



Photos: Mario Curti, Marc Weiler, Marcel Giger

La sécurité est primordiale dans tous les sports de neige.



Table des matières	page
Préface (Riet R. Campell)	1
Introduction (Edith Müller)	1
Sauter un kicker en toute sécurité	2
Safety Check	2
Evaluation des Points du Safety Check	8
Vade-Mecum de la sécurité dans les sports de neige	8
Partenaires dans le domaine de la sécurité	8
Achevé d'imprimer	8

Apprendre et enseigner la sécurité

Pour enseigner la sécurité: être sûr

Avant-propos

Riet R. Campell, directeur de la SSSA

Pour nos hôtes, la raison principale de fréquenter une école de ski et snowboard est de passer des vacances de sports de neige sans accident. Les statistiques du bpa relèvent que la majorité des accidents sportifs se produisent, après le football, à ski ou à snowboard. En tant qu'institution de formation et d'accompagnement touristique, nous sommes tenus, avec nos partenaires, de proposer un enseignement des plus sûrs. Aussi, au cours de la saison 2004/05, les cours de perfectionnement se sont-ils concentrés sur la sécurité dans les sports de neige; cet accent est aussi celui de la saison 2005/06. A l'heure actuelle déjà, de nombreux enseignants portent un casque, une protection pour le dos et un protège-poignets lorsqu'ils donnent des leçons; ils transmettent ainsi à nos hôtes l'image de la sécurité dans les sports de neige. Les deux Academy consacrés au thème «Apprendre et enseigner la sécurité» (le n° 1 et l'édition courante) ont aussi largement contribué à cette question. Par ce type de perfectionnement destiné à tous les professeurs de sports de neige, nous espérons faire diminuer le nombre d'accidents sur les pistes.

Introduction

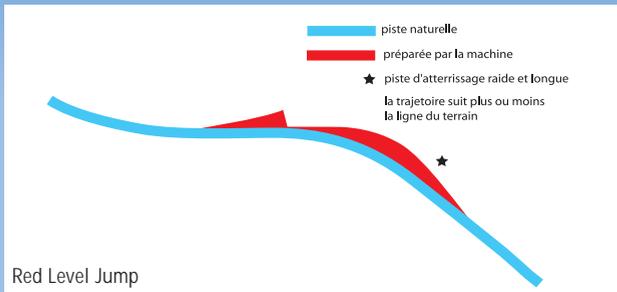
par Edith Müller, responsable du projet sport d'hiver Suva

L'image des sports d'hiver continue à se détériorer lorsque la sécurité est concernée, dans les journaux, les articles à propos d'accidents très graves voire mortels s'accumulent. La peur des collisions est répandue. On craint le skieur à côté de soi et on fait entièrement confiance à ses propres prouesses. Pourtant, la réalité est toute autre: la cause d'accident la plus fréquente est la mauvaise appréciation des conditions et de ses propres capacités; la chute due à sa propre faute, est le déroulement le plus souvent à l'origine de l'événement accidentel.

Ces faits constituent la base des leçons de sécurité de SuvaLiv. En association avec SWISS SNOWSPORTS, SuvaLiv réalise dans différentes régions des leçons de sécurité et donne des conseils au sujet du matériel, de warm-up, d'une première descente tranquille de reconnaissance et de la technique de ski. Pendant le cours de ski, le sujet de la différenciation est mis en avant. Différentes vitesses, terrains divers, etc, doivent contribuer à apprendre aux participants à mieux apprécier les conditions et leurs propres capacités.

Dans une deuxième phase, les sections de prévention des écoles suisses de ski et de snowboard vont être admises officiellement dans le programme. Ainsi nous espérons que ces cours fourniront des leçons complémentaires aux écoles et qu'ensemble nous pourrions contribuer à la prévention des accidents.

SAUTER UN KICKER EN TOUTE SÉCURITÉ



Red Level Jump

ACQUÉRIR ET STABILISER

Echauffement

- Echauffe bien ta musculature.
- Au plat, saute sur place avec tes skis ou ton snowboard tout en essayant d'atterrir en douceur (amortir avec les genoux et les chevilles).

