

Pleine conscience et sécurité

Sur les pistes, pour les autres et vous-même.



Suva

Case postale, 6002 Lucerne, tél. 058 411 12 12
Commandes: www.suva.ch/55407.f, réf. 55407.f
Créé à l'aide de l'intelligence artificielle.

suva

La sécurité, une question de pleine conscience

Sur les pistes, tout va très vite. À ski ou en snowboard, il faut toujours faire attention à la piste, à la neige, aux autres et à soi-même. La vigilance est importante pour repérer les dangers et réagir vite en cas de besoin.

Entraînez votre champ visuel

Sur les pistes, il faut pouvoir repérer rapidement les autres. Un bon champ visuel aide beaucoup. Faites cet exercice pour améliorer votre perception.

- Tendez les bras et levez les pouces en l'air.
- Bougez un pouce vers le côté tout en gardant les deux pouces dans votre champ visuel.
- Faites ensuite la même chose avec l'autre pouce.

Concentration

Ne vous laissez pas distraire et concentrez-vous pleinement sur la descente. Voici un exercice qui vous aidera.

- Ouvrez la fermeture éclair de la poche de votre veste.
- Réfléchissez aux pensées qui vous distraient en ce moment.
- Imaginez que vous les mettez dans votre poche.
- Refermez la fermeture éclair.
- Recentrez votre attention sur la piste.

Vous trouverez d'autres informations sur la pleine conscience sur les pistes à l'adresse suva.ch/slopetrack-f et dans l'**appli Slope Track**.