



Photo: Mario Curti

Table des matières	Page
Avant-propos et Introduction	1
Professeur de sports de neige, un métier de rêve	2
Accident: suites et conséquences	3
Les outils de l'enseignant de sports de neige: physis et psyché	5
Prévention des accidents chez les enseignants de sports de neige	6
Facteurs d'influence: capacités physiques	7
Facteurs d'influence: motivation et état d'esprit	8
Facteurs d'influence: comportement social	9
Facteurs d'influence: équipement	10
Prévention au sein des Écoles Suisses de Ski	11
Conclusion, bibliographie et impressum	12

Des hivers sans accidents pour les enseignants de sport de neige

Avant-propos

Davide Codoni
Directeur Swiss Snowsports

C'est un grand honneur pour moi d'écrire mon premier avant-propos dans la revue Academy.

Nous savons tous que les conséquences d'un accident peuvent être particulièrement graves. Le thème des accidents, ainsi que de leur prévention, doit être pris très au sérieux dans le travail des enseignants de sports de neige. La forme physique et le bien-être mental ne suffisent pas à eux seuls pour éviter les accidents, il est tout aussi important de préparer et d'administrer consciencieusement ses leçons de sports de neige. Il existe des facteurs d'influence variables comme son niveau technique et sa condition physique, ainsi que des conditions d'enneigement. Une évaluation continue de ses propres connaissances est donc indispensable.

Swiss Snowsports œuvre en étroite collaboration avec la Suva et le bpa, deux institutions qui mènent en permanence d'importantes campagnes de prévention contre les accidents. La SKUS également, qui actualise régulièrement ses contenus didactiques, contribue de façon active au travail de notre association.

Prévenir vaut toujours mieux que guérir! Il nous revient donc d'œuvrer ensemble pour la préservation de notre santé et de celles de nos hôtes au sein des écoles de ski. Un enseignement et un apprentissage sûrs sont fondamentaux pour tout le monde.

Introduction

Michael Brügger
Chef de la formation Swiss Snowsports

Un beau ciel bleu, des conditions d'enneigement parfaites, des enfants souriants et des hôtes heureux – l'enseignement des sports de neige a tout d'une profession de rêve. Mais ce rêve peut tourner au cauchemar quand il est terni par des accidents.

Toutes les belles émotions liées à la pratique des sports de neige et l'euphorie qui en découle occultent souvent les risques existants. Cela peut déboucher sur des accidents aux conséquences parfois (très) sérieuses!

Il faut agir de façon responsable pour pouvoir pratiquer et enseigner les sports de neige sur la durée. Cela n'a pas uniquement de répercussions pour toi-même et tes hôtes, mais également pour tes collègues de travail et ton employeur.

Le présent numéro d'Academy ne cherche pas à attiser la crainte des sports de neige ou à renier leur enseignement, bien au contraire! Tu y trouveras de précieux conseils et des mesures concrètes qui te permettront de réduire de façon simple les risques d'accident dans ton activité d'enseignant des sports de neige.

Nous vous souhaitons une excellente lecture et une magnifique saison sans accident!

2 Professeur de sports de neige, un métier de rêve

Nom	Lisa
Âge	26 ans
Formation	CFC de mécanicienne en cycles, professeur de sports de neige avec brevet fédéral
Profession	professeur de sports de neige, entraîneuse de VTT, aide en cabane CAS
École de ski	École Suisse de Ski «Les assistants de Snowli»
Passe-temps	ski, télémark, VTT, randonnée en montagne avec les amis, escalade
Logement	seule, 4 ^e étage sans ascenseur

Comment Lisa est-elle perçue?

Lisa est une personne ouverte et joyeuse. Elle a d'excellents rapports avec les enfants. Elle est dérangée par l'attitude parfois narquoise de ses collègues. Elle est indépendante et loyale.

À quoi Lisa s'intéresse-t-elle?

