

# surf preven+ion

## SNOWBOARDER

Téléchargeable sur le site santé du surfeur : [www.surf-prevention.com](http://www.surf-prevention.com)  
Downloadable on [www.surf-prevention.com](http://www.surf-prevention.com), the surfer's health website



## + sommaire

+ avant-propos	3
1. Préparez-vous	4
2. Débutez dans de bonnes conditions	5
3. Apprenez à connaître la montagne	6
4. Consultez la météorologie	7
5. Couvrez-vous	8
6. Equipez-vous	9
7. Protégez-vous la peau du visage	10
8. Protégez vos yeux	11
9. Protégez votre tête	12-13
10. Protégez vos poignets	14
11. Echauffez-vous	15
12. Respectez les consignes de sécurité	16 -17
13. Zones à risques	18
+ Snowparcs	18-19
+ Hors-pistes	20-21
14. Premiers secours	22
15. Souscrivez une assurance	23

Réalisation : Textes: Guillaume Barucq. Direction artistique : Christophe Lestage.  
Crédit Photographies : ©iStockphoto.com, ©Quiksilver, ©Aquashot.  
Edition : Surf Prevention Editions.

## + avant-propos

Le snowboard est un sport plaisir qui procure un sentiment de liberté et des sensations fortes.

Le « surf des neiges » se démocratise et attire désormais 2 millions d'adeptes sur les montagnes françaises.

Les statistiques les plus récentes rappellent son caractère de sport à risques. Le snowboard est à l'origine de plus de 20% des accidents de sports d'hiver. Il causerait 1,5 fois plus d'accidents que le ski.

Sur les 35700 accidents de snowboard recensés en 2007 par les Médecins de Montagne, un grand nombre aurait été évité par des mesures de prévention simples.

Cette plaquette a pour but de vous aider à passer des moments inoubliables sur un snowboard en vous évitant les petits bobos et les blessures sérieuses les plus fréquentes.

Connaître les risques reste le meilleur moyen de les prévenir. Avant de vouloir dépasser ses limites, encore faut-il apprendre à les connaître.

Les snowboarders préfèrent la poudreuse, « la peuf », à la neige damée des pistes : **Surf Prévention** met également en garde contre les risques du freeride en hors-piste.

**Dr Guillaume Barucq**

Surfeur-snowboarder.

Editeur de Surf Prevention.

# 1+

## Préparez-vous

Le snowboard est un sport exigeant. Il nécessite une préparation physique débutée plusieurs semaines à l'avance. Pour vous (re)mettre en forme, pratiquez des sports comme le vélo, la marche ou la natation. Pour vous familiariser avec les sensations de glisse, exercez-vous en surf ou en skateboard.



Rien de tel qu'une session de surf hivernale avant d'aller à la montagne ! Joan Duru en action.  
©Aquashot.

Il est primordial que votre enfant soit encadré pour ses premières descentes en snowboard.

# 2+

## Débutez dans de bonnes conditions

Il est préférable de prendre des cours pour s'initier au snowboard.

Même si vous avez de l'expérience en surf, en skateboard ou même en ski, la glisse sur un snowboard est différente et vous mettrez du temps à vous sentir à l'aise sur la planche.

Vous aurez besoin de conseils éclairés pour débiter dans de bonnes conditions. Un moniteur vous guidera dans vos premières descentes et vous enseignera les bases de la technique du snowboard. Il vous dispensera également de précieux conseils sur la montagne et ses dangers.

Si vous préférez débiter sans prendre de cours, suivez au moins les conseils avisés de potes qui connaissent bien le snowboard. Exercez-vous pendant plusieurs journées sur des pistes vertes avant de vous élancer sur une piste plus difficile.



©iStockphoto.com / Stéphane Daoust.

# +3

## Apprenez à connaître la montagne.

La montagne est un milieu fascinant dont il faut apprendre à connaître les dangers.

Chaque station de ski a ses particularités. Etudiez attentivement le plan de la station et des pistes ainsi que les horaires de fonctionnement des remontées mécaniques.



L'émerveillement doit s'associer à une observation attentive de la montagne.

©iStockphoto.com / Rampllett.

Mieux vaut consulter la météo à l'avance qu'être surpris par une tempête de neige...



# +4

## Consultez la météorologie.

Il existe une météo pour la montagne. Elle vous renseignera sur le temps, les températures, le vent, l'enneigement, le risque d'avalanche et également sur l'index UV.

Composez le **3250** sur votre téléphone pour accéder à la météo. Faites le **0892681020** pour connaître le risque d'avalanches en France.

Sur Internet, allez sur

**<http://france.meteofrance.com/france/montagne>** .

N'oubliez pas que le temps est changeant en montagne et qu'il peut rapidement devenir hostile.

©iStockphoto.com / Vladimir Piskunov.

## +5 Couvrez-vous.

En plus d'être confortables et stylés, les derniers vêtements techniques vous protègent efficacement du froid extérieur et réduisent ainsi le risque d'hypothermie. L'idéal pour un snowboardeur est de porter 3 couches de vêtements :

\*un sous-vêtement spécialement conçu pour retenir le minimum d'humidité lié à la transpiration et éviter ainsi d'avoir trop froid après l'effort (comme c'est le cas avec un tee-shirt en coton mouillé inadapté par exemple).

\*une deuxième couche assure l'isolation thermique et permet d'éviter la déperdition de chaleur corporelle. Cette isolation peut être assurée par une polaire par exemple.

\*Une veste constitue la 3<sup>e</sup> couche et permet d'assurer la protection contre le vent, la pluie, la neige... Elle est imperméable, elle a un effet coupe-vent et peut même absorber les chocs de faible intensité, ce qui permet d'éviter éraflures et contusions en cas de chute.

Vous avez également besoin d'un pantalon et de gants adaptés à la pratique du snowboard ainsi que d'un bonnet voire d'une cagoule pour protéger votre tête et vos oreilles du froid.



©Quiksilver/Daniel Blom.

## +6 Equipez-vous.



©iStockphoto.com / Bart Claeyns.

Un vendeur spécialisé vous conseillera sur la planche la plus adaptée à votre gabarit, à votre niveau et à ce que vous voulez en faire. Il vous orientera vers une planche, des fixations (des coques le plus souvent, qu'il vous aidera à régler) et des boots adaptées.

Le leash est une petite sangle utile pour éviter de perdre votre snowboard dans la pente si vous déchaussez. Faites vérifier votre matériel au début de chaque saison par un professionnel : au niveau de la planche de snowboard, il faut notamment vérifier l'état des carres et des fixations.



©iStockphoto.com / Quavondo Nguyen.

# +7

## Protégez-vous la peau du visage.

Le filtrage des rayonnements ultra-violetts diminue avec l'altitude et la neige provoque une réverbération intense des UV.

Mettez de la crème solaire d'indice élevé. Insistez sur les parties proéminentes du visage comme le nez ou les oreilles. Utilisez un stick labial pour protéger les lèvres. N'oubliez pas de protéger la nuque.

Une protection adaptée prévient les coups de soleil, le vieillissement accéléré et les cancers de la peau qui peuvent être favorisés par une surexposition solaire.

Utilisez un stick solaire labial d'indice de protection élevé pour protéger vos lèvres et les hydrater.



©iStockphoto.com / Tom De Bruyne.

