

Support didactique

## Esprit piste – Prévention dans les sports de neige à l'intention des élèves du primaire



Auteur:  
Giannina Bianchi

Berne 2010

OCVS organisation cantonale  
valaisanne des secours  
kantonale walliser  
rettungsorganisation

KWRO

 bpa

# Introduction

Chaque année, 70 000 personnes sont victimes d'un accident de sports de neige en Suisse, dont 26 000 enfants et adolescents de moins de 16 ans<sup>1</sup>. Le programme «Esprit piste»<sup>2</sup> permet aux élèves d'apprendre et d'appliquer les règles FIS, ce qui contribue à la prévention des accidents.

Le Département de l'éducation, de la culture et du sport du canton du Valais a élaboré un concept de prévention destiné aux élèves de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> primaire du canton, sous la houlette de l'Organisation cantonale valaisanne des secours (OCVS) et en collaboration avec les remontées mécaniques du Valais, les guides de montagne, l'Association des chefs de sécurité et patrouilleurs (VRP et ACP), plusieurs écoles de ski et de snowboard, le bpa et la Suva. «Esprit piste» souhaite sensibiliser les enfants à adopter un comportement responsable sur les pistes

de ski et à respecter les règles de conduite FIS<sup>3</sup>. Un projet pilote a été réalisé durant l'hiver 2006/07 dans 10 écoles primaires valaisannes. Les partenaires l'ont évalué avec les enseignants, les responsables et les experts impliqués. Depuis l'hiver 2007/08, «Esprit piste», mené à un rythme biennal, est obligatoire dans l'ensemble des écoles primaires du canton du Valais qui organisent des journées de ski et de snowboard. Le concept, qui a fait ses preuves, doit dorénavant être mis à la disposition des autres cantons.



Les règles FIS s'appliquent sur toutes les pistes de ski et de snowboard du monde. Le respect est le concept qui sous-tend ces dix règles. Grâce au respect mutuel, le plaisir sur les pistes reste entier.

# Objectif et méthode

Les élèves apprennent les règles FIS et les respectent sur les pistes.

Le matériel didactique (DVD, dépliant, fiches de travail) permet à l'enseignant d'expliquer aux élèves avec clarté la signification des règles FIS avant la journée consacrée aux sports de neige. Lors de celle-ci, un atelier se déroule sur les pistes pour les élèves du primaire, organisé par les remontées mécaniques avec l'aide des patrouilleurs et des moniteurs de sports de neige. Les élèves y apprennent comment mettre en pratique les règles FIS. Ce n'est pas en posant des interdictions que l'on obtient le respect sur les pistes, mais en éveillant le sens des responsabilités des jeunes. A l'issue de la journée de sports de neige, les élèves signent la charte ci-contre en classe et s'engagent ainsi à respecter les règles.



# Informations à l'intention des enseignants

## Objectif

Le programme de prévention «Esprit piste» enseigne les règles FIS aux élèves dans le cadre d'une journée de sports de neige.

## Programme

«Esprit piste» comporte deux parties: une approche théorique en classe, puis une partie pratique sur les pistes.

## Déroulement

La première partie est expliquée en cours par l'enseignant avant et après la journée de sports de neige. Les patrouilleurs ou les moniteurs de sports de neige prennent en charge la seconde partie sur les pistes durant cette journée.

## Exercice

En classe, l'enseignant passe en revue les règles FIS avec ses élèves à l'aide d'un DVD, d'un dépliant et de fiches de travail (cf. le chapitre «En classe»). Il les appelle à respecter les règles au moyen de la charte.

Ces exercices durent de 20 à 30 minutes.

Sur la piste, un patrouilleur ou un moniteur de sports de neige explique les règles FIS durant 20 minutes. Pour ce faire, la classe est répartie en groupes de 8 à 10 élèves.

Pendant que le patrouilleur initie l'un des groupes aux règles, l'enseignant et les accompagnants font du ski ou du snowboard avec les autres (cf. le chapitre «Sur la piste»).

## Inscription

Le bpa a informé les remontées mécaniques, les écoles de sports de neige ainsi que les offices des sports du programme «Esprit piste». Les enseignants du primaire contactent directement les responsables des services de sauvetage ou des écoles de sports de neige de la région concernée. Ils conviennent d'un rendez-vous avec un patrouilleur ou un moniteur de sports de neige pour le jour en question.

