

Berne, le 17 mai 2022

Communiqué de presse

Expéditeur	"Service de presse du BPA"
Téléphone	+41 31 390 21 21
E-mail	medias@bpa.ch
Informations	bpa.ch/medias

Le VTT, un sport en vogue

400 blessés graves, 4 tués par an

En moyenne, 11 700 vététistes domiciliés en Suisse se blessent chaque année, dont environ 400 grièvement. Quatre personnes perdent la vie. Afin d'éviter les accidents, une bonne préparation, une évaluation réaliste de ses capacités et un équipement adapté sont indispensables. Plus de 87 % des vététistes portent un casque, mais les autres équipements de protection sont plus rarement portés. Le BPA vous donne des conseils pour faire du VTT en toute sécurité.

Le VTT est toujours à la mode. Cette tendance se reflète aussi dans l'augmentation du nombre de blessés. Chaque année, en moyenne 11 700 personnes domiciliées en Suisse se blessent en faisant du VTT, dont 394 grièvement. Les blessures touchent le plus souvent la ceinture scapulaire et la partie supérieure des bras. En 2021, cinq vététistes ont perdu la vie en Suisse.

Moins d'accidents grâce à un comportement adapté

Votre sécurité à VTT dépend fortement de votre préparation et de votre manière de rouler. Avant de faire tourner les jambes, il faut activer la tête: cela signifie évaluer ses capacités de façon réaliste. Sur les terrains accidentés, les forces en jeu sont considérables. Ce sport fait appel à des capacités telles que l'endurance, la force et la coordination. L'itinéraire choisi devrait toujours correspondre aux capacités personnelles. Si vous pratiquez le VTT sur piste, le BPA vous conseille de choisir une destination offrant des pistes qui sont bien entretenues et dont le niveau de difficulté est signalé.

Moins de blessures graves grâce à un équipement adapté

Le matériel adapté joue également un rôle déterminant dans votre propre sécurité. Le VTT devrait être entretenu régulièrement par un spécialiste. Le BPA recommande par ailleurs de contrôler son VTT avant chaque sortie.

L'équipement de protection principal est le casque de vélo. La plupart des vététistes en sont conscients. Selon le relevé 2021 du BPA, 98 % des personnes portent un casque de vélo sur les pistes VTT, tandis qu'en pleine nature, la proportion est légèrement plus faible (87 %). Les lunettes de sport permettent d'éviter les projections dans les yeux. Elles sont portées par 77 % des vététistes sur les parcours VTT et par 81 % sur les pistes VTT. Les gants recouvrant entièrement les doigts protègent toute la main en cas de chute, mais sont plus souvent portés sur les pistes VTT (59 %) que sur les terrains accidentés (17 %). En fonction du type d'itinéraire prévu, il peut être utile de porter en outre des protections pour les genoux, les coudes ou le dos.

Des règles claires pour éviter les malentendus

Étant donné que de nombreuses personnes pratiquent des sports très variés en pleine nature, comme la randonnée ou le jogging, le BPA et ses partenaires ont défini des règles de coexistence respectueuse dans le code VTT. Ce code est en cours de révision avec les organisations partenaires SuisseMobile, l'Association suisse du VTT (IMBA) et la Suva.

Principaux conseils pour faire du VTT en toute sécurité

- Porter un casque, des lunettes de sport, des gants intégraux et d'autres protections
- Choisir un parcours adapté aux capacités personnelles
- Rouler de manière concentrée, en anticipant
- Être bien visible dans le trafic routier
- Confier l'entretien du VTT à un spécialiste