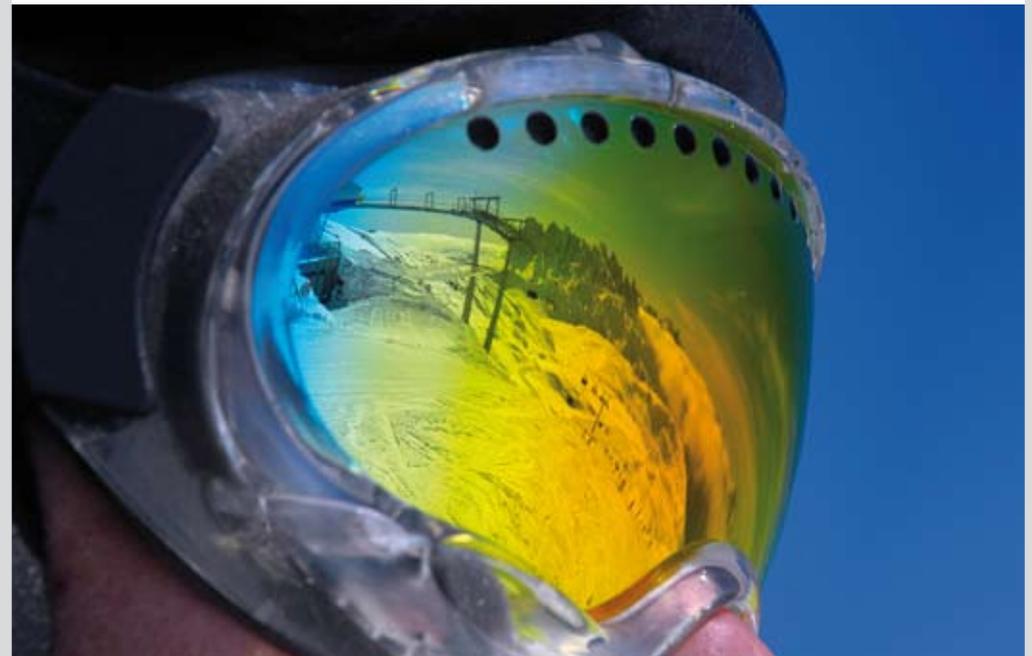
# +8

## Protégez vos yeux.

Utilisez des lunettes adaptées pour prévenir l'ophtalmie des neiges et la cataracte à plus long terme favorisées par l'exposition aux rayons UV du soleil. Faites adapter des verres correcteurs sur vos lunettes si nécessaire.

Un masque est idéal pour le snowboard car il offre une protection maximale contre le vent et les projections de neige. Choisissez un masque compatible avec le port du casque.

Le masque ou les lunettes doivent filtrer 100% des rayonnements UV. Les verres doivent répondre à la norme européenne CE et offrir une protection suffisante contre une forte luminosité en montagne (catégorie 3 voire 4).



©Roxy / Claude Etchelecou.

# +9 Protégez votre tête.

Évitez par tous les moyens de chuter tête la première dans la neige.

Le port du casque est fortement recommandé, surtout chez les enfants qui sont plus exposés que les adultes aux traumatismes crâniens.

Le casque est vivement conseillé pour les freestylers et les usagers des snowparcs.

Choisissez un casque répondant à la norme européenne, de couleur voyante de préférence.



Il existe des casques de protection adaptés pour les filles...

©Roxy.



...et pour les garçons !

©Stockphoto.com / Carre Bottomley.

