

# CONSEILS SUR LA PRÉVENTION DES BLESSURES DE PENSEZ D'ABORD CANADA (SKI ALPIN ET PLANCHE À NEIGE)

thinkfirst



pensezdabord  
CANADA  
thinkfirst.ca

Le ski et la planche à neige sont des sports et activités récréatives populaires auprès des Canadiens et Canadiennes. En 2007, près de 4,3 millions d'entre eux âgés de douze ans et plus ont pratiqué une ou plusieurs des formes de ski (alpin ou de fond), la planche à neige ou plusieurs de ces sports.<sup>1</sup> Malheureusement, comme dans toutes les activités sportives et récréatives, il existe une part de danger et de blessures éventuelles.

Le bulletin de renseignements de Pensez d'Abord Canada fournit des renseignements sur le port du casque, les traumatismes et des trucs de premier ordre susceptibles de diminuer vos risques de subir une blessure catastrophique en ski ou en planche à neige.



## Charte de Vancouver pour la sécurité dans la pratique du ski

Lancée par SécuriJeunes Canada<sup>2</sup>, la [Charte de Vancouver pour la sécurité dans la pratique du ski](#) encourage l'utilisation du casque chez les skieurs et les planchistes. La Charte vise à promouvoir une culture d'activités récréatives et sportives saines et sécuritaires et à publiciser largement ses principes au public, aux citoyens et aux institutions.

## SAVIEZ-VOUS QUE...

- La Charte de Vancouver pour la sécurité dans la pratique du ski est fondée sur la Charte de Turin sur la sécurité en ski et en planche à neige, laquelle a été rédigée durant les Jeux olympiques d'hiver de Turin en 2006. Après les Jeux, l'Italie a adopté une loi nationale rendant obligatoire le port du casque de sécurité pour les enfants de moins de 14 ans lorsqu'ils skient ou utilisent une planche à neige.
- Première province à endosser la Charte, la Colombie-Britannique a posé ce geste dans le sillage des Jeux olympiques d'hiver de 2010.
- Pour en apprendre davantage au sujet de la Charte de Vancouver, tapez : <http://www.safekidscanada.ca>

Before Skiing and  
Boarding...THINKFIRST!

En ski et en planche à neige, la sécurité suppose le port de l'équipement approprié. Parmi les faits à ne pas oublier, on retrouve :

- toujours porter un casque homologué;
- s'assurer de conserver son équipement propre et en bon état de marche;
- ce sont les skieurs et les planchistes qui assument la responsabilité d'utiliser l'équipement qui convient au type de ski ou de planche à neige qu'ils aiment pratiquer de même qu'au niveau de compétence atteint par la personne. Au moment de choisir le bon équipement, consultez un spécialiste si vous avez besoin d'aide.

*Les casques atténuent la gravité de certaines blessures mais ils ne constituent qu'une seule des pièces du casse-tête de la prévention des traumatismes.*

## PORTEZ LE BON ÉQUIPEMENT! LE SAVIEZ-VOUS?

- Les planchistes sous-utilisent les protège-poignets.<sup>3</sup>
- Les protège-poignets montrent leur efficacité en diminuant considérablement le risque de blessures au poignet, tout en prévenant les blessures au poignet chez les planchistes.<sup>3</sup>

**pensezdabord.ca**

**Avant le jeu et le retour au jeu !**

## Le port du casque au Canada

Dans le cadre de l'Enquête nationale sur le profil et la satisfaction de la clientèle réalisée par le Conseil canadien du ski (CCS), on a découvert que<sup>4</sup>:

- le taux du port du casque chez les skieurs et planchistes canadiens est passé de 67 % en 2006 à 71 % en 2010, soit un taux de 14 % plus élevé que celui du port du casque chez les skieurs et planchistes états-unis (57 %);
- des améliorations ont été constatées quant au port du casque chez divers groupes d'âges (consultez le tableau n° 1).

thinkfirst



pensezd'abord  
CANADA  
thinkfirst.ca

Before Skiing and Boarding...  
THINK FIRST!

- Pour se familiariser et apprendre le comportement et les pratiques de glisse sécuritaires, il n'y a pas de meilleure façon pour les skieurs et les planchistes que de suivre un cours sur le sujet.
- Respectez le [Code de conduite du skieur alpin](#) (CCSA), un ensemble de règles de conduite à l'intention des skieurs et des planchistes parmi lesquelles on retrouve celles-ci :
  - ne skiez jamais seul;
  - demeurez sur les pistes balisées;
  - demeurez à bonne distance des arbres, poteaux, clôtures et pylônes;
  - soyez à l'affût des dangers de nature physique et environnementale;
  - pratiquez le sport de glisse sur des pentes qui correspondent à vos aptitudes et niveau de compétence;
  - si vous sentez la fatigue vous gagner, cessez la pratique du ski / de la planche à neige.

*Apprendre le contenu du Code et y souscrire relève de la responsabilité de chaque skieur et planchiste.*

Tableau 1 : port du casque par groupe d'âges<sup>4</sup>

Groupe d'âges (ans)	Port du casque		
	2005	2006	2010
10 à 14	---	75 %	95 %
15 à 17	---	65 %	85 %
18 à 24	---	63 %	63 %
25 à 34	---	---	59 %
35 à 44	---	69 %	69 %
45 à 55	58 %	---	75 %
55 à 64	39 %	---	76 %

Le Conseil canadien du ski<sup>5</sup> (CCS) recommande aux amateurs de ski et de planche de porter le casque, et il encourage l'enseignement dispensé sur les avantages liés au port du casque et sur les limites quant à son utilité. En vertu du Code de conduite du skieur alpin, le principal facteur et l'obligation primordiale qui vous revient sur le plan de la sécurité consiste à pratiquer le ski et la planche à neige de façon responsable et contrôlée.

Il s'agit là d'une politique nationale qui a été adoptée par les associations régionales d'exploitation de stations de ski, incluant la *Canada West Ski Areas Association*, l'*Ontario Snow Resorts Association*, l'Association des stations de ski du Québec et l'*Atlantic Ski Area Association*. Cette politique est parrainée par l'Organisation de la patrouille canadienne du ski.

### FLASH-INFO!

En 2008, l'[Association canadienne de normalisation](#) a publié la norme Z263.1 *Casques de ski alpin et de planche à neige à usage récréatif* dans le but d'atténuer les risques de traumatisme crânien courus par les skieurs alpins et les planchistes.

**pensezdabord.ca**

**Avant le jeu et le retour au jeu !**

thinkfirst



pensezd'abord

CANADA  
thinkfirst.ca

## SAVIEZ-VOUS QUE...

- Les traumatismes crâniens restent la principale cause de décès chez les skieurs et les planchistes. On croit déceler une hausse des traumatismes crâniens et médullaires liés à la pratique de la planche à neige.<sup>6</sup>
- Selon les comptes-rendus en provenance de divers pays, parmi toutes les blessures signalées par les patrouilles de ski et les services hospitaliers d'urgence, de 9 à 19 % d'entre elles se composent de traumatismes crâniens et les blessures au cou en représentent de 1 à 4 %.<sup>7,8,9</sup>
- Les taux de signalement de blessures à la tête et au cou ont varié de 0,09 à 0,46 par 1 000 sorties.<sup>10</sup>
- La recherche a démontré l'efficacité des casques quant à la diminution des blessures à la tête chez les skieurs et les planchistes. Aucun lien important ne peut être établi entre le port du casque et l'augmentation du risque de subir une blessure au cou.<sup>9</sup>
- On observe une diminution de 35 % du risque de subir une blessure à la tête lorsque l'on porte le casque en pratiquant le ski ou la planche à neige.<sup>9</sup>

### FLASH-INFO!

#### Champions du port du casque<sup>4</sup> :

- Nouveau-Brunswick : 95 %
- Québec : 77 %
- Terre-Neuve : 75 %
- Alberta : 73 %

#### Et, en queue de peloton, on retrouve<sup>4</sup>...

- Ontario : 67 %
- Colombie-Britannique : 66 %

Santé Canada n'est pas habilitée à exiger des skieurs et des planchistes qu'ils portent un casque.

La responsabilité du port du casque relève de la compétence municipale ou provinciale.

## Diminuez le risque de blessures en ski ou en planche à neige en PENSANT D'ABORD!

Pour minimiser le risque d'être blessé(e)<sup>11,12</sup> :

- se livrer à des activités de pré-conditionnement pour améliorer la capacité physique et conserver le contrôle; procéder constamment à des exercices de réchauffement et d'étirement avant de se diriger vers les pentes;
- surveiller les conditions météo et d'enneigement; demeurer à l'affût des dangers et de changements de visibilité;
- éviter les engelures et l'exposition aux rayons UV en s'habillant correctement; porter des lunettes de soleil / lunettes de sécurité et un écran solaire;
- être excessivement prudent lors de la première et de la dernière descente de la journée, au moment où le danger de subir une blessure est le plus élevé;
- arrêter avant d'être fatigué ou que ne tombe la noirceur;
- ne jamais boire d'alcool alors que l'on évolue sur les pentes;
- ne jamais pratiquer le ski ou la planche à neige seul;
- faire preuve de prudence lors de sauts ou de pointes de haute vitesse en ski ou en planche à neige;
- demeurer sur les sentiers et les pistes balisés et respecter tous les règlements et panneaux de signalisation;
- choisir des pistes qui conviennent à nos aptitudes et à notre expérience.

pensezdabord.ca

Avant le jeu et le retour au jeu !

## INITIATIVES DE PRÉVENTION DES BLESSURES EN SKI ET EN PLANCHE À NEIGE

Plusieurs organismes ont accompli des pas de géant en matière de prévention de blessures associées au ski et à la planche à neige, et tout particulièrement les traumatismes crâniens. Les initiatives pédagogiques telles que les bulletins de renseignements, les sites Web, les vidéos, les changements d'orientation, les concours et les campagnes pour n'en nommer que quelques-unes, ont été mises au point afin de doter les parents et les jeunes des outils qu'il leur faut pour diminuer les risques de blessures sur les pentes. On trouvera en vedette ci-dessous un échantillon de diverses initiatives visant à prévenir les blessures liées au ski et à la planche à neige. Veuillez communiquer avec **Pensez d'Abord Canada** pour enrichir notre liste de programmes de prévention des blessures associées au ski et à la planche à neige.



### Conseil canadien du ski : [moncasque.ca/myhelmet.ca](http://moncasque.ca/myhelmet.ca)

Le CCS a créé les sites [moncasque.ca/myhelmet.ca](http://moncasque.ca/myhelmet.ca) dans le but d'informer les collectivités des skieurs et des planchistes et de les munir des ressources dont ils ont besoin pour qu'il devienne tout naturel pour eux de porter le casque alors qu'ils participent à ces formidables sports d'hiver. Ces sites Web :

- fournissent les renseignements les plus récents sur l'utilisation des casques en ski et sur une planche à neige de même que des trucs pour faire en sorte que le port du casque soit à la fois plaisant et agréable;
- contient les statistiques les plus à jour sur le casque, la déclaration de principes du CCS sur le port du casque, des conseils pour les parents, des tutoriels expliquant comment choisir le bon casque et plus encore.

### Wipe Out

L'Association canadienne des lésés cérébraux (BIAC), la *British Columbia Brain Injury Association* et Pensez d'Abord Canada ont lancé le documentaire intitulé « *Wipe-out* ». Ce film (sous-titré en français) :

- souligne les dangers et les conséquences des blessures à la tête lors de sports extrêmes, le tout vu par les yeux des victimes d'accidents;
- aborde des enjeux tels que l'achat du casque, son ajustement et sa défense, l'anatomie du cerveau et le traumatisme (p. ex. la commotion), les attitudes et les comportements en matière de prise de risques et plus encore.

*Wipe Out* a été réalisé par Knowledge Network en partenariat avec le *Community Against Preventable Injuries* et *Worksafe BC*.

Visitez le site [preventable.ca](http://preventable.ca) (anglais seulement) pour écouter les propos de la Dre Shelina Babul sur le slogan « Vous ne vous attendiez probablement pas à compter sur votre casque aujourd'hui » et sur les efforts entrepris pour faire passer le message aux skieurs et planchistes et les inciter à repenser à leur attitude vis-à-vis du risque.

Les organismes de prévention des traumatismes, tels que [SmartRisk](http://SmartRisk) (anglais seulement) et [SecuriJeunes Canada](http://SecuriJeunesCanada), se dévouent à empêcher les blessures et à sauver des vies en fournissant des ressources comme des bulletins de renseignements et des programmes afin d'exercer une influence sur les attitudes et les comportements lors d'activités sportives, à l'école et dans d'autres environnements. Consultez leur site Web pour des ressources connexes au ski et à la planche à neige.

**Q** : Qu'ont en commun tous les skieurs et planchistes portant un casque?

**R** : Ils ont tous une chevelure vraiment aplatie.  
Campagne *Wear It Proud!*

- En Nouvelle-Écosse, ce sont 70 à 80 % des skieurs et des planchistes qui portent le casque.
- Pour accroître le port du casque chez ceux et celles qui ne l'utilisent pas, l'*Atlantic Collaborative on Injury Prevention* (ACIP), Ski Martock, Wentworth et Ben Eoin se sont associés afin de promouvoir la campagne « *Wear It Proud!* ».
- La campagne souligne la coiffure officielle des hivers canadiens, les cheveux aplatis par le casque, en demandant aux skieurs et aux planchistes d'arborer fièrement leurs couettes aplaties et de montrer à tous que les vrais skieurs et planchistes portent un casque.
- Dans le cadre de *Wear It Proud*, on demande aux skieurs et planchistes néo-écossais qui portent le casque d'envoyer des photos de leurs cheveux aplatis à [wearitproud.org](http://wearitproud.org) où les internautes peuvent voter pour la « meilleure » pire chevelure.

### Observe, relaxe, respecte : pense d'abord

Ce programme bilingue :

- montre aux individus à éprouver du respect par rapport à eux-mêmes et à leurs aptitudes en leur présentant des moyens de reconnaître et de gérer les risques sur les pentes, incluant des trucs de skieurs professionnels,
- touche tous les aspects de ce que doivent savoir les skieurs et les planchistes pour éviter les blessures graves et
- se compose d'un DVD, d'une fiche sur le casque de skieur / planchiste et d'un guide de l'animateur qui, tous, peuvent être gratuitement téléchargés de <http://www.thinkfirst.ca/fr/index.aspx>.

### Lids On Kids

- En 2002, grâce au soutien d'autres intervenants de l'industrie du ski, la *National Ski Areas Association* (NSAA) a élaboré *Lids on Kids* (Des enfants sous couvercle) pour enseigner aux parents à « casquer » leurs enfants lorsqu'ils se dirigent vers les pentes.
- Visitez [lidsonkids.org](http://lidsonkids.org) (anglais seulement) pour vous renseigner sur l'utilisation appropriée du casque, l'ajustement et la taille adéquate et obtenir des renseignements sur la sécurité sur les pentes et d'autres trucs en matière de sécurité.



Plusieurs normes industrielles non obligatoires ont été élaborées aux États-Unis (ASTM) et en Europe (EN) pour les casques de skieurs et de planchistes. Les normes s'accompagnent de diverses exigences sur le plan de la performance qu'on trouvera énoncées dans le tableau ci-dessous. Plus récemment encore, une norme canadienne a été mise au point (consultez la page 2). La réglementation sur les casques relève de la compétence fédérale. À ce jour, le gouvernement du Canada n'a pas encore réglementé les casques pour skieurs et planchistes.

Tableau comparatif des normes sur les casques de skieurs et de planchistes<sup>7</sup>

	<b>Norme CSA Z.263.1</b> Casques de ski alpin et de planche à neige à usage récréatif	<b>Norme ASTM-2040</b> Casques utilisés dans le cadre de sports récréatifs sur neige	<b>Norme européenne EN 1077</b> Casques pour skieurs alpins et planchistes	<b>Norme Snell RS-98</b> Couvre-chef protecteur pour le ski et la planche à neige à vocation récréative
<b>Absorption des chocs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'accélération maximale lors de tout impact ne saurait excéder 250 g.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'accélération maximale lors de tout impact ne saurait excéder 300 g.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'accélération maximale lors de tout impact ne saurait excéder 250 g.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'accélération maximale lors de tout impact ne saurait excéder 300 g.</li> </ul>
<b>Formes de la tête</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilisation de diverses tailles de formes de la tête dont la masse varie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilisation de diverses tailles de formes de la tête dont la masse demeure constante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilisation de diverses tailles de formes de la tête dont la masse demeure constante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilisation de diverses tailles de formes de la tête dont la masse demeure constante.</li> </ul>
<b>Champ de vision</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>105 degrés tant à gauche qu'à droite d'un plan médian.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>105 degrés tant à gauche qu'à droite d'un plan médian.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>105 degrés tant à gauche qu'à droite d'un plan médian.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>105 degrés tant à gauche qu'à droite d'un plan médian.</li> </ul>
<b>Essais au choc</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Procédure d'essai à de multiples chocs (quatre sites de choc, trois chocs par site).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un seul choc par site.</li> <li>Deux sites de choc pour une plaque de choc plate</li> <li>Un site de choc pour une plaque de choc hémisphérique</li> <li>Un site de choc pour une plaque de choc profilée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Procédure d'essai à un choc unique (deux sites de choc par échantillon).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chaque échantillon sera soumis au maximum à quatre essais au choc (un choc unique par site).</li> </ul>
<b>Plaque de choc</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plate, hémisphérique et profilée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plate, hémisphérique et profilée</li> </ul>

« g » équivaut à l'accélération attribuable à la gravité terrestre.

thinkfirst



pensezdabord  
CANADA  
thinkfirst.ca

# Bibliographie

1. *Print Measurement Bureau* du Canada : <http://www.pmb.ca/public/f/index.shtml>.
2. SécuritéJeunes Canada, SécuritéJeunes Canada lance une charte nationale sur la sécurité et le port du casque lors de la pratique des sports de ski afin de réduire les blessures désastreuses, <http://www.safekidscanada.ca/Professionnels/Salle-des-nouvelles/Communique-de-presse/2009/Charte-de-Vancouver.aspx>
3. Russell, K., B. Hagel et L.H. Francescutti, The effect of wrist guards on wrist and arm injuries among snowboarders: a systematic review, *Clinical J of Sport Med*, 2007, 17, pp. 145 à 150.
4. Conseil canadien du ski, Port du casque et statistiques : <http://www.skicanada.org/index.cfm?DSP=Section&ID=125&language=2>.
5. Conseil canadien du ski, Statistiques sur les casques et sur la sécurité en ski : novembre 2009, [www.skicanada.org/assets/files/Helmet%20Information%20Nov%202nd%20final.pdf](http://www.skicanada.org/assets/files/Helmet%20Information%20Nov%202nd%20final.pdf).
6. *BC Injury Research and Prevention Unit*, Preventing Winter Sports Injuries: Skiing, Snowboarding, Tobogganing (La prévention des blessures lors de la pratique de sports de glisse : ski, planche à neige, traîne sauvage), [www.injuryresearch.bc.ca/admin/DocUpload%5C3\\_20100312\\_161317Winter%20Sports%20Factsheet.pdf](http://www.injuryresearch.bc.ca/admin/DocUpload%5C3_20100312_161317Winter%20Sports%20Factsheet.pdf) (anglais seulement).
7. Hagel, B.E., Pless, I.B. et Platt, R.W., Trends in emergency department reported head and neck injuries among skiers and snowboarders, *Can J Public Health*, 2003, 94, pp. 458 à 462.
8. Bridges, E.J., Rouah, F. et Johnston, K.M., Snowblading injuries in Eastern Canada, *Br J Sports Med*, 2003, 37, pp. 511 à 515.
9. Russell, K., Christie, J. et Hagel, B.E., The effect of helmets on the risk of head and neck injuries among skiers and snowboarders: a meta-analysis, *CMAJ*, 2010, 182(4), pp. 333-340.
10. Hagel, B.E., Goulet, C., Platt, R.W. et al., Injuries among skiers and snowboarders in Quebec, *Epidemiology*, 2004, 15, pp. 279 à 286.
11. Simson, H. et Tator, C.H., (2008), chapitre 23 : Alpine Skiing. In: Catastrophic Injuries in Sports and Recreation: Causes and Prevention – A Canadian Study, *University of Toronto Press*, Toronto (ON).
12. Skiing and Snowboarding Injuries, *Ontario Injury Compass*, Sauve qui pense, janvier 2010, 7(1), [www.oninjuryresources.ca/downloads/Compass/2010/2010-01-01Compass-Ski%3ASnowboardFinal.pdf](http://www.oninjuryresources.ca/downloads/Compass/2010/2010-01-01Compass-Ski%3ASnowboardFinal.pdf) (anglais seulement).
13. Division de la surveillance de la santé et de l'épidémiologie, Agence de la santé publique du Canada, Blessures associées aux sports sur neige : base de données du Système canadien hospitalier d'information et de recherche en prévention des traumatismes (SCHIRPT), 1990-91 à 2006-07.

**pensezdabord.ca**

**Avant le jeu et le retour au jeu !**