

**“ POUR QUE
LA MONTAGNE
RESTE UN
PLAISIR ”**

**CAMPAGNE NATIONALE
PRÉVENTION HIVER**



MINISTÈRE DES SPORTS

DOSSIER DE PRESSE HIVER 2019

Avec la participation de Lucile Woodward,
coach diplômée d'Etat et fitness girl 2.0



“ POUR QUE
LA MONTAGNE
RESTE UN
PLAISIR ”

Alors qu'une nouvelle saison de ski se prépare en France, première destination européenne, et que des millions de vacanciers s'apprêtent à rejoindre les domaines skiables français, le ministère des Sports renouvelle sa campagne de prévention dédiée à la sécurité sur les pistes « Pour que la montagne reste un plaisir ».

Montagne, grands espaces, neige vierge... synonymes de liberté, de plaisir et de sensations grisantes, ils peuvent être également source d'accidents. Malgré la mobilisation de l'ensemble des acteurs et l'amélioration constante de la sécurité sur les domaines skiables français, environ 45 000 interventions des services de secours ont lieu chaque saison. La plupart de ces accidents pourraient être évités si les conseils de bonne conduite étaient mieux connus et bien respectés. Conscient de ces réalités, le ministère des Sports se mobilise aux côtés de ses partenaires pour sensibiliser les pratiquants. L'enjeu : adopter les bons réflexes pour glisser en toute sérénité.

QUELQUES CHIFFRES

Le ministère chargé des Sports s'est doté depuis 1996 du « Système national d'observation de la sécurité en montagne » - SNOSM - basé à l'École nationale des sports de montagne - ENSM - à Chamonix. « La prévention des risques est l'affaire de tous, quels que soient l'âge, le sexe et le niveau des skieurs. Le meilleur moyen de faire reculer le nombre d'accidents est de sensibiliser les pratiquants en livrant un message de prévention clair et efficace », déclare Claude Jacot, responsable du SNOSM.

- Nombre d'interventions des services de secours en 2017/2018 : **43 207** dont 58 % de femmes.
- Blessures aux genoux : **68 %** concernent les femmes.
- Nombre d'interventions liées à une collision : **2 190**.
- Nombre d'interventions impliquant un seul skieur : **40 266**.
- Nombre de journées skieurs pour 1 intervention en 2017/2018 : **1315*** (contre 1029 en 2002/2003) ; un ratio en augmentation signifiant que la situation s'améliore.

Pour mémoire :

- Nombre de journées skieurs vendues en 2017/2018 : **53,8 MILLIONS** (+5,3%).
- Nombre de touristes en hiver en France : **10 MILLIONS** dont 7 pratiquants les sports de glisse.

*Donnée issue d'une enquête permanente sur la base d'un panel de 52 stations ciblées

LUCILE WOODWARD

UNE AMBASSADRICE 2.0



Lucile Woodward, coach diplômée d'Etat et fitness girl du web, est la nouvelle ambassadrice de la campagne nationale Prévention Hiver. Mère de deux enfants et chef d'entreprise, cette femme de 37 ans est suivie par plus de 300 000 fans sur les réseaux sociaux pour ses conseils en matière de sport, de santé et de nutrition. Son crédo : faire de la préparation physique et de l'échauffement un réflexe santé-plaisir pour skier en toute sérénité. Elle prend ainsi le relais de Marie Martinod pour inscrire la campagne dans l'univers de la santé et de la forme.

Je ne suis pas la coach des stars. Je suis celle des vrais gens, dans la vie réelle. Après un cursus de biologie, je me tourne vers le journalisme scientifique. Vite rattrapée par mon rêve de petite fille, je me lance pour obtenir mon diplôme de coach sportif. Je crée une chaîne YouTube, enchaîne les projets télé, lance mon blog et propose désormais des programmes sport et nutrition. Partager ma passion et mes connaissances, mais aussi les hauts et les bas de ma vie d'épouse, de maman et d'entrepreneur, m'enrichit chaque jour depuis plus de dix ans. Ma méthode ? La régularité ! Du renforcement musculaire, du cardio, des étirements, une alimentation équilibrée et un mental d'acier. C'est ça la clé. Et elle s'applique aux sports d'hiver ! Victime d'une rupture du ligament croisé antérieur suite à une chute à ski, je me sens d'autant plus concernée par le sujet de la prévention. Préparez-vous et échauffez-vous avec moi « Pour que la montagne reste un plaisir ! »

