

# Conseils: Faire de la luge sans danger

Dévaler la pente en criant de joie fait partie des grands plaisirs de la luge. Mais pour arriver en bas de la piste et non aux urgences, le BPA livre des conseils sur l'équipement et rappelle les règles de comportement.

Sport ludique par excellence, la luge fait le bonheur des petits comme des grands. On dénombre cependant chaque année quelque 7000 chutes ou collisions avec des obstacles comme des pierres, des arbres, des personnes ou des véhicules.

Souvent, les lugeurs ne connaissent pas les règles de comportement, sous-estiment leur vitesse et surévaluent leurs capacités de pilotage. En particulier les enfants de moins de 8 ans environ ne se rendent compte du danger que lorsqu'il est déjà trop tard pour réagir. Des lésions cérébro-crâniennes, fractures ou autres blessures aux jambes, aux pieds ou au tronc en sont les conséquences.

Les conseils du bpa vous permettront de profiter pleinement des plaisirs de la luge. Au programme: un équipement optimal, un comportement sûr et des choix de pistes judicieux pour luger sans danger.



Photo: BPA

→ [Plus d'informations](#)

---

Source: [BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO