



Faire de la luge – plaisir assuré

Depuis quelques années, la luge a le vent en poupe, car c'est un sport d'hiver simple et bon marché pour tous les âges. La luge peut se pratiquer partout

où il y a assez de neige et un minimum de déclivité, sur les routes et les chemins comme dans les prés.

Les dangers de la luge

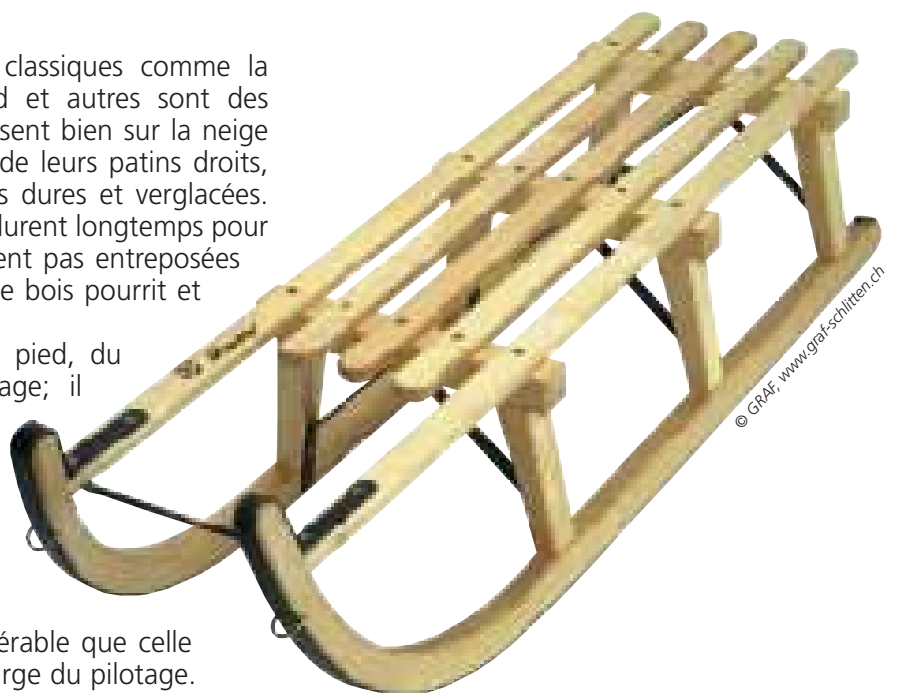
Avec quelque 7 000 cas par an, les accidents de luge ne sont pas particulièrement fréquents mais provoquent souvent – notamment chez les enfants – de graves blessures cérébro-crâniennes ou des fractures. Ces blessures sont liées à des collisions avec des obstacles comme des pierres, des arbres, des

barrières ou avec d'autres personnes, surtout lorsque le lugeur se met sur le ventre. Les adultes se blessent avant tout aux jambes et aux pieds. Souvent, l'on sous-estime la vitesse et surestime ses capacités de freinage et de pilotage.

Luges en bois ou en plastique

Les luges en bois classiques comme la Davos, la Grindelwald et autres sont des luges rigides. Elles glissent bien sur la neige damée mais, à cause de leurs patins droits, dérapent sur les pistes dures et verglacées. Elles sont robustes et durent longtemps pour autant qu'elles ne soient pas entreposées en milieu humide où le bois pourrit et le métal rouille.

Piloter/freiner: avec le pied, du côté intérieur du virage; il faut absolument poser tout le pied sur la neige, à côté de la lame, et les jambes ne doivent pas être tendues. Si deux personnes sont sur la luge, il est préférable que celle assise à l'arrière se charge du pilotage.



Les pointes des **luges de randonnée** ne sont pas reliées par une barre. Leurs patins inclinés permettent un guidage impeccable: elles ne dérapent pratiquement pas sur les pistes verglacées et sont extrêmement stables dans les virages. Les luges de randonnée sont plus rapides et plus dynamiques que les luges traditionnelles: elles glissent même lorsque les conditions d'enneigement ne sont pas optimales, mais demandent plus d'attention. Piloter/freiner: pilotage par traction sur les courroies et pression des pieds sur les lames avec déplacement simultané du poids; freinage avec les pieds.