Plus d'info sur lucilewoodward.com



SOMMAIRE

ACTIONS	PAGES 4/5
DES SPORTS DIVERS AUX SPORTS D'HIVER	PAGES 6/7
LES BONS RÉFLEXES SKIS AUX PIEDS	PAGES 8/9
BIEN S'ÉQUIPER, C'EST LA SÉCURITÉ	PAGE 10
POUR ALLER PLUS LOIN	PAGE 11

“ ACTIONS ”



DE NOMBREUX SUPPORTS POUR VALORISER LA CAMPAGNE POUR LES SPORTS D'HIVER

★ UNE VIDÉO À CONSOMMER SANS MODERATION ★

Parce que le ski, au même titre que d'autres sports, est une activité ludique et physique, il est nécessaire de s'y préparer. Cet hiver, c'est Lucile Woodward, la nouvelle ambassadrice, coach diplômée d'Etat et fitness girl 2.0, qui livre ses conseils pour skier en toute sérénité. Concernée par le sujet de la prévention, elle a concocté un programme de préparation physique à reproduire à la maison à J-30 des vacances aux sports d'hiver. Une routine simple et accessible validée par les experts du ministère des Sports pour avoir de bons appuis dès les premières descentes. Toute l'équipe de tournage a été accueillie au sommet par la station des Menuires. La vidéo transporte ainsi les adeptes des sports d'hiver dans l'univers des vacances à la neige et les guide pour renforcer les muscles sollicités par la pratique du ski et du snowboard. Se préparer physiquement n'a jamais été aussi dépayasant !

Liens du teaser vidéo et de la séquence complète en ligne prochainement sur la chaîne Youtube de Lucile et sur www.preventionhiver.sports.gouv.fr/Videos

★ MEET UP AU SOMMET ★

Le ministère des Sports crée l'évènement avec Lucile Woodward ! Les 300 000 fans de la star du web ainsi que les vacanciers sont invités pour un « meet-up » au sommet. Objectif : transformer l'échauffement en un réflexe santé-plaisir. Emmenés par la coach sportive diplômée d'Etat, les skieurs préparent leurs muscles à l'effort pour skier en toute sérénité. A la clé, de la bonne humeur, de bons appuis et de meilleures sensations sur les pistes. A vos marques, échauffez-vous, skiez !

Le lieu, la date et l'horaire seront dévoilés prochainement sur le blog de Lucile et sur www.preventionhiver.sports.gouv.fr/Videos



UN SITE INTERNET



★ UN SITE INTERNET ★

Un site unique pour retrouver tous les éléments de la campagne ainsi que :

- Toutes les informations pratiques sur la préparation physique, la sécurité, le matériel.
- Des quizz pour tester ses connaissances sur la sécurité des domaines skiables.
- Des extraits du dernier DVD de l'ANENA sur la neige et les avalanches.
- Une check-list pour partir serein aux sports d'hiver.
- Une affiche reprenant les « conseils pour que le ski reste un plaisir » disponible en 5 langues.
- Un kit de communication et de nombreux outils de sensibilisation à télécharger pour tous les publics.

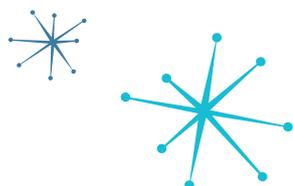


UN MÉMENTO



★ UN MÉMENTO ★

Le memento « Pour que la montagne reste un plaisir » livre tous les conseils utiles pour le ski alpin, le freestyle, le ski de randonnée, le ski hors-piste et la raquette à neige. Il est édité en français, anglais, espagnol, néerlandais et italien et diffusé à plus de 160 000 exemplaires dans les stations de ski à l'occasion de la saison hivernale.



DÉCLINAISON 2.0

★ DÉCLINAISON 2.0 ★

Des conseils de prévention diffusés sur les smartphones grâce aux applications mobiles d'informations les plus téléchargées.