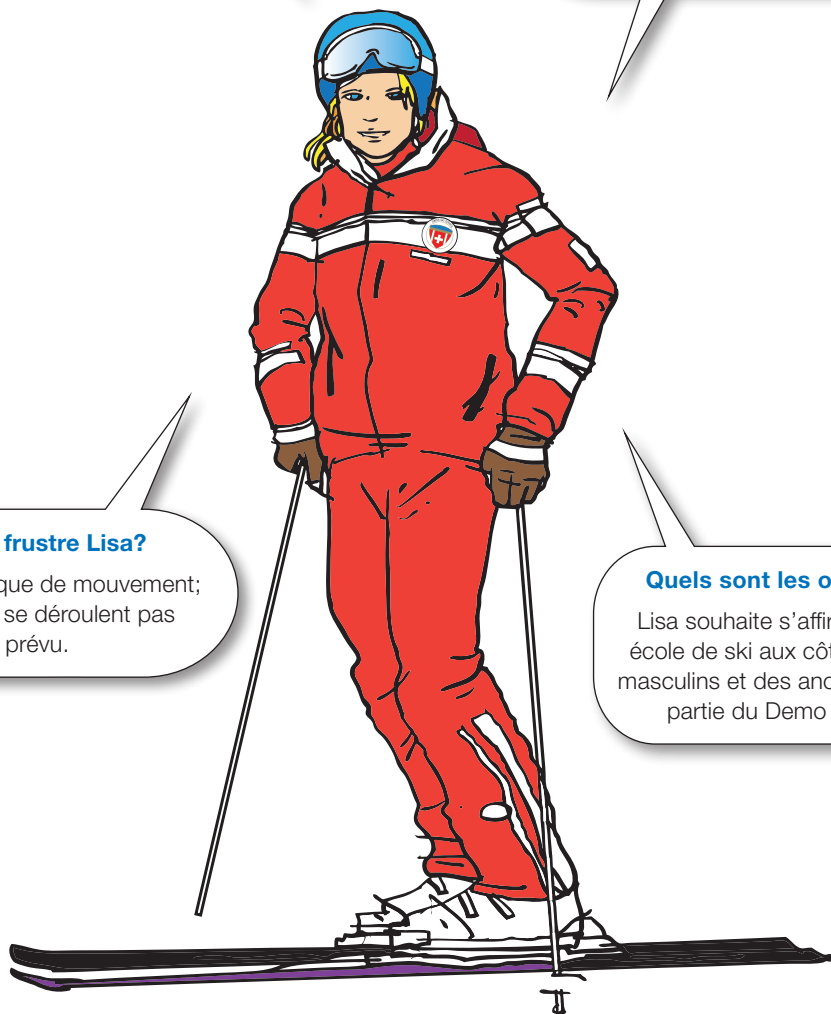
À tout ce qui se passe en plein air; c'est une battante.

Qu'est-ce qui frustre Lisa?

Ne rien faire; le manque de mouvement; les choses qui ne se déroulent pas comme prévu.

Quels sont les objectifs de Lisa?

Lisa souhaite s'affirmer au sein de son école de ski aux côtés de ses collègues masculins et des anciens athlètes. Elle fait partie du Demo Team de l'école.



ill. 1: Lisa, professeur de sports de neige

Déroulement de l'accident

Lisa s'entraîne pour le slalom géant interne de l'école de ski. Une partie de la piste est balisée et un parcours est piqueté. Elle est une des rares filles au sein de l'école de ski et n'a jamais fait de compétition, ce qui augmente encore sa motivation. Profitant de cet avant-dernier entraînement avant la course, elle souhaite une fois encore tout donner. C'est donc très déterminée qu'elle s'élance au départ. Elle trouve un bon rythme après environ cinq portes, mais d'un coup tout se précipite: lors d'un choc sur une irrégularité du terrain, son ski extérieur dérape et elle tombe.

Freinée par les filets de sécurité, elle reste couchée dans la neige et ressent une forte douleur au genou droit. Ses

collègues arrivent rapidement pour l'aider, elle doit redescendre en luge et est ensuite amenée à l'hôpital. Le diagnostic tombe, déchirement des ligaments croisés. Lisa est au fond du trou, car elle ne va pas seulement rater la course, mais aussi tout le reste de la saison.

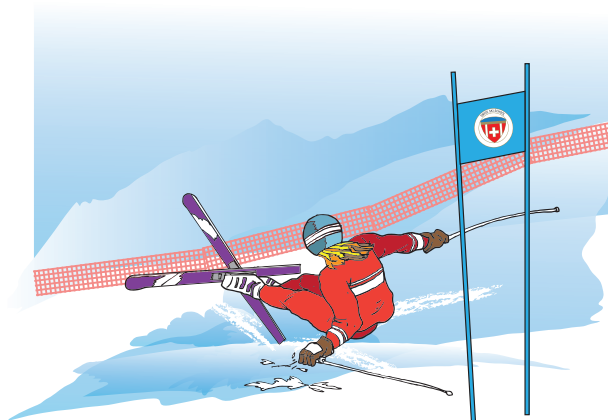
Son genou, très enflé, empêche toute opération immédiate. Lisa devra attendre avant de pouvoir être opérée. Elle peut quitter l'hôpital avec une attelle et des antidouleurs. Comme son logement se trouve au 4^e étage et qu'il n'y a pas d'ascenseur, elle va habiter chez ses parents pour le moment. Une fois installée, elle doit remplir la feuille-accident et s'occuper de la déclaration de sinistre.