# +10

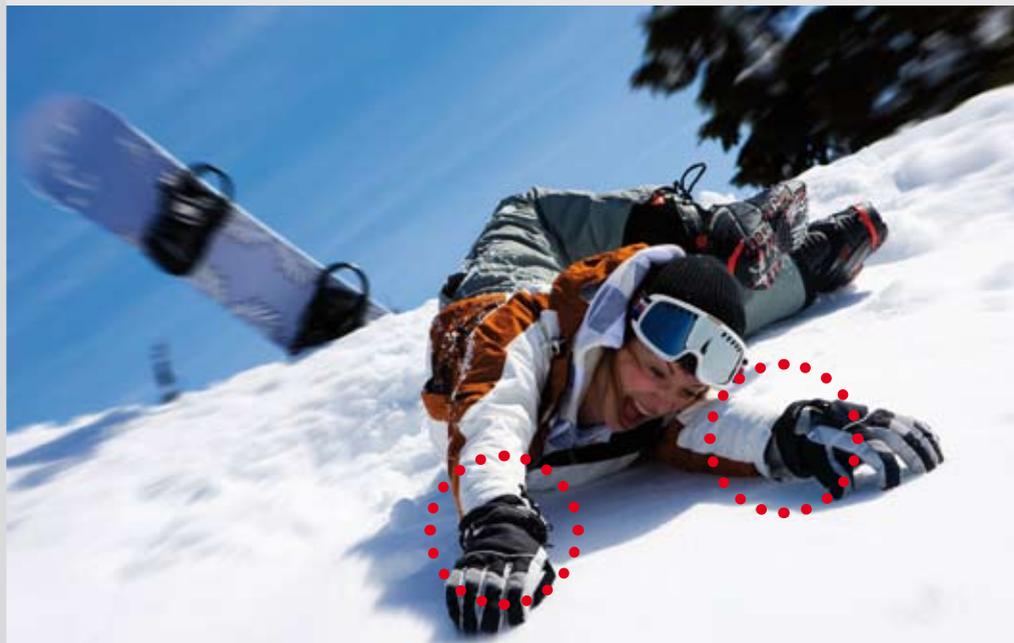
## surt prevention SNOWBOARDER

### Protégez vos poignets.

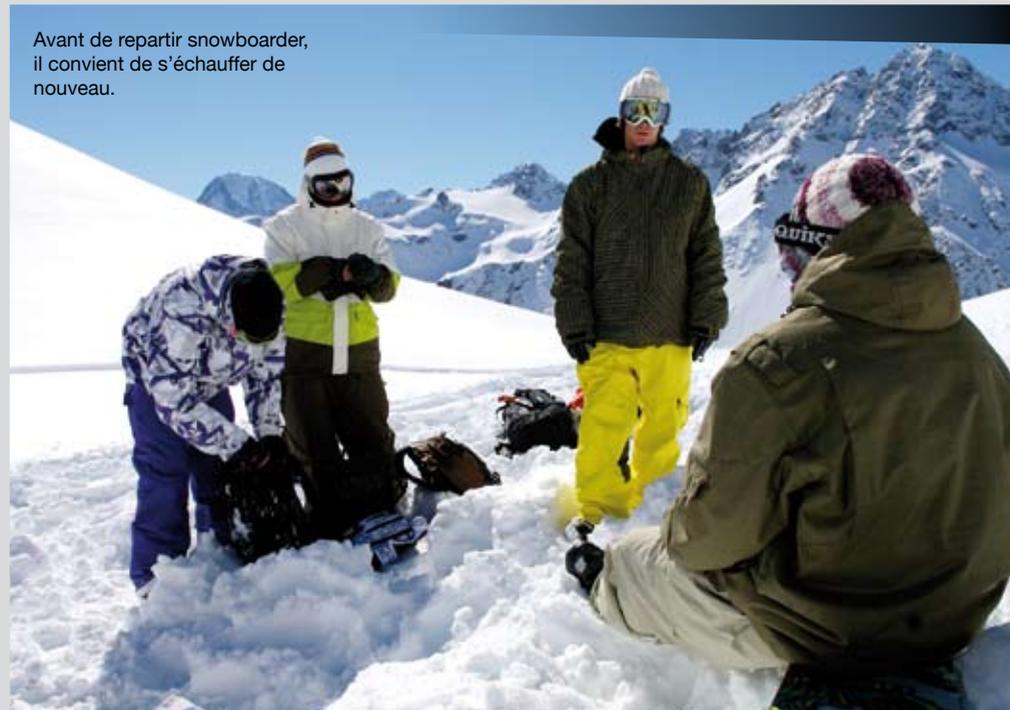
En 2007, moins de deux snowboardeurs sur dix portaient des protections de poignets. Pourtant, les fractures du poignet et de l'avant-bras sont les traumatismes les plus fréquents en snowboard (ils représentent plus de 25% des diagnostics).

Les traumatismes du poignet touchent aussi bien les débutants qui se réceptionnent sur les mains que les snowboardeurs confirmés.

Utilisez des protège-poignets adaptés !



Avant de repartir snowboarder, il convient de s'échauffer de nouveau.



# +11

## surt prevention SNOWBOARDER

### Echauffez-vous.

Faites des mouvements et quelques assouplissements avant de vous lancer sur les pentes enneigées ou avant de faire un saut.

Un échauffement d'une dizaine de minutes vous permet d'être immédiatement opérationnel pour surfer et diminue le risque de souffrir d'un accident musculaire (crampe, déchirure...) ou d'un autre traumatisme.

Échauffez-vous de nouveau après une pause.