★ DES PARTENAIRES ★

Les offices de tourisme, les services de secours, les stations, les clubs et écoles de ski se mobilisent aux côtés du ministère des Sports pour relayer le message de prévention.

www.preventionhiver.sports.gouv.fr



★ DES FILMS D'ANIMATION ET UN SERIOUS GAME ★

Sept films d'animation ludiques proposés par Domaines skiables de France et le ministère des Sports mettent en scène Skizzz, l'extra-terrestre des neiges tête brûlée, et Swag, qui lui apprend les bonnes pratiques sur les remontées mécaniques et sur les pistes.

www.preventionhiver.sports.gouv.fr/Videos

Les skieurs peuvent également retrouver Skizzz sur mobile dans l'application Skizzz game et dans un jeu vidéo lancé par le ministère des Sports et la Fédération Nationale de la Sécurité et des Secours sur les Domaines Skiables (FNSSDS). Les joueurs apprennent à vérifier la météo, à choisir le bon matériel, à faire vérifier leurs fixations et à adopter les bons comportements sur les pistes. A chaque bonne décision, des points sont marqués !

www.preventionhiver.sports.gouv.fr/jeu-Video



“ DES SPORTS DIVERS AUX SPORTS D'HIVER ”

Le ski et le snowboard sont des sports intenses qui nécessitent une bonne préparation, d'autant plus qu'en altitude, on s'essouffle et on se fatigue plus vite. La pratique d'exercices physiques renforce le système cardio-vasculaire ainsi que les muscles et les tendons, et permet de prévenir la fatigue musculaire qui peut être source d'accidents. Les muscles qui sont les plus sollicités en ski sont ceux des membres inférieurs (quadriceps, ischio-jambiers), de la ceinture pelvienne (fessiers) et de la ceinture abdominale. L'idéal c'est de pratiquer une activité physique régulière toute l'année (marche rapide, VTT, roller, footing, cardio-training, fitness...) et de se préparer spécifiquement pour le ski dans le mois qui précède le départ en vacances. Sur place, il convient de s'échauffer avant de chausser et de s'étirer après l'effort.

★ J-30 – PRÉPARATION PHYSIQUE DÉDIÉE AUX SPORTS D'HIVER ★

by Lucile Woodward

Une routine simple à reproduire à la maison quotidiennement à J-30 des vacances.

EN POSITION DEBOUT (X2 SÉRIES)

-  Squats croisés arrière pour renforcer les quadriceps et les fessiers : debout, s'accroupir par flexion des genoux, puis transférer le poids du corps sur le pied droit en passant son pied gauche derrière son genou droit, puis même chose sur le pied gauche
-  Fentes côtés avec glissement de pieds intérieur puis extérieur, comme un patineur, pour renforcer les quadriceps, les adducteurs, les fessiers et les abdos
-  Fentes avant alternées pour renforcer les quadriceps, les adducteurs, les fessiers et les abdos

AU SOL (X2 SÉRIES)

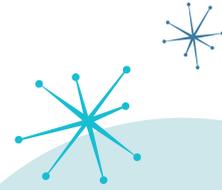
-  Gainage pour renforcer les abdos : allongé sur le sol à plat ventre en appui sur les coudes, soulever le bassin à l'horizontal afin d'obtenir la rectitude avec son corps. Poser les genoux au sol pour commencer si besoin. (25 s d'effort, 10 s de récupération, 25 s d'effort)
-  Allongé sur le dos, faire un pont, en soulevant son bassin et en éloignant ses pieds au maximum, pour travailler ses ischios et fessiers. Les bras peuvent être maintenus à terre ou levés (position plus intense).
-  Allongé sur le ventre, croiser les deux jambes, en mettant le tibia droit sur le mollet gauche, soulever les deux jambes à partir des genoux et presser les l'une contre l'autre (en montant celle du dessous et en descendant celle du dessous).



★ ECHAUFFEMENT DÉDIÉ AUX SPORTS D'HIVER ★

by Lucile Woodward

Un réflexe à adopter avant de glisser.



