

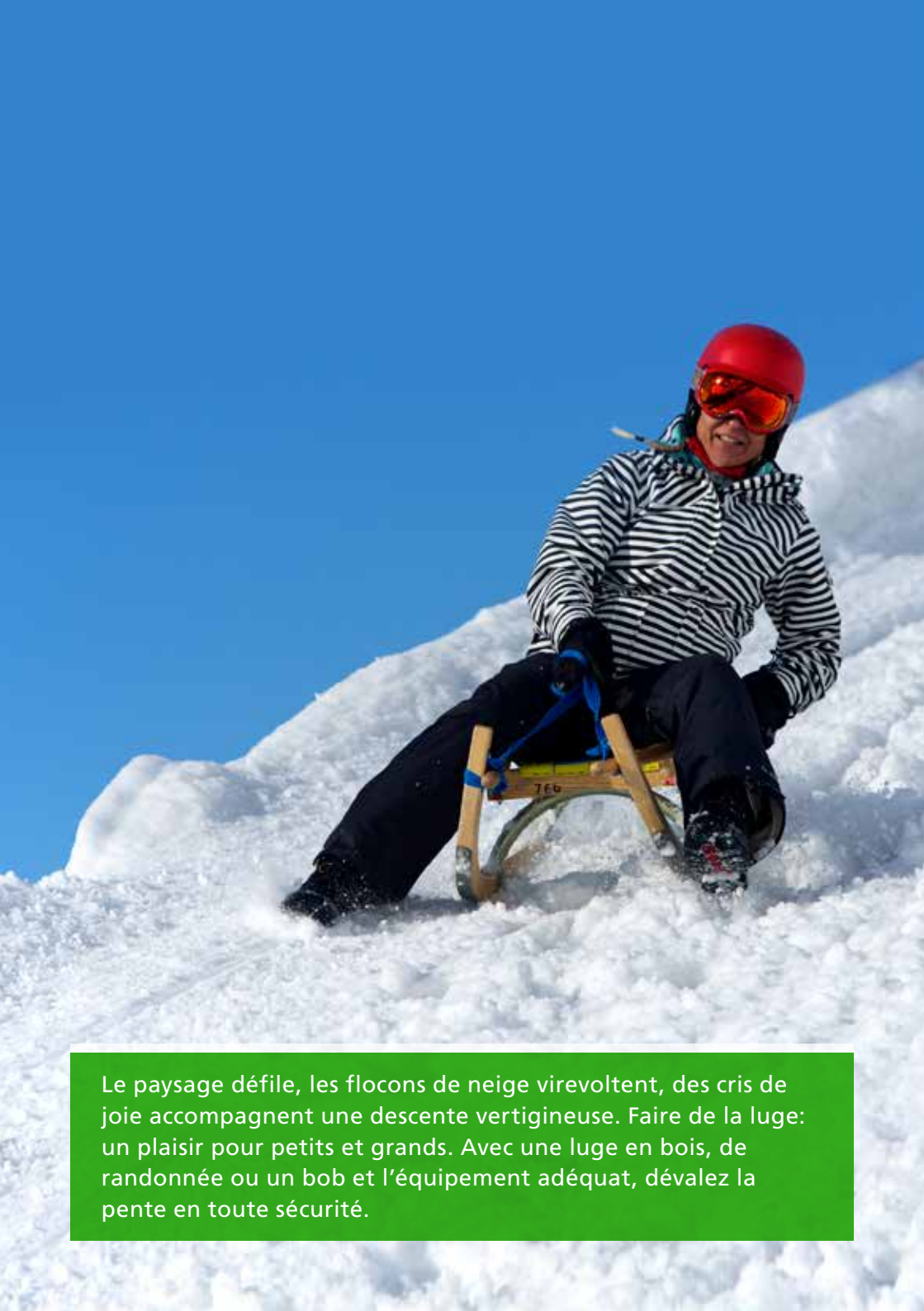
Faire de la luge

En piste sans danger



bpa – Bureau de prévention des accidents





Le paysage défile, les flocons de neige virevoltent, des cris de joie accompagnent une descente vertigineuse. Faire de la luge: un plaisir pour petits et grands. Avec une luge en bois, de randonnée ou un bob et l'équipement adéquat, dévaliez la pente en toute sécurité.