Procédures administratives en cas d'accident pour les enseignants de sports de neige salariés

- L'enseignant de sports de neige ou ses proches annoncent immédiatement l'accident à l'employeur.
- L'enseignant de sports de neige remplit avec l'employeur la feuille-accident et y joint le certificat médical.
- La déclaration de sinistre est examinée et traitée par l'assurance-accidents de l'employeur.

Exception: pour les enseignants de sports de neige salariés travaillant moins de huit heures par semaine, il n'existe pas de couverture pour les accidents non professionnels (accidents durant les loisirs) dans le cadre de l'assurance-accidents obligatoire, et donc il n'existe pas de versement de salaire en provenance de la LAA en cas d'incapacité de travail.

Assurance par convention, une alternative à l'assurance-accidents complémentaire de la caisse-maladie privée selon la LAMal: durant 31 jours après la fin de leur contrat de travail, les employés bénéficient d'une couverture d'assurance pour les accidents non professionnels, pour autant qu'ils aient travaillé ou minimum 8 heures par semaine en moyenne. Les enseignants de sports de neige peuvent prolonger de six mois au maximum cette couverture avec l'assurance par convention. Cette assurance fournit les mêmes prestations que l'assurance-accidents non-professionnels obligatoire et doit être contractée avant la fin de cette dernière auprès de la compagnie d'assurances correspondante.



ill. 2: une chute fâcheuse pour Lisa



ill. 3: prise en charge professionnelle et bienveillante

Suites de l'accident

Les accidents sont imprévisibles, peuvent arriver à tout le monde et ont des répercussions non négligeables à différents niveaux. Le tableau ci-dessous cite différentes suites et conséquences pouvant découler d'un accident.

Bouleversement du quotidien	<ul style="list-style-type: none"> • Lisa a perdu son autonomie et ne peut plus skier. Elle doit faire appel à des aides extérieures et doit se faire conduire partout. Elle est incapable d'effectuer ses courses ou de se laver seule dans les premiers temps suivant l'accident.
Situation financière	<ul style="list-style-type: none"> • Lisa reçoit de la part de l'assurance-accidents une indemnité journalière correspondant à 80 % de son salaire à partir du troisième jour suivant l'accident. De cette manière, elle ne perd pas seulement deux jours de salaire, mais également 20 % de son revenu habituel durant toute la durée de son absence pour blessure. • Le versement du salaire en cas d'incapacité de travail pour cause d'accident est effectué uniquement sur la durée de la dispense médicale. • Lisa perd des bénéfices annexes importants comme les pourboires ou des repas payés. • Des frais supplémentaires peuvent surgir pour faire face aux besoins quotidiens: aide de ménage, taxi, etc.
Bien-être psychique	<ul style="list-style-type: none"> • Lisa ne peut pas bouger autant qu'elle le souhaite, ce qui influence son humeur. • Les contacts sociaux avec ses amis de l'école de ski sont presque inexistantes. • Une récupération physique totale n'est pas garantie. Ces doutes génèrent un stress psychologique supplémentaire chez Lisa.
Récupération physique	<ul style="list-style-type: none"> • Lisa doit suivre des séances de physiothérapie régulièrement et sur une longue période. • Une opération contient toujours une part de risque. • Le processus de réhabilitation après une telle opération exige beaucoup de temps. • Lisa ne pourra pas pratiquer de sport durant longtemps.
Avenir professionnel	<ul style="list-style-type: none"> • Lisa perd des clients fidèles importants, qui doivent faire appel à un autre enseignant de sports de neige lors de cette saison d'hiver. • Sa formation prévue en tant que responsable technique de l'école de ski doit être repoussée. • Elle ne pourra pas participer à la descente en formation de son Demo Team au Swiss Snow Happening. • Elle ne pourra pas effectuer son travail d'entraîneuse de VTT en été. • La question se pose de savoir ce que Lisa fera en été.

Ill. 4: Accident: suites et conséquences

Le cas de figure de Lisa montre qu'un accident engendre de nombreuses et diverses conséquences.

Les accidents ou d'autres événements touchant la santé coûtent cher et ceux-ci portent bien plus préjudice à la carrière d'un enseignant de sports de neige que des mesures préventives adéquates. La tendance est donc de ne pas avoir à faire appel à des thérapies et de les éviter en amont. Des exemples de bonnes pratiques et des conseils stratégiques sont exposés dans les pages suivantes.

Réinsertion

Plus un collaborateur est réinséré rapidement au niveau social et professionnel après un accident, plus la situation sera favorable pour toutes les personnes concernées.

Seule une bonne synergie entre le patient, son entourage, l'employeur, le médecin et l'assurance permet une bonne réinsertion.