## Coûts

La présente brochure, le dépliant, la charte et les fiches de travail peuvent être téléchargés gratuitement sur le site Internet du bpa ou de l'OCVS. Les services des patrouilleurs ou des moniteurs de sports de neige peuvent engendrer des coûts.

# Règles de conduite de la FIS

Les règles FIS ont pour but d'éviter les accidents sur les pistes de ski en promouvant un comportement responsable. Elles s'appliquent à tous les skieurs et snowboarders, qui doivent les connaître et les respecter. Celui qui provoque un accident en infraction aux règles peut être civilement ou pénalement responsable. Les règles ont été approuvées par la Fédération internationale de ski (FIS) en 2002.

REGOLE  
REGLES  
**FIS**  
REGELN  
RULES

Patronati:

International Ski Federation  
Fédération Française de Ski

suvaliv!



SKUS



## 1 Ne pas mettre autrui en danger ou lui porter préjudice.

Le skieur et snowboarder est responsable non seulement de son comportement fautif, mais aussi de son matériel défaillant. Il doit adopter un comportement respectueux envers autrui, tant sur la piste qu'aux abords des remontées mécaniques.

REGOLE  
REGLES  
**FIS**  
REGELN  
RULES

Patronati:

International Ski Federation  
Fédération Française de Ski

suvaliv!



SKUS



## 2 Descendre à vue. Adapter son comportement et sa vitesse à ses capacités et aux conditions.

Tout skieur et snowboarder doit adapter sa vitesse et son comportement à ses capacités personnelles ainsi qu'aux conditions générales du terrain, de la neige, du temps et à la densité de la circulation sur les pistes. Il doit pouvoir s'arrêter ou éviter un obstacle à la limite de sa visibilité. Il doit aller lentement dans les zones sans visibilité ou très fréquentées, et notamment au sommet, au bas des pistes et aux abords des remontées mécaniques.



### Respecter le skieur et snowboarder aval.

Le skieur et snowboarder amont, dont la position dominante permet le choix d'une trajectoire, doit prévoir une direction qui assure la sécurité du skieur et snowboarder aval. Il doit conserver une distance suffisante pour prévenir toute évolution du skieur et snowboarder qui le précède.



### Dépasser à une distance appropriée

Le dépassement peut s'effectuer par l'amont ou par l'aval, par la droite ou par la gauche, mais toujours de manière assez large pour prévenir les évolutions du skieur et snowboarder dépassé. Cette obligation s'impose aussi au dépassement d'un skieur et snowboarder arrêté.



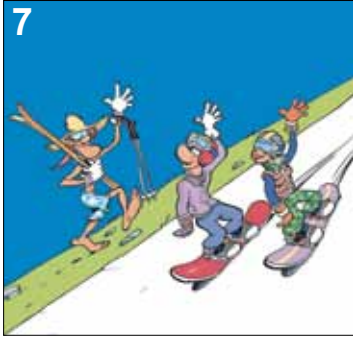
### **S'engager et virer vers l'amont après un examen de l'amont.**

Tout skieur et snowboarder qui pénètre sur une piste de descente, s'engage après un stationnement ou exécute un virage vers l'amont doit s'assurer par un examen de l'amont et de l'aval, qu'il peut le faire sans danger pour lui et pour autrui. Le développement de skis carving et de snowboards permet aux usagers d'exécuter des virages vers l'amont. En virant vers l'amont, les usagers se déplacent à contresens du mouvement général de descente. Il est donc impératif que les skieurs et snowboarders qui exécutent des virages vers l'amont s'assurent à temps par un examen de l'amont qu'ils peuvent le faire sans danger pour eux et pour autrui.



### **Stationner au bord de la piste ou à des endroits avec visibilité.**

Tout skieur et snowboarder doit éviter de stationner sans nécessité sur les pistes dans les passages étroits ou sans visibilité. En cas de chute, le skieur et snowboarder doit dégager la piste le plus vite possible. Il faut toujours s'arrêter sur le bord de la piste, sauf sur des pistes larges. Les passages étroits ou sans visibilité doivent rester dégagés.



### **Monter et descendre uniquement au bord de la piste.**

Le skieur et snowboarder qui monte ne doit utiliser que le bord de la piste. Il en est de même du skieur et snowboarder qui descend à pied. Les traces profondes faites par les pieds sont dangereuses.