Les plaisirs de la luge

Sport ludique par excellence, la luge fait le bonheur des petits comme des grands. On dénombre cependant chaque année quelque 7000 chutes ou collisions avec des obstacles comme des pierres, des arbres, des personnes ou des véhicules. Souvent, les lugeurs ne connaissent pas les règles de comportement, sous-estiment leur vitesse et surevaluent leurs capacités de pilotage. En particulier les enfants de moins de 8 ans environ ne se rendent compte du danger que lorsqu'il est déjà trop tard pour réagir. Des lésions cérébro-crâniennes, fractures ou autres blessures aux jambes, aux pieds ou au tronc en sont les conséquences. Les conseils du bpa vous permettront de profiter pleinement des plaisirs de la luge. Au programme: un équipement optimal, un comportement sûr et des choix de pistes judicieux pour luger sans danger.

Où faire de la luge?

Un peu de neige, un minimum de déclivité et c'est parti! Pour faire de la luge en toute sécurité, choisissez des pentes et des chemins sans obstacles. A éviter à tout prix: murs, clôtures, piétons, skieurs ou véhicules à moteur. Il est généralement interdit d'emprunter les pistes de sports de neige. Dans l'idéal, faites de la luge sur des chemins ou routes signalés comme «piste de luge». Pour les jeunes enfants, veillez à ce que les pentes soient peu raides, que l'arrivée soit libre d'obstacles et que vous puissiez bien les surveiller.

- Conseils en vidéo pour bien luger sur www.bpa.ch › Conseils › Prévention des accidents: sport et activité physique › Luge



Signalisation des pistes de luge

- Pistes de luge: www.myswitzerland.com
- Guides de luge en librairie

Dans la vallée en toute sécurité




La luge idéale

Luge en bois, de randonnée ou bob? Sur les pentes damées et verglacées, seule la luge de randonnée peut être pilotée correctement. Du fait de sa construction rigide et de ses patins plats, la luge est conçue comme moyen de transport et non comme engin de sport. Choisissez votre luge en fonction de l'utilisation que vous allez en faire:

Autres engins

Que diriez-vous d'un des engins suivants? Avant de vous lancer, veillez à ce qu'il soit adapté au lieu et demandez-vous si vous êtes capable de le piloter et de freiner.

- Luge gonflable (airboard, p. ex.): s'utilise à plat ventre, la tête en avant (portez un casque!) et se pilote en déplaçant le poids du corps. Vu que les genoux touchent terre, le port de genouillères est vivement recommandé.
- Skibock (balancer, p. ex.): vous pilotez assis en déplaçant le poids de votre corps, les pieds aidant à garder l'équilibre.
- Snowtube: utilisation réservée exclusivement aux pistes prévues pour ces engins, car il n'est pas possible de les piloter.

	Luge de randonnée	Luge en bois classique	Bob
			
Utilisation	Sport et loisirs, pistes préparées (verglacées aussi), luge rapide	Transport d'enfants et d'objets, pour lugeurs occasionnels	Déclivité faible à moyenne
Avantages	Construction dynamique, guidage impeccable, ne dérape pas sur les pistes verglacées et dans les virages	Robuste, durable; glisse bien sur la neige damée	Glisse bien même sur la neige molle et mouillée, prix avantageux
Inconvénients	Plus chère, technique à apprivoiser	Difficile à piloter du fait de sa construction rigide	Très rapide, difficile à piloter et à freiner sur des pentes damées et verglacées

L'équipement approprié

- Pour faire de la luge, portez un anorak, des pantalons de ski ainsi que des gants. Le tout doit être chaud et imperméable.
- Les pieds sont mis à rude épreuve. Vous porterez donc des chaussures montantes avec des semelles munies de crampons, car pour freiner, des chaussures robustes ne suffisent souvent pas sur les pistes raides ou verglacées. Les crampons vous aident à freiner.
- Le bpa recommande le port d'un casque de sports de neige afin d'éviter les blessures cérébro-crâniennes. Plus de la moitié des lugeurs suivent déjà ce conseil.
- N'oubliez pas vos lunettes de ski!
- Veillez au bon état de votre luge au début de chaque saison.



La bonne technique

Comme pour nombre d'autres sports, il importe d'avoir une bonne technique. Etudiez bien les illustrations ci-dessous et suivez un cours. Avec une bonne technique, vous aurez plus de plaisir.



Position de base

Luge classique: être assis droit, les pieds sur les patins.

Luge de randonnée: être couché sur le dos ou assis droit, appuyer les jambes contre les patins depuis l'extérieur.



Pilotage

Luge classique: déplacer le poids du corps vers l'intérieur, enfoncer le pied dans la neige à côté du patin intérieur.

Luge de randonnée: déplacer le poids du corps vers l'intérieur, appuyer la jambe contre le patin extérieur en dirigeant la pression vers l'intérieur, tirer sur la courroie pour délester le patin intérieur.



Freinage

Luges classique et de randonnée: enfoncer les deux pieds à plat dans la neige tout à côté des patins, soulever l'avant de la luge pour renforcer l'effet, ne pas tendre les jambes.

Pour glisser en toute sécurité

Vous arriverez sain et sauf en bas de la piste en respectant les consignes suivantes:

- Sur les pistes de luge, utilisez une luge de randonnée. Elle est plus facile à piloter et à freiner qu'une luge en bois classique.
- Ne laissez pas les enfants de moins de 8 ans luger sans surveillance.
- Familiarisez-vous avec la technique de pilotage et de freinage de votre engin.
- Renoncez à l'alcool avant de faire de la luge et pendant la descente.
- N'emmenez pas votre chien sur les pistes de luge.
- En cas d'accident: sécurisez le lieu, donnez les premiers soins et avertissez les secours (tél. 112).



A plusieurs sur une luge

Les enfants s'assoient devant et près de l'adulte. Ne pas monter sur une luge à plus de deux.



Tout est dit: place à une descente mémorable!

Indispensable pour votre sécurité



- Respectez les règles de comportement!
- Utilisez une luge de randonnée et portez un casque de sports de neige ainsi que des chaussures munies de crampons.
- Faites de la luge sur des chemins signalés comme «piste de luge» et libres d'obstacles.

Règles de comportement pour les lugeurs

1. Respect des autres lugeurs

Le lugeur doit se comporter de manière à ne pas mettre autrui en danger ou lui porter préjudice.

2. Maîtrise de la vitesse et du comportement

Le lugeur doit descendre à vue. Il 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.

3. Maîtrise de la direction

Le lugeur amont, dont la position dominante permet le choix d'une trajectoire, doit prévoir une direction qui assure la sécurité du lugeur aval.

4. Dépasser à distance

Le dépassement peut s'effectuer par la droite ou par la gauche, mais toujours de manière assez large pour prévenir les évolutions du lugeur dépassé.

5. Pénétrer et s'engager sans danger

Tout lugeur qui pénètre sur une piste ou s'y engage après un arrêt 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.

6. Stationnement au bord de la piste

Tout lugeur doit éviter de stationner sans nécessité aux endroits situés dans les passages étroits ou sans visibilité. En cas de chute, le lugeur doit dégager le lieu le plus vite possible.

7. Montée et descente au bord de la piste

Le lugeur qui monte ou qui descend à pied doit utiliser le bord de la piste.

8. Respect du balisage et de la signalisation

Tout lugeur doit respecter le balisage et la signalisation.

9. Assistance

En cas d'accident, tout lugeur doit prêter secours.

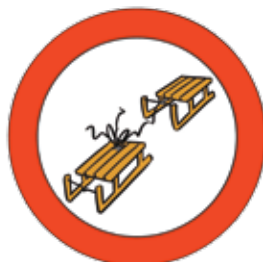
10. Identification

Tout lugeur – témoin ou partie responsable ou non d'un accident – est tenu de faire connaître son identité.

Complément à la règle n° 2

- Ne pas descendre luges assemblées.
- Ne pas luger tête en avant.

Connaissez-vous les règles de comportement pour les lugeurs?



Les règles détaillées se trouvent au verso.

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.



www.reseauxsociaux.bpa.ch

Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les brochures suivantes:

- 3.002 Ski et snowboard
- 3.009 Baignade
- 3.010 Randonnées en montagne
- 3.018 Faire du vélo
- 3.020 Faire du VTT
- 3.028 Hors-piste
- 3.086 Plongée sous-marine
- 3.121 Vélo électrique
- 3.166 Randonnées à ski
- 3.167 Randonnées à raquettes

Ces brochures et de nombreuses autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur www.bpa.ch.

Photos: Graf Schlitten (luge des randonée et luge classique p. 4), Franz Hofmann (chaussure munie de crampons p. 5)

© bpa 2016, reproduction souhaitée avec mention de la source; imprimé sur papier FSC