Remarques générales concernant la sécurité

Afin d'enseigner (ou d'introduire) le saut sur un kicker dans des conditions de sécurité optimales, tu dois observer quelques règles de base:

- Avec une musculature bien échauffée et un esprit éveillé, on se blesse moins
- Une bonne reconnaissance est fondamentale pour éviter les mauvaises surprises. Fais attention à la taille et au type du saut, à l'inégalité et à l'inclinaison du saut, à la longueur du flat, à la longueur et à l'inclinaison de l'atterrissage, à la prise d'élan nécessaire, à la texture de la neige et aux circonstances spéciales.
- L'atterrissage est-il libre («spotter» sur le saut)?
- Informe-toi sur les règles valables dans le snowpark!
- Essaie d'estimer tes compétences de façon réaliste et progresse lentement. Commence avec de petits sauts faciles; tu pourras toujours sauter plus haut et plus loin un autre jour!
- As-tu pris ton équipement de protection avec toi: casque, protection dorsale et protections pour les hanches.

Mise en jambe

Ollie actif



1. Au plat, aide-toi de tes bâtons afin de réaliser un mouvement de Ollie. Essaie d'utiliser le flex des skis!



Réalise un mouvement de Ollie sur place. Essaie de bien utiliser le flex de la board et assure-toi que tu atterris la planche à plat.



2. Essaie la même chose en ridant lentement. Tu peux aussi utiliser les irrégularités de la piste (bosses)!



3. Saute par-dessus un petit obstacle (par ex. une corde) sans t'aider des bâtons. Essaie d'augmenter progressivement la hauteur de l'obstacle



Saute par-dessus un petit obstacle (ex. corde, boule de neige ...), puis augmente progressivement la hauteur des obstacles.

Ollie passif dans les bosses (simulation de saut: impulsion – vol – atterrissage)



1. Traverse une piste bosselée en contrôlant ta vitesse. Laisse-toi décoller sans mouvement d'élévation et atterris derrière la bosse suivante (technique du «kicker»). N'oublie pas le mouvement de Ollie; ton corps et tes skis forment toujours un «T» à l'envers. Augmente la vitesse et essaie de passer par-dessus deux bosses.



Cherche une petite bosse (ou un bord de piste). Aborde-la la planche à plat et essaie de sauter par un mouvement de Ollie.



2. Saute en position groupée (Monkey Position). Ainsi tu peux déjà te préparer aux grabs que tu essaieras plus tard sur le kicker!



Essaie la même chose encore une fois, en t'assurant que tu te fais le plus petit possible en l'air.

Safety Check avec SWISS SNOWSPORTS, la SUVA et le bpa

Es-tu un parc&pipe freak ☺? Connais-tu les règles concernant les sports de neige ☹? Sais-tu comment te déplacer en sécurité sur les pistes ☹? Ou es-tu plutôt un joueur de nature, qui compte sur la question joker pour améliorer son score ☺?!

Combien de points peux-tu accumuler en jouant à ce jeu de cartes (1 point par réponse complète)? Tu peux aussi découper les cartes et t'en servir pour jouer avec tes élèves. Que tu les utilises comme jeu de questions-réponses ou comme jeu des sept familles: aucune limite ne t'est imposée! Tu trouveras une évaluation des points obtenus à la page 8 de cet Academy.



Question 1

Lors d'un drop dans le halfpipe, qui a la priorité?

Question 2

Que fais-tu avant d'utiliser les modules du parc pour la première fois?



Question 3

Comment te comportes-tu lorsque tu remontes le long du halfpipe?

- A J'avance proche du coping, afin d'observer de très près ce qui se passe dans le pipe.
- B Je garde une distance suffisante avec le bord, car les riders sortants du pipe (drop out) pourraient me blesser.
- C Je ne monte jamais le long du halfpipe, car il est formellement interdit de s'y arrêter.

Question 4

Cite les aspects importants de ton comportement lors de l'utilisation d'un pipe (minimum 4)?



Question 5

Quelle variante de saut choisis-tu pour un premier essai sur un module inconnu?

Question 6

Comment t'assures-tu que la zone d'atterrissage derrière un saut est libre?



Question 7

A quoi fais-tu attention lors de la reconnaissance d'un kicker (minimum 3 critères)?

Question 8

Quels éléments conviennent à un rail pour les novices Rail?

- A Large (rail composé de deux tuyaux ou d'une box)
- B Étroit (rail composé d'un seul tuyau)
- C D'une longueur minimum de 10 m
- D Avec petite rampe de neige
- E Avec revêtement, par ex. en PVC (le PVC ne doit pas être endommagé, sinon le risque de crocher sera bien réel)
- F Avec kicker placé devant le rail
- G Plutôt court



Question 5

Les fixations de ski devraient être contrôlées et réglées par un magasin spécialisé au début de chaque saison. Quels sont les 5 données personnelles qui doivent être fournies pour un bon réglage?

Question 6

Dans quelles conditions fais-tu particulièrement attention lorsque tu t'élances sur un saut (minimum 2 réponses)?