POUR LES ÉPAULES (X2 SÉRIES)

- Enrouler l'épaule gauche vers l'avant, le bras gauche vers l'avant / puis vers l'arrière
- Enrouler l'épaule droite vers l'avant, le bras droit vers l'avant / puis vers l'arrière



POUR LES HANCHES, LES OBLIQUES ET LE DOS (X2 SÉRIES)

- Effectuer des torsions du buste vers la droite puis vers la gauche (avec un bâton dans chaque main pour les skieurs)



POUR LES GENOUX, LES CHEVILLES ET LES HANCHES (X2 SÉRIES)

- 5 petits squats 1 bâton dans chaque main planté s'aider des bâtons pour les skieurs



- 5 grands squats fesses jusqu'au sol (s'aider des bâtons pour les skieurs)



POUR LES CERVICALES (X2 SÉRIES)

- Cercles de nuque



★ ETIREMENTS DÉDIÉS AUX SPORTS D'HIVER ★

by Lucile Woodward

AU SOL :



- Allongé sur le dos, plier la jambe droite, poser les mains derrière la cuisse, rapprocher la cuisse du buste pour étirer le grand fessier (jambe droite puis jambe gauche).



- Puis poser la cheville droite sur genou gauche, et appuyer légèrement sur le genou droit pour étirer le pyramidal (jambe droite puis jambe gauche).



- Assis en tailleur, glisser le genou droit sur le gauche et effectuer une torsion du buste vers la droite, pour étirer petit et moyen fessiers ainsi que les obliques (jambe droite puis jambe gauche).

DEBOUT :



- L'arrière des cuisses : debout, poser un talon sur une chaise devant soi, jambe tendue. En gardant le dos bien droit, s'incliner vers l'avant (jambe droite puis jambe gauche).



- L'avant des cuisses : debout, abdominaux bien serrés, sans se cambrer, attraper par derrière un pied en le ramenant contre la fesse (jambe droite puis jambe gauche).



- Les mollets : les paumes des mains contre un mur, plier la jambe droite et tendre la jambe gauche vers l'arrière. En gardant le dos droit, faire avancer le genou vers le mur, en prenant soin de ne pas dépasser son pied. (jambe droite puis jambe gauche).

“ LES BONS RÉFLEXES SKIS AUX PIEDS ”



★ SOIGNER SON ENTRÉE EN PISTE ! ★

Les vacanciers arrivent généralement en station après un long voyage, stressés et fatigués. L'Association des Médecins de Montagne préconise de commencer en douceur et de ne pas chercher à rentabiliser son forfait à tout prix dès le premier jour. Marcher au grand air à l'arrivée en station, descendre des pistes faciles en début de séjour et s'accorder une pause si la fatigue se fait sentir sont autant de réflexes à adopter.

★ REPRENDRE LES BASES AVEC UN PRO ★

Les moniteurs des écoles de ski enseignent l'art et le plaisir de la glisse. Idéal pour apprendre ou reprendre les bases en toute sérénité ! Ils se trouvent également en première ligne pour véhiculer les messages de prévention :

- Maîtriser sa vitesse.
- Respecter la priorité du skieur qui se trouve en-dessous de soi. Choisir une trajectoire assez large pour anticiper les évolutions du skieur en contrebas
- Stationner sur le côté de la piste, jamais derrière une bosse.
- Surveiller les skieurs qui évoluent au-dessus de soi pour croiser une piste ou redémarrer.
- Respecter les balisages et la signalisation.
- Redoubler de vigilance avec les enfants.

Certaines stations offrent une heure d'initiation incluant le moniteur, la location de matériel et le forfait. Idéal pour redécouvrir les joies de la glisse en toute sécurité.

Exemple : Orcières 1850, Praz-sur-Arly ou La Bresse.