### **Respecter le balisage et la signalisation.**

Tout skieur et snowboarder doit respecter le balisage et la signalisation. Les pistes sont balisées selon leur degré de difficulté décroissante en noir, rouge et bleu. Le skieur et le snowboarder est libre de choisir sa piste. Les pistes sont équipées d'une signalisation de danger et de barrage (fermeture).



### 9 Prêter secours, avertir le service de sauvetage.

En cas d'accident, tout skieur et snowboarder doit prêter secours. En d'autres termes, il doit sécuriser le lieu de l'accident, donner les premiers soins et alerter le service de secours. Il signale le lieu de l'accident en plantant les skis ou les bâtons en croix, éventuellement en établissant un poste d'avertissement. Premiers secours: évaluer l'état général du blessé, le mettre en position de sécurité adéquate, prodiguer les premiers soins et le protéger du froid. Pour alerter le service de secours: appeler le numéro de téléphone direct (sur le titre de transport ou le plan des pistes) ou le numéro d'urgence 112 et donner des renseignements précis.



### 10 Parties impliquées dans un accident et témoins: faire connaître son identité.

Tout skieur et snowboarder témoin ou partie, responsable ou non d'un accident, est tenu de faire connaître son identité. Tout skieur et snowboarder responsable se met à disposition, car la preuve testimoniale est d'une grande importance pour la constitution d'un dossier d'accident.

# Première partie du programme: en classe

## Avant et après la journée de sports de neige, par l'enseignant

### Objectif

Les élèves apprennent les règles FIS, leur signification et les respectent.

### Déroulement

L'enseignant explique aux élèves la signification des règles FIS avant la journée consacrée aux sports de neige, à l'aide du DVD, du dépliant et des exercices de contrôle des connaissances. Il est essentiel que les jeunes apprennent mais surtout respectent les règles. Ils s'engagent à le faire en signant la charte à l'issue de la journée de sports de neige.

### Conseil

Le DVD, le dépliant, la charte, les fiches de travail et la présente brochure peuvent être téléchargés gratuitement à l'adresse [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch) ou [www.ocvs.ch](http://www.ocvs.ch).

## Matériel

### DVD

Le DVD explique clairement les règles FIS. L'aspect visuel permet aux élèves de comprendre et de se rappeler de leur signification.

### Dépliant

Le dépliant illustre les 10 règles FIS. Les élèves le reçoivent pour pouvoir s'y référer. Il y a suffisamment de place sur la dernière page pour y inscrire le nom de l'enfant et le numéro d'appel d'urgence 112. Cette page est à remplir avec les élèves pour qu'ils retiennent ce numéro important. Le dépliant est reproduit en page 4.

### Contrôle des connaissances

Les fiches de travail 1 et 2 permettent de contrôler les connaissances.

### Charte

En signant la charte, les élèves confirment à l'issue de la journée de sports de neige qu'ils ont pris connaissance des règles FIS et s'engagent à les respecter (cf. p. 4).

# Seconde partie du programme: sur la piste

## Introduction par les patrouilleurs ou les moniteurs de sports de neige

### Objectif

Les élèves doivent apprendre la signification des règles FIS sur les pistes et les mettre aussitôt en pratique.

### Déroulement

La classe se répartit en petits groupes de 8 à 10 élèves. Un patrouilleur ou moniteur de sports de neige prend chaque groupe sous son aile durant 20 minutes et lui explique la signification des règles FIS à l'aide d'exemples pratiques sur la piste. Pendant ce temps, les autres groupes font du ski ou du snowboard avec l'enseignant et les accompagnants. Lorsque l'initiation est terminée, le patrouilleur ou moniteur de sports de neige dresse un bilan en présence de tout le monde.

### Contenu

Les règles FIS forment l'objet de l'atelier. Les élèves doivent apprendre leur signification sur les pistes. Le patrouilleur aborde notamment les règles 8 (respect du balisage et de la signalisation) et 9 (prêter secours, avertir le service de sauvetage, connaître le numéro d'appel d'urgence 112, découvrir celui du domaine skiable sur la carte journalière ou sur le plan des pistes et l'ajouter au répertoire du téléphone portable).

### Bilan

Questions ciblées afin de vérifier si le message est bien passé. Poser 2 à 3 questions sur les principaux points de l'atelier.