Question 1

Les enfants qui ne vont pas encore à l'école obligatoire peuvent-ils utiliser les télésièges tout seuls?

Question 2

Quelle est la principale cause d'accident dans les sports de neige?

- A Mauvaise estimation de ses propres compétences
- B Alcool
- C Collisions
- D Matériel défectueux
- E Avalanches



Question 3

Comment peux-tu éviter de te blesser sur les pistes? Cite au moins 3 possibilités!

Question 4

Quels différents équipements de protection utilisés dans les sports de neige connais-tu (minimum 3)?



Question 5

Les fixations de ski devraient être contrôlées et réglées par un magasin spécialisé au début de chaque saison. Quels sont les 5 données personnelles qui doivent être fournies pour un bon réglage?

Question 6

Dans quelles conditions fais-tu particulièrement attention lorsque tu t'élances sur un saut (minimum 2 réponses)?



Question 1

Les enfants qui ne vont pas encore à l'école obligatoire peuvent-ils utiliser les télésièges tout seuls?

Question 2

Quelle est la principale cause d'accident dans les sports de neige?

- A Mauvaise estimation de ses propres compétences
- B Alcool
- C Collisions
- D Matériel défectueux
- E Avalanches



Question 3

Comment peux-tu éviter de te blesser sur les pistes? Cite au moins 3 possibilités!

Question 4

Quels différents équipements de protection utilisés dans les sports de neige connais-tu (minimum 3)?



Question 5

Les fixations de ski devraient être contrôlées et réglées par un magasin spécialisé au début de chaque saison. Quels sont les 5 données personnelles qui doivent être fournies pour un bon réglage?

Question 6

Dans quelles conditions fais-tu particulièrement attention lorsque tu t'élances sur un saut (minimum 2 réponses)?



Question 1

Les enfants qui ne vont pas encore à l'école obligatoire peuvent-ils utiliser les télésièges tout seuls?

Question 2

Quelle est la principale cause d'accident dans les sports de neige?

- A Mauvaise estimation de ses propres compétences
- B Alcool
- C Collisions
- D Matériel défectueux
- E Avalanches



Question 3

Comment peux-tu éviter de te blesser sur les pistes? Cite au moins 3 possibilités!

Question 4

Quels différents équipements de protection utilisés dans les sports de neige connais-tu (minimum 3)?



Question 5

Les fixations de ski devraient être contrôlées et réglées par un magasin spécialisé au début de chaque saison. Quels sont les 5 données personnelles qui doivent être fournies pour un bon réglage?

Question 6

Dans quelles conditions fais-tu particulièrement attention lorsque tu t'élances sur un saut (minimum 2 réponses)?



Question 1

Les enfants qui ne vont pas encore à l'école obligatoire peuvent-ils utiliser les télésièges tout seuls?

Question 2

Quelle est la principale cause d'accident dans les sports de neige?

- A Mauvaise estimation de ses propres compétences
- B Alcool
- C Collisions
- D Matériel défectueux
- E Avalanches



Question 3

Comment peux-tu éviter de te blesser sur les pistes? Cite au moins 3 possibilités!

Question 4

Quels différents équipements de protection utilisés dans les sports de neige connais-tu (minimum 3)?



Question 5

Les fixations de ski devraient être contrôlées et réglées par un magasin spécialisé au début de chaque saison. Quels sont les 5 données personnelles qui doivent être fournies pour un bon réglage?

Question 6

Dans quelles conditions fais-tu particulièrement attention lorsque tu t'élances sur un saut (minimum 2 réponses)?



Question 1

Les enfants qui ne vont pas encore à l'école obligatoire peuvent-ils utiliser les télésièges tout seuls?

Question 2

Quelle est la principale cause d'accident dans les sports de neige?

- A Mauvaise estimation de ses propres compétences
- B Alcool
- C Collisions
- D Matériel défectueux
- E Avalanches



Question 3

Comment peux-tu éviter de te blesser sur les pistes? Cite au moins 3 possibilités!

Question 4

Quels différents équipements de protection utilisés dans les sports de neige connais-tu (minimum 3)?



Question 5

Les fixations de ski devraient être contrôlées et réglées par un magasin spécialisé au début de chaque saison. Quels sont les 5 données personnelles qui doivent être fournies pour un bon réglage?

Question 6

Dans quelles conditions fais-tu particulièrement attention lorsque tu t'élances sur un saut (minimum 2 réponses)?



Question 1

Les enfants qui ne vont pas encore à l'école obligatoire peuvent-ils utiliser les télésièges tout seuls?

Question 2

Quelle est la principale cause d'accident dans les sports de neige?

- A Mauvaise estimation de ses propres compétences
- B Alcool
- C Collisions
- D Matériel défectueux
- E Avalanches



Question 3

Comment peux-tu éviter de te blesser sur les pistes? Cite au moins 3 possibilités!

Question 4

Quels différents équipements de protection utilisés dans les sports de neige connais-tu (minimum 3)?



Question 5

Les fixations de ski devraient être contrôlées et réglées par un magasin spécialisé au début de chaque saison. Quels sont les 5 données personnelles qui doivent être fournies pour un bon réglage?

Question 6

Dans quelles conditions fais-tu particulièrement attention lorsque tu t'élances sur un saut (minimum 2 réponses)?



Question 1

Les enfants qui ne vont pas encore à l'école obligatoire peuvent-ils utiliser les télésièges tout seuls?

Question 2

Quelle est la principale cause d'accident dans les sports de neige?

- A Mauvaise estimation de ses propres compétences
- B Alcool
- C Collisions
- D Matériel défectueux
- E Avalanches



Question 3

Comment peux-tu éviter de te blesser sur les pistes? Cite au moins 3 possibilités!

Question 4

Quels différents équipements de protection utilisés dans les sports de neige connais-tu (minimum 3)?



Question 5

Les fixations de ski devraient être contrôlées et réglées par un magasin spécialisé au début de chaque saison. Quels sont les 5 données personnelles qui doivent être fournies pour un bon réglage?

Question 6

Dans quelles conditions fais-tu particulièrement attention lorsque tu t'élances sur un saut (minimum 2 réponses)?



Question 1

Les enfants qui ne vont pas encore à l'école obligatoire peuvent-ils utiliser les télésièges tout seuls?

Question 2

Quelle est la principale cause d'accident dans les sports de neige?

- A Mauvaise estimation de ses propres compétences
- B Alcool
- C Collisions
- D Matériel défectueux
- E Avalanches



Question 3

Comment peux-tu éviter de te blesser sur les pistes? Cite au moins 3 possibilités!

Question 4

Quels différents équipements de protection utilisés dans les sports de neige connais-tu (minimum 3)?



Question 5

Les fixations de ski devraient être contrôlées et réglées par un magasin spécialisé au début de chaque saison. Quels sont les 5 données personnelles qui doivent être fournies pour un bon réglage?

Question 6

Dans quelles conditions fais-tu particulièrement attention lorsque tu t'élances sur un saut (minimum 2 réponses)?



Question 1

Les enfants qui ne vont pas encore à l'école obligatoire peuvent-ils utiliser les télésièges tout seuls?

Question 2

Quelle est la principale cause d'accident dans les sports de neige?

- A Mauvaise estimation de ses propres compétences
- B Alcool
- C Collisions
- D Matériel défectueux
- E Avalanches



Question 3

Comment peux-tu éviter de te blesser sur les pistes? Cite au moins 3 possibilités!

Question 4

Quels différents équipements de protection utilisés dans les sports de neige connais-tu (minimum 3)?



Question 5

Les fixations de ski devraient être contrôlées et réglées par un magasin spécialisé au début de chaque saison. Quels sont les 5 données personnelles qui doivent être fournies pour un bon réglage?

Question 6

Dans quelles conditions fais-tu particulièrement attention lorsque tu t'élances sur un saut (minimum 2 réponses)?



Question 1

Les enfants qui ne vont pas encore à l'école obligatoire peuvent-ils utiliser les télésièges tout seuls?

Question 2

Quelle est la principale cause d'accident dans les sports de neige?

- A Mauvaise estimation de ses propres compétences
- B Alcool
- C Collisions
- D Matériel défectueux
- E Avalanches



Question 3

Comment peux-tu éviter de te blesser sur les pistes? Cite au moins 3 possibilités!

Question 4

Quels différents équipements de protection utilisés dans les sports de neige connais-tu (minimum 3)?



Question 5

Les fixations de ski devraient être contrôlées et réglées par un magasin spécialisé au début de chaque saison. Quels sont les 5 données personnelles qui doivent être fournies pour un bon réglage?

Question 6

Dans quelles conditions fais-tu particulièrement attention lorsque tu t'élances sur un saut (minimum 2 réponses)?



Question 1

Les enfants qui ne vont pas encore à l'école obligatoire peuvent-ils utiliser les télésièges tout seuls?

Question 2

Quelle est la principale cause d'accident dans les sports de neige?