★ PRUDENCE SUR LES REMONTÉES ★

La France, domaine skiable le plus équipé au monde, compte environ 3600 remontées mécaniques, dont 700 télésièges. Avec 700 millions de passages par an et 10 millions de passagers transportés chaque jour de l'hiver, les remontées mécaniques font partie des modes de transport sûrs. Domaines skiabiles de France recense néanmoins encore entre 20 et 30 accidents graves par an dont 90% dus au comportement de l'utilisateur. Face à ce constat, Domaines skiabiles de France a lancé, en partenariat avec le ministère des Sports, une campagne de communication qui cible les jeunes skieurs (8/13 ans), mettant en scène Skizzz, l'extra-terrestre, et Swag, l'ado branché. Ils expliquent avec humour les bons comportements à adopter pour prendre un télésiège en toute sécurité au travers d'une série de films d'animation ludo-pédagogiques. Jeu qui a reçu un « European Serious Games Award », disponible également sur App Store et sur Google Play en deux langues (français et anglais).

Skizzz rappelle les conseils à retenir pour prendre le télésiège :

- « Etre attentif aux enfants et les accompagner ».
- « Tenir les bâtons dans la même main et libérer les dragonnes ».
- « Ne pas se précipiter à l'embarquement et retirer son sac à dos avant de monter ».
- « Se caler au fond du siège ».
- « Baisser le garde-corps ».
- « Dégager rapidement l'arrivée ».

www.skizzz.org
www.preventionhiver.sports.gouv.fr





★ S'INFORMER AVANT DE CHAUSSER ★

Il est essentiel de s'informer sur les conditions d'enneigement, les ouvertures de pistes et de remontées mécaniques, sur les risques d'avalanche et les prévisions météorologiques avant de chausser. Ces informations sont généralement disponibles en direct sur place ou sur les sites Internet des stations. Les bulletins météo peuvent être consultés sur le site de Météo France.

<http://www.meteofrance.fr>

★ HORS DES PISTES : PRUDENCE ET PRÉCAUTIONS ★

L'essor du freeride et du ski de randonnée poussent certains skieurs à s'aventurer hors des pistes balisées et sécurisées, là où des risques nouveaux sont permanents, lesquels exigent des précautions complémentaires :

- S'informer sur les risques d'avalanche et la météo
- Faire appel à un professionnel, guide ou moniteur
- Ne jamais partir seul(e)
- Prévenir de son itinéraire et de l'horaire prévu de retour
- Établir un itinéraire adapté à son niveau physique et technique
- S'équiper et s'entraîner avec un DVA (détecteur de victimes d'avalanches), une pelle et une sonde
- Renoncer si les conditions sont trop incertaines
- Ne pas suivre de traces sans savoir où elles mènent
- Évoluer un par un en cas de doute sur la stabilité de la neige

★ NEIGE VIERGE EN TOUTE SÉCURITÉ ★

Descendre des pistes non damées dans la poudreuse et en toute sécurité, c'est possible. Les neiges vierges sécurisées par les pisteurs font le bonheur des skieurs de poudreuse et de ski tout terrain.

Exemple : les 3 zones « liberty ride » des Menuires ou les zones « Natur'Shaper Paradise » à Sainte-Foy-Tarentaise.

★ DVA PARK ★

De nombreuses stations proposent des initiations pour apprendre à se servir d'un DVA (détecteur de victimes d'avalanches), d'une sonde et d'une pelle. Il est nécessaire de s'entraîner pour être rapide et efficace, surtout en situation de stress.

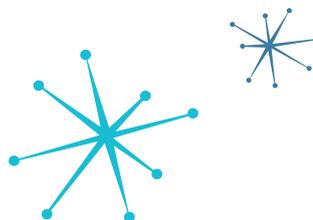
Exemple : au Grand Tourmalet ou dans l'un des 5 parcs DVA en accès libre installés sur les domaines skiables de la vallée de Chamonix.



