

# Accidentologie des sports d'hiver

## Dossier de Presse 2010

Généralités.....	p.2
Les spécificités de 2010.....	p.3
Le nombre de blessés .....	p.4
Accidents par types de sport .....	p.5
Répartition par diagnostic.....	p.6
La gravité des accidents.....	p.7
Collisions et traumatismes crâniens .....	p.8
Le port du casque .....	p.9
Ski alpin: accidentologie, prévention .....	p.10
Snowboard: accidentologie, prévention.....	p.13
Miniski : accidentologie .....	p.16
Luge.....	p.17
Ski de fond.....	p.18
Résumé des conseils de prévention .....	p.19

**+ de statistiques, des conseils de prévention sur notre site [www.mdem.org](http://www.mdem.org)**

## Généralités

- Les sports sur pistes (ski alpin, snowboard et miniskis) représentent 96% des sports d'hiver. Le ski alpin est le plus pratiqué, 75% du total, le snowboard 20% et le miniski 1,2%.
- L'hiver dernier, sur les 7,7 millions\* de pratiquants de sports d'hiver en France, plus de 140 000 blessés\*\* ont été pris en charge par les Médecins de Montagne.
  - Dont 1/3 amenés par les services des pistes.
  - En termes de santé publique la population concernée est égale à 9 millions d'habitants.
- Nous constatons depuis trois ans, une baisse du risque (2,43/1000 JS\*\*\* en 2010), due au Snowboard, qui se stabilise en dessous de 2.5. Cela constitue une cassure significative par rapport à la courbe de tendance qui augmentait depuis 92.

\*\*\*J/S= utilisation d'un ticket de remontées mécaniques pour une journée d'un pratiquant de sport de glisse.

## Sources de données 2009-2010

- Fichier blessés
  - Recueil fait par les médecins de 27 stations françaises depuis 1992.
- Fichier comptage
  - Population témoin recueillie par comptage randomisé au pied des remontées mécaniques de 10 stations françaises.
- Fichier témoin
  - Enquêtes – questionnaires menés en face à face de manière aléatoire au pied des pistes dans les mêmes stations que le fichier comptage.

---

\* source : Domaines Skiabiles de France.  
<http://www.domaines-skiabiles.fr/>

\*\* source : extrapolation nationale obtenue à partir des données ci-dessus et du nombre national de journées skieurs communiqué par le SNTF.

## Les spécificités de 2010

- **Snowboard** : moins accidentogène que le ski alpin depuis 2 ans, alors même qu'il l'était à 1,5 fois plus auparavant.
- **Traumatismes crâniens** : augmentation depuis 2 ans : 3,3% en 2010, 3.2% en 2009 contre 1,8% en 2008.
- **Ski alpin** : augmentation inquiétante des lésions du Ligament Croisé Antérieur. Y-a-t-il une baisse de vigilance sur les réglages de fixation, la dernière campagne datant de 10 ans.
- **Luge** : risque d'accident grave persistant.

## Le nombre de blessés

- Plus de 140 000 blessés pour la saison 2009-2010.
- 87,8% des blessés liés au sport
- Période la plus chargée : vacances de février (35,3% des blessés).

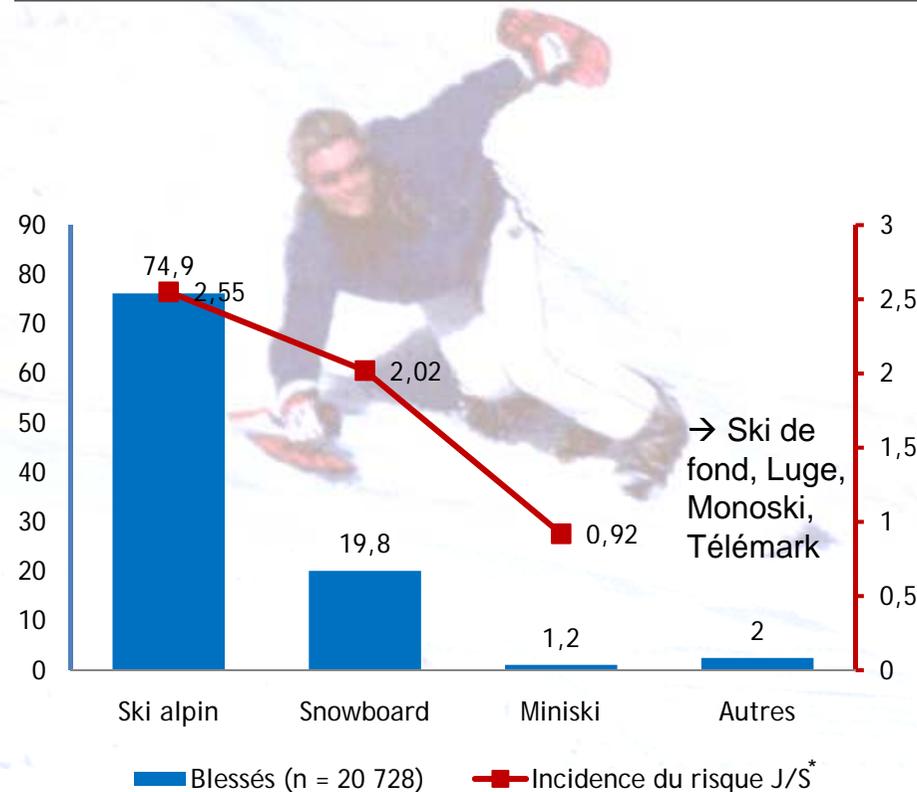
Répartition des prises en charges sur piste:

Pisteurs	Propres moyens
34.6%	65.4%

Incidence du risque sur piste en 2010 : 2,43 blessés pour 1000 J/S\* :  
Confirmation d'une tendance à la baisse depuis 3 ans

\*J/S= utilisation d'un ticket de remontées mécaniques pour une journée par un pratiquant de sport de glisse

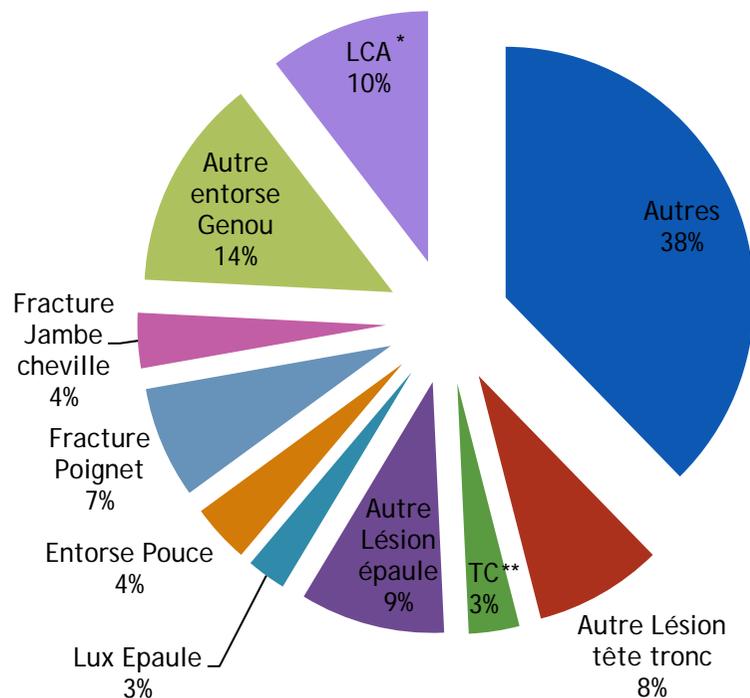
## Les accidents par type de sport



\*J/S= utilisation d'un ticket de remontées mécaniques pour une journée par un pratiquant de sport de glisse

- En lien avec leur présence majoritaire sur les pistes, les accidents en ski alpin sont toujours prédominants, avec 76,2% de blessés.
- Après avoir été un sur-risque de blessures, le snowboard arrive cette année à une incidence du risque inférieure au ski alpin.
- Le miniski se marginalise, ce sport serait-il remplacé par de nouvelles pratiques (ski carving...)?

## Répartition par diagnostics



### Diagnosics les plus fréquents:

++++ Entorses du genou et rupture du LCA\* (24%)

+++ Lésions de l'épaule (12%)

++ Lésions tête/tronc et TC\*\* (11,5%)

- Part des ruptures du LCA en augmentation significative (8,3% en 2009).
- Diminution de moitié des autres lésions tête et tronc.
- TC\*\* stable, confirmant la hausse de 2009.

\*LCA : Ligament Croisé Antérieur

\*\*TC : Traumatisme Crânien

## Gravité des accidents

- Plus de 9 blessés sur 10 sont totalement traités au sein du cabinet du Médecin de Montagne

→ Hospitalisation  
immédiate :  
4,50%



## Collisions et Traumatismes Crâniens

- Près d'1 accident sur 10 est dû à une collision entre usagers des pistes, alors que les collisions contre obstacles diminuent (3%).
- Le taux de Traumatisme Crânien (TC) a atteint cette année 3,3% (1,8% en 2008).
- Chez les victimes de collisions, le taux de TC s'élève à 6.7%, alors qu'il est de 2.8% hors collision (4.5% et 2.3% en 2008).



Les enfants et les séniors sont les plus exposés aux collisions et les plus sensibles aux traumatismes crâniens.

Prévention

## Le port du casque



- Le pourcentage global de TC\* et de lésions de la tête, plus élevé chez les victimes de collision, justifie le port du casque quelque soit l'âge.



Le taux de port du casque atteint cette année 94.3% chez les enfants de moins de 11 ans.

- Pourquoi le port du casque chez l'enfant ?
  - L'enfant est plus petit qu'un adulte, en cas de collision il sera plus facilement touché au niveau de la tête.
  - Son comportement sur les pistes le rend plus vulnérable.
  - Sa tête représente un poids proportionnellement supérieur à celle d'un adulte.

\*TC : Traumatisme Crânien

## Ski alpin

- 5,6 millions skieurs l'hiver dernier, soit 73% des pratiquants de sports d'hiver (approximation).
- Incidence du risque J/S\* : 2,55 blessés pour 1000 journées sur les pistes.

- Comme les années précédentes, le risque d'accident est multiplié par 2 pour les niveaux « débutants » et multiplié par 1,3 pour les « débrouillés ».



- Chez les adultes, le pourcentage de blessés augmente alors que le pourcentage de pratiquants décroît : 78.2% blessés pour 62.2% de pratiquants adultes .

\*J/S= utilisation d'un ticket de remontées mécaniques pour une journée par un pratiquant de sport de glisse

\*Moins de 7 jours de pratique

\*\* Plus de 7 jours de pratique

## Ski alpin | diagnostics

- L'entorse du genou est toujours la pathologie la plus fréquente en ski alpin (1/3 des accidents).



- Augmentation cette année d'une des formes les plus graves de l'entorse du genou : la **rupture du Ligament Croisé Antérieur (LCA)** : 15% des blessures en ski contre 12% depuis 2007.



Les entorses de genou peuvent générer une immobilisation et de la rééducation, voire une opération en cas d'instabilité permanente.

Prévention

## Vos genoux et le réglage des fixations\*

- Plus d'1 entorse du genou sur 2 est la conséquence d'une fixation mal réglée\*.



- Réglage trop faible = déchaussage intempestif de la chaussure = chute du skieur.
- Réglage trop fort = non-déchaussage en cas de chute.

Les précautions à prendre :

- Faire régler et ajuster **à chaque séjour** vos fixations chez un professionnel selon les normes en vigueur et **précisez votre style de skieur**.
- En particulier pour les femmes, le choix des skis doit être adapté à son niveau de pratique et nécessite l'avis d'un professionnel.
- Se **préparer physiquement** avant le départ (musculature et étirements pour améliorer votre équilibre : jogging, vélo, roller...).

\*Extraits de la campagne pour les fixations 2001

## Snowboard

- 1,8 millions snowboarders l'hiver dernier, soit 24% des pratiquants de sports d'hiver (approximation).
- Incidence du risque J/S\* : 2 blessés pour 1000 journées sur les pistes : diminution du risque en Snowboard. Pour la deuxième année consécutive, le risque est plus faible qu'en ski alpin.
- Chez la femme, 1 blessée sur 2 est débutante\*\*. 1 blessé sur 4 chez l'homme.

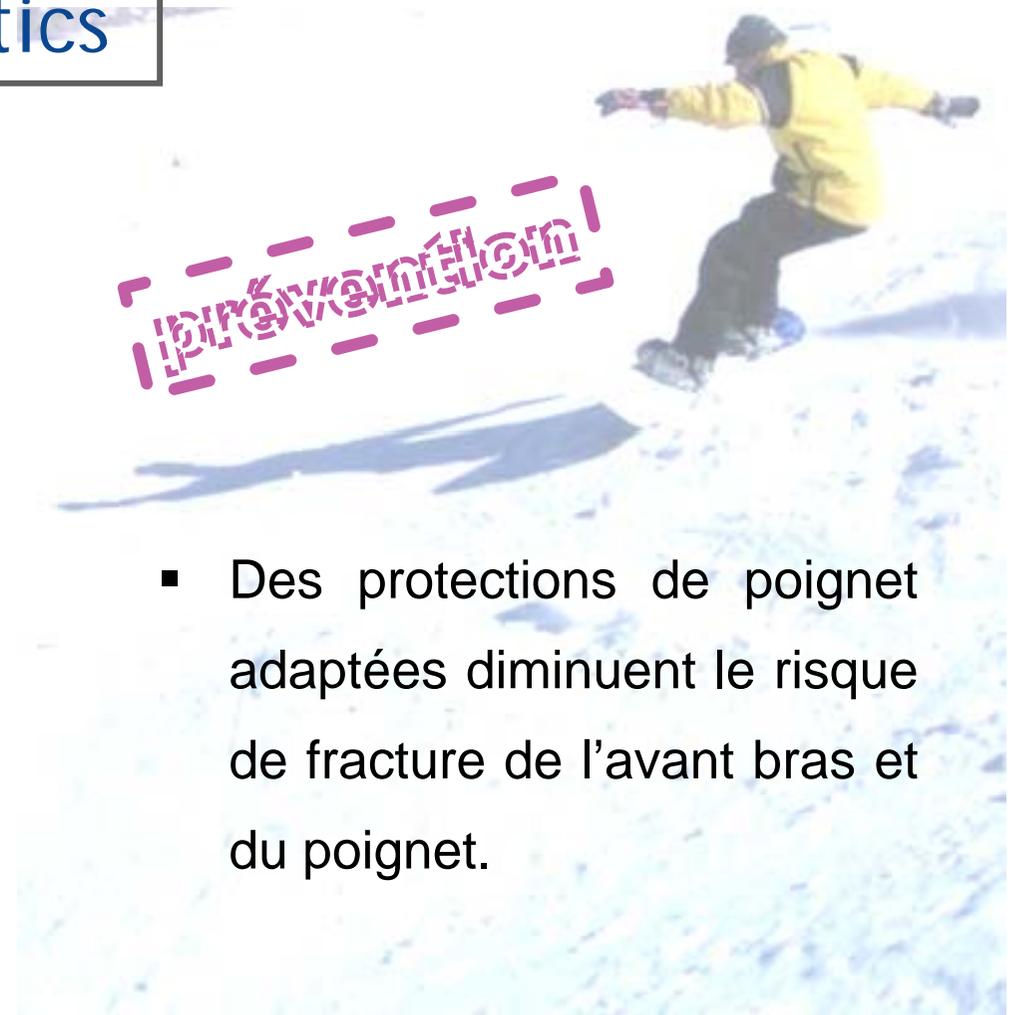


\*J/S= utilisation d'un ticket de remontées mécaniques pour une journée par un pratiquant de sport de glisse

\*\* Moins de 7 jours de pratique

## Snowboard | diagnostics

- La fracture de l'avant-bras et du poignet est toujours la pathologie la plus fréquente en snowboard (près de 25% des diagnostics).
- Seuls 15% des snowboarders portent des protections de poignets.



- Des protections de poignet adaptées diminuent le risque de fracture de l'avant bras et du poignet.

## Focus Snowpark\*

- Port du casque sur piste : 26%
- Port du casque en Snowpark : 40%

Une pratique à risque...

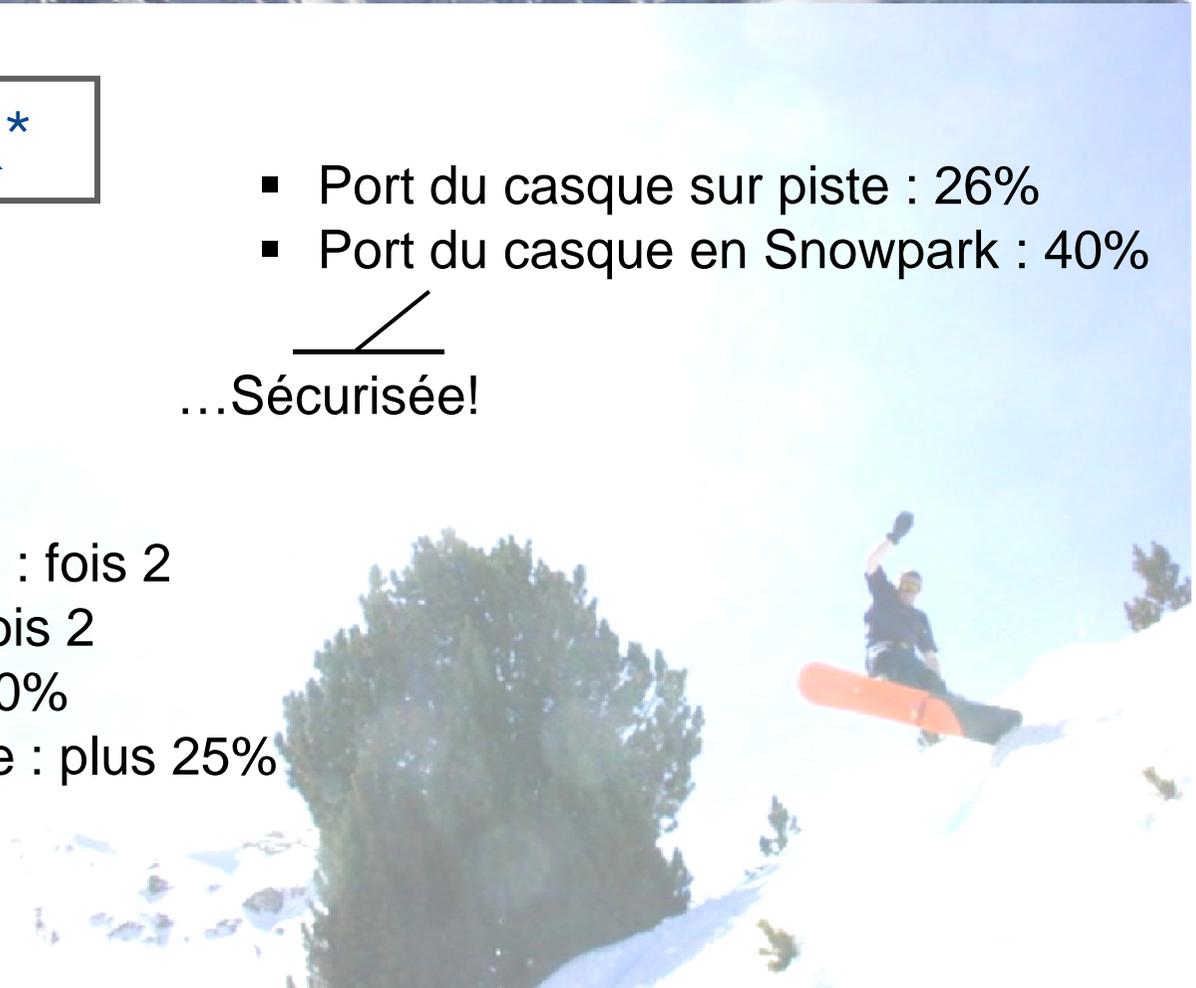
...Sécurisée!

- Risque Débutants : fois 2
- Hospitalisation : fois 2
- Collisions : plus 30%
- Blessures à la tête : plus 25%

\*Chiffres 2007



Evolution de la sécurité des Snowparks :  
Le port du casque se généralise ainsi que le suivi des bonnes pratiques AFNOR pour l'aménagement des Snowparks



## Miniski

- 215 235 pratiquants l'hiver dernier (soit 3% des pratiquants de sports d'hiver).
- Disparition progressive de la pratique ainsi que du nombre de blessés : division par 6 des blessés par rapport à 2003
- Incidence du risque : 0,9 blessés pour 1000 journées sur les pistes.

**Prévention!**

Pratique non recommandée pour les débutants et les moins de 15 ans



La part des enfants et ados a fortement diminué depuis 2006, au profit d'une population majoritairement adulte (81.5% en 2010 contre 57% en 2006)

## Luge

- 2400 accidents (estimation) de luge de tous types en France par an\*.
- En 2007, les adultes représentaient 41% des accidents de luge; les ados: 20%; les enfants: 39%.



Comme les autres années, la pratique de la luge présente un haut risque d'accident grave. On note en 2009-2010 un taux de traumatisme crânien (7.5%), ainsi qu'un taux de tête et tronc (31.8%) très élevés et en augmentation depuis 2 ans.

\* Estimation effectuée en 2007

Tranches d'âges: enfants = de 0 à 10 ans, adolescents = 11 à 15 ans, adultes = 16 à 55 ans et plus

## Ski de Fond

- Ce sport génère 1% des accidents de sport d'hiver pour environ 3% des pratiquants sur les pistes.
- L'incidence du risque est faible.
- Peu d'entorses du genou et de traumatismes crâniens.
- Depuis 2007, augmentation des lésions tête et tronc jusqu'à 21%, et augmentation des fractures de jambes jusqu'au niveau du ski alpin (4%).

Prévention

## Résumé des conseils



- Mettez un casque à vos enfants et n'hésitez pas à en porter un également !
- Skieurs : faites régler vos fixations à chaque séjour par un professionnel, selon votre sexe, votre poids et votre style de skieur.
- Snowboarders : portez des protèges poignets.
- Miniskis : pratique non recommandée pour les enfants et les débutants