- A Mauvaise estimation de ses propres compétences
- B Alcool
- C Collisions
- D Matériel défectueux
- E Avalanches



Question 3

Comment peux-tu éviter de te blesser sur les pistes? Cite au moins 3 possibilités!

Question 4

Quels différents équipements de protection utilisés dans les sports de neige connais-tu (minimum 3)?



Question 5

Les fixations de ski devraient être contrôlées et réglées par un magasin spécialisé au début de chaque saison. Quels sont les 5 données personnelles qui doivent être fournies pour un bon réglage?

Réponse 7

(1 point pour un minimum de 3 critères corrects):

- le type de kicker
- la zone d'élan ainsi que les côtés du module
- la longueur du flat
- la longueur et la «texture» de la zone d'atterrissage
- la vitesse nécessaire pour la prise d'élan (speed check)

Réponse 8

(1 point si les 4 bonnes réponses ont été données):

- Rail
- A Large (rail composé de deux tuyaux ou d'un box)
- D Petite rampe de neige
- E Avec revêtement, par ex. en PVC (le PVC ne doit pas être endommagé, sinon le risque de crocher sera bien réel)
- G Plutôt court

www.snowsports.ch

Réponse 5

Je commence par un saut facile (Safety Jump / Basic Air).

Réponse 6

Un «spotter», placé à proximité du saut afin d'avoir une vue d'ensemble de la zone d'atterrissage, me fait signe dès que la zone est libre.

www.snowsports.ch

Réponse 3

B Je garde une distance suffisante avec le bord, car les riders sortants du pipe (drop out) pourraient me blesser.

Réponse 4

(1 point pour un minimum de 4 réponses correctes):

- le port de matériel de protection (casque, protection dorsale)
- reconnaissance du pipe
- avant le drop in, signaler son intention par un signe de la main et un appel
- maintenir une distance suffisante avec les autres usagers
- ne jamais dépasser
- ne pas s'arrêter dans le pipe

www.snowsports.ch

Réponse 1

Celui qui a levé la main en premier (dans la réalité, il faut également regarder autour de soi ou appeler, car il y a toujours des gens qui se lancent sans faire attention).

Réponse 2

J'effectue une reconnaissance du parc.

www.snowsports.ch

Réponse 7
C 9,8 m

Réponse 8

A A la spécification EN 1077 (EN 1077 est la norme européenne pour les casques de ski; EN 1078 est la norme pour les casques de vélo et de «inline») (patin en ligne))

www.snowsports.ch

Réponse 5

- la taille
- le poids
- l'âge
- le type de skieur (intensité)
- la longueur de la semelle des chaussures

Réponse 6

(1 point pour au moins 2 réponses correctes):

- lorsque la visibilité est mauvaise
- lorsque le vent souffle fort
- lorsque la neige est dure

www.snowsports.ch

Réponse 3

(1 point pour un minimum de 3 réponses correctes):

- porter un casque ainsi que d'autres dispositifs de protection
- se préparer physiquement pour la saison d'hiver
- adapter sa vitesse et descendre à vue
- utiliser du matériel adapté et bien réglé
- faire une mise entrain consciencieuse avant la première descente ou après une longue pause
- suivre les règles de la FIS et de la SKUS

Réponse 4

(1 point pour au moins 3 éléments corrects):

- fixations de ski déclenchables
- casque
- protège-poignets
- protection dorsale
- protection pour les hanches
- genouillères

www.snowsports.ch

Réponse 1

Non, ils doivent être accompagnés d'une personne adulte.

Réponse 2

A Mauvaise estimation de ses propres compétences

www.snowsports.ch



Question 1

A quoi dois-tu faire attention lorsque tu t'arrêtes sur les pistes?
Cite au moins 2 points importants.

Question 2:

Que signifient les itinéraires jaunes?

- A Pistes difficiles et mal préparées
- B Descentes marquées, sécurisées mais non préparées et non contrôlées
- C Domaine freeride non sécurisé



Question 3

Quels renseignements fournis-tu lorsque tu alertes les services de secours après un accident (minimum 4)?

Question 4

Qui a la priorité sur la piste?

- A Personne
- B Celui qui vient de la droite
- C Le plus rapide
- D Celui qui est devant (en dessous)
- E L'habitant du lieu



Question 5

En descendant la piste, tu remarques sur ton chemin un engin de damage dont les gyrophares jaunes de danger sont allumés. Qui a la priorité?
A Toi, car tu es le plus faible.
B L'engin de damage est toujours prioritaire.

Question 6

Est-il vrai que les personnes ne respectant pas la signalisation peuvent se faire retirer leur abonnement de téléski, de télésiège ou de téléférique?