★ TESTER SES CONNAISSANCES ★

Que savons-nous de la montagne, des pistes, des conseils de sécurité ? Deux quiz, l'un pour les adultes, l'autre pour les enfants, ont été pensés par des spécialistes de la montagne pour tester ses connaissances. Instructive et ludique, la version enfant est déjà largement utilisée dans le cadre scolaire.

www.preventionhiver.sports.gouv.fr



“
BIEN
S'ÉQUIPER,
C'EST LA
SÉCURITÉ
”



Qu'on loue ou qu'on achète son matériel, il est indispensable de bien choisir ! **Avantage de la location : voyager léger, disposer chaque année de matériel dernier cri bien entretenu, profiter des conseil d'un pro et changer de matériel en cours de semaine au gré de son style de pratique. A chaque niveau, son type de matériel. Quelques conseils pour bien choisir !**

★ RÉGLER SES FIXATIONS ★

- Le réglage des fixations doit être vérifié par un pro pour prévenir les risques d'accident, les entorses du genou notamment. Le réglage se fait en fonction du poids du skieur, du niveau de ski et du style de pratique.
- ISOSKI 2.0 : cette application simple et moderne permet de vérifier le réglage des fixations de ski alpin selon la norme internationale en vigueur ISO 11088. Cette application innovante prend en compte les 5 paramètres essentiels : le poids du skieur, la longueur de semelle de sa chaussure de ski, sa taille, son âge et son niveau.

★ PORTER UN CASQUE ★

Le casque joue un rôle primordial en cas de chute ou de collision. De plus, il est confortable et tendance. Pour les skieurs dont le budget est serré, la location est une solution !

Exemple : entre 3€ la journée et 18€ la semaine de location en station ou en réservant sur les sites des chaines de location de ski.

★ PROTÉGER SES POIGNETS ! ★

En snowboard, il est recommandé de s'équiper de protections spécifiques pour les poignets exposés en cas de chute.

★ CHOISIR SON MATÉRIEL ★

- Pour les skieurs débutants : choisir des skis adaptés à la pratique sur neige damée. Ils doivent être légers, intuitifs et maniables pour faciliter la progression.
- Opter pour une longueur de ski 10 cm en dessous de sa taille pour plus de maniabilité.
- Pour les skieurs de niveau intermédiaire : choisir des skis assurant confort et sécurité.
- Opter pour un ski à sa taille lorsque l'on a suffisamment d'assurance, le ski sera plus stable lorsque la vitesse augmente.
- Le plus important est de ne pas surestimer ses capacités et son niveau et de se fier aux conseils des professionnels : ils s'y connaissent.

★ S'ASSURER ★

On vérifie son assurance (individuelle accident, frais de secours, responsabilité civile). Les frais de secours en montagne, surtout hors-pistes, sont souvent payants, chers et pas toujours couverts par les assurances du quotidien. Il est recommandé d'appeler son assureur avant le départ ou souscrire une assurance neige lors de l'achat du forfait.



“
POUR
ALLER PLUS
LOIN
”

★ ASTUCES ANTI COUP DE POMPE ★

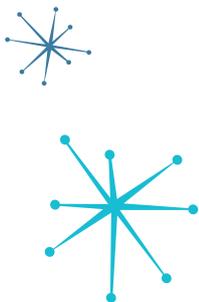
Les conseils de Lucile Woodward

Bien s'alimenter et s'hydrater permet de résister au froid et de se préparer à l'effort :

- Prendre un petit déjeuner copieux composé de deux à trois tranches de pain complet et beurre ou muesli sans sucre, de fruits et d'une boisson chaude ;
- Emporter de quoi s'alimenter dans sa poche (abricots secs et une poignée de noix ou noisettes) et s'hydrater (gourde d'eau...) sur les pistes au cours de la journée ;
- Le midi, privilégier les aliments frais et de saison, éviter les repas trop copieux et limiter sa consommation d'alcool !

★ RAYONNER EN ALTITUDE ★

La réverbération est plus forte en altitude. Par tout temps, il est indispensable de se protéger des rayons U.V. avec des lunettes ou un masque protecteur et de la crème solaire.





CONTACT PRESSE

DUODECIM

04 50 66 93 25 - contact@duodecim.com

MINISTÈRE DES SPORTS

01 40 45 96 82 - anne.mendras@jeunesse-sports.gouv.fr



Dossier réalisé avec les contributions actives de la Direction régionale et départementale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale d'Auvergne-Rhône-Alpes, et des directions départementales de la cohésion sociale de l'Ain, de la Haute-Loire, de l'Isère, de la Savoie et de la Haute-Savoie, et de l'École nationale des sports de montagne.

En partenariat avec :