La question de la prévention des avalanches

Ce numéro d'Academy se focalise sur la pratique des sports de neige dans l'environnement des pistes sécurisées. Des informations détaillées sur la sécurité en backcountry sont disponibles dans les publications suivantes: Academy no 14, 24 et 33; manuel «Sports de neige en Suisse», volume 7/2010: Hors-piste et randonnée; aide-mémoire: Attention avalanches (SLF); www.whiterisk.ch (SLF, Suva). Cette liste n'est pas exhaustive.

Les machines et les outils doivent être régulièrement contrôlés et entretenus par des professionnels. En cas d'usure ou de défauts, des mesures sont prises pour y remédier afin de garantir leur bon fonctionnement.

L'outil de l'enseignant de sports de neige est son propre corps! Quand as-tu contrôlé pour la dernière fois si ta forme physique est suffisante pour la prochaine saison d'hiver?

Le ski, le snowboard, le télémark et le ski de fond sont des sports qui engendrent des charges élevées sur la musculature et les articulations. De plus, la pratique d'un seul type de sport génère des charges physiques unilatérales. Une bonne préparation physique est donc d'autant plus importante pour une disponibilité continue et pour administrer des cours de qualité sur plusieurs mois.

Condition physique et capacités de coordination

La vitesse et les forces externes et internes en jeu lors de la pratique des sports de neige sont physiquement exigeantes. Les compétences, comme l'endurance, la force et les capacités de coordination sont donc essentielles pour bien contrôler l'engin de sports de neige, pour prévenir une fatigue prématurée, pour bien réagir en cas de chute et pour stabiliser les articulations et les autres structures corporelles.

Une prévention sérieuse des blessures passe donc par des contrôles de la condition physique et par une bonne préparation de la saison. Pour les sports de neige, des exercices de gymnastique pour les cuisses, la musculature du tronc et le haut du corps sont recommandés.

Avec le test de fitness de la Suva, tu peux contrôler ta condition physique et effectuer une évaluation personnelle sur la base des exercices proposés:



www.suva.ch/fitnessstest



Photo: Michael Portmann

Récupération efficace après les sports de neige

La majorité des enseignants de sports de neige ne disposent pas de temps pour une récupération adéquate, car les prochains hôtes attendent de recevoir leurs cours le jour suivant déjà. Les mesures suivantes sont recommandées pour récupérer au mieux:

- Cool down: le stretching, le yoga ou le Pilates permettent de se détendre.
- Douche alternée: les variations de température stimulent le métabolisme. Les articulations et les muscles sont mieux irrigués et nourris.
- Sauna: la température du corps s'élève progressivement, les vaisseaux se dilatent, plus de sang et donc plus de nutriments sont transportés dans les tissus.

Règle de base: plus les efforts sont importants, plus la récupération est longue.

Alimentation saine

Manger des aliments riches et boire suffisamment favorisent une bonne minéralisation du corps. Les protéines sont essentielles pour le corps. Les glucides complexes, comme on les trouve dans les aliments complets, favorisent la récupération.

En attaquant le jour suivant bien reposé, les performances augmentent dans leur ensemble

Les besoins en sommeil varient beaucoup d'une personne à l'autre. L'important est de connaître ses propres besoins et de les respecter. Il faut dormir suffisamment la nuit pour disposer de tout son potentiel mental et physique le jour suivant. Un manque de sommeil chronique engendre des déficiences de mémoire et de concentration, ralentit le temps de réaction et réduit l'attention.

Consommation d'alcool

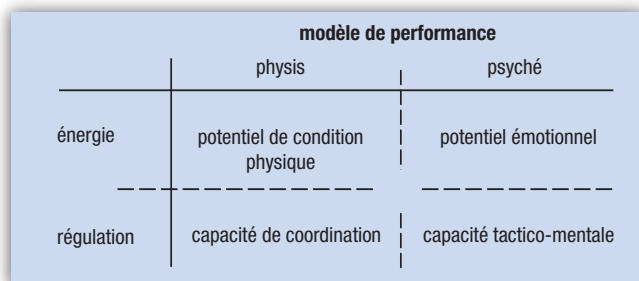
Les sports de neige nécessitent une bonne perception de l'équilibre et une grande vitesse de réaction. L'alcool influence négativement la condition physique et les capacités de coordination. Le temps de réaction se prolonge considérablement et l'endurance, la force et la vitesse d'exécution se réduisent sensiblement. La perception des risques est en outre altérée. La consommation d'alcool augmente donc fortement les risques d'accident et de blessures. Règle de base: «zéro pour mille – zéro problème!»

