

# SÉCURI-SPORT EXPRESS

Un **outil d'information...** Pour vous renseigner sur certaines mesures préventives, *Sécuri-sport express* est conçu à votre intention, que vous soyez organisateur, personne-ressource ou participant.

Le *ski alpin et le surf des neiges* sont à l'honneur dans le présent numéro de *Sécuri-sport express*.

*Sécuri-sport express* s'inscrit dans un effort de vulgarisation et de diffusion d'un ensemble de règles élémentaires de sécurité. Il contient :

- ◆ des renseignements quant aux responsabilités des personnes qui assurent l'*encadrement* d'une activité;
- ◆ des renseignements quant à l'*environnement physique* d'une activité;
- ◆ des précisions sur l'*équipement* indispensable;
- ◆ des indications de *comportements* et d'*attitudes* favorisant la sécurité du participant et celle de ses partenaires;
- ◆ des *statistiques* éloquentes sur la nécessité de prévenir les traumatismes;
- ◆ des *points de référence* pratiques et accessibles.

Tout cela dans la série *Sécuri-sport express* : un aide-mémoire gratuit et de consultation rapide, qui traite les éléments stratégiques d'une pratique sportive préventive.

## LA SÉCURITÉ... UNE PRÉOCCUPATION! LA PRÉVENTION... UNE ACTION!

**Note :** L'utilisation des textes et la reproduction du présent document sont encouragées pour autant que la source soit mentionnée.  
Dans le présent document, le masculin est utilisé sans discrimination et uniquement dans le but d'alléger la lecture.

Sécuri-sport express (2000-10)

---

Secrétariat  
au loisir et au sport  
Québec 

Direction de la sécurité  
100, rue Laviolette, bureau 306  
Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9  
Téléphone : (819) 371-6033, 1 800 567-7902  
Télécopieur : (819) 371-6992

# LA SÉCURITÉ DANS LES SPORTS AU QUÉBEC

## Un peu d'histoire

Bien que la pratique régulière d'activités physiques, sportives et de loisirs entraîne une amélioration de l'état de santé, elle comporte également des risques non négligeables de traumatismes et de décès.

Chaque année en effet, on dénombre au Québec près de 200 décès, 5 500 hospitalisations et 250 000 consultations médicales liées à des traumatismes survenus à l'occasion de la pratique d'une activité de loisir ou d'un sport. L'incidence socioéconomique de ces traumatismes est de l'ordre de 250 millions de dollars en coûts directs et en perte de productivité.

L'ampleur du phénomène conduit le gouvernement du Québec à adopter, en 1979, la Loi sur la sécurité dans les sports, le ministre responsable de son application ayant le mandat de veiller à ce que la sécurité et l'intégrité des personnes dans les sports soient assurées.

En février 1997, à la suite d'une consultation du milieu, le ministre des Affaires municipales dévoile un nouveau cadre d'intervention gouvernementale en matière de loisir et de sport. On y confirme, entre autres, les responsabilités du gouvernement en ce qui concerne la sécurité dans la pratique d'activités sportives et récréatives, et on y propose une nouvelle façon de faire : responsabiliser davantage les organismes nationaux de loisir et de sport, les propriétaires d'équipements et les pourvoyeurs de services.

Le dossier de la sécurité dans les sports est donc rapatrié au ministère des Affaires municipales et en avril 1998, la Régie de la sécurité dans les sports du Québec est abolie. Le ministre s'assure que tout soit mis en œuvre afin de respecter, d'une part, ses engagements quant à la sécurité dans la pratique d'activités sportives et récréatives et pour donner suite, d'autre part, aux recommandations émanant des consultations.

En décembre 1998, la responsabilité des loisirs et des sports, assumée jusque-là par le ministre des Affaires municipales, est transférée au ministre de l'Éducation.

Puis, en novembre 1999, M. Gilles Baril, ministre délégué à la Santé, aux Services sociaux et à la Protection de la Jeunesse est nommé responsable du Loisir, du Sport et du Plein Air.

Le Secrétariat au loisir et au sport, par l'entremise de sa Direction de la sécurité, est responsable de l'application de la Loi sur la sécurité dans les sports.

**Sécuri-sport express (2000-10)**

Un encadrement de qualité permet de diminuer les risques de blessures associés à la pratique des sports de glisse dans les stations, dont principalement le ski alpin et le surf des neiges. Pour offrir un tel encadrement, la personne ou l'organisme responsable s'assure de connaître les éléments de sécurité, de les appliquer et de les transmettre aux adeptes de sports de glisse.

## Encadrement et textes législatifs

Certains aspects de l'encadrement sont régis par la Loi sur la sécurité dans les sports et par le Règlement sur la sécurité dans les stations de ski alpin. Il s'agit de la formation des secouristes, de la présence de secouristes et du service de premiers soins pendant les heures d'ouverture de la station, de la patrouille des pistes et du transport des blessés. Pour connaître le contenu de la loi et du règlement, il est nécessaire de consulter les textes dans leur intégralité.

Il est à noter que l'encadrement peut être soumis à d'autres normes comme c'est le cas, par exemple, pour la formation des officiels présents à l'occasion d'une compétition sanctionnée par la Fédération québécoise de ski.

## Encadrement et activité

Que ce soit dans le cadre d'une compétition, d'un entraînement, d'un stage de formation, d'une leçon de ski ou de surf ou, encore, d'une activité libre récréative, le participant effectue sa pratique dans un encadrement particulier. C'est la pratique récréative qui est surtout visée dans ce document, bien que plusieurs des renseignements s'appliquent de façon générale à l'ensemble des secteurs d'activité.

## Encadrement et personnes-ressources

Les personnes-ressources assurent l'encadrement. Elles peuvent être administrateur, enseignant accompagnant des élèves pour une classe de neige, moniteur

(enseignement du ski ou du surf), entraîneur (planification de l'entraînement, enseignement en vue de la compétition), secouriste ou patrouilleur, préposé aux remontées mécaniques ou autres.