# +12 Respectez les consignes de sécurité :

- + Laissez passer les skieurs et les surfeurs déjà lancés avant d'entamer votre descente.
- + Gardez le contrôle de votre snowboard. Maîtrisez votre trajectoire et votre vitesse en toutes circonstances : vous devez être capable de freiner, de vous arrêter ou de changer de direction à tout moment pour éviter les autres usagers des pistes et les obstacles éventuels. La vitesse doit être adaptée à la visibilité, aux conditions de neige et à son niveau de pratique.
- + Redoublez de prudence quand la neige est dure, quand il y a des plaques de verglas ou quand la couche de neige est trop fine.
- + Faites attention aux snowboardeurs et skieurs en dessous de vous. Le skieur ou le surfeur en aval est prioritaire : anticipez leur trajectoire et doublez-les en laissant un espace suffisant pour éviter tout risque de collision.
- + Ne vous arrêtez jamais au milieu d'une piste, dans un passage étroit ou juste après une bosse ! Si vous voulez vous arrêter pour vous reposer, faites-le en lieu sûr, c'est-à-dire en dehors de la zone de passage, là où on peut vous voir de loin. Rien n'est plus dangereux que de se retrouver immobilisé en pleine piste dans une zone de faible visibilité et de fort trafic.

En cas de blessure, il faut ramper ou se faire aider pour se mettre sur le côté ou en dehors de la zone dangereuse. S'il n'est pas possible de vous déplacer (suspicion de traumatisme de la colonne vertébrale par exemple), il est important que vos camarades sécurisent la zone en amont.

Redoublez de prudence si vous devez remonter une pente à pied.



- + Respectez la signalisation et le balisage sur les pistes.
- + Ne surfez pas sous une ligne de télési.
- + Une piste ne se monte ou ne se descend à pied que par le côté.
- + Economisez-vous en prévision des crampes que vous ne manquerez pas de ressentir à la fin de votre journée de snowboard. Faites des pauses. Hydratez-vous régulièrement et emmenez un en-cas pour vous alimenter avant qu'une fringale ne se manifeste (fruit, barre de céréales...)
- + Evitez la descente de trop ! Mettez un terme à votre session de snowboard avant de ressentir la fatigue.

# +13 Zones à risques :

## 13.1. Snowparcs :

2,8% des accidents aux sports d'hiver ont lieu dans un snowparc et la grande majorité de ces blessés sont...des snowboardeurs ! La gravité des traumatismes est plus importante en snowparc que sur piste ; raison de plus pour respecter les règles de sécurité spécifiques aux snowparcs.

### Règles de sécurité en snowparcs

- + N'essayez le snowparc que si vous avez déjà un bon niveau général en snowboard.
- + Toujours faire un passage de reconnaissance avant d'aborder un parcours.
- + Utilisez les modules en fonction de leur difficulté, souvent indiquée par un code couleur, et de votre niveau technique. En général, dans un snowparc, on trouve des modules pour débutants moins techniques et moins hauts, une zone intermédiaire pour permettre aux snowboardeurs aguerris de progresser et une zone réservée aux meilleurs spécialistes du freestyle.
- + Vérifiez toujours qu'il n'y ait personne dans la zone de réception d'un module avant de vous lancer.
- + Respectez un ordre de départ préétabli.
- + Adaptez votre vitesse à chaque module et ne tentez pas de figures acrobatiques insensées.
- + Ne stationnez pas sur la zone de réception ou le long du parcours. En cas de chute, dégagez rapidement. Ne remontez jamais une pente ou un obstacle.
- + Le port du casque et de protections est vivement recommandé.
- + En cas d'accident, barrez le module ou le parcours et faites prévenir le service des pistes ou les secours.
- + Pour prendre des photos d'action, restez à distance raisonnable des snowboardeurs et soyez vigilant.



Le half pipe est à réserver aux snowboardeurs expérimentés.

# +13 Zones à risques :

## 13.2 Hors-pistes :

Attention, rider hors-piste est une activité à risques ! Quand on quitte le domaine skiable, on surfe à ses risques et périls en prenant des risques pour soi-même et en mettant la vie d'autres riders ou sauveteurs en danger. Surf Prévention déconseille fortement le hors-piste. Si toutefois vous vous y aventurez, voici quelques conseils pour limiter les risques.

