



Luge

En piste sans danger

Dévaler la pente en criant de joie: la luge est une activité appréciée des grands et des petits. Pour éviter les mauvaises expériences, équipez-vous correctement et observez les règles de comportement.



Les plaisirs de la luge

Sport ludique par excellence, la luge fait le bonheur des petits comme des grands. Cependant, on sous-estime souvent les risques et leurs conséquences.

Chaque année en Suisse, cette activité est à l'origine d'environ 6500 consultations médicales en raison d'une chute ou d'une collision. Nombre de lugeurs ne connaissent pas le comportement correct à adopter, sous-estiment la vitesse ou surestiment leurs capacités. En particulier les enfants ne se rendent compte du danger que lorsqu'il est déjà trop tard pour réagir. Cette brochure vous fournit de précieux conseils grâce auxquels vous dévalerez la bonne pente muni de l'équipement adéquat.

Où faire de la luge?

Un peu de neige, un terrain en pente et c'est parti! Dans l'idéal, privilégiez les pistes et chemins signalés comme «pistes de luge». Les pentes dépourvues d'obstacles se terminant par une surface dégagée où il n'y a pas de risque de collision avec des véhicules ou d'autres personnes sont également adaptées. Pour les jeunes enfants, on optera de préférence pour une pente peu inclinée et facile à surveiller.

Ce panneau indique qu'il s'agit d'une piste de luge officielle.






Infos luge
suissemobile.ch/luge et
myswitzerland.com

Vidéo
Conseils sur le comportement à adopter
en faisant de la luge sur bpa.ch/luge

Descente en toute sécurité

Un aperçu des différents modèles

Luge de randonnée	Luge en bois classique	Bob
		
Caractéristiques		
Châssis maniable, patins inclinés et ferrés, assise en toile qui amortit les chocs. Sa construction dynamique permet de la piloter en déplaçant le poids du corps et en utilisant les jambes.	Construction rigide, patins plats. L'assise en lattes de bois n'atténue pas les chocs qui ont lieu lors de la pratique de la luge.	Apprécie des enfants. En matière plastique et souvent muni d'un volant. Dispose d'une courte durée de vie et d'une faible résistance.
Utilisation		
Sport et loisirs, familles, pistes de luge préparées (verglacées aussi), luge rapide	Transport d'enfants et d'objets, pour lugeurs occasionnels	Familles, déclivité faible à moyenne
Avantages		
Guidage impeccable, ne dérape pas sur les pistes verglacées et dans les virages	Robuste, durable; glisse bien sur la neige damée	Glisse bien sur la neige molle et mouillée, prix avantageux
Inconvénients		
Plus chère, technique à maîtriser	Difficile à piloter du fait de sa construction rigide	Très rapide et difficile à piloter et à freiner sur des pentes damées et verglacées

Dévaler la pente avec la luge adaptée

- La luge de randonnée est le meilleur choix. Elle seule peut être pilotée correctement sur les pentes damées et verglacées.
- En raison de sa construction rigide, la luge en bois classique sert plutôt d'engin de transport.
- Quant au bob, très apprécié par les enfants, il convient seulement pour des pentes à faible inclinaison et sur la neige molle et mouillée.

L'équipement approprié

- Avec un anorak, des pantalons de ski et des gants, vous serez au chaud et au sec.
- Des chaussures montantes et robustes à semelles profilées vous permettent de piloter et de freiner. Des crampons vous aident à mieux freiner; sur des pistes verglacées ou un terrain raide, des chaussures robustes ne suffisent souvent pas.
- Un casque de sports de neige protège votre tête de blessures cérébro-crâniennes. Plus de la moitié des lugeurs portent déjà un casque.
- Un masque de ski fait également partie de l'équipement de base.
- La luge doit être remise en état au début de chaque saison.

Montrez l'exemple

- 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.
- Pour plus de sécurité, mieux vaut ne pas consommer d'alcool.
- N'amenez pas votre chien sur les pistes de luge.
- Les enfants s'assoient devant et près de l'adulte. Ne montez pas sur une luge à plus de deux personnes.
- En cas d'accident: sécurisez le lieu de l'accident, donnez les premiers soins et avertissez les secours (tél. 112).



La bonne technique

Les images montrent la position de base à adopter sur une luge en bois et une luge de randonnée ainsi que la bonne technique pour piloter et pour freiner. Suivre un cours en vaut la peine, car vous aurez plus de plaisir à faire de la luge si vous maîtrisez la technique.



Position de base

Luge en bois: position assise droite, pieds sur les patins.

Luge de randonnée: allongé sur le dos ou position assise droite, jambes collées aux patins.



Pilotage

Luge en bois: 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, presser la jambe vers l'intérieur contre le patin extérieur et tirer sur la courroie pour délester le patin intérieur.



Freinage

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

Les règles de comportement



Respecter les autres lugeurs.



Adapter la vitesse à ses capacités.



Respecter les lugeurs en aval.



Dépasser à distance.



Regarder vers le haut avant de s'engager.



S'arrêter au bord du chemin.



Monter et descendre de la luge au bord du chemin.



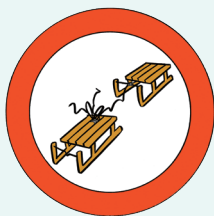
Respecter la signalisation.



Porter assistance.



S'identifier.



Ne pas descendre luges assemblées.



Ne pas s'élancer tête en avant.

Pour votre sécurité

- Portez un casque de sports de neige et des chaussures robustes équipées de crampons.
- Descendez sur des pistes et des chemins de luge officiels, dépourvus d'obstacles.
- Respectez les règles de comportement.

D'autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées sur notre site Internet:

bpa.ch

Photos: © 3R AG / Hamax AS (p. 4)

Le BPA s'engage pour votre sécurité. Centre de compétences depuis 1938, il vise à faire baisser le nombre d'accidents graves en Suisse, grâce à la recherche et aux conseils prodigués. Dans le cadre de son mandat légal, il est actif dans la circulation routière, l'habitat, les loisirs et le sport.