

Entraînement polysportif: La sécurité: une affaire sérieuse

Le matériel est-il en ordre? Et l'équipement au complet? Pour s'entraîner en plein air, il est impératif de respecter certaines consignes de sécurité. Et les responsables doivent veiller à ce que les participants aux cours réfléchissent à leur propre comportement.



Casque, protège-poignets, genouillères et coudières devraient être la norme sur des rollers.

Bouger implique de prendre des risques. En poussant le raisonnement, on pourrait dire que quiconque se déplace vite et beaucoup vit dangereusement. Certes, c'est un peu exagéré. D'autant qu'une bonne préparation permet de limiter les risques à un niveau acceptable dans tous les sports.

Toutefois, une organisation consciencieuse est nécessaire si l'on envisage de transférer les activités sportives du lieu d'entraînement connu vers une contrée plutôt méconnue.

Matériel vérifié?

Tout matériel sportif (VTT, roller, veste aquafit, etc.) remplit son rôle au mieux et de la façon la plus sûre quand il fonctionne parfaitement. Il faut donc l'entretenir et le contrôler régulièrement, ainsi que l'utiliser correctement. Pour le vélo, des prescriptions légales doivent aussi être respectées: deux freins, deux phares et deux catadioptres le soir et la nuit (blanc devant, rouge derrière), une sonnette, un antivol et la vignette (jusqu'à fin 2011).

Equipement complet?

Le port obligatoire du casque fait débat pour de nombreux sports, mais il n'est pas encore en vigueur en Suisse. De même, les coudières pour le roller ne sont pas une obligation légale. Mais les statistiques sur les accidents, le rôle protecteur et surtout le bon sens sont autant de raisons suffisantes pour ne pas renoncer à un équipement de protection: casque, lunettes de soleil, protection solaire et contre les insectes et gants pour faire du vélo; casque, protège-poignets, genouillères et coudières aux normes pour le roller.

Comportement personnel adapté?

Le meilleur matériel n'est utile que si le comportement du sportif est adapté aux spécificités extérieures et si les capacités techniques suffisent sur le terrain. En d'autres termes: maîtriser son vélo sur le terrain et apprendre les techniques de base du roller (rouler, freiner, tomber).

Une vitesse trop élevée est l'une des principales causes d'accident. C'est pourquoi il est indispensable de toujours adapter son rythme au terrain, de rouler prudemment, de faire attention aux autres usagers de la route

et aux piétons et de ne pas oublier la faune et la flore. Ce constat vaut pour le vélo comme pour le roller. Il est recommandé de circuler uniquement sur des routes peu fréquentées, d'être toujours prêt à freiner et de renoncer à sortir sous la pluie pour que rouler vite ne tourne pas en plaisir de courte durée.

Le site Internet du bpa – Bureau de prévention des accidents fournit des [informations sur la sécurité dans le sport](#).

[Les règles de conduite à adopter autour de l'eau](#) sont consultables sur le site Internet de la Société suisse de sauvetage SSS.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO