inclus dans l'adhésion pour les membres de SWISS SNOWSPORTS.

Droits de reproduction Les photos et les articles publiés dans ACADEMY sont protégés par le droit d'auteur. Toute reproduction ou copie est soumise à l'accord préalable de la rédaction. La rédaction décline toute responsabilité pour les textes et photos qui lui sont envoyés sans son accord.

Tirage 18 000 exemplaires, dont **13 000** en allemand et **5 000** en français.