Introduction

Pour classer les nombreuses mesures de prévention, on fait la différence entre la prévention liée au comportement (personnes) et celle liée aux conditions (environnement). Le chapitre suivant décrit quels comportements l'enseignant de sports de neige peut adopter pour éviter les accidents.

Le travail de prévention prend en compte différents facteurs de risque et de protection qui augmentent ou réduisent les risques d'accident. Il a pour objectif d'influencer ces différents facteurs afin de réduire les risques et de renforcer la protection.

Le modèle de performance illustre les quatre composantes de la performance sportive. Ces composantes doivent être évaluées et entraînées en accord avec leur profil d'exigences (ski, snowboard, télémark, ski de fond). D'une part, le modèle de performance sert à définir les exigences spécifiques à la discipline pratiquée (niveau visé), et d'autre part à connaître son propre profil de performance (niveau actuel). La différence entre le niveau actuel et le niveau visé peut être réduite, voire supprimée, par un entraînement adéquat. En adaptant sa façon d'évoluer sur la neige à ses propres capacités et à sa propre condition physique, on réduit les risques d'accident.



ill. 5: le modèle de performance dans le concept de motricité sportive (Hotz & Birrer, 2007)

Afin de promouvoir la prévention des accidents dans les sports de neige, la Suva, en collaboration avec les spécialistes de la branche, a élaboré un test en ligne pour les sports de neige basé sur le modèle de performance. Ce test fournit aux enseignants de sports de neige des conseils de prévention adaptés au comportement de chacun.



www.suva.ch/schneesportcheck

Sur la base de ce test pour les sports de neige, nous avons élaboré quelques questions portant sur les facteurs importants concernant les enseignants de sports de neige. Les thèmes suivants sont abordés:

- exigences physiques
- motivation et état d'esprit
- comportement social
- équipement

Il faut choisir un pouce pour répondre à chaque question:



Plus le nombre de pouces horizontaux ou vers le bas est élevé, plus il est important de suivre les conseils de prévention portant sur les facteurs de risque correspondants.

Ces recommandations ont pour but de réduire les risques d'accident chez les enseignants de sports de neige.

Sais-tu que ...

8 accidents sur 10 ont lieu sur les pistes?

0,3 % des accidents chez les pratiquants de sports de neige ont lieu durant une leçon?

un accident de ski engendre pour CHF 8000.- de coûts directs en moyenne?

parmi tous les accidents de sports de neige, 87 % concernent uniquement la personne accidentée – sans effectuer de saut – et que 7,6% sont dus à une collision avec d'autres personnes?

34 % des accidents à ski engendrent des blessures au genou et que 22 % des accidents en snowboard touchent la région du haut des bras et des épaules?

entre 2009 et 2018 en Suisse, 38 personnes sont décédées lors de la pratique de sports de neige, et que 50 % de celles-ci sont mortes lors de la pratique du ski de randonnée?

7 % des blessures ont lieu au snowpark?
















Source:

- Philip Derrer, Flavia Bürgi, Steffen Niemann, Othmar Brügger: «Verletzentransport im Schneesport, 2017/2018», bfu-Grundlage, 2018
- bfu: «Skifahren und Snowboarden – Ab auf die Bretter», 2017
- UVG-Statistik, NBUV & UVAL, 2013–2017

7 Facteurs d'influence: capacités physiques

Les capacités physiques incluent les aspects de la condition physique, du savoir-faire et de la technique. Les études sur les accidents des sports de neige confirment toutes que la majorité des accidents ont lieu juste avant midi et en fin de la journée sur la neige. Cette tendance peut être interprétée comme le résultat de la fatigue physique et de la baisse de la concentration. A noter également que le manque de capacités techniques jouent un rôle important dans le domaine des blessures.

Condition physique, savoir-faire et technique

Je pratique du sport plusieurs fois par semaine à côté de mon travail d'enseignant de sports de neige.	  
J'effectue régulièrement des entraînements de musculation pour les jambes, le tronc et le haut du corps.	  
Je me prépare pour la saison de sports de neige en effectuant un entraînement de condition physique ciblé.	  
Je maîtrise de nombreuses formes sur la piste et je suis capable d'effectuer différentes figures en snowpark.	  
J'atterris toujours dans la zone d'atterrissage prévue en snowpark.	  

Conseils préventifs: condition physique, savoir-faire et technique

Les sports de neige sont exigeants en termes de condition physique. Une bonne condition physique augmente le plaisir sur la neige, favorise les performances à l'entraînement et réduit les risques de chute et de blessure.

- Renforce avant tout la musculature du tronc et des jambes et entraîne aussi l'équilibre et la vitesse.
- Échauffe-toi avant la première descente ou après une longue pause ou un temps prolongé sur les remontées mécaniques.