### Conseils

- Réalisez une leçon interactive avec les élèves
- Laissez-les parler de leurs propres expériences
- Illustrez le propos par des exemples pratiques
- Observez les skieurs et les snowboarders sur la piste
- Faites une descente et arrêtez-vous à chaque panneau pour en expliquer la signification
- Proposez des jeux de rôle et des mises en situation

### Déroulement possible



Temps	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
20'	Patrouilleur		
20'		Patrouilleur	
20'			Patrouilleur
10'	Bilan avec les élèves		



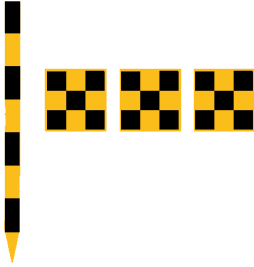
# Fiche de travail 1: balisage et signalisation

Que signifient ces panneaux et ces signaux?

Coche les affirmations correctes d'un .

- 1
- 
- A)** Les pistes rouges sont interdites aux enfants.
- B)** Seules les personnes portant une veste rouge peuvent skier ici.
- C)** C'est une piste de difficulté moyenne.
- 
- 2
- 
- A)** Aucun problème! Si je ne trouve pas mon chemin sans balisage, je peux m'adresser à un patrouilleur en cours de route.
- B)** Je quitte la piste balisée et ne suis plus protégé des dangers inhérents à la montagne.
- C)** Ce n'est qu'un avertissement pour les trouillards.
- 
- 3
- 
- A)** Si le danger d'avalanche est «marqué», il vaut mieux ne pas quitter la piste aujourd'hui.
- B)** Attention, la police des pistes effectue des contrôles aujourd'hui. Il faut descendre prudemment!
- C)** Attention, chantier sur la piste!

4



- A)** Je soulève le fanion et descends à fond. C'est amusant!
- B)** Attention danger!  
Ne pas passer par là.
- C)** Les piquets sont fixés pour le slalom. Je les essaie.

5



- A)** Ici, on peut se mesurer aux lièvres et aux chevreuils.
- B)** Ce domaine est interdit aux skieurs et aux snowboarders pour ne pas déranger la faune.
- C)** Les animaux fuient quand j'arrive, ça ne les dérange pas.

6



- A)** Ce panneau signale des pistes difficiles, réservées aux experts uniquement.
- B)** Je n'ai pas peur des avalanches. Je les évite facilement!
- C)** Il y a un danger d'avalanche marqué sur les espaces dégagés, c'est pourquoi il vaut mieux ne pas quitter la piste.

7



- A)** Les symboles rouges sur fond jaune indiquent des dangers. Ce panneau signale un passage étroit.
- B)** Les panneaux jaune et rouge indiquent qu'il faut descendre aussi vite que possible.
- C)** Ici, je dois rapprocher mes skis, la piste s'annonce très étroite..

# Fiche de travail 2: les règles FIS

## Connais-tu les règles FIS?

Marque les fausses affirmations ou les mauvais comportements d'un ☒, ceux qui sont corrects d'un ☑ ou note le bon chiffre!

- 1**  
\_\_\_ Combien y a-t-il de règles FIS?
- 2**  
 Je passe devant les autres aux abords des remontées mécaniques pour être de nouveau rapidement sur les pistes.
- 3**  
 Je heurte un snowboarder assis derrière une bosse. Je ne suis pas responsable: il n'avait rien à faire ici.
- 4**  
 Je n'ai le droit de dépasser les autres skieurs et snowboarders que par la gauche.
- 5**  
 Quand l'accès à une piste est interdit, je ne dois en aucun cas l'emprunter.
- 6**  
 Je m'arrête au milieu de la piste pour que mes amis voient rapidement où je les attends.
- 7**  
 Si j'assiste à un accident, je m'adresse rapidement à un adulte ou appelle le numéro 112 avec mon téléphone portable.
- 8**  
 Le balisage et la signalisation ne servent qu'à informer les débutants.
- 9**  
 Avant de me lancer sur une piste ou de croiser une autre, je veille à ne pas couper la trajectoire d'autrui.
- 10**  
 Je descends plus lentement quand il y a beaucoup de monde sur la piste.
- 11**  
 En dépassant, j'entre en collision avec une personne qui skie plus lentement. Je ne pouvais pas savoir qu'elle allait prendre un virage à gauche!
- 12**  
 Je ne fais attention qu'à ma propre trace; les autres skieurs et snowboarders ne m'intéressent pas.

# Solutions

## Fiche de travail 1

### 1 C)

C'est une piste de difficulté moyenne.

### 2 B)

Je quitte la piste balisée et ne suis plus protégé des dangers inhérents à la montagne.

### 3 A)

Si le danger d'avalanche est «marqué», il vaut mieux ne pas quitter la piste aujourd'hui.

### 4 B)

Attention danger! Ne pas passer par là.

### 5 B)

Ce domaine est interdit aux skieurs et aux snowboarders pour ne pas déranger le gibier.

### 6 C)

Il y a un danger d'avalanche marqué sur les espaces dégagés, c'est pourquoi il vaut mieux ne pas quitter la piste.

### 7 A)

Les symboles rouges sur fond jaune indiquent des dangers. Ce panneau signale un passage étroit.

## Fiche de travail 2

### 1. 10

Il existe 10 règles de conduite FIS. 1 règle fondamentale, 4 règles de circulation, 2 règles relatives au stationnement et à la montée, 1 concernant le balisage et la signalisation et 2 en cas d'accident.

### 2. ☒

Règle FIS n° 1: je dois adopter un comportement respectueux envers les autres skieurs et snowboarders, aux abords des remontées mécaniques également.

### 3. ☒

Règles FIS n°s 2, 6: les deux sont responsables. Je dois pouvoir m'arrêter ou éviter un obstacle à la limite de ma visibilité. Le snowboarder ne doit pas stationner sans nécessité sur les pistes dans les passages sans visibilité.

### 4. ☒

Règle FIS n° 4: je peux dépasser de tous les côtés, mais de manière assez large pour prévenir les évolutions du skieur ou snowboarder dépassé.

### 5. ☑

Règle FIS n° 8: il est obligatoire d'observer la signalisation de danger et de barrage (fermeture).

**6.**

Règle FIS n° 6: je m'arrête toujours sur le bord de la piste pour attendre mes amis.

**7.**

Règle FIS n° 9: si j'assiste à un accident, je m'adresse immédiatement à un adulte. Si j'ai enregistré le numéro des services de sauvetage dans le répertoire de mon téléphone portable, je les avertis rapidement. Sinon, j'appelle le numéro d'urgence 112 et donne le plus de renseignements possible sur l'accident.

**8.**

Règle FIS n° 8: tout skieur et snowboarder doit respecter le balisage et la signalisation.

**9.**

Règle FIS n° 5: avant de m'aventurer sur une piste de descente, de m'engager après un stationnement ou d'exécuter un virage vers l'amont, je dois m'assurer par un examen de l'amont et de l'aval que je peux le faire sans danger pour moi et pour autrui.

**10.**

Règle FIS n° 2: je dois adapter ma vitesse à la densité de la circulation sur les pistes et aller lentement dans les zones très fréquentées.

**11.**

Règle FIS n° 4: je dépasse de manière assez large pour ne pas entrer en collision avec l'autre skieur et prévenir ses évolutions.

**12.**

Règles FIS n°s 1, 2, 3, 4, 5: je ne dois pas mettre autrui en danger ou lui porter préjudice. Je dois adapter mes capacités personnelles aux conditions générales du terrain, de la neige, du temps et à la densité de la circulation sur les pistes. Je dois faire attention aux autres usagers et conserver une distance suffisante pour prévenir toute évolution du skieur ou snowboarder qui me précède. En m'engageant sur une piste, après un stationnement également, ou en exécutant un virage vers l'amont, je dois faire attention à la trajectoire des autres skieurs et snowboarders et les respecter.

# Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).

## Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les brochures suivantes:

- 3.001 Faire de la luge
- 3.002 Ski et snowboard
- 3.028 Hors piste
- 4.052 Snow Safety

**Ces brochures et de nombreuses autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).**

## Sources:

- <sup>1</sup> STATUS 2009: statistique des accidents non professionnels et du niveau de sécurité en Suisse. bpa, 2009, [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch)
- <sup>2</sup> Organisation cantonale valaisanne des secours (OCVS), «Esprit piste», [www.ocvs.ch](http://www.ocvs.ch)
- <sup>3</sup> Fédération internationale de ski (FIS), Règles FIS, [www.fis-ski.com](http://www.fis-ski.com)

© bpa 2010, reproduction souhaitée avec mention de la source