- A Oui
- B Non



Question 7

Les règles de conduite de la FIS pour skieurs et snowboarders ont-elles force de loi?

Question 8

Tu entres en collision avec un carver qui se trouve devant toi et qui vire vers l'amont. Qui est responsable de l'accident?

- A Toi, car tu n'as pas respecté le skieur aval.
- B Le carver, car il n'a pas examiné l'amont avant de déclencher son virage.



Question 1

Dans les stations de sports d'hiver suisses, combien de personnes travaillent pour les services des pistes et de secours?

- A 1500 personnes
- B 2500 personnes
- C 4000 personnes

Question 2

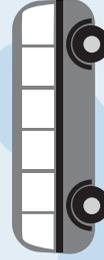
En Suisse, combien de kilomètres de pistes les membres des services des pistes et de secours contrôlent-ils par jour?

- A 10000 kilomètres
- B 9400 kilomètres
- C 7300 kilomètres



Question 5

Dans quelle direction ce bus avance-t-il?



Question 6

Deux Professeurs de Sports de Neige sont assis dans un bar et discutent de leurs groupes. L'un dit: «Si tu me cèdes quelqu'un de ton groupe, nos classes seront identiques». L'autre réplique: «Si tu me cèdes quelqu'un de ton groupe, ma classe fera le double de la tienne». Combien y a-t-il d'élèves dans chaque groupe?



Question 7

Où se situe la remontée mécanique la plus fréquentée de Suisse?

- A Zurich (Polybahn)
- B Lugano
- C Région de la Jungfrau

Question 8

Quelle est l'altitude de la montagne la plus haute se situant entièrement sur sol helvétique?

Réponse 7
Oui, selon la jurisprudence en vigueur, ces règles ont force de loi et sont valables pour tous les usagers des descentes pour sports de neige.

Réponse 5
B. L'engin de damage est toujours prioritaire.

Réponse 6
A. Oui

Réponse 8
(1 point lorsque les deux réponses ont été fournies):
Tous les deux!
A. Toi, car tu n'as pas respecté le skieur aval (règle de la FIS n°3).
B. Le carver, car il n'a pas examiné l'arrêt avant de déclencher son virage (règle de la FIS n°5).

www.snowsports.ch

www.snowsports.ch

www.snowsports.ch

www.snowsports.ch

Réponse 7
B. Lugano

Réponse 8
Le Dôme, en Valais, avec ses 4545 m.

Réponse 5
Le bus avance vers la gauche, car on ne voit aucune porte sur le dessin. Les portes se situent toujours du côté opposé à celui du chauffeur.

Réponse 6
Le premier a un groupe de 5 élèves, le deuxième un groupe de 7.

Réponse 3
C. 67 % ont porté un casque (chiffres du bpa)

Réponse 4
51 se trouvent en Suisse
(41 dans les Alpes Valaisannes,
9 dans les Alpes Bernoises,
1 dans les Alpes Grisonnes)

Réponse 1
B. 2500 personnes

Réponse 2
C. 7300 kilomètres

Sauter un Kicker

1. Tes premiers sauts servent à trouver une bonne stabilité en l'air et à l'atterrissage (Safety Jump).



Décolle comme dans les bosses et reste bien au-dessus de tes skis (mouvement de Ollie, «T» à l'envers)! Essaie de bien amortir à l'atterrissage.



Essaie, comme avant sur la piste, d'aborder le saut la planche bien à plat. Décolle par un tout petit mouvement de Ollie (Basic Air).



2. Si tu te sens à l'aise avec le saut, tu peux alors adopter une position compacte (Monkey Position) lors de la prise d'élan, de l'impulsion et de la phase de vol. De cette façon, il te sera plus facile de graber, tes mains étant déjà proches des skis. Juste avant d'atterrir, déploie-toi afin de pouvoir amortir à l'atterrissage.



Lorsque tu te sens sûr, tu peux essayer un grab simple (ex. Indy ou Mute). Afin de pouvoir graber plus facilement, fais-toi d'abord le plus petit possible en l'air. Tes mains seront alors suffisamment proches de la planche!



APPLIQUER ET VARIER



Photos: Mario Curti

Conseils de sécurité

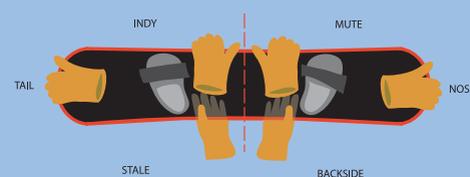
Les kickers deviennent plus grands (blue, puis red, puis black), ce qui te laisse plus de temps pour graber. Tu dois tout d'abord définir combien d'élan te sera nécessaire afin de passer le saut (observe les autres sauter!). Un atterrissage sur le plat (lors d'un saut trop court ou trop long) peut être très douloureux.

- Reconnaissance consciencieuse
- Familiarise-toi d'abord avec le kicker en réalisant un saut facile (Safety Jump/Basic Air)

GOOFY

la main en arrière

la main en avant



Grabs: Quel est la façon la plus simple de les apprendre?

Commence par un grab facile

Safety, Phil, Cross;

Mute, Indy ...

1. Représente-toi mentalement le grab que tu veux réaliser. Dans tes pensées, tu te vois aborder le saut dans la Monkey Position. Tu sautes, tu restes groupé, tu prends la planche, puis tu te déploies et tu atterris doucement.

2. Pratique le grab d'abord «a sec»

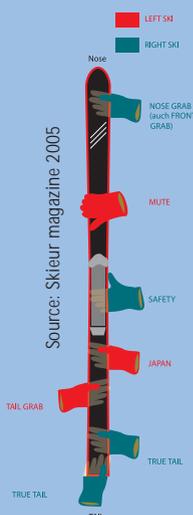
par ex. assis sur un banc

par ex. debout sur un banc.

Attention: ce n'est pas la main qui va vers les skis/la planche, mais bien les jambes qui se rapprochent de la main. Dans le premier cas tu amorces une rotation.

3. Avant le saut, tu te concentres à nouveau sur ton grab. Tu te lances et tu te focalises sur le grab que lorsque tu es en l'air!

Source: SSSA, Manuel spécifique Snowboard, p. 47



Source: Skieur magazine 2005

CRÉER ET COMPLÉTER

Style

Lorsque tu maîtrises le grab, tu peux commencer à créer ton propre style! La création individuelle d'un grab et le rayonnement d'ensemble d'un saut forment le style. Le style peut s'exprimer de différentes façons: en tendant le bras opposé, les jambes ou les pieds (Bonner), ou par une torsion du corps (Tweaker) par exemple. Fondamentalement, on peut dire: d'abord l'impulsion, puis le grab, enfin l'élément de style.

Créativité

Essaie toi-même de développer ton propre style ou même de nouveaux grabs: les créations personnelles sont toujours plus amusantes.

Compétition

Chacun peut évaluer les sauts des autres:

- qui a le style le plus drôle?
- quel saut avait le plus de style?
- qui a pu tenir le grab le plus longtemps?

Don't forget the past!

- Essaie de réaliser les tricks de la vieille école, comme: Duffy, Back Scratcher, Zudnik ...
- Rocket Air, Roast Beef, Chicken Salad, Double oder Triple Grabs ...

Evaluation des points du Safety Check

📍 Parc & Pipe

- 0-4 points: Informe-toi sur les consignes de sécurité valables dans le park & pipe. Pour t'aider, consulte les tableaux d'informations, le manuel «Skistylar 1.05 Park&Pipe 4 Skiers» ou encore «Snowboard – des idées pour décoller!» (voir www.snowsports.ch).
- 5-6 points: Observe ce qui se passe dans le parc et puise tes connaissances auprès des experts!
- 7-8 points: Bravo! Ton aventure dans le park&pipe peut commencer!

📄 Règles

- 0-4 points: Tu trouveras toutes les règles valables au sujet des pistes pour sports de neige sous www.skus.ch.
- 5-6 points: Oui, tu t'y connais, mais une petite répétition ne te fait pas de mal!
- 7-8 points: Les règles sont bien ancrées! Tu n'as plus qu'à les appliquer...

⚠️ Prévention

- 0-4 points: Avec plus de connaissances, tu pourrais mieux te protéger!
- 5-6 points: Have fun, but check the risk!
- 7-8 points: Bravo, tu t'y connais en matière de sécurité!

✅ Joker

- 0-4 points: Accroche-toi! Il y a un commencement à tout!
- 5-6 points: Ooooooh, un avenir prometteur!
- 7-8 points: En voilà une petite tête intelligente!!!

– Si tu as obtenu trop peu de points ou
 – si tu souhaites des informations complémentaires ou
 – s'il te faut d'autres questions pour varier le jeu ou
 – si tu es en quête d'idées sur l'application du thème de la sécurité dans l'enseignement...
... consulte le vade-mecum de la sécurité dans les sports de neige sur Internet.

