

## Sécurité: En forme sur les pistes

Les sports d'hiver ont une signification différente pour chacun de nous. Les uns sont très impatients de chausser leurs skis de fond, d'autres apprécient les longues randonnées dans la neige tandis que certains se lèvent l'aube pour faire les premières traces avec leur snowboard dans la poudreuse immaculée. Cependant, pour nous tous, la préoccupation première est d'éviter les accidents.

Pour retrouver la force et la souplesse nécessaires après la pause estivale, nous avons préparé quelques exercices de remise en forme adaptés aux différents types de sports d'hiver. Le matériel doit aussi être vérifié. Une bonne préparation est l'alpha et l'oméga des joies de l'hiver à l'abri des blessures.

### Commencer la saison hivernale en pleine forme

Le test de la CNA dédié aux sports de neige nous permet de découvrir le type de sport qui nous convient et de recevoir des conseils gratuits personnalisés pour apprendre à réduire les risques de blessures. À l'aide de cinq exercices, nous pouvons faire le point sur notre condition physique et nous préparer de façon optimale aux sports d'hiver.

→ [Test dédié aux sports de neige de la CNA](#)

### Commencer la saison de sports d'hiver avec la bonne attitude

Avant de chausser les skis ou les patins, de faire de la luge ou du snowboard pour la première fois de la saison, il est indispensable de contrôler et d'entretenir le matériel : remplacer les pièces défectueuses, resserrer toutes les vis et affûter les carres.

Les têtes intelligentes se protègent : un casque protège en cas de chute et de collision et prévient les blessures lourdes de conséquences.

#### Quelques chiffres surprenants

- 70 % de la surface de la Suisse est composée de montagnes.
- La Suisse propose 250 domaines skiables pour le ski de piste et le snowboard.
- La Suisse compte 2492 remontées mécaniques concessionnaires.
- En Suisse, près de 2,5 millions de personnes pratiquent un sport d'hiver.
- Chaque année, 65 000 personnes se blessent sur les pistes en Suisse.
- 90 % des victimes d'accidents de sports d'hiver en sont aussi à l'origine.
- Une collision à 50 km/h sur une piste de ski correspond au choc ressenti après une chute d'une hauteur d'environ 10 m.
- Le port de protections, comme des protège-poignets, réduit de 40 % le risque de blessure dans la pratique des sports d'hiver.

---

Source: Département fédéral de la défense, de la protection de la population et des sports DDPS



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**