

Faire de la luge

9-15 ans



A propos du thème



Un freinage correct pour plus de sécurité

A peine les premiers flocons tombés, enfants, adolescents ou adultes attrapent leur luge ou leur bob pour dévaler les chemins et les pentes. Dans les écoles, l'enseignement se déplace parfois sans plus attendre dans la nature. Le plaisir est toutefois gâché par les quelque 11 000 blessés annuels, en majorité des enfants ou des adolescents. Nombre de ces accidents pourraient pourtant être évités.

Luge classique ou luge de randonnée? Grâce à sa construction dynamique, la luge de randonnée se pilote parfaitement même sur des surfaces verglacées. La luge en bois classique, de construction rigide et aux patins plats, est moins un engin de sport qu'un engin de transport. Le terme de «luge» recouvre à la fois la luge classique et la luge de randonnée.

Luger: un jeu d'enfant? Sur une luge, on peut atteindre des vitesses élevées. Les enfants et les adolescents notamment sous-estiment leur vitesse et perdent facilement le contrôle de leur engin. Pour pouvoir s'arrêter ou contourner à temps un obstacle, une technique de freinage et de guidage efficace ainsi que de bonnes chaussures sont indispensables.

Peut-on luger partout? Les blessures graves ou mortelles sont souvent la conséquence de collisions. Il est donc primordial de luger sur des pistes balisées ou des pentes sans obstacles véhicules, murs, clôtures,

arbres). Emmenez votre classe sur des chemins balisés ou des pentes larges libres d'obstacles.

Pas besoin de règles pour luger? Un comportement approprié augmente la sécurité. C'est pourquoi il existe des règles de comportement pour lugeurs qui les aident à ne pas se mettre ni à mettre les autres en danger (voir rubrique «En résumé»). En cas de chute ou de collision, un casque de sports de neige protège la tête.

Vous trouverez plus d'informations sur notre page Internet: www.luge.bpa.ch

Prévention des accidents

Optimiser les conditions de glisse: Une classe profitera au maximum et en toute sécurité des plaisirs de la glisse sur des pistes de luge officielles et ouvertes. En l'absence de pareilles pistes, une pente libre d'obstacles fera aussi l'affaire.

Comportement approprié: Le comportement de l'enseignant et des élèves influence également sur le plaisir. Portez des vêtements chauds et imperméables, des chaussures aux semelles profilées, un casque de sports de neige et des lunettes de ski. Les règles de comportement ainsi qu'une bonne technique de pilotage et de freinage permettent d'arriver en bas en toute sécurité.

Objectifs didactiques

Les élèves

- sont sensibilisés aux règles de comportement pour lugeurs à l'aide d'une vidéo,
- analysent le comportement correct à adopter sur la base de la vidéo et en déduisent les règles correspondantes,
- apprennent à appliquer ces règles sur les pistes de luge et à se comporter correctement,
- découvrent que le respect des règles de comportement n'entrave pas le plaisir.



Complément d'informations:

- Faire de la luge (brochure d'informations générales 3.001 du bpa), www.commander.bpa.ch
- Vidéos sur la luge et l'équipement adéquat sur www.luge.bpa.ch
- Plus d'informations dans les textes complémentaires sur www.bpa.ch (Pour les spécialistes > Ecoles > Safety Tools) et sur le site Internet de Swiss Sliding – Naturbahnrodeln, www.sicher-schlitteln.ch (en allemand)

En résumé

Règles de comportement pour lugeurs

1. Respect des autres lugeurs
2. Maîtrise de la vitesse et du comportement
Ne pas descendre luges assemblées et tête en avant.
3. Maîtrise de la direction
4. Dépasser à distance
5. Pénétrer et s'engager sans danger
6. Stationnement au bord de la piste
7. Montée et descente au bord de la piste
8. Respect du balisage et de la signalisation
9. Assistance
10. Identification



Organisation du cours

9–15 ans

Matériel de travail

- Safety Tool n° 12
- Vidéos 1 et 2 du bpa

www.luge.bpa.ch

Durée totale: 6:24 minutes

- Une fiche de travail 12.1 par élève
- Instructions 12.2 pour les enseignants
- Matériel pour écrire

30'

à

45'

Classe

Partie théorique

Introduction aux règles de comportement

Les élèves attribuent les règles de comportement à l'image correspondante.

Réflexion sur les règles

Les élèves regardent la vidéo en classe et essaient d'attribuer individuellement les situations aux différentes règles.

Discussion des solutions

Les élèves regardent la vidéo comportant les solutions. Ont-ils attribué correctement toutes les règles? Y a-t-il plusieurs solutions?

Liste de contrôle

Pour finir, les élèves dressent la liste des principaux éléments de l'équipement.

30'

à

60'

Groupes

Partie pratique

Contrôle du matériel

Contrôler le matériel et l'équipement. Tous les élèves se familiarisent à l'avance avec la technique de freinage.

Observation du comportement

Arrêtez-vous à certains endroits sur la piste de luge. Observez avec les élèves le comportement des autres lugeurs. Les élèves évaluent la situation et proposent des solutions.

Transfert de connaissances

A la fin, les principales connaissances acquises sont récapitulées.



En Suisse, la pratique de la luge occasionne quelque 6000 accidents par an chez les enfants et les adolescents jusqu'à 16 ans. Un comportement inapproprié, une technique insuffisante ou un équipement inadapté en sont les causes.

Informations complémentaires

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.

Le bpa vous recommande les Safety Tools suivants:

De 6 à 8 ans

- 4.033 Contrôle de sécurité aquatique CSA
- 4.036 Trajets scolaires
- 4.037 Etre en route et visible
- 4.039 Randonnées
- 4.041 Chutes

De 9 à 12 ans

- 4.035 Ski et snowboard
- 4.039 Randonnées
- 4.040 Randonnées à vélo
- 4.041 Chutes
- 4.042 Football
- 4.043 Faire de la luge

De 13 à 15 ans

- 4.031 Travaux manuels
- 4.035 Ski et snowboard
- 4.039 Randonnées
- 4.040 Randonnées à vélo
- 4.042 Football
- 4.043 Faire de la luge

De 16 à 18 ans

- 4.030 La vitesse dans la circulation routière
- 4.034 Alcool et drogues dans la circulation routière
- 4.035 Ski et snowboard

Les Safety Tools peuvent être commandés gratuitement ou téléchargés au format PDF à l'adresse:

www.safetytool.bpa.ch

Avec l'aimable soutien des remontées mécaniques du Rinerhorn

© bpa 2013, reproduction souhaitée avec mention de la source; imprimé sur papier FSC

Faire de la luge

9–15 ans

Objectifs

- Tu connais les règles de comportement pour lugeurs.
- Tu réfléchis à ton propre comportement.
- Tu es capable d'évaluer correctement le comportement des autres lugeurs et de donner des conseils sur le bon comportement à adopter.
- Tu appliques les règles de comportement pour lugeurs et tu le fais avec plaisir.



Les fiches de travail Safety Tool peuvent être téléchargées sous forme de fichier texte à l'adresse www.safetytool.bpa.ch et adaptées à vos besoins personnels.

1. Découvre les règles de comportement

Tâche: retrouve pour chaque règle (nommée ci-dessous) l'image correspondante et note le numéro dans le cercle.

Règles de comportement pour lugeurs

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Respect des autres lugeurs 2. Maîtrise de la vitesse et du comportement 3. Maîtrise de la direction 4. Dépasser à distance 5. Pénétrer et s'engager sans danger 6. Stationnement au bord de la piste | <ol style="list-style-type: none"> 7. Montée et descente au bord de la piste 8. Respect du balisage et de la signalisation 9. Assistance 10. Identification (nom, adresse) 11. Ne pas descendre luges assemblées 12. Ne pas descendre tête en avant |
|--|---|



2. Reconnais le bon comportement dans la vidéo

Tâche: Le film te montre différentes actions de lugeurs.
Peux-tu attribuer les actions aux différentes règles de comportement?
Note ces règles dans le tableau suivant lorsque le film s'arrête. Selon la séquence, il peut y en avoir plusieurs.
Une fois ces règles notées, regarde la prochaine séquence.

Action	Règle recherchée	Solution
Exemple	Respect des autres lugeurs	n° 1
A		
B		
C		
D		
E		
F		
G		
H		
I		
J		
K		
L		

Solution: Dans la 2^e vidéo, les actions recherchées sont montrées en noir et blanc. Tu peux maintenant discuter de tes solutions avec les autres. Selon le cas, il y a plusieurs solutions possibles.

3. Prépare-toi à luger

Tâche: emporte le bon équipement.

Pour profiter au maximum, il faut tout d'abord être bien équipé. Il n'est pas vraiment drôle d'avoir froid aux mains et aux pieds ou de se cogner la tête. Emporte donc ce qu'il faut:

1. De quoi as-tu besoin pour bien voir? LUNETTES
2. Sur quel engin es-tu assis? _____
3. Tes chaussures doivent être bien ... _____
4. Avec quoi te protèges-tu la tête? _____
5. Comment te protèges-tu contre l'humidité et le froid? _____

L'équipement recherché se cache parmi ces lettres. Retrouve-le. Bon courage!

G	Q	E	P	T	N	N	F	L	T	E	S	U	R	F
P	G	E	S	U	H	E	S	R	L	T	S	E	T	C
M	L	M	R	E	R	F	S	E	M	U	L	S	L	M
E	I	N	T	E	E	S	S	C	U	E	G	S	S	F
S	T	C	E	S	D	F	T	I	F	S	M	E	U	S
V	H	Q	E	P	V	E	V	S	O	T	T	M	D	V
L	S	P	L	A	F	E	L	E	O	T	Q	E	G	H
T	E	V	D	D	T	T	I	E	E	R	R	T	D	S
R	E	V	I	H	D	S	T	N	E	M	E	T	E	V
I	L	I	A	L	C	H	U	U	E	A	E	T	V	E
E	I	U	E	S	E	L	Q	R	D	O	D	E	E	S
E	F	Q	C	O	E	S	F	S	R	G	V	S	M	S
E	O	U	R	I	A	S	S	R	I	E	S	T	V	R
E	R	E	R	C	E	R	L	S	S	F	E	N	S	F
U	P	E	A	M	V	T	E	Q	C	T	T	T	S	M

4. En route pour la piste de luge!

Avant la descente: ton enseignant-e procède à un dernier contrôle et tu t'entraînes à freiner.

Tâche: pendant la descente

- C'est parti! Profite de la descente en respectant les règles de comportement.
- Quelles situations montrées dans le film reconnais-tu pendant ta descente?
- Les autres lugeurs respectent-ils aussi les règles?

Faire de la luge

9–15 ans

Déroulement de la partie théorique

Tâche 1: découvrir les règles de comportement

1a: Distribuez les fiches de travail à la classe. Les élèves doivent essayer d'attribuer les règles de comportement aux bonnes images. Cet exercice leur permet ainsi de découvrir les règles tout en les sensibilisant au bon comportement.

Option 1b: Demandez aux élèves d'établir un classement de ces règles. Comment évaluent-ils l'importance des différentes règles? Comment justifient-ils le classement qu'ils ont établi?

Solution (de gauche à droite):

10, 12, 7, 4

3, 5, 9, 6

11, 8, 1, 2

Tâche 2a: montrer la vidéo et identifier les règles (durée du film 2:45)

- Montrez le film 1* à la classe. Les élèves doivent bien observer les actions, reconnaître l'une des règles de comportement pour lugeurs et en noter le numéro correspondant.
- Stoppez le film après chaque séquence (7 au total) afin de laisser aux élèves le temps de noter la solution. Poursuivez ensuite la projection.
- Les solutions ne font pas encore l'objet d'une discussion.

* Pour les plus jeunes, on peut directement montrer le film 2 avec les solutions afin de faciliter l'exercice.



Les fiches de travail Safety Tool peuvent être téléchargées sous forme de fichier texte à l'adresse www.safetytool.bpa.ch et adaptées à vos besoins personnels.

Tâche 2b: montrer la vidéo avec les solutions (durée du film 3:39)

Montrez maintenant la vidéo avec les solutions. Le bon comportement est signalé par un arrêt sur image. Stoppez le film et discutez des solutions proposées par les élèves. Diverses solutions sont envisageables selon la situation. Solutions possibles:

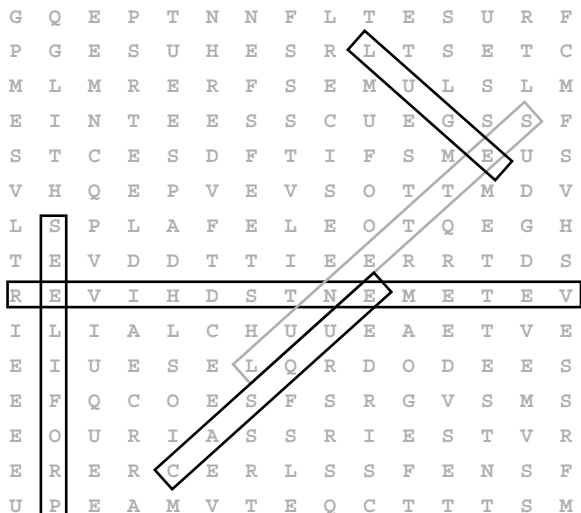
Action	Contenu	Règle
A	Deux enfants qui montent sur la piste évitent de justesse une luge qui descend à toute allure. Après cet incident, ils poursuivent leur montée au bord de la piste l'un derrière l'autre.	7 Montée et descente au bord de la piste 2 Maîtrise de la vitesse
B	Des luges assemblées sont séparées.	2 Ne pas descendre luges assemblées
C	Une lugeuse indique la piste de luge à un autre lugeur sur le point de descendre la piste de ski.	8 Respect du balisage et de la signalisation
D	Ne pas descendre sur le ventre, mais en position assise.	2 Ne pas descendre tête en avant
E	Une luge gît au bord de la piste. Les autres lugeurs freinent et dépassent le lugeur qui a chuté en le contournant largement après que celui-ci leur eut signalé par un geste qu'il n'a pas besoin d'aide.	2 Maîtrise de la vitesse 9 Assistance (si nécessaire)
F	Deux lugeurs descendent à vive allure en direction d'une portion plus plate. Un lugeur plus lent apparaît devant eux. Les deux lugeurs rapides le dépassent en toute sécurité à droite et à gauche.	3 Maîtrise de la direction (sécurité du lugeur aval) 4 Dépasser à distance
G	Des lugeurs se dirigent vers le bord de la piste, s'arrêtent et quittent la piste.	6 Stationnement au bord de la piste
H	Deux lugeurs regardent vers l'amont avant de s'engager.	5 Pénétrer et s'engager sans danger (examen de l'amont)
I	Un lugeur rapide en dépasse un autre en le contournant à une distance suffisante.	4 Dépasser à distance 3 Maîtrise de la direction (sécurité du lugeur aval)
J	Un lugeur passe un panneau «Stop» sans s'arrêter et atterrit dans un filet.	2 Maîtrise de la vitesse 8 Respect du balisage et de la signalisation
K	Son ami vient à son secours et se renseigne sur son état.	9 Assistance
L	Après l'accident, le service de sauvetage soigne le blessé. Il aura peut-être encore des questions à poser au témoin et notera donc les coordonnées de celui-ci (non montré dans le film).	10 Identification

Tâche 3: préparation avec la classe

Les élèves résolvent l'énigme. Les réponses correspondent à la liste de contrôle de l'équipement à emporter.

Les mots cachés dans la grille sont: lunettes (exemple), luge, profilées, casque, vêtements d'hiver

Ils peuvent être recherchés dans toutes les directions, y compris en diagonale.



Déroulement de la partie pratique

Préparation par l’enseignant

Il est conseillé se rendre en reconnaissance sur la piste de luge. Présente-t-elle des passages difficiles (p. ex. traversées de route)? Est-il souhaitable de faire un ou plusieurs arrêts intermédiaires?

Taille du groupe:

Il n’est pas possible d’indiquer un nombre fixe d’élèves par accompagnateur. Plus la piste de luge est facile et permet de bien voir les élèves, et plus ceux-ci sont âgés, plus le groupe peut être important. Si la pente offre une bonne vue d’ensemble, un seul accompagnateur est envisageable pour l’ensemble du groupe. Pour les pistes plus longues qui ne permettent pas de bien voir les élèves, il est par contre vivement recommandé de placer un accompagnateur en tête et un autre en queue de groupe.

Scénario d’accident:

Que faut-il faire en cas d’accident? (sécuriser le lieu de l’accident, donner les premiers soins, alerter les secours, faire un constat d’accident)

Quel est le numéro des services de secours? (le 112 est valable dans toute la Suisse)

Conseils pratiques

- Si vous encadrez un groupe plus important, désignez un accompagnateur comme personne de tête que les élèves ne doivent pas dépasser.
- Espacez suffisamment le départ des différentes luges. Vous évitez ainsi un regroupement de lugeurs. Pour des raisons de prévention, il est judicieux de faire démarrer en premier les lugeurs les plus rapides, si vous les connaissez. Cela permettra d’éviter un bouchon et des manœuvres de dépassement inutiles.
- Si la piste de luge est longue et ne permet pas de bien voir les élèves, il est conseillé de prévoir plusieurs accompagnateurs et de définir des étapes d’arrêt obligatoire. Arrêtez-vous alors au bord de la piste – ou mieux dans une niche – et sensibilisez les élèves aux règles de comportement à respecter (s’arrêter au bord de la piste, dégager immédiatement la piste, regarder vers l’amont avant de repartir).

Tâche 4a: contrôle de l'équipement et test de freinage

Vérifiez que tous les élèves ont un équipement «adapté à la pratique de la luge». Vous trouverez ici une liste de contrôle pour l'équipement indispensable.

Matériel et équipement:

- Choisir une **luge de randonnée**, une luge classique ou un bob (taille, maniabilité). Préférez si possible une luge de randonnée, plus facile à guider et à freiner qu'une luge en bois traditionnelle.
- Des **chaussures montantes à semelles profilées** augmentent la performance de freinage et protègent contre les blessures aux pieds.
- Porter un **casque de sports de neige** conforme à la norme européenne EN 1077 A ou B.
Les élèves qui ne possèdent pas de casque de sports de neige peuvent utiliser un casque cycliste (avec bonnet ou bandeau en dessous).
- Porter des **lunettes de ski** et, le cas échéant, des lunettes de vue.
- Porter des gants imperméables et des **vêtements d'hiver**.
- Organiser, si possible, des **crampons** pour les chaussures qui facilitent le freinage. Il est possible d'en louer dans la plupart des points de location de luges ou magasins de sport.

Autres informations sur la pratique de la luge: **broschure 3.001 «Faire de la luge» du bpa**,
www.commander.bpa.ch

Tâche 4b: appliquer les règles dans la pratique

- Faites répéter les règles aux élèves avant de démarrer. Les élèves découvriront peut-être le panneau avec les règles de comportement pour lugeurs.
- Les autres lugeurs respectent-ils aussi les règles? Demandez à la classe d'observer les autres lugeurs.
- Profitez, vous aussi, de la descente.

Tâche 4c: réflexion après la descente

Une fois arrivés en bas, faites le bilan de la descente.

- Les élèves se sont-ils bien amusés? Pourquoi?
- Quelles situations vues dans le film les élèves ont-ils reconnues pendant la descente?
- Les autres lugeurs ont-ils aussi respecté les règles?
- Qui a eu une collision et pour quelle raison?
- Comment les élèves ont-ils réagi à des situations délicates?
- Quelle est la principale règle selon les élèves? Pourquoi?