

Berne, le 17 décembre 2024

**Communiqué de presse**

Expéditeur	Service de presse du BPA
Tél.	+41 31 390 21 21
E-mail	medias@bpa.ch
Informations	bpa.ch/medias

# Ski et snowboard: beaucoup surestiment leurs capacités

## Connaître ses limites pour plus de sécurité sur les pistes

**Beaucoup d'adeptes des sports de neige surestiment leur aptitude ou dévalent les pistes avec un équipement mal entretenu, deux raisons qui conduisent les services de sauvetage à prendre en charge 14 000 personnes chaque année suite à un accident. Afin de réduire le nombre de blessures sur les pistes, le BPA recommande d'adapter sa vitesse aux conditions et, surtout, à ses propres capacités. Avant le début de saison, les skis ou le snowboard devraient par ailleurs être contrôlés et entretenus par un spécialiste, y compris les fixations.**

La saison dernière, 14 000 personnes ont dû être prises en charge par un service des pistes et de sauvetage. Ces chiffres correspondent environ à un cinquième des accidents de sports de neige. La grande majorité des usager-ères se blesse à skis (80 %), le reste en snowboard (15 %), en luge (4 %) ou en pratiquant d'autres sports de neige (1 %). Cette répartition reste inchangée depuis plusieurs années, comme le montre la nouvelle [statistique des transports de blessé-es](#) du BPA. Celle-ci repose sur les chiffres de Remontées Mécaniques Suisses (RMS), qui recense les accidents pris en charge par les services locaux des pistes et de sauvetage.

Les accidents de ski touchent principalement les genoux (39 %), ceux de snowboard les poignets et les avant-bras (33 %). Les services de sauvetage enregistrent en outre une blessure à la tête dans un accident sur dix. Il est néanmoins réjouissant de constater que la quasi-totalité des personnes évoluant sur les pistes porte désormais un [casque](#). Celui-ci permet en effet de réduire d'un tiers le risque de blessures graves à la tête.

### Chacun-e peut influencer sur son propre risque de chute

Plus de 90 % des accidents sur les pistes de sport d'hiver sont dus à une perte de maîtrise. Les usagères et usagers surestiment souvent leurs capacités, or adapter sa vitesse à son niveau technique ou physique ainsi qu'aux conditions réduit non seulement le risque de chute, mais aussi de collision dangereuse. Bien que rares, ces dernières ont souvent de graves conséquences, raison pour laquelle les règles de la FIS et de la [SKUS](#) doivent être respectées sur les pistes.

### Faire contrôler son matériel réduit le risque d'accident

Un équipement insuffisant ou mal entretenu peut également entraîner des blessures. Avec des carres émoussées ou défectueuses, descendre une piste sur neige dure revient à glisser de manière

incontrôlée. À l'inverse, des bords rugueux ou trop tranchants risquent de rester accrochés. Sans oublier les situations où un ski prend soudain son autonomie et file dans la direction opposée. En cas de chute, la fixation doit alors se déclencher correctement pour éviter toute torsion ou fracture de la jambe.

Le BPA recommande donc de faire régler et contrôler ses fixations par un-e spécialiste avant le début de la saison. La vignette de ski du BPA atteste du fonctionnement correct des fixations. Skis et snowboard doivent être contrôlés et entretenus régulièrement. En cas d'utilisation fréquente, il est recommandé d'effectuer un service d'entretien en cours de saison si nécessaire.