## Choix des personnes-ressources

Le choix des personnes-ressources (nombre, caractéristiques) devrait être fondé sur les exigences de la tâche et sur les aptitudes des personnes à y répondre. Les exigences de la tâche sont déterminées par les participants (âge, habileté, santé, nombre, etc.), les objectifs visés (récréation, formation technique, etc.), l'activité (risques, etc.) et l'environnement (installations, etc.). Les aptitudes de la personne sont fonction de ses qualités, de sa formation, de sa connaissance des risques et des modes de prévention.

## Station de ski et personnes-ressources

Les stations de ski offrent, entre autres, les services de personnes qualifiées pour l'enseignement du ski alpin et du surf des neiges, pour l'ajustement des fixations ainsi que pour l'intervention en premiers soins auprès des personnes qui se blessent sur les pentes. *Plusieurs stations rendent disponibles, sur demande, des personnes-ressources qui vont donner de l'information tant aux participants qu'aux personnes qui organisent l'activité.*

Les secouristes des stations de ski doivent détenir un certificat de qualification en secourisme émis par un organisme agréé par le ministre responsable de l'application de la Loi sur la sécurité dans les sports. Le contenu minimal du cours pour lequel l'organisme est agréé est déterminé par règlement. Le premier rôle des secouristes est d'assurer les services de premiers soins. Toutefois, ils ont généralement à jouer un rôle actif dans la prévention des blessures. En effet, ils sont souvent mandatés par l'exploitant de la station pour vérifier l'état des pistes, voir à l'application du Code de conduite en montagne, etc.

## Responsabilités des personnes-ressources

Les personnes-ressources ont le devoir de prendre les moyens raisonnables afin que l'activité se déroule dans un contexte de sécurité. Compte tenu de son niveau d'intervention (administration, accompagnement, enseignement, etc.), elles veilleront à :

- ♦ choisir une activité et un déroulement adaptés aux participants et aux ressources d'encadrement (nombre de personnes pour accompagner, disponibilité des cours, etc.);
- ♦ déterminer les facteurs de risque, c'est-à-dire les facteurs susceptibles de causer des incidents ou des accidents (facteurs humains : santé, habileté, comportement; facteurs environnementaux : froid, difficulté des pistes, etc.; encadrement) et chercher les moyens de les contrôler;
- ♦ s'assurer que les installations sont adéquates pour l'activité (piste adaptée aux habiletés de l'élève, tracé d'entraînement qui tient compte des obstacles environnants, etc.);
- ♦ donner des directives claires et précises sur le déroulement de l'activité;

- ♦ fournir les renseignements pertinents : *environnement* (signalisation, remontées mécaniques, etc.), *équipement* (choix, vérification de l'état, ajustement, utilisation), *comportements* (respect du Code de conduite en montagne) et *personnes-ressources* (personnes à joindre en cas de besoin);
- ♦ maintenir ou améliorer les connaissances relevant de leur domaine d'intervention par une mise à jour périodique;
- ♦ connaître et prévoir les mesures à prendre en cas de blessures (à qui s'adresser, s'assurer de donner la bonne information pour indiquer le lieu de l'accident, etc.).

## Responsabilité civile des personnes-ressources

Les personnes intéressées par les aspects de la responsabilité civile sont invitées à consulter le manuel *Activités physiques, sports et loisir : la responsabilité civile*.

## Encadrement d'un groupe

Une sortie satisfaisante pour tous commence par une planification adéquate.

Dans le cas de l'organisation de sorties scolaires, les responsables peuvent se référer au document *La trousse avant-ski : l'outil indispensable pour l'organisation d'une sortie scolaire amusante et sécuritaire*, offert à l'Association des stations de ski du Québec.

## Avant de partir :

- ♦ déterminer le nombre de personnes nécessaires à l'encadrement du groupe;
- ♦ prendre entente avec la station de ski pour le coût des billets, la location de l'équipement, les cours de ski ou de surf, etc.;
- ♦ dans le cas de location d'équipement, obtenir les renseignements nécessaires quant au niveau d'habileté et au poids des participants;
- ♦ réserver un moyen de transport;
- ♦ informer les participants et, s'il y a lieu, les parents des différents aspects de l'activité :
  - horaire, itinéraire, activités prévues, services offerts, consignes, règles de sécurité à suivre à la station et sanctions applicables en cas de non-respect;
- ♦ obtenir l'autorisation des parents, s'il y a lieu;
- ♦ déterminer les critères d'annulation de la sortie.

## Durant le transport :

- ♦ prévoir la procédure à suivre en cas d'accident au cours du transport;
- ♦ s'assurer que les skis et les planches ne seront pas transportés dans l'habitacle où prendront place les passagers. Si ce n'est pas possible, veiller à ce que l'équipement soit attaché solidement;
- ♦ désigner, pour chaque véhicule, une personne responsable de maintenir l'ordre, de voir à la sécurité des passagers de même qu'à prendre les présences au départ et au retour du groupe.

## À la station de ski :

- ♦ établir un mécanisme permettant aux secouristes de communiquer avec le responsable du groupe si un membre se blesse ou va à l'encontre des règles de conduite;
- ♦ déterminer les procédures à suivre en cas de blessures mineures, de blessures graves avec ou sans transport ambulancier.

## S'occuper de soi!

Hé oui! Plusieurs des éléments présentés dans la section « Encadrement » seront utiles à la personne qui prépare une sortie en « solo » ou qui se joint à un groupe et qui souhaite se renseigner sur différents aspects de l'organisation.

Sécuri-sport express (2000-10)

Page 3

Des installations adéquates et bien entretenues contribuent à la diminution des risques de blessures liées à la pratique du ski alpin et du surf des neiges. La qualité des installations relève avant tout de l'exploitant de la station de ski, mais, en utilisant ces installations d'une manière appropriée, le client joue un rôle actif sur le plan de sa sécurité.

