



**25%** des accidents de sport se produisent lors de la pratique d'un sport d'hiver.

**75%** de ceux-ci sont des accidents de ski ou de snowboard.\*

\* 2,5 millions de personnes résidant en Suisse pratiquent ces sports.

**SPORTS D'HIVER** Ski, snowboard, luge ou encore randonnée, les activités de saison ne manquent pas. Attention toutefois à se préparer afin d'éviter l'accident.

# Se préparer à profiter de la neige

LYSIANE FELLAY

La saison d'hiver a commencé. Les plus passionnés ont déjà chaussé leurs skis, leur snowboard ou leurs peaux de phoque. Avec les récentes chutes de neige, les amateurs vont s'y mettre tout soudain. Les sports d'hiver permettent à chacun de trouver une activité selon ses goûts et selon sa condition physique. Pour profiter de la saison, mieux vaut se préparer physiquement avant de se lancer afin de diminuer le risque de blessures ou d'accidents... Chaque

« Il faudrait s'entraîner 10 à 20 minutes trois fois par semaine. »



**ARNAUD RAPILLARD**  
COLLABORATEUR  
AU SERVICE  
DE MÉDECINE  
DU SPORT À LA  
CLINIQUE ROMANDE  
DE RÉADAPTATION

**Pour profiter de la neige en toute sécurité**

**1** Se préparer physiquement quelques semaines avant



**2** S'échauffer avant de se lancer

**3** Porter un casque pour aller skier, faire du snowboard ou de la luge



sonne un programme d'entraînement personnalisé avec un suivi en ligne», continue Arnaud Rapillard. La prestation rencontre d'ailleurs un certain succès auprès des amateurs de randonnée et plus particulièrement auprès de certains participants à la Patrouille des glaciers.

**S'adapter à ses capacités**

De manière générale, quel que soit le sport pratiqué, il faut tenir compte de son niveau et de ses capacités. « Les randonneurs, par exemple, doivent choisir un itinéraire qui correspond à leur condition physique et à leur niveau de ski », souligne Pierre Mathey, président de l'Association suisse des guides de montagne. Il précise aussi que depuis peu, des itinéraires balisés et sécurisés ont été mis sur pied dans certaines stations. Il y en a un aux Marécottes qui démarre au départ de la télécabine et un autre au valon d'Arby (4 Vallées). « Ce type d'itinéraires devrait se développer dans les années à venir », note Pierre Mathey.

**Savoir s'équiper**

Enfin, quelle que soit l'activité physique pratiquée, mieux vaut prendre un équipement adapté. Pour la randonnée hors-piste, il faut impérativement se munir d'un DVA, c'est-à-dire un détecteur de victime d'avalanche, d'une sonde et d'une pelle, ainsi que d'une veste chaude et à boire et à manger. Quant aux sports de glisse, le casque est devenu désormais incontournable. ◊

année, environ 65 000 suisses sont victimes d'accidents sur les pistes helvétiques ou à l'étranger, selon la statistique de la LAA (assurance accident obligatoire). « Dans l'idéal, il faudrait pratiquer une activité physique toute l'année. Il est possible de trouver un sport qui nous plaît à chaque saison », note Arnaud Rapillard, collaborateur au service de médecine du sport au Swiss Olympic Medical Center de la CRR Suva à Sion.

La pratique régulière d'une activité physique assure une bonne condition physique et peut réduire le risque de blessures ou diminuer la probabilité de souffrir de douleurs. Si vous n'avez pas été très régulier dans votre pratique sportive, mieux vaut prévoir quelques semaines d'entraînement avant de reprendre les sports d'hiver.

ver. « Il faut compter dix à vingt minutes d'entraînement deux à trois fois par semaine pour développer sa force musculaire, son sens de l'équilibre et ses capacités de coordination », poursuit Arnaud Rapillard. Le gainage du tronc est très important. Le programme d'entraî-

nement devrait comprendre des abdos, la musculation du dos et du tronc, des fessiers, des cuisses, des bras et de la ceinture scapulaire. Il faut veiller à travailler son équilibre. Pour se baser sur un exemple concret, la Suva a répertorié plusieurs exercices dans un DVD et

une brochure que l'on trouve sur l'internet. Pour compléter cette préparation, il est conseillé de pratiquer un entraînement en endurance, c'est-à-dire allure modérée et d'une durée de 45 minutes à deux fois par semaine. La Cli-

nique romande de réadaptation à Sion via le Swiss Olympic Medical Center propose également des conseils personnalisés aux personnes qui le souhaitent. « Nous faisons un test de base pour évaluer le niveau de capacité physique. Ensuite, nous proposons à la per-