Avec un bon savoir-faire, il est possible de contrôler ses descentes et les différentes formes exécutées, ce qui réduit aussi les risques de chute. C'est en forgeant qu'on devient forgeron. Pour réussir de nouvelles formes, il faut en premier lieu acquérir les connaissances techniques nécessaires.

- Profite des conseils de ton responsable technique et suis les entraînements de ton école de ski.
- La maîtrise de formes plus risquées s'acquiert à l'aide de la méthode fractionnée.
- Lors de tes entraînements individuels également, applique la règle méthodologique «du simple au compliqué».

Bon à savoir

La nouvelle app «Slope Track» te permet de mesurer les forces exercées sur ton corps lors de la pratique des sports de neige. L'app te fournit aussi des exercices d'entraînement physiques adaptés et tu peux te comparer à l'athlète professionnelle Wendy Holdener. Fais-en l'expérience!



Slope Track


















www.suva.ch/slopetrack

8 Facteurs d'influence: motivation et état d'esprit

Des mesures effectuées sur les pistes démontrent que des vitesses élevées sont souvent atteintes à ski, en snowboard et en télémark. Le goût du risque et des sensations fortes ne sont que partiellement à l'origine d'accidents en sports de neige, mais il en résulte souvent des blessures graves.

Les enseignants de sports de neige insoucians ont souvent tendance à occulter les dangers et à ne pas prendre sérieusement en compte la prévention des accidents.

Prise de risque et insouciance

J'évite en général les descentes, les éléments ou les sauts présentant un niveau d'engagement très élevé.	  
J'évalue mes capacités de manière pertinente la plupart du temps.	  
Je fais une pause quand je suis fatigué.	  
J'évalue les risques et les conséquences à chaque descente.	  
Je procède avec prudence lors de l'apprentissage de nouveaux air-tricks.	  

Conseils préventifs: prise de risque et insouciance

Il vaut la peine pour les enseignants de sports de neige de réfléchir sur son propre comportement.

- Essaie de reconnaître les risques, de les évaluer et de les gérer.
- Adapte ta façon d'évoluer sur la neige et ta vitesse à tes capacités et aux conditions du moment (météo, état de la piste, autres pratiquants de sports de neige, forme du jour, etc.).

Les risques de blessures graves sont plus importants au snowpark que sur la piste. Les forces agissant sur le corps dans les compressions et lors des sauts et des atterrissages sont particulièrement élevées en snowpark.

- N'exerce pas de formes plus risquées (de freestyle ou de compétition p. ex.) si tu perçois une baisse de ta concentration ou une augmentation de ta fatigue physique. Prends ton corps au sérieux. Une fatigue excessive et une concentration déficiente augmentent le risque d'accidents et de blessures.

Bon à savoir
















Les personnes qui ne suivent pas de formation et de perfectionnement passent à côté des thèmes d'actualité. La sécurité est un élément important des cours de formation et de perfectionnement de Swiss Snowsports. Échange tes expériences avec d'autres enseignants de sports de neige et profite-en pour effectuer une évaluation personnelle en matière de prise de risque et d'insouciance.

www.snowsports.ch/fr/perfectionnement/cours-de-perfectionnement.html

9 Facteurs d'influence: comportement social

Les collisions dans les sports de neige sont souvent liées au manque d'égards vis-à-vis des autres pratiquants. Même si les collisions entre des personnes sont relativement rares sur les pistes de ski alpin et de fond, celles-ci engendrent souvent des blessures graves. Chez les jeunes adultes évoluant en groupe en particulier, l'envie de reconnaissance de la part des pairs débouche souvent sur des prises de risque plus élevées. Plus spécifiquement, la pression du groupe peut avoir des conséquences négatives lors des entraînements au sein de l'école de ski.

Influence du groupe et respect

Le groupe n'a pas d'influence sur mes prises de risque.	  
Quand je n'ai pas un bon sentiment, je l'exprime face au groupe.	  
Je prends garde à l'environnement dans son ensemble quand j'évolue sur la neige.	  
Je fais toujours attention à ce que mon comportement ne mette personne en danger.	  
Je connais les règles de conduite (règles FIS et SKUS, interdictions, etc.) et je m'y tiens.	  

Conseils préventifs: influence du groupe et respect

Les enseignants de sports de neige doivent adopter un comportement respectueux envers les autres usagers et ne doivent mettre personne en danger. Seule une personne responsable envers elle-même est capable de responsabiliser d'autres personnes. Les enseignants de sports de neige doivent être des modèles dans le secteur du tourisme hivernal.

La Fédération Internationale de Ski (FIS) a formulé dix règles de conduite. Selon la jurisprudence, ces règles FIS sont juridiquement contraignantes. Il existe au snowpark des règles de conduite supplémentaires, à respecter également.