### Installations et textes législatifs

Certains aspects visant les installations sont régis par la Loi sur la sécurité dans les sports et par le Règlement sur la sécurité dans les stations de ski alpin. Il s'agit de la signalisation, de l'aménagement des parcs-aires de jeu, de l'équipement de premiers soins, de l'éclairage et de la circulation des véhicules motorisés. Pour connaître le contenu de la loi et du règlement, il est nécessaire de consulter les textes dans leur intégralité.

Il est à noter que des éléments des installations peuvent être soumis aux normes d'autres organismes. C'est le cas, par exemple, pour les remontées mécaniques qui sont réglementées par la Régie du bâtiment.

### Signalisation

#### Signalisation à l'arrivée

*Tableau synoptique des pistes et des remontées mécaniques.* Le tableau synoptique donne une vue générale de l'ensemble de la station. Il est placé entre le chalet et les pistes, et des exemplaires format de poche sont aussi offerts à la billetterie. Le tableau comprend le trajet de chaque remontée mécanique (ligne rouge continue), la légende des degrés de difficulté des pistes ainsi que le tracé, le nom ou le numéro ou les deux et le degré de difficulté\* de chacune des pistes.

DEGRÉ	SYMBOLE	COULEUR
Facile	●	Vert
Difficile	■	Bleu
Très difficile	◆	Noir
Extrême ou extrêmement difficile	◆◆	Noir

- \* Généralement, chaque station de ski détermine le degré de difficulté de ses pistes en comparant entre elles les pistes de la station. Ainsi, d'une station à l'autre, des pistes portant un même degré de difficulté ne sont pas nécessairement comparables. Pour cette raison, il est préférable d'explorer prudemment les pistes d'une station où l'on se rend pour la première fois.

#### Signalisation à l'embarcadère de chaque remontée mécanique

*Degré de difficulté des pistes.* Lorsqu'une remontée mécanique ne permet d'accéder qu'à des pistes très difficiles ou extrêmes, on trouve un panneau portant l'inscription : « *Cette remontée mécanique ne donne accès qu'à des pistes très difficiles* » (ou extrêmes, selon le cas).

#### Signalisation au débarcadère de chaque remontée mécanique

*Pistes.* Un panneau installé près du débarcadère de chaque remontée mécanique indique, pour chacune des pistes accessibles à partir de cet endroit, son nom ou son numéro, ou les deux, son degré de difficulté et une flèche montrant la direction à suivre pour y accéder.

*Descente rapide.* Un panneau rappelle l'interdiction de faire de la descente rapide (pictogramme 242)\*\*.

#### Signalisation au début des pistes

*Pistes.* Un panneau indique, pour chacune des pistes accessibles à partir de cet endroit, son nom ou son numéro, ou les deux, son degré de difficulté et une flèche montrant la direction à suivre pour y accéder.

*Canon à neige.* Lorsqu'il y a un canon à neige en activité dans une piste, sa présence est signalée au début de la piste et sur la piste immédiatement en amont du canon au moyen du pictogramme prévu à cette fin (pictogramme 272)\*\*.

## Signalisation dans les pistes

*Intersection.* À chaque intersection où il est possible d'accéder à une autre piste de degré de difficulté supérieur à celui de la piste choisie au préalable, est placé un panneau reproduisant les choix de pistes et les degrés de difficulté s'y rattachant.

*Prise d'eau.* Chaque prise d'eau qui se trouve sur une piste ou dans l'aire déboisée bordant celle-ci est signalée au moyen d'un fanion orange fluorescent au-dessus de chacune de ces prises d'eau.

## Signalisation de la salle de premiers soins

La salle de premiers soins est indiquée par la présence du pictogramme 230\*\* placé à l'extérieur, à l'entrée de la salle.

## Signalisation selon la situation!

D'autres pictogrammes\*\* sont prévus dans la réglementation pour répondre aux besoins de signalisation des stations : piste fermée (pictogramme 241)\*\*, sous-bois, etc.

## Parcs-aires de jeu

Les installations et aménagements destinés à l'exécution de sauts ou d'autres figures constituent un parc-aire de jeu.

Ces endroits sont aménagés de la façon suivante :

- ♦ ils sont délimités par un moyen physique continu (barrière, banderole, boisé, etc...) sauf à leurs accès;
- ♦ leur accès est signalé au moyen du pictogramme 212\*\*;
- ♦ les règles de conduite en vigueur ainsi que les sanctions en cas de non-respect sont indiquées aux accès.

## Premiers soins

Chaque station doit posséder une salle consacrée aux premiers soins et contenant l'équipement approprié. Cette salle est signalée au moyen du pictogramme 230\*\*.

## Éclairage

Les pistes ouvertes le soir doivent être suffisamment éclairées pour que les obstacles et les changements de la surface skiable soient visibles pour l'utilisateur.

## Véhicules motorisés

Les *motoneiges* et les *véhicules tout terrain*, lorsqu'ils sont dans une piste ouverte, doivent circuler avec leurs phares allumés et être munis d'un fanion orange placé à au moins 2 m du sol.

Les *chenillettes* (véhicules pour damer les pistes), lorsqu'elles sont dans une piste ouverte aux usagers, doivent circuler avec leurs phares allumés, être équipées de deux klaxons automatiques intermittents, l'un orienté vers l'arrière, l'autre vers l'avant, et aussi posséder un gyrophare qui doit toujours fonctionner.

Lorsqu'une chenillette procède au travail de la surface d'une piste, l'exploitant doit fermer ou faire dévier de la zone de travail la circulation des usagers. Si une chenillette se déplace sans procéder au travail de la surface, l'exploitant doit s'assurer que les usagers seront avertis suffisamment tôt de la présence de la chenillette afin d'être en mesure de l'éviter (pictogramme 273\*\* ou préposé dans le cas où une courbe ou une cassure empêcherait de voir la chenillette de loin). Généralement, les pistes sont fermées lorsque les chenillettes y circulent, mais il arrive que ce ne soit pas le cas. *Il importe donc d'être attentif aux signaux annonçant la présence de l'une d'elles : pictogramme 273\*\*, klaxons, lumières, gyrophares.*

\*\* Les principaux pictogrammes utilisés dans les stations de ski alpin sont les suivants :

**Pictogramme 212**



**Pictogramme 230**



**Pictogramme 241**



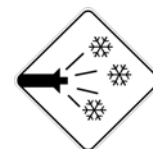
**Pictogramme 242**



**Pictogramme 250**



**Pictogramme 272**



**Pictogramme 273**



Un équipement adapté aux besoins du skieur et du surfeur, adéquatement ajusté et bien entretenu, contribue à la diminution des risques de blessures.

## Équipement et textes législatifs

Deux aspects de l'équipement du participant sont touchés par la *Loi sur la sécurité dans les sports* et par le *Règlement sur la sécurité dans les stations de ski alpin*.

De façon directe, le Code de conduite en montagne exige que le glisseur utilise et porte en tout temps un système approprié de rétention de son équipement. Cette disposition vise à éviter qu'une pièce d'équipement s'échappe et blesse une autre personne. On peut mentionner le système de freinage intégré aux fixations en ski alpin et la courroie en surf.

Une autre disposition du Code de conduite en montagne stipule que le glisseur doit conserver la maîtrise de sa vitesse et de sa direction, et doit être en mesure d'arrêter et d'éviter toute personne ou obstacle. Cette disposition réfère à l'habileté du glisseur et à son comportement préventif, mais on doit aussi comprendre qu'il doit utiliser un équipement qui lui permet de maîtriser sa vitesse et sa direction, et d'arrêter au besoin pour éviter une collision. C'est pourquoi un toboggan n'est pas accepté dans une piste où évoluent des skieurs et surfeurs.

Il est à noter que des éléments de l'équipement peuvent être soumis aux normes d'organismes sportifs. C'est le cas, par exemple, pour le port du casque protecteur au cours d'une compétition sanctionnée par la Fédération québécoise de ski alpin ou de surf des neiges Québec.

## Les skis

On doit choisir les skis en fonction de la taille et des niveaux d'habileté et de condition physique du skieur. Les débutants auront plus de facilité à skier avec des skis souples et courts, car ils sont plus maniables.

Il faut veiller à ce que les carres soient bien affûtées. Elles permettront ainsi d'avoir plus de précision et d'efficacité dans l'exécution des virages et des arrêts.

## Les bâtons

On doit s'assurer que les poignées, les dragonnes et les rondelles (paniers) sont en bon état. Un bâton sans rondelle, par exemple, peut s'enfoncer profondément au moment où le skieur prend son appui et ainsi provoquer une chute.

## La planches

Les planches diffèrent selon le style de glisse pratiqué. Le style libre requiert une planche plus souple pour les manœuvres de sauts et de figures. La planche pour surf alpin est plus étroite et rigide. L'adepte doit donc se munir d'une planche correspondant au style pratiqué.

## Les fixations

*En ski alpin*, des fixations adéquates et bien ajustées déclenchent au moment approprié pour diminuer la pression exercée sur le membre inférieur et ainsi éviter une blessure ou en limiter la gravité. Il faut s'assurer que les fixations sont ajustées selon les besoins du skieur (poids, taille, niveau d'habileté, condition physique). L'ajustement des fixations doit être fait par un technicien qualifié (boutique de ski ou de location).

En *surf des neiges*, les fixations varient selon le type de planche utilisée. La fixation à coque convient aux bottes souples en style libre. Les fixations à plaque reçoivent les bottes rigides en style alpin et doivent être bien orientées.

Pour une pratique sécuritaire, ils faut s'assurer du bon ajustement des bottes dans les fixations et enlever entièrement la neige qui colle aux semelles des bottes.

## Les bottes

Des bottes bien ajustées permettent de mieux diriger les skis ou la planche et d'optimiser l'efficacité des fixations.

On doit choisir les bottes (grandeur, ajustement) en s'assurant que le pied est bien retenu, que les orteils peuvent bouger, que le talon n'a pas tendance à se soulever au moment de la flexion des genoux et qu'il n'y a pas de points de pression.

Il faut acheter des bottes d'occasion dont la semelle au talon et au bout de la botte n'est pas trop usée. L'usure augmente la friction entre la botte et la fixation. L'efficacité du fonctionnement de la fixation peut ainsi être touchée.

## Les lunettes

Les lunettes permettent de protéger les yeux contre le froid, le vent, la neige et le soleil. On doit choisir des lunettes confortables (élastique, grandeur, etc.) avec une bonne ventilation et qui offrent une bonne protection contre le soleil.

## L'entretien de l'équipement

Il est recommandé de vérifier l'état de son équipement au début de la saison et régulièrement au cours de celle-ci, et, si nécessaire, d'apporter les corrections sans tarder.

On doit avoir recours à un technicien qualifié pour la vérification des fixations (niveau de réglage (DIN), qualité des courroies, fatigue du plastique, ...), l'affûtage des carres et l'entretien de la semelle des skis, de la planche ou des bottes.

Voici quelques conseils pratiques pour assurer une meilleure condition à l'équipement :

- ♦ protéger les planches et skis lorsqu'ils sont transportés sur le toit d'une automobile. Le sel et les abrasifs utilisés sur les routes peuvent les endommager;
- ♦ éviter de marcher avec les bottes dans les stationnements. Le sel, le gravier et le frottement avec l'asphalte peuvent endommager les semelles;
- ♦ faire sécher complètement les chaussons des bottes pour augmenter leur confort et leur durabilité;
- ♦ garder l'équipement à une température où l'eau ne gèlera pas dans les fixations;
- ♦ ne pas ranger les bottes dans les fixations.

## L'habillement

Des vêtements adéquats permettent de prévenir les pertes de chaleur en protégeant du froid et du vent, et ce, dans les descentes comme dans les remontées.

On doit éviter les vêtements trop serrés qui nuisent à la circulation sanguine et entravent les mouvements ainsi que ceux qui retiennent la neige et se mouillent facilement (par exemple, jeans, chandail en coton ouaté).

Il est important de se couvrir la tête, car une grande proportion de la chaleur du corps s'échappe par la tête si elle n'est pas couverte. Le port des mitaines plutôt que des gants permet de mieux conserver la chaleur.

Il faut attacher les longues écharpes ou tuques. Elles pourraient, par exemple, se prendre dans les remontées mécaniques.

On peut réduire les risques d'avoir froid aux pieds en enfilant des bas secs juste avant de chauffer les bottes et en bouclant les bottes de manière à ce que le pied soit bien retenu, mais sans entraver la circulation sanguine.

## Porte-bébé

L'utilisation d'un porte-bébé dans lequel l'enfant est porté sur le dos est à éviter sur les pistes étant donné les conditions climatiques (vent, froid, etc.) et les risques de collisions et de chutes.

## Équipement

### Casque

Le port d'un casque à coque dure est recommandé pour les enfants. Il existe des casques spécialement conçus pour le ski.

Sécuri-sport express (2000-10)

Page 3

Le comportement et l'attitude du skieur et du surfeur jouent un rôle majeur sur le plan de la sécurité. Les statistiques démontrent que dans plus de 80 % des cas de blessures répertoriées dans les stations de ski, les glisseurs blessés s'en attribuent la responsabilité. Respecter le Code de conduite en montagne, faire preuve de civisme et tenir compte de ses limites contribuent à la diminution des risques de blessures.

## Le Code avec un grand C

Dans notre société, il existe des règles de conduite écrites ou non qui nous permettent de vivre en relative harmonie les uns avec les autres. Il en est de même dans les stations de ski alpin.

En plus des règles non écrites de civisme, les usagers des pistes (skieurs, surfeurs, etc.) doivent se conformer aux règles « maison » de chaque station ainsi qu'au Code de conduite en montagne. L'exploitant doit d'ailleurs l'indiquer sur le billet de remontée. Les règles « maison », le Code de conduite en montagne ainsi que les sanctions que l'exploitant entend prendre contre les contrevenants doivent être affichés à la billetterie de la station et près de l'embarcadère de chaque remontée mécanique. On ne peut les manquer!

## Code de conduite en montagne

Le Code de conduite en montagne s'applique à toute personne qui pratique un sport de glisse dans une station de ski alpin, que ce soit dans une piste ou dans un parc-aire de jeu.

1. Conservez la maîtrise de votre vitesse et de votre direction. Assurez-vous d'être en mesure d'arrêter et d'éviter toute personne ou obstacle.
2. Cédez la priorité aux personnes en aval (plus bas) et empruntez une direction qui assure leur sécurité.
3. Arrêtez dans une piste uniquement si vous êtes visible des personnes en amont (plus haut) et si vous n'obstruez pas la piste.
4. Cédez le passage aux personnes en amont (plus haut) lorsque vous vous engagez dans une piste de même qu'aux intersections.

5. Si vous êtes impliqué dans un accident ou en êtes témoin, demeurez sur les lieux et identifiez-vous à un secouriste.
6. Utilisez et portez en tout temps un système approprié de rétention de votre équipement.
7. N'utilisez pas les remontées mécaniques ni les pistes si vous êtes sous l'influence de drogues ou d'alcool.
8. Respectez tout avertissement et signalisation, et ne vous aventurez jamais hors piste ou sur des pistes fermées.

## Les exceptions

Le Code de conduite en montagne ne s'applique pas à un glisseur se trouvant, à des fins d'entraînement ou de compétition, dans une aire réservée à ces fins.

## Parcs-aires de jeu

Le règlement ne prévoit pas de règles particulières pour les parcs-aires de jeu autres que celles qui sont déjà indiquées dans le Code de conduite en montagne. Par contre, étant donné les risques inhérents des sauts et manoeuvres exécutés dans ces aires, l'Association des stations de ski du Québec suggère à ses membres l'affichage des règles suivantes :

- ♦ vérifiez les lieux avant d'exécuter une manoeuvre;
- ♦ effectuez des départs à intervalles (un à la fois);
- ♦ assurez-vous que la zone d'atterrissage est libre avant de vous lancer et libérez-la rapidement;
- ♦ les sauts inversés (salto) sont strictement interdits.

## Conseils pour une pratique plaisante et en toute sécurité

Septembre... L'équipement est soigneusement posé près de la porte, et la tête est remplie de pistes enneigées. L'attente de l'hiver québécois commence...

### Pour « activer » l'attente :

- ♦ s'assurer que l'équipement disponible convient à son poids, sa taille, ses qualités athlétiques et à son niveau d'habileté, en se rappelant que l'équipement destiné aux experts ne permet pas nécessairement aux novices ou aux intermédiaires d'obtenir une bonne performance sur la neige;
- ♦ vérifier soigneusement l'état de l'équipement et apporter les corrections nécessaires (par exemple : affûtage des carres, ajustement des fixations, fonctionnement des boucles des bottes - voir la section « Équipement » du *Sécuri-sport express* pour plus de détails);
- ♦ se préparer physiquement afin d'être prêt à répondre aux exigences du ski alpin ou du surf des neiges dès la première descente. Une bonne préparation permet de limiter les « douleurs du lendemain », de se fatiguer moins vite, d'être plus alerte et de diminuer, par exemple, les risques de blessures musculaires.

Journée ensoleillée... Le débutant, ou presque, jette un regard inquiet sur la montagne. Que lui réserve l'avenir? Saura-t-il freiner? Saura-t-il tourner?

### Pour un avenir tourneur :

- ♦ suivre un cours avec un moniteur compétent qui enseignera, entre autres, comment freiner et tourner plutôt que de crier « Freine! » ou « Tourne! » et qui pourra, en plus des conseils techniques, donner de l'information sur la signalisation, sur l'utilisation des remontées mécaniques et sur les règles de conduite à suivre;

- ♦ s'engager sur des pentes dont le degré de difficulté correspond à son niveau d'habileté. Cela permet de diminuer les risques de perdre le contrôle sur sa trajectoire et sur sa distance d'arrêt.

Visite d'une nouvelle station. Le globe-trotter se questionne sur la direction à prendre.

### Pour ne pas perdre le nord et sa tuque, on doit :

- ♦ demander à la billetterie une copie de la carte des pistes (tableau synoptique de poche);
- ♦ repérer les pistes correspondant à son niveau d'habileté et les remontées mécaniques à prendre pour y accéder;
- ♦ commencer par descendre des pistes relativement faciles et augmenter graduellement la difficulté afin de se familiariser avec le relief de la montagne. Une piste classée difficile dans une station n'a pas nécessairement le même degré de difficulté que la piste difficile d'une autre station;
- ♦ se renseigner sur les règles de conduite propres à la station et qui s'ajoutent à celles du Code de conduite en montagne.

### Des comportements sécuritaires

- ♦ respecter le Code de conduite en montagne et les autres règles en vigueur;
- ♦ adapter sa façon de skier ou de surfer (vitesse, espace et temps pour manoeuvrer, etc.) aux conditions climatiques et à l'état des pistes (visibilité, glace, etc.) afin de garder le contrôle sur sa vitesse et sa direction;
- ♦ se donner le temps et l'espace pour manoeuvrer en évitant de passer trop près des autres personnes, des pylônes, des arbres, etc.
- ♦ s'assurer d'être en pleine possession de ses moyens en s'arrêtant lorsque la fatigue se fait sentir, en évitant de s'élancer sur les pistes après avoir consommé de l'alcool, etc.

Sécuri-sport express (2000-10)

## À l'écoute de son corps

Première descente... L'enthousiasme est là, mais le système neuromusculaire est plutôt endormi.

### Pour un réveil sans cauchemar :

Effectuer un échauffement, c'est-à-dire, exécuter pendant quelques minutes des mouvements qui provoquent une légère augmentation de la température corporelle (petits sauts et marche sur place, etc.), puis étirer doucement et graduellement les muscles de l'ensemble du corps en insistant plus particulièrement sur les régions du dos et des jambes. À l'occasion de journées très froides, il est préférable de faire cette préparation à l'intérieur du chalet (en évitant de transpirer), puis de sortir pour passer à la deuxième partie, qui consiste à emprunter tout d'abord une piste facile et à progresser, selon son niveau d'habileté, vers des pistes plus difficiles. L'échauffement permet d'être en possession de ses moyens lorsque les défis se présentent, diminuant ainsi les risques de blessures.

### Pour demeurer maître à bord :

Fin d'après-midi... La concentration diminue, et le corps est moins alerte. La planche et les skis prennent sournoisement le contrôle.

Respecter ses limites. La fatigue est un des facteurs qui augmentent considérablement les risques de blessures. Elle affecte à la baisse le niveau d'attention ainsi que la capacité du corps à réagir rapidement et adéquatement. En prenant des pauses, en s'hydratant bien au cours de la journée et en mangeant suffisamment pour combler ses besoins, il est possible de retarder l'arrivée de la fatigue. Toutefois, lorsqu'elle est là, il est sage de ne pas insister pour faire « juste une p'tite dernière descente ».

## Les remontées mécaniques

Plusieurs blessures surviennent à l'occasion d'une mauvaise utilisation des remontées mécaniques.

### Pour monter sans être démonté :

- ♦ s'informer sur la marche à suivre pour utiliser les remontées mécaniques;
- ♦ retirer les dragonnes des bâtons des poignets;
- ♦ regarder venir le siège ou la sellette pour être prêt à son arrivée;
- ♦ suivre la piste tracée sans zigzaguer dans le cas des remontées terrestres (téléskis communément appelés *T-bar* et *poma*) et, au sommet, lâcher doucement la remontée;
- ♦ se déplacer rapidement d'un côté ou l'autre de la piste de remontée en cas de chute et retourner à l'embarcadère pour reprendre la remontée;
- ♦ aussitôt parti, abaisser la barrière de sécurité dans le cas des télésièges (doubles, etc.) et éviter de faire balancer ou sautiller les chaises. Au débarcadère, relever la barrière au moment où la signalisation l'indique, tenir les spatules des skis relevées et prendre les bâtons dans une main, devant soi;
- ♦ dégager rapidement la zone du débarcadère. Par exemple, attacher sa planche ou mettre ses dragonnes dans un endroit qui ne nuit pas à la bonne circulation au débarcadère.

## Conclusion pour conclure

...Bonne saison!

Sécuri-sport express (2000-10)

Page 3



## Le portrait de la situation

Le ski alpin constitue une des activités sportives les plus populaires du Québec. En effet, un sondage mené en 1993 pour le compte de la Régie de la sécurité dans les sports du Québec et de la Direction de la promotion de la santé du ministère de la Santé et des Services sociaux, par la firme Impact Recherche, a permis d'évaluer à 803 000 le nombre de personnes de 6 ans ou plus qui pratiquent le ski alpin (RSSQ-MSSS, 1993). Le nombre de jours skiés sur les pentes du Québec varie de 5 000 000 à 6 000 000 chaque saison. Par ailleurs, annuellement 24 000 personnes de 6 ans ou plus doivent consulter un professionnel de la santé pour traiter une blessure liée à la pratique du ski alpin (RSSQ-MSSS, 1993).

Il est intéressant de considérer le nombre de skieurs en ce qui a trait à la fréquence des blessures. Ainsi, en 1993, le taux de blessures est évalué à 30 blessés sur 1 000 participants. Cependant, une des limites de l'utilisation de ce dénominateur est qu'il ne tient pas compte de la fréquence de pratique. Si l'on prend en considération le nombre de jours skiés pendant chaque saison, le taux de blessures se situait à 1,96 blessé pour chaque tranche de 1 000 jours skiés au cours de la saison 1997-1998 (Archambault et autres, 1998).

## Les décès

Depuis 1984, 30 personnes (4 femmes et 26 hommes) sont décédées des suites de blessures subies à l'occasion de la pratique du ski alpin. L'âge moyen des victimes est de 28 ans alors que 70 % d'entre elles sont âgées de 10 à 25 ans. Dans plus de la moitié des cas, une perte de contrôle au cours d'une descente rapide (*downhill*) est à l'origine de l'événement qui a causé le décès. Cette perte de contrôle a occasionné une collision avec un arbre dans 56 % des cas. Les autres décès sont le résultat d'une collision avec un poteau (trois cas), un pylône (deux cas), une roche (deux cas), une piscine (un cas), une chenillette (un cas) et un autre skieur (un cas).

## L'âge et le sexe des victimes

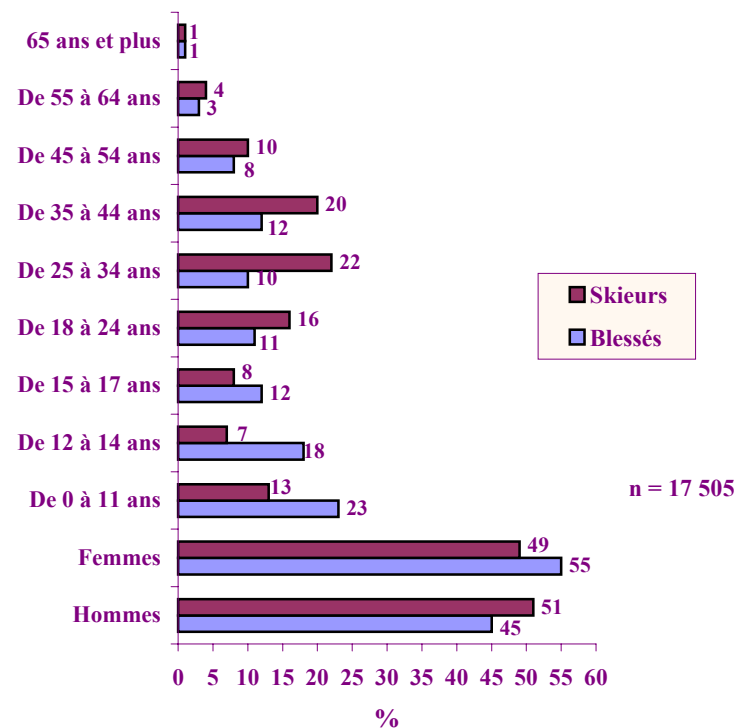
Depuis l'entrée en vigueur du Règlement sur la sécurité dans les stations de ski alpin (29 décembre 1988), l'exploitant d'une station de ski doit rédiger un

rapport d'accident dans tous les cas où un secouriste intervient à la suite d'un traumatisme subi sur une piste de ski alpin. L'information issue de ces rapports (Boudreau, 1999) ainsi que les données de participation contenues dans l'étude commune de la RSSQ et du MSSS en 1993 sont utilisées ici pour mettre en évidence les groupes de skieurs les plus à risque.

Le **graphique 1** présente la distribution des blessés et des skieurs selon l'âge et le sexe. On note que la proportion de victimes âgées de 6 à 17 ans est plus grande que la proportion de skieurs du même âge, ce qui signifie que ceux-ci sont plus à risque de subir un traumatisme. Ces données corroborent les résultats publiés par d'autres chercheurs. Plusieurs études tendent en effet à démontrer que le faible niveau d'habileté et l'utilisation d'un équipement mal adapté aux caractéristiques du skieur seraient les principaux facteurs de risque chez les 6-11 ans. Le comportement téméraire des 12-17 ans est fréquemment relevé comme étant à l'origine de la majorité des traumatismes subis par ces skieurs.

**Graphique 1**

Distribution des blessés selon le groupe d'âge et le sexe



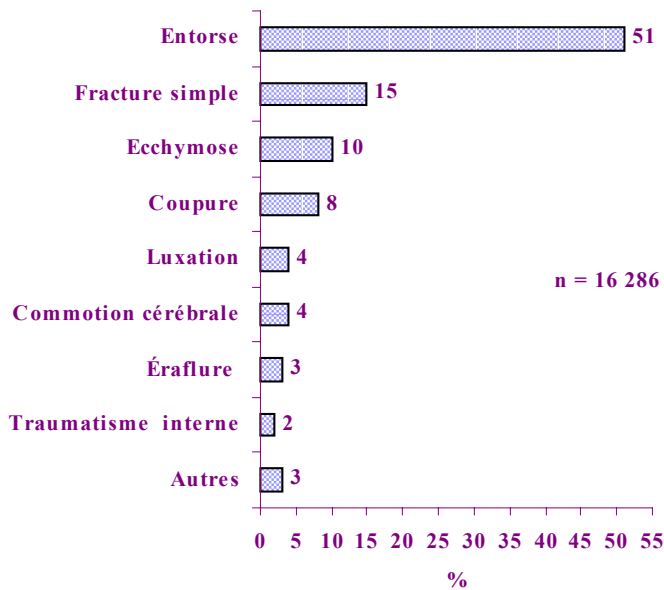
Source : (Boudreau, 1999) Rapports d'accident des saisons 1995-1996 à 1997-1998 et (RSSQ-MSSS 1993).

En ce qui a trait au sexe des victimes, les femmes seraient plus à risque que les hommes. Il faut cependant interpréter ces résultats avec prudence. En effet, certains auteurs rapportent un niveau de risque plus grand chez les hommes que chez les femmes alors que d'autres ne mentionnent aucune différence. L'utilisation de rapports d'accident pour établir les statistiques pourrait être à l'origine d'un biais méthodologique. Il semble que les femmes soient plus enclines que les hommes à rapporter leur blessure aux secouristes de la station, ce qui pourrait expliquer la différence entre les deux groupes.

## Les types et les sièges de blessure

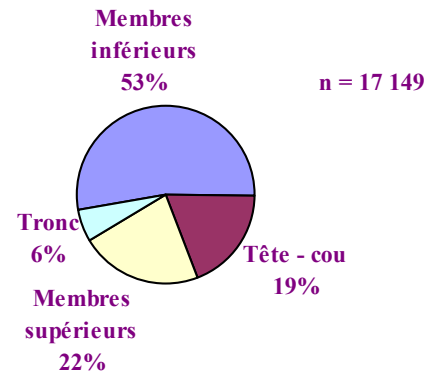
Les **graphiques 2 et 3** présentent respectivement la distribution des blessures selon leur type et leur siège. Notons que les membres inférieurs sont les plus fréquemment atteints et que les fractures simples et les entorses représentent les blessures les plus rapportées. Une analyse plus détaillée révèle que l'entorse aux membres inférieurs touche principalement les genoux (78 %) et les chevilles (13 %).

**Graphique 2**  
Distribution des blessures selon leur type



Source : (Boudreau, 1999) Rapports d'accident des saisons 1995-1996 à 1997-1998.

**Graphique 3**  
Distribution des blessures selon leur siège



Source : (Boudreau, 1999) Rapports d'accident des saisons 1995-1996 à 1997-1998.

## Une comparaison entre le ski alpin et le surf des neiges

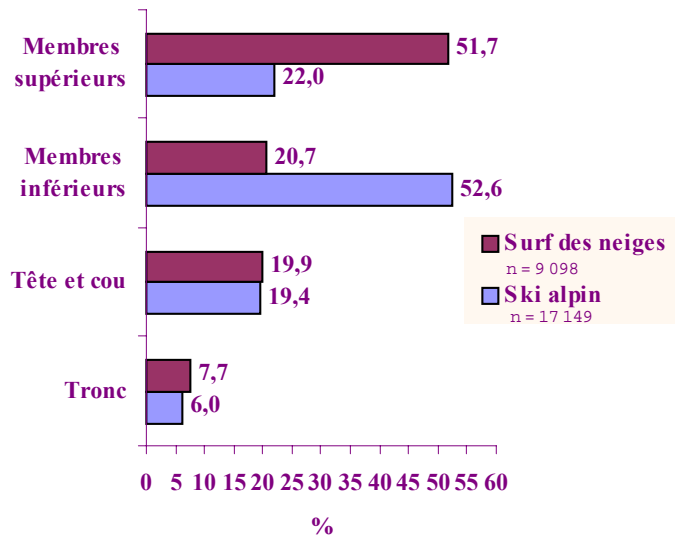
Les lignes qui suivent présentent une comparaison des blessures subies en ce qui a trait au ski alpin et au surf des neiges. Dans le premier cas, les hommes forment 70 % des victimes et les adeptes âgés de 12 à 17 ans représentent 63 % des blessés. Puisque le nombre de sportifs et leur répartition selon l'âge et le sexe ne sont pas connus, il est impossible de conclure, par exemple, que le surf des neiges présente plus de risques de blessures que le ski alpin ou, encore, qu'en faisant du surf les hommes peuvent plus facilement se blesser que les femmes.

En ce qui concerne le site anatomique touché, il existe des différences importantes entre les deux activités. En effet, si les membres inférieurs sont le principal site anatomique touché lorsqu'une blessure survient dans le cas du ski alpin (52,6 %), ce sont les membres supérieurs lorsqu'il est question de surf des neiges (51,7 %). En ce qui a trait aux sites anatomiques « tête et cou » et « tronc », la répartition des blessures est uniforme entre les deux activités (graphique 4).

Sécuri-sport express (2000-10)

Graphique 4

Distribution des blessures concernant la pratique du ski alpin et du surf des neiges selon le site anatomique touché



Source : (Boudreau, 1999) Rapports d'accident des saisons 1995-1996 à 1997-1998

Pour ce qui est du type de blessure, l'entorse et la fracture simple sont les plus fréquentes. En ce qui a trait au ski alpin, elles comptent respectivement pour 51,3 % et 14,9 % des cas alors qu'en ce qui concerne le surf des neiges elles représentent respectivement 37,5 % et 28,6 % des blessures.

Sécuri-sport express (2000-10)

Page 3



## Bibliographie

ARCHAMBAULT, M., S. AUDET et J. MORIN. *Étude économique et financière des stations de ski du Québec*, saison 1997-1998, Montréal et Anjou, Université du Québec à Montréal et l'Association des stations de ski du Québec, 1998, 108 p.

BOUDREAU, F. *Rapport de blessures, stations de ski alpin du Québec : saisons 1995-1996, 1996-1997, 1997-1998*, Trois-Rivières, Direction générale des loisirs et des sports, ministère de l'Éducation, 1999, 51 p. (document non publié).

RÉGIE DE LA SÉCURITÉ DANS LES SPORTS DU QUÉBEC et MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *Sondage sur les blessures subies lors de la pratique d'activités récréatives et sportives entre octobre 1992 et septembre 1993*, Trois-Rivières, Régie de la sécurité dans les sports du Québec, 1993, 35 p. (document non publié).

## Lectures suggérées

LAJOIE, D. et S. GADOURY. *Activités physiques sports et loisir – La responsabilité civile*, Les Publications du Québec, Service des affaires juridiques, Régie de la sécurité dans les sports du Québec, 1995, 65 p.

La trousse avant-ski : l'outil indispensable pour l'organisation d'une sortie scolaire amusante et sécuritaire.

Loi sur la sécurité dans les sports du Québec.

Règlement sur la sécurité dans les stations de ski

## Organismes

Association des stations de ski du Québec (ASSQ)  
7875, boul. Louis-H. Lafontaine  
Bureau 104  
Anjou (Québec) H1K 4E4

Fédération québécoise de ski  
4545, ave Pierre-De Coubertin  
C.P. 1000, succ. M  
Montréal (Québec) H1V 3R2

Régie du bâtiment

Sécuri-sport express (2000-10)

Page 1