

# Faire de la luge

En piste sans danger

Avec les règles de  
comportement à la fin de  
la brochure.



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, dévalez 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 presque 11 000 chutes et 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 la vitesse et surévaluent 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 blessures cérébro-crâniennes, fractures ou autres blessures aux jambes, aux pieds et 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 et routes signalés «piste de luge». Pour les enfants, veillez à ce que l'arrivée soit libre d'obstacles.

Informations complémentaires:

[www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com), télétexte TSR  
ou [www.txt.ch](http://www.txt.ch) p. 501



Signalisation des pistes de luge






# 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:

	Luge de randonnée	Luge en bois classique	Bob
			
<b>Utilisation</b>	Sport et loisirs, familles, pistes préparées (verglacées aussi), luge rapide	Transport d'enfants et d'objets, pour lugeurs occasionnels	Familles, déclivité faible à moyenne
<b>Avantages</b>	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 de la neige molle et mouillée, prix avantageux
<b>Inconvénients</b>	Plus chère, technique à apprivoiser	Difficile à piloter du fait de sa construction rigide	Très rapide et difficile à piloter et à freiner sur des pentes damées et verglacées
<b>Position de base</b>	Etre assis très droit, les pieds sur les patins et les courroies dans les mains	Etre assis très droit, les pieds sur les patins	Les jambes dans le bob, les mains sur le volant
<b>Pilotage</b>	Déplacement du poids du corps dans la direction souhaitée avec traction sur les courroies, pression des pieds sur le patin extérieur	Poser tout le pied sur la neige à côté du patin intérieur. Ne pas tendre les jambes, déplacement du poids du corps	Au moyen du volant ou de la poignée de frein
<b>Freinage</b>	Poser tout le pied sur la neige à côté du patin. Ne pas tendre les jambes, évent. soulever un peu le devant de la luge	Poser tout le pied sur la neige à côté du patin. Ne pas tendre les jambes, évent. soulever un peu le devant de la luge	Les plus grandes poignées de frein possible, griffes en métal

## 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 maintenir l'équilibre.
- Snowtube: utilisation réservée exclusivement aux pistes prévues pour ces engins, car il n'est pas possible de les piloter.



## 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 solides ne suffisent pas toujours sur des pistes verglacées ou raides. Les crampons vous aident à freiner.
- Pour les enfants, mais aussi pour les adultes, le bpa recommande le port d'un casque de sports de neige afin d'éviter les blessures cérébro-crâniennes
- 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. Mais pas de panique: apprendre à faire de la luge est

un jeu d'enfant. Etudiez bien les illustrations ci-dessous et suivez un cours. Avec une bonne technique, vous aurez plus de plaisir.

### Position de base



Etre assis très droit, les pieds sur les patins.

### Freinage



Poser tout le pied sur la neige à côté du patin. Ne pas tendre les jambes, évent. soulever un peu le devant de la luge.

### Pilotage



Pour les luges en bois classique, poser le pied à côté du patin intérieur, déplacer le poids du corps.

Pour les luges de randonnée, tirer sur les courroies, poser le pied sur le patin extérieur, déplacer le poids du corps.

### Enfants sur la luge



Les enfants s'assoient devant et près de l'adulte.

## 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 freinage et de pilotage 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: assurez le lieu, donnez les premiers soins et avertissez le service de secours (tél. 112).

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 semelles à crampons.
- Faites de la luge sur des chemins signalés «piste de luge» et libres d'obstacles.

# 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](http://www.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 Danger d'avalanches
- 3.086 Plongée sous-marine
- 3.121 Vélos électriques

**Ces brochures et de nombreuses autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).**

**Avec l'aimable concours de:** Graf Schlitten, [www.graf-schlitten.ch](http://www.graf-schlitten.ch) (© photos luge classique/luge de randonnée); EKO® – swiss made, [www.eko.ch](http://www.eko.ch) (© photo bob); Bergün Tourismus

© bpa 2012, reproduction souhaitée avec mention de la source; imprimé sur papier FSC



# Connaissez-vous les règles de comportement pour les lugeurs? Faites le test!



Les bonnes réponses se trouvent au verso.

# Règles de comportement pour 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

Les lugeurs doivent descendre à vue. Ils doivent adapter leur vitesse et leur comportement à leurs 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 et tête en avant.