

# Camps d'hiver – Organisation: Matériel

Quels habits? Quels engins de glisse? Quel équipement de protection? Ces points doivent être clarifiés avec les enfants avant le départ en camp d'hiver.

## Habits de ski

- Les habits doivent être appropriés et pouvoir être adaptés aux températures sur le moment. Il est donc conseillé de s'équiper pour les sports de neige selon le principe de l'oignon: avec plusieurs couches. Ils sont respectivement constitués d'une couche normale, d'une couche chaude et d'une couche d'isolation.
- La couche la plus proche du corps peut être un vêtement fonctionnel qui évacue la transpiration. Les pulls polaires sont de bons vêtements pour la deuxième couche, la couche chaude.
- Le coton n'est pas adapté ni pour la première ni pour la deuxième couche parce que ce matériau aspire et stocke l'humidité.
- Finalement la couche d'isolation doit protéger du vent, de la pluie et de la neige. Même lorsque la couche extérieure doit résister à l'eau, il est conseillé de choisir un matériau respirant.
- Cela peut aussi être très utile si la dernière couche est équipée de fermetures éclair permettant l'aération et pouvant être ouvertes si besoin. C'est aussi un plus pour les pantalons de ski. Il est aussi important de soigner et d'imprégner la couche d'isolation.



## Lunettes de soleil/masques pour les sports de neige

- L'équipement de protection doit empêcher ou amoindrir les blessures en cas de chute. Le port d'un tel équipement doit être possible avec des vêtements de sports d'hiver normaux et ne pas restreindre la mobilité.
- L'équipement de protection est constitué d'un casque, de protège-poignets et d'une protection dorsale.

## Équipement de protection

- L'équipement de protection doit empêcher ou amoindrir les blessures en cas de chute.
- Le port d'un tel équipement doit être possible avec des vêtements de sports d'hiver normaux et ne pas restreindre la mobilité.
- L'équipement de protection est constitué d'un casque, de protège-poignets et d'une protection dorsale.

Le bpa recommande d'être attentif aux caractéristiques suivantes

### **pour le casque:**

- Il répond à la norme UE 1077.
- Il doit être bien fixé sur la tête et agréable, également lors du port de lunettes de soleil ou d'un masque de sport de neige.
- Il ne doit pas bouger lorsqu'on secoue la tête même quand la fermeture au menton est ouverte.
- Après une chute violente, il doit être remplacé même si aucun dégât extérieur n'est visible.
- Il doit être remplacé après cinq ans même si aucun dégât n'est visible.

### **pour les protège-poignets pour les snowboarders:**

- Il peut éviter les blessures ou en diminuer la gravité.
- Il n'y a actuellement aucune norme européenne qui garantit la qualité de la protection.
- Il doit protéger le poignet de l'élongation grâce à son élément stabilisateur et amortir les chocs sur le poignet.
- L'élément de stabilisation ne doit pas avoir de bords tranchants.

### **pour la protection dorsale:**

- Les mécanismes des accidents qui conduisent à des blessures au bassin, au dos et à la moelle épinière ne sont encore que très peu étudiés. C'est pour ça qu'il n'est pas possible de donner des conseils scientifiquement prouvés.
- Les protections dorsales, lorsqu'elles sont de la bonne taille et selon leur conception et le matériau utilisé, peuvent amortir les chocs directs et empêcher les objets tranchants de s'enfoncer dans le dos.
- Une protection dorsale n'a que peu voire aucun effet lors de chocs axiaux sur le coccyx ou la tête, en cas de chocs sur les vertèbres cervicales (coup du lapin) et lors de violentes rotations du tronc. Les conséquences de ces mouvements peuvent conduire à la rupture des vertèbres ou à des dégâts irréversibles à la moelle épinière.
- Une protection dorsale offre malgré tout une protection supplémentaire lors des descentes hors-piste, dans les snowparks ou les pipes, sur les rails ou les obstacles, partout où les risques d'une chute sur le dos depuis une certaine hauteur sont plus probables que lors des descentes sur les pistes.

## **A votre service**

Celui qui se lance avec un groupe d'enfants à l'assaut des pistes assume des responsabilités et doit sans cesse penser à mille choses. Vous trouvez sur le site Internet de GoSnow.ch de nombreux conseils, liens et suggestions importants et utiles qui vous feront gagner un temps précieux. Vous profiterez ainsi pleinement de votre camp de sports de neige!

→ [Conseils](#)

## Ski et snowboard

Le matériel utilisé est un facteur important pour une descente en sécurité sur les pistes. Il faut être attentif aux aspects suivants

### pour le ski:

- Les skis doivent être adaptés au skieur: type, profil, longueur.
- Les carres doivent être aiguisées (des carres rouillées ou émoussées peuvent diminuer la tenue sur les pistes dures).
- La fixation doit être correctement insérée dans le ski et avoir été attestée par le bpa; taille, poids, style du skieur.
- Les chaussures doivent être contrôlées: semelles et boucles.

### pour le snowboard:

- Le snowboard doit être adapté au snowboardeur: type, profil, longueur.
- Les carres doivent être aiguisées (des carres rouillées ou émoussées peuvent diminuer la tenue sur les pistes dures).
- Les fixations doivent être disposées correctement.
- L'espace entre chaque fixation de pied, aussi appelé stance, doit correspondre à peu près à la longueur depuis la semelle jusqu'à la partie supérieure du genou.
- Un espace plus grand simplifie la stabilité latérale.
- La fixation doit être placée au centre de l'emplacement, les orteils et les talons ne devraient pas dépasser de la planche.
- Les fixations doivent être orientées avec un angle de 24 degrés au minimum.
- Les «duck stances» (pieds en «canard») permettent de glisser dans les deux sens et aident les débutants à trouver la position idéale.

## Location de matériel

- Intersport Suisse et les revendeurs Intersport dans les stations de destination soutiennent les écoles avec des prix spéciaux pour la location d'équipement pour les camps de sports de neige ou les journées.
- Jeunesse et Sport met gratuitement à disposition du matériel de prêt à condition que le camp soit annoncé à J+S.

---

Source: [Initiative sports de neige Suisse – GoSnow.ch](https://www.gosnow.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**