

Conseil de sécurité: Patinage sur glace

Le patinage sur glace regroupe cinq disciplines principales: patinage artistique, danse sur glace, patinage synchronisé, patinage de vitesse et short track. Le patinage sur glace convient à tout âge: il améliore la coordination et l'endurance, favorise la souplesse et renforce la musculature.



Chaque année, quelque 5500 personnes se blessent en Suisse en faisant du patin à glace. Les victimes ont majoritairement entre 10 et 14 ans (63 %). Le type d'accident le plus fréquent est la chute sur la glace.

Les blessures qui en résultent sont des contusions aux genoux et aux coudes, des coupures et des déchirures, des fractures ainsi que des commotions cérébrales.

La partie du corps la plus souvent touchée est le poignet. Quant aux sportifs de compétition, et malgré l'intensité de l'entraînement, ils ont souvent des blessures de surcharge.

Ceux qui patinent sur des surfaces gelées observeront les [six règles de comportement sur la glace](#) de la Société suisse de sauvetage.

Conseils

- Portez des vêtements chauds et confortables ainsi que des gants et un bonnet. Les lames de vos patins doivent être bien aiguisées. Lacey bien vos patins afin d'éviter de vous tordre le pied.
- Les enfants devraient toujours porter un casque et éventuellement aussi des protecteurs (casque de sports de neige, casque cycliste ou de skate, évent. protège-genoux et protège-poignets). Les petits enfants peuvent utiliser des aides telles que «Pingo».
- Apprenez la technique de base, particulièrement celle de freiner.
- Ne patinez pas à contre-sens.
- En cas de chute, lâchez votre partenaire.
- Si vous patinez sur des surfaces gelées, respectez les 6 règles de comportement sur la glace de la SSS.

Source: [bpa – Bureau de prévention des accidents](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO