



Prévenir les blessures

Dangers et situations critiques

Les dangers éventuels doivent être perçus et évalués avec réalisme lors de la planification et de la réalisation de l'activité. Quels sont les facteurs de risque? Si l'évaluation des risques révèle la probabilité que des accidents graves se produisent, alors des mesures ciblées s'imposent pour réduire au minimum le risque résiduel. Les aide-mémoire sur la prévention des accidents propres à chaque sport informent les moniteurs et monitrices J+S des principaux points à observer.

En effet, il est essentiel de percevoir et d'évaluer les dangers mais aussi de prendre des mesures appropriées pour garantir un encadrement sûr et efficace du groupe. De plus, des règles claires, communiquées de façon simple et explicite peuvent être utiles.

→ **Aide-mémoire sur la prévention des accidents propres à chaque sport**



Condition physique générale

La condition physique générale détermine dans une large mesure la résistance de l'organisme. Or une bonne résistance permet de se protéger contre les blessures. Chaque entraînement sportif axé sur l'amélioration de l'endurance, de la force, de la mobilité/stabilité et de la coordination permet d'augmenter ladite résistance et donc de diminuer le risque de blessure. De fait, une bonne endurance prévient la fatigue précoce, tandis qu'une musculature puissante et bien coordonnée (muscles contractés – relâchés) stabilise les articulations.

Equipement

Si une tenue de sport adaptée et un excellent équipement permettent de réduire le risque de blessure, ils rendent également la pratique du sport plus agréable.

Chaussures: Choisir des chaussures adaptées à la discipline sportive et les lacer correctement. Les chaussures de loisirs et les sandales ne conviennent pas à la pratique sportive. Ne pas hésiter à demander conseil à un spécialiste lors de l'achat de chaussures de sport. La qualité a un prix; ce n'est pas là qu'il faut faire des économies.

Equipement de protection: Porter un casque bien ajusté lors de la pratique du cyclisme, des sports équestres, des sports de neige ou de certains sports de crosse. Le casque ne doit ni bouger ni serrer. Ne faire du roller qu'avec des protections adéquates (casque, protège-poignets, coudières, genouillères). Prévoir d'autres protections si nécessaire (p. ex. snowpark).

Matériel de sport: N'utiliser que du matériel en parfait état (contrôler régulièrement les fixations de ski et de snowboard ainsi que les freins et les pneus des vélos).

Sécurité et visibilité: Porter des vêtements réfléchissants ou se munir d'une lampe en cas de mauvaise visibilité.

Les aide-mémoire spécifiques sur la prévention des accidents contiennent, pour chaque sport, des indications et des recommandations spécifiques.

Concentration et activation

Un échauffement effectué de manière correcte et systématique peut réduire de moitié la fréquence des blessures. Son but est de mobiliser les articulations et de stimuler le système neuromusculaire. L'intensité sera augmentée vers la fin du programme d'échauffement. Les moniteurs et monitrices J+S veillent à ce que les exercices soient toujours effectués correctement.

- **Concentration:** Préparer le corps et l'esprit à l'entraînement à venir. Expliquer aux participants ce qui les attend (p. ex. présenter le thème de la leçon aux enfants avec une histoire, expliquer l'objectif de l'activité aux adolescents).
- **Exercices de mobilisation et de stabilisation:** Mettre l'accent sur les articulations qui seront fortement sollicitées lors de l'exécution des mouvements caractéristiques du sport grâce à des exercices et tâches qui stimulent la circulation sanguine et préparent l'organisme à l'activité à venir.

- **Exercices d'adresse sous forme de jeux:** Choisir des exercices et des tâches motrices propres au sport pratiqué pour entraîner l'adresse (p. ex. exercices de course et de saut spécifiques, exercices d'équilibre avec un engin).
- **Exercices de renforcement:** Activer les muscles. Choisir des exercices adaptés au sport qui sollicitent et renforcent la musculature sans encore la fatiguer (p. ex. formes de poursuite avec éléments de renforcement accélérations progressives, exercices de renforcement avec le propre poids du corps).

Effort adapté

L'activité sportive doit être adaptée aux aptitudes physiques, au niveau d'entraînement, au savoir-faire ainsi qu'à l'état psychique – en bref à la capacité de charge individuelle des enfants et des jeunes. Une trop grande sollicitation peut être la cause de blessures lourdes de conséquences. Il convient de proposer des tâches attrayantes et ciblées ainsi que d'augmenter continuellement le volume et l'intensité d'entraînement. Enfin, varier régulièrement les exercices ainsi que les tâches oblige le corps et l'esprit à s'adapter constamment.

Sources:

Office fédéral du sport OFSPO (éd. 2009). Brochure J+S *Blessures sportives*. Macolin.
Discussion technique (2020) avec des spécialistes en physiologie du sport de la Haute école fédérale de sport de Macolin (HEFSM) et le département Sport et activité physique du Bureau de prévention des accidents (bpa).