

Ski et snowboard

13–18 ans



A propos du thème



Pour être compétent en matière de risque, il faut d'abord savoir reconnaître les dangers.

Les sports de neige sont très populaires en Suisse. Près de la moitié des enfants et des jeunes font au moins de temps en temps du ski ou du snowboard. Malheureusement, chaque année, quelque 67 000 skieurs et snowboarders se blessent, et les enfants et les jeunes sont les plus touchés. Pour des sports de neige sûrs, il faut être bien équipé, respecter les règles et évaluer correctement chaque situation ainsi que ses propres capacités.

Le comportement face au risque des jeunes

S'estimer – de manière exagérée et irréaliste – invulnérable, tester ses propres limites, faire ses preuves au sein du groupe pour y être reconnu, telles sont les raisons qui peuvent inciter les jeunes, et particulièrement ceux de sexe masculin, à se comporter de manière risquée.

Transmettre la compétence face au risque

Pour que les jeunes puissent acquérir de l'expérience et développer de la compétence face au risque, ils doivent être confrontés à de nouvelles situations de défi. Cela ne veut pas dire leur proposer des expériences extrêmes, mais leur permettre de reconnaître leurs propres limites, de les gérer dans différentes situations et de se maîtriser. Il faut pouvoir assumer le risque et exclure l'éventualité d'accidents graves en préparant et organisant soigneusement les activités.

Le Safety Disc du bpa aide les jeunes à percevoir et à juger des situations de risque. Il les aide aussi à évaluer leur équipement, leur état de santé, la situation environnante ainsi qu'à prendre des décisions adéquates.

Vous trouverez de plus amples informations sur l'équipement et les règles de la FIS sur notre site Internet:

www.bpa.ch/sportsdeneige

Prévention des accidents

Prévention comportementale et situationnelle

Afin d'augmenter la sécurité sur les pistes suisses, leur état ainsi que le fonctionnement des remontées mécaniques sont contrôlés d'après des directives strictes.

Quand bien même tout est fait pour garantir la sécurité, les sportifs sont responsables de leur propre sécurité et doivent se comporter de manière prévenante. Pour prévenir les blessures, il faut porter son équipement de protection individuelle (casque de sports de neige, protège-poignets), entretenir son matériel (affûter les carres, réparer les skis, snowboards ou chaussures défectueux) et faire régler chaque année les fixations de ses skis correctement par un professionnel. Tout un chacun doit connaître et appliquer les règles de comportement de la FIS. La fatigue, l'absence de force ou le manque de coordination ainsi que la consommation de drogues peuvent favoriser les chutes. Les sportifs qui ne sont pas au bénéfice d'une formation relative aux avalanches et qui n'ont pas l'expérience du hors-piste devraient rester sur les pistes balisées.

Objectifs didactiques

Les jeunes

- sont sensibilisés au comportement à risque au moyen de courts métrages,
- apprennent à reconnaître et à analyser les risques à l'aide du Safety Disc du bpa ainsi qu'à mieux s'évaluer,
- apprennent à réfléchir à leur comportement et à le contrôler,
- apprennent à agir de manière adéquate face à des situations à risque.

1. Apprendre à être compétent face au risque

Les jeunes doivent comprendre ce que comportement à risque veut dire. Il n'y a pas que des «trouillards» et des «fonceurs», pas seulement des situations pleines de risque ou sans risque aucun. Il existe toute une zone intermédiaire de risques calculés qui permet d'accumuler de l'expérience. La compétence face au risque signifie adapter son comportement aux conditions et à ses propres capacités.

2. Améliorer la compétence en matière de perception

A l'aide du Safety Disc du bpa, les jeunes apprennent à s'arrêter devant une situation à risque et à reconnaître les risques qui émanent d'eux-mêmes, de leur équipement ou de la situation. Pour pouvoir prendre des décisions, il faut se connaître et percevoir consciemment son environnement. A cette fin, il faut apprendre et s'exercer à reconnaître les dangers et à analyser des informations (sur la météo, la neige, perception de soi, par ex.).

3. Permettre l'autoréflexion

Les expériences ont un effet plus durable si elles font l'objet d'une réflexion. Elles sont mieux intériorisées si elles sont rappelées, racontées, interprétées et analysées. Dans ce contexte, l'enseignant a un rôle central. Il doit motiver les jeunes à réfléchir de manière critique et corriger les erreurs d'appréciation.

L'essentiel en bref

Devenir compétent face au risque grâce au Safety Disc du bpa

Zone verte: les conditions actuelles ne me posent aucun problème. Je me sens bien et sûr. Tout est dans la «zone verte» et j'y arrive facilement.

Zone jaune: les conditions actuelles me posent des exigences accrues. Je m'exerce et apprends de nouvelles choses. Je peux évaluer, contrôler et assumer le risque résiduel, même si je ne maîtrise pas absolument tout.

Zone rouge: je n'arrive plus à contrôler les risques des conditions actuelles. Je suis dépassé et dois m'arrêter. Je prends des mesures pour revenir dans la zone jaune.



Organisation du cours

13–18 ans

Matériel de travail

- Safety Tool n° 10
- 2 films du bpa (www.bpa.ch/safetytool)
- Fiche de travail 10.1 pour les élèves
- Instructions pour les enseignants 10.2
- Safety Discs du bpa pour les élèves 10.3 (www.bpa.ch/safetytool)
- Matériel pour écrire

45'
Classe

Partie théorique

• Introduction à la pensée analytique, critique:

En classe, les jeunes visionnent l'extrait d'un des deux films et répondent individuellement aux questions (voir tâche 1). Puis, ils discutent des réponses tous ensemble.

- **Examen des conditions individuelles:** les jeunes regardent l'extrait du film encore une fois. Ils remplissent, d'après le principe du Safety Disc du bpa, leur profil de risque personnel en évaluant eux-mêmes les facteurs d'influence relatifs à l'équipement, à la situation et à eux-mêmes. Avec l'enseignant, ils examinent cette évaluation de manière critique (voir tâche 2).

- **Déduction de mesures individuelles:** les jeunes élaborent des possibilités pour modifier positivement les facteurs d'influence, et en particulier ceux de la zone rouge (voir tâche 2b).

A la fin, ils visionnent l'intégralité du film et discutent des solutions choisies par les jeunes dans le film (voir tâche 2c).

60'
Groupe

Partie pratique

Des situations à risque sur les pistes sont choisies (voir tâche 3). Les jeunes examinent et évaluent la situation à travers le Safety Disc.

10'
Individuel

Réflexion

Les jeunes réfléchissent à ce qu'ils aimeraient améliorer en vue de la prochaine descente (voir tâche 4). Ils indiquent un des points à améliorer à l'enseignant ou à l'accompagnateur.



Le ski et le snowboard sont – après le vélo – les sports qui occasionnent le plus de blessures chez les enfants et les jeunes jusqu'à 16 ans, soit quelque 25 000 par année. Les causes peuvent être un manque de capacités et d'expérience, mais aussi un équipement inapproprié.

Informations complémentaires

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.

Le bpa vous recommande les Safety Tools suivants:

De 6 à 8 ans

- 4.033 Contrôle de sécurité aquatique CSA
- 4.036 Trajets scolaires
- 4.037 Etre en route et visible
- 4.039 Randonnées
- 4.041 Chutes
- 4.042 Football

De 9 à 12 ans

- 4.039 Randonnées
- 4.040 Randonnées à vélo
- 4.041 Chutes
- 4.042 Football

De 13 à 15 ans

- 4.031 Travaux manuels
- 4.035 Ski et snowboard
- 4.039 Randonnées
- 4.040 Randonnées à vélo
- 4.042 Football

De 16 à 18 ans

- 4.030 La vitesse dans la circulation routière
- 4.034 Alcool et drogues dans la circulation routière
- 4.035 Ski et snowboard
- 4.040 Randonnées à vélo
- 4.042 Football

Les Safety Tools peuvent être commandés gratuitement ou téléchargés au format PDF à l'adresse:

www.bpa.ch/safetytool

Ski et snowboard

13–18 ans

Objectifs

- Au moyen des films et de la discussion subséquente, tu es initié au thème du comportement à risque et incité à réfléchir à ton propre comportement.
- En utilisant le Safety Disc, tu apprends à reconnaître une situation à risque, à t'arrêter brièvement et à l'évaluer. Le Safety Disc t'aide à développer tes compétences en matière d'observation et d'évaluation.
- A la fin, tu réfléchiras à ce que tu as vécu et en déduiras des conclusions pour ton comportement futur.

Discussion film



Tâche 1:

avant la journée/semaine de sports de neige, regarde l'extrait d'un des deux films et répond aux questions ci-dessous. Puis, discute de ta réponse avec toute la classe.

- Quel titre donnerais-tu au film?

.....

- Comment le film pourrait-il continuer?

.....

- Comment agirais-tu dans cette situation?

.....

- Quelles conséquences cette situation pourrait-elle avoir?

.....

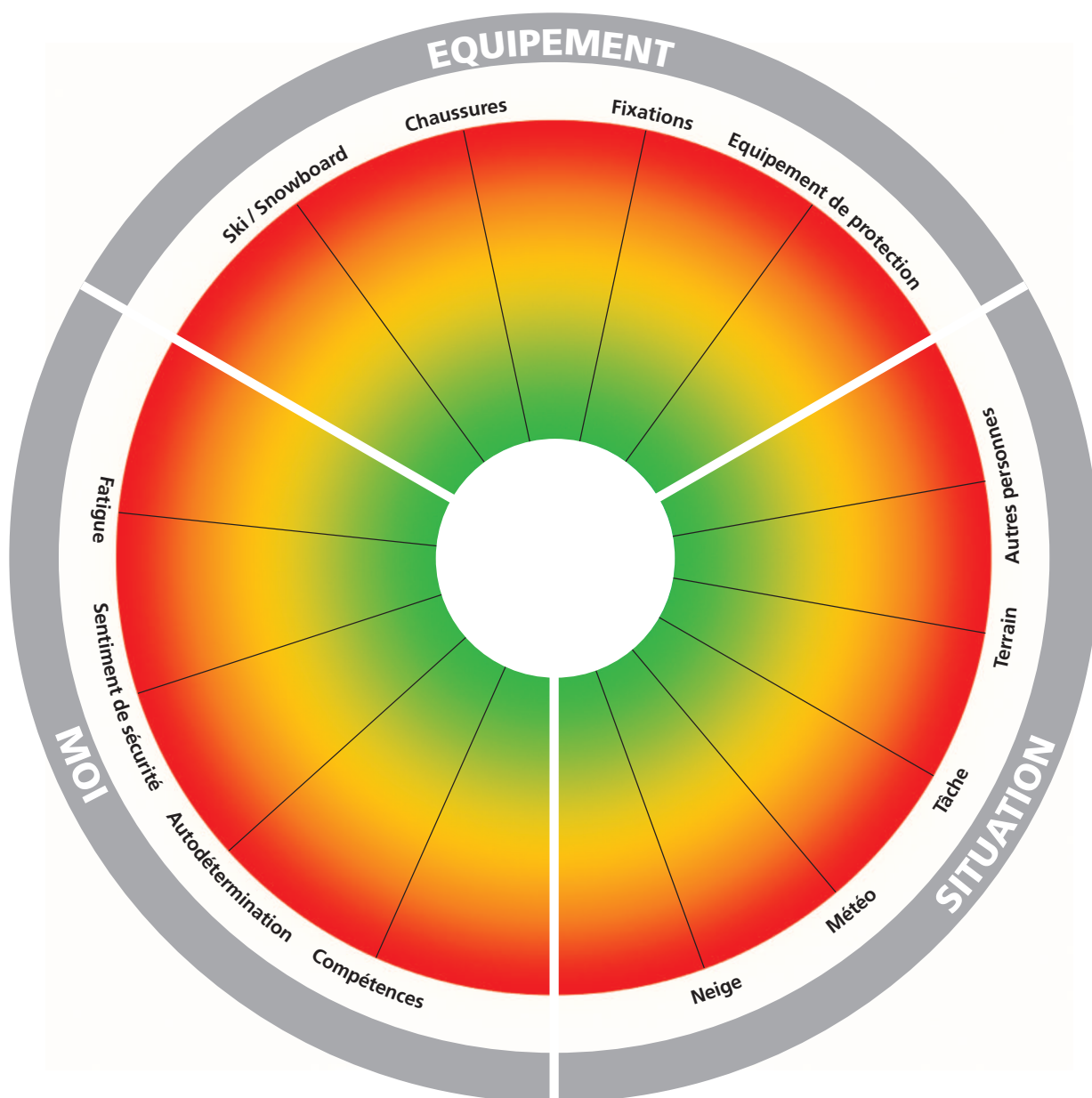


Les fiches de travail Safety Tool peuvent être téléchargées sous forme de fichier texte à l'adresse www.bpa.ch/safetytool et adaptées à vos besoins personnels.

Travailler avec le Safety Disc

Visionne encore une fois l'extrait du film et imagine que tu es confronté aux mêmes tâches que les jeunes du film. En suivant le principe du Safety Disc, établis ton propre profil de risque pour cette tâche. Pour cela, il faut subdiviser les facteurs d'influence «Équipement», «Situation» et «Moi».

Tâche 2a: pour chacun de tes facteurs d'influence, marque un point sur la ligne correspondante du profil de risque. Plus ce dernier est proche du centre, plus tu estimes que ce facteur ne présente pas de risque. Plus tu estimes qu'il est dangereux, plus tu places le point loin du centre. A la fin, tu relies tous les points et discutes du profil de risque avec ton enseignant.



Tâche 2b: regarde les points qui se trouvent dans les zones rouge et jaune de ton profil de risque personnel. A chaque point rouge, note ce que tu peux changer pour rejoindre au minimum la zone jaune. Parle de tes idées avec l'ensemble de la classe.

EQUIPEMENT

Ski/Snowboard:

Chaussures:

Fixations:

Equipement de protection:

SITUATION

Neige:

Météo:

Terrain:

Tâche:

Autres personnes:

MOI

Fatigue:

Sentiment de sécurité:

Autodétermination:

Compétences:



Tâche 2c: visionne maintenant la version intégrale du film. Fais attention aux décisions que les jeunes du film prennent et discutes-en avec la classe.

Utilisation du Safety Disc sur la piste

Tâche 3: prends le Safety Disc du bpa sur la piste. Si, avec ton groupe, tu te trouves dans une situation à risque (par ex., un saut, une pente raide, une piste très fréquentée), mets le Safety Disc sur «Objet» et regarde-le comme au travers d'un appareil photo. Y a-t-il des risques? Es-tu dans la zone verte, jaune ou rouge? Si tu es dans la zone rouge, quelles mesures prends-tu?

Autoréflexion et effet d'apprentissage

Tâche 4: pense à ce que tu aimerais faire différemment lors de la prochaine descente. Discutes-en avec ton enseignant ou avec l'accompagnateur et essaie de le faire.

Sécurité dans les sports de neige

Prévenir les accidents n'est pas seulement d'actualité lors de la journée de sports de neige. D'importantes mesures doivent être prises avant et après:

- Choisir le matériel qui convient (type, taille, longueur)
- Affûter les carres, préparer et farter les semelles
- Faire contrôler le matériel de ski ou de snowboard, remplacer les parties usées ou défectueuses
- Choisir des chaussures qui conviennent (ni trop grandes ni trop petites)
- Faire contrôler et régler les fixations des skis (vignette de ski du bpa)
- Resserrer les vis de la fixation du snowboard
- Utiliser un casque de sports de neige conforme à la norme européenne EN 1077 A ou B
- Porter des lunettes de soleil et, si nécessaire, des lunettes correctrices ou des lentilles de contact
- A snowboard, porter des protège-poignets

Préparer le comportement sur les pistes:

- Safety Tool Ski et snowboard du bpa: www.bpa.ch/commander
- Ski et snowboard: brochure du bpa 3.002; www.bpa.ch/commander
- Snow Safety – Vade-mecum de la sécurité dans les sports de neige: n° d'art. 3.126; www.bpa.ch/commander
- Set de cartes Snow Safety: n° d'art. 4.059; www.bpa.ch/commander
- Règles pour les parks et pipes dans: Snow Safety – Vade-mecum de la sécurité dans les sports de neige: n° d'art. 3.126; www.bpa.ch/commander
- Règles de la FIS et de la SKUS: www.skus.ch

Après:

- Réparer le matériel défectueux
- Etudier les comportements et les expériences



Les fiches de travail Safety Tool peuvent être téléchargées sous forme de fichier texte à l'adresse www.bpa.ch/safetytool et adaptées à vos besoins personnels.

Tâches dans la fiche de travail 10.1	Jeunes	Enseignants
1	Visionner l'extrait du film, répondre aux questions	Visionner l'extrait du film, discuter des réponses avec la classe
2a	Visionner l'extrait du film, remplir le profil de risque	Examiner le profil de risque de chaque jeune
2b	Chercher des solutions individuelles	Avec la classe, discuter des possibilités de modifier positivement les facteurs d'influence
2c	Discuter des solutions proposées dans le film	Animer une discussion sur les solutions proposées dans le film
3	Utilisation du Safety Disc sur les pistes	Instructions relatives à l'utilisation du Safety Disc
4	Autoréflexion	Donner du temps de réflexion aux jeunes

Tâche 1: résumé des films

Film 1: situation saut

Le film montre quatre jeunes sur une piste qui, devant un saut, réfléchissent aux risques.

Quatre jeunes se trouvent au sommet d'une montagne et se préparent à descendre. Ils mettent leur casque et leurs lunettes de soleil et démarrent. Devant un saut, ils s'arrêtent et analysent la situation. À l'aide du Safety Disc du bpa, chacun juge dans quelle zone son équipement, la situation et lui-même se trouvent. Un snowboarder et une skieuse décident de prendre le grand kicker (vert). Pour un des autres snowboarder, c'est un peu trop difficile (rouge) et il se décide pour le plus petit, car il aimerait faire un trick ardu (jaune). Une snowboardeuse se positionne à côté du kicker et fait un signe de la main dès que l'aire d'atterrissage est libre. Chacun a décidé pour lui-même et a bien réussi, dans le cadre de ses possibilités.

Film 2: situation piste

Le film montre quatre jeunes qui voient une situation à risque sur la piste. Ils s'arrêtent et ne repartent que lorsque le risque est sous contrôle.

Quatre jeunes se trouvent au sommet d'une montagne et se préparent à la descente. Après avoir contrôlé leur équipement, ils contemplent la pente qui les attend et se préparent aux exigences du parcours. Dès qu'ils sont tous prêts, ils se lancent. Tout d'un coup, la skieuse qui se trouve en tête voit bien plus bas deux sportifs qui vont nettement plus lentement et qui prennent beaucoup de place sur la piste. Elle s'arrête et avertit immédiatement les autres membres du groupe. Ensemble, ils examinent la situation. L'équipement ou les membres du groupe ne présentent aucun danger (vert), mais la situation présente des risques (rouge). Pendant que le groupe réfléchit à la manière de dépasser les deux sportifs sans les mettre en danger, ces derniers s'arrêtent au bord de la piste. La piste est libre, la situation est de nouveau dans la zone verte, et le groupe poursuit sa descente.