- Une concentration totale est requise lors de la pratique de sports de neige. Prends aussi garde aux autres enseignants de sports de neige, pour pouvoir réagir à temps face à leur comportement.
- Souviens-toi que tu ne risques pas seulement de te mettre toi-même en danger, mais également les autres.

Chaque enseignant de sports de neige a des capacités physiques et psychiques différentes, ainsi qu'une certaine expérience professionnelle. L'enseignement doit pour cela être planifié spécifiquement lors des entraînements et doit se focaliser sur les solutions possibles permettant de renforcer les compétences individuelles.

- Ne reste pas sans rien dire au sein de ton groupe d'entraînement. N'hésite pas à exprimer tes doutes.
















Bon à savoir

Les règles de conduite FIS et les directives de la SKUS pour les skieurs et les snowboarders sont publiées par la SKUS et sur l'app Suva «Slope Track». Tous les pratiquants de sports de neige sont tenus de les respecter.

www.skus.ch
www.suva.ch/slopetrack

L'équipement d'un enseignant de sports de neige évoluant dans le terrain de neige doit correspondre à ses besoins et répondre aux exigences requises. Du matériel parfaitement adapté est important pour la sécurité personnelle et pour plus de plaisir lors de la pratique des sports de neige.

En cas de chute, la gravité d'une blessure peut être réduite par l'utilisation d'un équipement de protection adéquat.

Équipement	
Je contrôle régulièrement mon équipement et j'entretiens mon matériel.	  
Je porte toujours un casque.	  
Je porte toujours une protection dorsale en compétition et en freestyle.	  
J'ai toujours avec moi un équipement de premiers secours (pharmacie de poche) et je sais l'utiliser.	  
Durant les cours de sports de neige, j'emporte toujours avec moi l'équipement suivant: pharmacie de poche, couverture de survie, aide-mémoire en cas d'urgence.	  

Conseils préventifs: équipement

Un équipement de protection bien adapté est confortable et protège efficacement.

- Pour une utilisation sûre, contrôle avant le début de la saison le bon état et la bonne taille de ton équipement de protection.

Les skieurs se blessent le plus souvent aux genoux. Un réglage adéquat des fixations (pression longitudinale, valeur DIN) peut éviter des blessures aux genoux.

- Contrôle régulièrement ton équipement et fais tester tes fixations de ski par un professionnel.

Des skis ou un snowboard bien préparés se conduisent mieux et permettent de freiner beaucoup plus efficacement.

- Farte régulièrement la semelle et assure-toi que les carres sont bien affûtées.

Des skis très taillés exigent une bonne technique et exercent une charge accrue sur le corps.

- L'usage constant de skis de slalom surcharge fortement les genoux. Utilise des skis un peu plus souples pour l'enseignement, avec un rayon de courbe moyen.

Bon à savoir

En tant que membre de Swiss Snowsports, tu bénéficies de remises intéressantes sur différents produits comme les casques, les appareils DVA ou les crèmes solaires – pour plus de sécurité durant l'hiver!

www.snowsports.ch/fr/membres/offres.html

Outre les enseignants de sports de neige eux-mêmes, les écoles de ski peuvent elles aussi contribuer à la réduction des risques d'accident chez leurs collaborateurs durant leurs activités professionnelles et de loisirs.

Pour éviter des journées d'absence de la part des enseignants de sports de neige, il vaut la peine pour les écoles de ski d'investir du temps dans la prévention des accidents.

Les collaborateurs doivent assurer leur sécurité et se maintenir en bonne santé durant leur travail et leurs loisirs. Pour atteindre cet objectif de façon globale, il est recommandé de suivre les procédures suivantes:

1. **Formation des cadres:** les dirigeants doivent être informés dans le cadre de leur formation sur leur rôle dans le travail de prévention. Cela leur permet de planifier la prévention de manière structurée et de communiquer et de promouvoir celle-ci auprès des collaborateurs.
2. **Introduction d'une gestion efficace des absences:** l'élaboration et le traitement pertinent de données sur les absences permettent de gérer les problèmes et les lacunes dans le domaine du personnel. Une gestion efficace des absences constitue un élément de base au travail de prévention.
3. **Analyse de la situation actuelle:** il faut connaître la situation actuelle pour pouvoir mettre en place des mesures d'amélioration. Une analyse détaillée de la situation dans le domaine des accidents et des maladies est importante pour reconnaître le potentiel en termes de prévention.
4. **Planification de la prévention:** pour un bon travail de prévention, toute une série de mesures doit être mise en place. Il faut évaluer avec attention quelles sont les mesures adaptées, quels sont les objectifs à atteindre et quelle place occupent les facteurs coûts et temps.
5. **Mise en place de mesures préventives:** les activités prévues doivent être incluses temporellement de façon judicieuse dans le planning de la saison (p. ex. test pour les sports de neige avant la saison; app Slope Track durant la saison). Des ressources doivent être mises à disposition pour les appliquer.
6. **Réalisation d'une évaluation:** une évaluation doit être effectuée à un moment donné, pour juger si les mesures mises en place ont un effet positif dans la prévention des accidents. Cette analyse permet d'obtenir des informations importantes et de mettre à jour le potentiel d'amélioration pouvant encore être exploité.