Tout sur la sécurité dans les sports de neige

Durant l'hiver 2003, le bpa a analysé le contenu des moyens didactiques les plus fréquemment utilisés dans les sports de neige, en examinant les informations qu'ils contiennent sur des thèmes tels que le réglage des fixations, les règles de la FIS et de la SKUS, les équipements de protection, l'échauffement, les avalanches, le comportement à adopter en cas d'accident, etc.

Il a constaté que les principaux moyens didactiques utilisés dans les cours portent avant tout sur la technique, la didactique et la méthodologie. Les documents qui traitent des mesures de prévention des accidents sont généralement des publications des institutions œuvrant dans ce domaine, comme le Bureau suisse de prévention des accidents (bpa), l'Institut fédéral pour l'étude de la neige et des avalanches (ENA) à Davos, la Commission suisse pour la prévention des accidents sur les descentes pour sports de neige (SKUS) et la Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents (Suva).

Le fait est que les informations sur la sécurité dans les sports de neige sont disséminées sur différents supports et dans différentes brochures (cf. liste dans le numéro 1 de Academy). Pour les moniteurs de sports d'hiver, les enseignants et les animateurs de cours, il s'avère dès lors difficile de traiter le sujet de manière exhaustive. C'est pourquoi il existe désormais un vade-mecum de la sécurité dans les sports de neige. On y trouve des exercices d'échauffement, des explications concernant les règles de la FIS, les signaux et marquages rencontrés, la statistique des blessures, des conseils sur le matériel, les taux de port des équipements de protection, les connaissances de base sur les avalanches, des informations sur la vitesse, le comportement à adopter en cas d'accident, et bien d'autres choses encore. Ce document, qui comporte par ailleurs des conseils didactiques, sera encore complété. Toutes les suggestions sont donc les bienvenues!

Le vade-mecum est disponible sur www.bpa.ch et sur www.snowsports.ch; un lien y renverra sur les sites de la Suva et de Jeunesse + Sport.

Partenaires de SSSA dans le domaine de la sécurité



Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents, Sécurité durant les loisirs
www.suva.ch



Bureau suisse de prévention des accidents bpa
www.bfu.ch



Office fédéral du sport Macolin (J+S)
www.baspo.ch



Institut fédéral pour l'étude de la neige et des avalanches ENA, Davos
www.slf.ch; bulletin d'avalanches: tél. 187



Commission suisse pour la prévention d'accidents sur les descentes pour sports de neige SKUS
www.skus.ch



MeteoSuisse Prévision pour les Alpes romandes
www.meteoschweiz.ch;
 prévisions de neige: tél. 0900 552 138 (aussi SMS)



Remontées mécaniques Suisses (RMS)
www.seilbahnen.org



Garde Aérienne Suisse de Sauvetage
www.rega.ch;
 numéro d'alarme tél. 1414

IMPRESSUM | LA PRATIQUE DANS LES SPORTS DE NEIGE

ACADEMY est le supplément de la revue SWISS SNOWSPORTS (4/2005), publiée par l'association du même nom. ACADEMY est entièrement consacré à la pratique.

Rédactrice: Marlene Däpp

Auteurs et choix des images: Romana Hartmann, Claudio Busarello, Edith Müller, Monique Walter, Mauro Terribilini, Marlene Däpp

Personnes ressources: Jörg Roten

Groupe de travail Academy: Matthias Plüss, Mauro Terribilini, Edith Müller, Monique Walter, Marlene Däpp

Traduction: Raphaël Lamon, bpa, SUVA, Agata Markovic

Correcteur: Agata Markovic, Matthias Plüss, Pierre Pfefferlé, Monique Walter

Photos: Mario, Curti, Marc Weiler, Marcel Giger

Graphiques et logos: Lucas Zbinden

Adresse de la rédaction
 Rédaction SWISS SNOWSPORTS
 Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp
 E-mail: redac@snowsports.ch

Graphisme et impression
 Südostschweiz Print AG
 Kasernenstr. 1, 7000 Chur
 Site Internet: www.suedostschweiz.ch

Changements d'adresse

A communiquer directement à SWISS SNOWSPORTS, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, ou par e-mail, à info@snowsports.ch

Prix

Pour les membres de l'association SWISS SNOWSPORTS, compris dans la cotisation.

Droits de reproduction

Les articles et les photos publiés dans ACADEMY sont protégés par le droit d'auteur. Toute reproduction ou copie doit se faire avec l'accord préalable de la rédaction. La rédaction décline toute responsabilité pour les textes et les photos qui lui ont été envoyés sans son accord.

Tirage

14 000 exemplaires
 10 700 en allemand
 3300 en français