Tâche 2a: analyse du profil de risque

Chaque jeune remplit son propre profil de risque. Puis, l'enseignant en discute et l'examine de manière critique avec le jeune.

Analyse:

- Un profil de risque s'applique à une tâche momentanée compte tenu de la situation, de l'équipement et de la personne. En cas de modification d'un de ces facteurs, un nouveau profil de risque doit être établi.
- Plus un point est placé au milieu du Safety Disc, plus le facteur d'influence correspondant est jugé positivement.
- Lorsqu'on relie tous les points représentant les facteurs d'influence, on obtient un champ. Plus ce champ est petit, plus l'évaluation individuelle est bonne et exempte de risques.

Attention, important:

- Un seul point dans la zone rouge signifie «Stop» et doit absolument être discuté. Il faut des instructions/réflexions pour savoir comment écarter le danger (voir tâche 2b).
- Si tous les points sont dans la zone verte, l'enseignant vérifie si le risque est vraiment très faible ou si le jeune a tendance à se surestimer.
- Plus l'estimation du risque faite par le jeune diffère de celle de l'enseignant, plus il faut discuter de manière approfondie du profil de risque.

Tâche 2b: dès qu'un facteur d'influence se trouve dans la zone rouge, il faut immédiatement s'arrêter sur la piste. L'influence des facteurs permet de déplacer les points de la zone rouge à la zone jaune. Ci-après, voici quelques solutions possibles:

EQUIPEMENT

Ski/snowboard:	affûter les carres, préparer et farter les semelles, choisir le matériel qui convient (type, taille, longueur)
Chaussures:	lors de l'achat/location, veillez à ce qu'elles ne soient ni trop grandes ni trop petites; ne tolérez pas les boucles ou les semelles défectueuses
Fixations:	avant le début de la saison, faire contrôler et régler les fixations des skis par un professionnel (vignette de ski du bpa), resserrer les vis de la fixation du snowboard, ne jamais skier/ faire du snowboard avec une fixation défectueuse
Equipement de protection:	porter des lunettes, un casque et des vêtements chauds, fonctionnels et imperméables et, à snowboard, des protège-poignets

SITUATION

Neige:	chercher un terrain/saut/élément où les conditions d'enneigement sont meilleures, expérimenter des (nouvelles) tâches motrices un autre jour
Météo:	jusqu'à ce que les conditions météo se soient améliorées, choisir des tâches motrices plus simples, choisir des lieux où les conditions de visibilité sont meilleures
Terrain:	pour les premiers essais, choisir un terrain/élément/saut plus facile, du petit au grand, du simple au difficile, du plat au raide
Tâche:	choisir une tâche motrice plus simple, du facile au difficile, choisir une tâche motrice déjà connue
Autres personnes:	bien observer, anticiper, surveiller l'aire d'atterrissage, choisir des pistes moins fréquentées

MOI

Fatigue:	faire régulièrement des pauses, ou, si nécessaire, interrompre l'activité, ne pas essayer de nouvelles tâches motrices à la fin de la journée, «be ready»: se concentrer sur la future descente
Sentiment de sécurité:	pour les premiers essais, choisir une tâche motrice/terrain/objet plus simple, du petit au grand, du facile au difficile, commencer par observer les autres exécuter la tâche
Autodétermination:	ne pas se laisser convaincre d'exécuter une tâche, choisir une tâche motrice/un terrain plus facile, s'estimer de manière réaliste/honnête (ni trop optimiste, ni trop pessimiste)
Compétences:	choisir une tâche motrice/un terrain/élément/saut plus facile