

Brève de sécurité du bpa «Patinage sur glace»

Apprenez la technique de base

Le patinage sur glace permet de se déplacer sans subir de forces de résistance, ou presque. Cette activité améliore la coordination et l'endurance, favorise la souplesse et renforce la musculature. Le patinage sur glace se pratique comme activité de loisirs mais aussi en tant qu'activité sportive. Cette dernière se décompose en cinq disciplines: le patinage artistique, la danse sur glace, le patinage synchronisé, le patinage de vitesse et le short track.

Chaque année, en Suisse, quelque 3600 personnes se blessent en faisant du patin à glace. Le type d'accident le plus fréquent est la chute sur la glace. Les blessures qui en résultent peuvent être des contusions aux genoux, aux poignets et aux coudes, des coupures et des déchirures, des fractures ainsi que des commotions cérébrales.

Conseils

- Faites bien aiguiser les lames de vos patins. Lacez correctement vos patins afin d'éviter de vous tordre la cheville.
- Si vous débutez, portez un casque (casque de sports de neige, casque cycliste ou de skate), des gants résistants (risque de coupure) et éventuellement d'autres protections (protège-genoux et protège-poignets).
- Echauffez-vous de façon ciblée. Faites des exercices de renforcement musculaire du tronc ainsi que des exercices de stabilisation des chevilles, des genoux et des hanches.
- En cas de chute, lâchez votre partenaire.
- Les enfants non expérimentés peuvent utiliser un dispositif d'aide à patiner tel que «Pingo».
- Ne vous aventurez que sur des surfaces gelées lorsqu'elles ont été déclarées accessibles par les autorités compétentes et respectez **les maximes de comportement sur la glace de la SSS**.