### Règles de sécurité en hors-pistes :

- + Préparez soigneusement votre itinéraire à l'avance et choisissez le meilleur moment pour l'emprunter. Il est important de préparer la descente mais aussi le retour (il n'y a pas de remontées mécaniques en hors-pistes...).
- + Consultez la météorologie et tenez-vous au courant des risques d'avalanche : même quand le risque annoncé est faible, on n'est jamais à l'abri d'une instabilité localisée du manteau neigeux. Une pluie récente, des chutes de neige ou du vent dans les 3 à 5 jours qui précèdent sont un facteur de risque d'avalanche.
- + Il ne faut pas hésiter à annuler une session de freeride (ou à la reporter de plusieurs jours si nécessaire) si toutes les conditions optimales ne sont pas réunies.
- + Prenez toujours avis auprès de pisteurs ou de locaux qui connaissent parfaitement la zone.
- + En hors-piste, le risque principal est le risque d'avalanche.
- + Tenez compte des panneaux de signalisation des risques en montagne et des drapeaux d'avalanche.
- + Avant de partir, signalez précisément à vos proches où et quand vous allez surfer et donnez une heure de retour.
- + Dans tous les cas, ne partez jamais faire du freeride seul. Tous les membres du groupe (3 à 5 personnes) doivent être au top physiquement et en bonne santé.

Faites attention aux panneaux de signalisation des dangers en montagne.



Tout freerider doit porter sur lui un A.R.V.A. , une pelle et une sonde.

L'idéal est de se faire accompagner par un guide de montagne. Les membres du groupe doivent se surveiller mutuellement.

+ Ridez très prudemment en zone inconnue.

+ Attention aux obstacles (arbres, rochers, plaques de glace...) et aux zones à risques (crevasses, barres rocheuses, pont de neige au-dessus d'un ravin, crêtes, corniches...).

+ Ne tentez jamais de saut sans être sûr de la zone d'atterrissage.

+ Portez chacun un appareil de recherche des victimes d'avalanches (ARVA) en mode émission, une pelle à neige et une sonde dont vous aurez appris à vous servir préalablement.



# +14

## Premiers secours.

En cas d'accident, protégez la victime.  
Alertez les secours en composant le 15 en France ou le **112** (numéro européen).  
Prévenez les pisteurs pour qu'ils viennent vous porter secours. En attendant leur arrivée, réchauffez la personne blessée et maintenez-la au sec à l'abri du vent et ne la bougez pas inutilement.  
Tout snowboarder devrait avoir reçu une formation aux premiers secours.

Ne mobilisez pas une personne suspecte de traumatisme cervical en attendant l'arrivée des secours qui lui poseront une minerve.



# +15

## Souscrivez une assurance.



©FFS

La licence carte neige est une adhésion à un club affilié à la Fédération Française de Ski. Elle est incontournable pour toutes les personnes souhaitant bénéficier de l'activité et de la vie associative d'un club, de la convivialité des sorties organisées par celui-ci, d'un encadrement bénévole de qualité et des différentes animations proposées par le club. Son titulaire peut également participer aux différentes compétitions ou s'impliquer dans le développement des clubs en devenant dirigeant, chronométreur, traceur, juge, contrôleur, etc...

Les Clubs tiennent à la disposition de leurs adhérents différentes formules d'assurance liées à la Licence Carte Neige et adaptées aux besoins et aux pratiques de chacun : l'option Performance, l'option Loisirs, l'option Famille Loisirs, l'option Fond Loisirs et l'option Primo. Pour plus de détails sur les garanties d'assurance et d'assistance proposées avec la licence carte neige : [www.ffs.fr](http://www.ffs.fr) rubrique licence carte neige.

## Plus d'informations :

- site Internet des Médecins de Montagne : [www.mdem.org](http://www.mdem.org)
- site Internet de la Fédération Française de Ski : [www.ffs.fr](http://www.ffs.fr)

**surf**  
**SNOWBOARD**  
**prevention**  
**.com**



**Surf,  
santé  
et sécurité  
sur :**

**[www.surf-prevention.com](http://www.surf-prevention.com)**