Les luges en plastique glissent bien même lorsque la neige est molle et mouillée. Elles n'ont pas leur place sur les pistes de luge et les pentes verglacées, car elles prennent trop de vitesse et deviennent extrêmement difficiles à guider. Les luges en plastique munies d'un volant sont plus faciles à piloter pour les enfants que celles avec freins latéraux ou les luges en bois. Les luges en plastique sans freins sont inappropriées. Piloter/freiner: pilotage soit au moyen d'un patin couplé au volant – les patins larges ayant plus de rainures, ils adhèrent mieux – soit au moyen de freins latéraux. Les poignées des freins doivent être aussi grandes que possible, et les griffes doivent absolument être en métal.



Où faire de la luge?

Faire de la luge en toute sécurité n'est possible que si des collisions avec des véhicules à moteur sont exclues. Les communes interdisent la circulation routière, dans les deux sens, sur les routes et les chemins qui s'y prêtent et y apposent le panneau «piste de luge». Les endroits dangereux tels que murs saillants, clôtures et arbres devraient être munis de rembourrages ou autres. Les pistes prévues pour luger la nuit, aussi appelées «descentes au clair de lune», devraient être éclairées.

D'innombrables stations de sports d'hiver proposent des chemins ou des pistes de luge. Il s'agit en général de tronçons de routes ou de chemins barrés, ouverts uniquement aux lugeurs qui descendent, afin d'éviter le risque de collision avec des promeneurs et les lugeurs remontant à pied. Le transport des lugeurs se fait souvent par funiculaire ou car postal.

Les descentes pour sports de neige ne conviennent pas à la luge et leur utilisation est généralement interdite.



Quelques bons trucs

- Avec des enfants, commencer par faire de la luge aux endroits où il n'y a pas ou très peu d'obstacles comme, par ex., sur des pentes douces bien dégagées. Ils peuvent ainsi s'exercer à piloter et à freiner sans courir de danger.
- N'emprunter que des chemins et routes signalés «piste de luge».
- Respecter les passages barrés.
- Ne pas faire de la luge sur des routes ouvertes à la circulation ou dépourvues d'éclairage.

Informations complémentaires

- *Bulletin sports d'hiver Luge sur le télétexte TSR 515*
- *Suisse Tourisme: Bulletin sports d'hiver Luge sous www.myswitzerland.com*
- *Remontées Mécaniques Suisses RMS: liste des pistes de luge sous www.cableways.org*
- *Association suisse de bobsleigh, luge et skeleton: www.sbsv.ch (en allemand)*

Faire de la luge en toute sécurité

Pour que les enfants, les jeunes et les moins jeunes puissent faire de la luge sans accident, il faut respecter certaines règles:

Equipement

- Un anorak, de bons pantalons, des gants et des chaussures montantes à semelles profilées. Des vêtements chauds et imperméables sont particulièrement importants pour les enfants.
- Les enfants surtout doivent porter un casque.

Règles fondamentales

- Les adultes doivent servir de modèle aux enfants.
- Avant chaque descente, bien s'échauffer.
- Toujours faire de la luge assis; il est très dangereux de se luger sur le ventre (tête en avant).
- Ne jamais assembler les luges (former des chaînes); un tel engin est très difficile à piloter et à freiner.
- La consommation d'alcool augmente le risque d'accident: «boire ou conduire, il faut choisir!»

Règles de circulation

- Adapter la vitesse aux conditions et à ses capacités. Sur des sols durs ou verglacés, les vitesses peuvent devenir très élevées. Les trous et inégalités du terrain peuvent provoquer des chutes et des blessures telles qu'écrasement de vertèbres. Toujours freiner avant les virages et les endroits dépourvus de visibilité.
- Garder une distance suffisante avec la luge qui précède et, en dépassant, respecter sa trajectoire – elle a toujours la priorité.
- Faire attention aux piétons et aux lugeurs qui remontent.
- A l'arrivée, libérer tout de suite la piste et laisser la place aux lugeurs qui suivent.



S'arrêter, monter

- En cas de danger sur la piste, freiner immédiatement et, le cas échéant, se mettre sur le bord. Avertir les lugeurs qui suivent.
- Ne jamais s'arrêter ou faire des pauses à des endroits dépourvus de visibilité.
- Monter à pied: toujours au bord de la pente ou de la piste; être particulièrement prudent dans les virages.
- En cas de chute, quitter la piste sans tarder.

Accident

- En cas d'accident, assurer immédiatement le lieu, prêter secours et avertir le service de sauvetage (tél. 144).