Photo: Michael Portmann

Conclusion

Noldi Heiz
Directeur École Suisse de Ski Arosa

Les accidents touchent l'entourage de façon soudaine et peuvent avoir des conséquences très sérieuses, aussi en termes de coûts, pour les personnes directement touchées, les collègues de travail et l'employeur.

On a communément l'impression que les accidents arrivent «juste comme ça», mais ce n'est en fait fréquemment pas le cas.

L'analyse détaillée d'un accident montre souvent que celui-ci découle de toute une série de facteurs, et que c'est la somme de ceux-ci qui en est à l'origine. L'élimination d'un seul de ces facteurs permet souvent d'éviter la survenance d'un sinistre. Nous ne sommes de ce fait pas simplement livrés aux dangers, nous avons la possibilité d'agir pour les écarter. Si cela semble simple au premier abord, la mise en œuvre de mesures adéquates à tous les échelons se révèle en fait assez complexe. Pour y arriver, une focalisation sur ce thème de la part des collaborateurs et employeurs est à mes yeux indispensable. Les enseignants de sports de neige doivent adopter une attitude à la fois saine et critique en relation à leurs capacités, leurs connaissances, leur matériel et aux facteurs externes. Cette posture peut aider à reconnaître à temps et à éviter des situations dangereuses. Les formateurs et les employeurs sont tenus d'encourager cette sensibilité auprès de leurs collaborateurs et de porter un regard critique sur leurs propres conditions-cadres.

Je souhaite à tous les enseignants et à toutes les écoles de sports de neige un esprit vif, de la lucidité et bien entendu un hiver sans accidents!



Noldi Heiz



Photo: Michael Portmann

Bibliographie

Swiss Snowsports Association (jusqu'en 2020):
 toutes les publications, Belp
 SSSA Belp: série de manuels de formation 2010
 SSSA Belp: Academy no 18
 Suva Lucerne. App «Slope Track»: www.suva.ch/slopetrack
 Suva Lucerne. Test pour les sports de neige: www.suva.ch/schneesportcheck
 Suva Lucerne. Réinsertion et réintégration professionnelle:
www.suva.ch/wiedereingliederung
 Fischer A., Lamprecht M., Stamm H., 2013. Weiterentwicklung Risiko-test Schneesport. Étude sur mandat de la Suva. L&S Sozialforschung und Beratung AG, 2013.
 Hafen M., 2013. Grundlagen der systemischen Prävention. Heidelberg: édition Carl Auer.
 Derrer P., Bürgi F., Niemann S., Brügger O., Verletzentransporte im Schneesport, 2017/2018. Bern: bpa – Bureau de prévention des accidents; 2018. Fondements bpa
 Ski et snowboard, conseils de sécurité, Berne: bpa – Bureau de prévention des accidents 2017. Fondements bpa
 Statistiques LAA, AANP & AAC, 2013-2017, situation 2017, Extrapolation à partir d'échantillons, SSAA
 BFU. Status 2019: Statistik der Nichtberufsunfälle und des Sicherheitsniveaus in der Schweiz. Strassenverkehr, Sport, Haus und Freizeit. Bern: BFU; 2019.

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

Impressum

Chef de projet Michael Brügger

Chef de rédaction Arsène Page

Auteurs Davide Codoni, Michael Brügger, Samuli Aegerter (Suva), Arsène Page, Adina Krähenbühl

Consultants Riet Rudolf Campell, Benedikt Heer (bpa), Isa Jud, Rafael Ratti, Eva Hauck, Stefan von Känel

Traduction français MT – Mangisch Translations

Graphiques Atelier J & L Zbinden Mathieu

Photos Mario Curti, Michael Portmann

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

Production Viaduct, Sommeraustr. 32, 7007 Coire, www.viaduct.ch

Changements d'adresse à communiquer directement à SWISS SNOWSPORTS, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, info@snowsports.ch
 Prix compris dans la cotisation pour les membres de l'association 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 15 000, dont 11 000 en allemand et 4 000 en français
 Pour faciliter la lecture, seule la forme masculine est utilisée. Les descriptions de personnes concernent néanmoins les deux sexes.