## RANDONNÉE À SKIS: ATTENTION AU DANGER D'AVALANCHE

Avant de partir en randonnée à skis, mieux vaut être préparé et avoir quelques connaissances. « Avant toute chose, il faut s'informer sur les dangers d'avalanche. Le hors-piste comporte toujours une part de danger. Sur les pistes, c'est comme à la piscine, on évolue dans un univers sécurisé. Par contre, dans une rivière, il y a de nombreux dangers que l'on ignore », image Pierre Mathey, président de l'Association suisse des guides de montagne. Il rappelle qu'il existe des formations cours avalanche pour apprendre à interpréter un

bulletin avalanche, à évaluer les risques avant le départ et sur le terrain. Les formations permettent également d'apprendre le comportement à adopter face à une avalanche. Les participants apprennent à utiliser le détecteur de victime d'avalanche, la sonde et la pelle. « J'invite tous les randonneurs à suivre cette formation auprès d'un guide ou de l'école d'alpinisme, par exemple. Cela sert d'une part à sa connaissance, mais aussi à sa sécurité personnelle », poursuit-il. La personne qui n'a pas de connaissances, ni d'expérience

devrait éviter de sortir des pistes lorsque le danger est de niveau 3. A côté de cela, le guide rappelle que si l'on pratique le ski de randonnée sur les pistes, il faut veiller à le faire où cela est possible. « Sur les pistes, les skieurs qui descendent sont prioritaires. » Il recommande également de ne pas s'aventurer sur les pistes de ski la nuit. « Les dameuses à treuils représentent un risque mortel pour le randonneur. Il faut se renseigner, certains domaines skiables ouvrent des pistes la nuit », met en garde Pierre Mathey. ◊

## POUR ALLER LOIN



Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Des exercices adaptés pour se préparer pour la saison d'hiver:  
[www.suva.ch/fr/88224-top-10-fuer-den-winter.pdf](http://www.suva.ch/fr/88224-top-10-fuer-den-winter.pdf)  
Les guides de montagne et les infos sur les cours de formation avalanche.  
[www.swissmountaintraining.ch](http://www.swissmountaintraining.ch)  
Une application pour mobile pour les bulletins météo et avalanche: white risk - SLF

## FORMATION

### Alcool, drogues et psychotropes au travail

Il n'est pas forcément simple de savoir comment réagir lorsque l'on est cadre et que l'on se retrouve confronté à une personne avec un problème d'alcool. Addiction Suisse organise une formation pour renforcer les compétences dans ces situations des cadres, des collaborateurs aux ressources humaines, ou encore des professionnels de la santé en entreprise. Cette formation a déjà connu un vif succès ces dernières années. Durant ces deux journées, le cadre va apprendre à mieux connaître les liens entre le travail et la consommation de psychotropes. Il ap-

prendra également à repérer les incidences d'un problème personnel sur la sécurité au travail. Il apprendra à aborder concrètement la situation avec l'employé. La formation amène également quelques éléments factuels avec des chiffres et des statistiques relatives au sujet. Le droit et les bases légales seront également présentés aux participants. La formation a lieu les 2 et 11 février à Lausanne. ◊

Plus d'infos sous: <http://www.nevs.ch/fr/infos/agenda/evnement-0-2082>

## STAGE

### Vaincre sa peur de l'avion

Vingt pour cent de la population sont incapables de prendre l'avion et plus d'un tiers des voyageurs se sentent angoissés en vol. Pour vaincre sa peur de l'avion, il existe notamment un stage proposé par le Centre de traitement de la peur de l'avion avec un simulateur de vol de Boeing 737 qui se situe à l'aéro-

port de Lausanne Blécherette. Le stage d'une journée est encadré par des pilotes de ligne, des professionnels de l'aéronautique et un psychologue spécialisé dans le traitement de ce type de phobie et de gestion de l'anxiété. ◊

Plus d'infos: [www.peuravion.ch](http://www.peuravion.ch)



## DOSSIER COMPLET



Retrouvez l'ensemble des articles sur ce sujet: [sante.lenouvelliste.ch](http://sante.lenouvelliste.ch)