

Prévention des blessures et blessures sportives

Les moniteurs et monitrices esa se familiarisent avec les principes de la prévention des blessures et des accidents. Ils connaissent en outre les mesures de premiers secours qu'ils peuvent engager sur la base de leurs compétences si, en dépit d'une planification minutieuse, de décisions réfléchies et d'un comportement responsable, quelqu'un devait se blesser durant l'activité. Les moniteurs et monitrices esa se renseignent sur la nécessité ou non de suivre un cours de premier secours ou un cours BLS-AED pour diriger une activité esa dans leur discipline.

Comment prévenir les blessures

Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité – La condition pour une activité la plus sûre possible

Planifier méticuleusement, mais aussi anticiper et observer attentivement durant l'activité sont autant d'éléments essentiels qui permettent de **percevoir les dangers et de les évaluer avec réalisme**. Quels sont les facteurs de risque? Si l'évaluation des risques révèle une certaine probabilité que des accidents graves se produisent, alors des **mesures ciblées s'imposent** pour réduire au minimum le risque résiduel. Dans tous les cas, des **règles claires** contribuent à la réalisation sûre et efficace des activités physiques et sportives. Elles doivent être communiquées de façon simple et explicite aux participants.

Condition physique générale

L'entraînement sportif axé sur l'amélioration de l'endurance, de la force, de la mobilité/stabilité et de la coordination augmente la résistance de l'organisme, diminuant ainsi le risque de blessure. Si une bonne endurance de base prévient la fatigue précoce, une musculature puissante stabilise les articulations et pardonne davantage les moments d'inattention durant l'activité.

Equipement

L'équipement doit être en parfait état, adapté à la discipline ainsi qu'à la météo et correctement utilisé. Certaines disciplines exigent le port systématique d'un équipement de protection personnel. Une tenue et un équipement adaptés à la discipline pratiquée réduisent considérablement la charge sur le corps.

Concentration et activation

Il s'agit ici de préparer le corps et l'esprit à l'activité à venir, mais aussi de mobiliser les articulations et de stimuler le système neuromusculaire. Mise en train mentale, formes ludiques pour entraîner l'adresse, exercices de mobilisation et de stabilisation dynamiques ou encore exercices de renforcement des groupes musculaires amenés à être particulièrement sollicités durant l'activité subséquente sont autant de méthodes envisageables.

Effort adapté

Des tâches attrayantes et ciblées correspondant à la capacité de charge individuelle des participants permettent d'augmenter continuellement le volume et l'intensité d'entraînement. Il est en outre recommandé de varier constamment les exercices ainsi que les tâches et de veiller à la bonne exécution des mouvements.

→ Prévenir les blessures



→ Accompagner un groupe efficacement en recherchant la sécurité

«S'il est disponible, consulte l'aide-mémoire sur la prévention des accidents dans ton sport pour réduire au minimum les accidents.»

→ Aide-mémoire sur la prévention des accidents



«Durant toute l'activité, tu es responsable de ton groupe. En cas d'imprévu, réagis de façon rapide, compréhensible et appropriée.»



→ La sécurité dans le Sport des adultes esa



Premiers secours en cas de blessures sportives

Pharmacie de poche – l'essentiel toujours sous la main

Une petite coupure ou une écorchure sont vite arrivées. Une pharmacie de poche à portée de main permet de remédier rapidement à ces situations:

- Petits ciseaux
- Sparadraps de différentes grandeurs
- Bande élastique
- Pince à épiler
- Couverture de survie
- Épingles de sûreté
- Désinfectant (cf. remarque sous Administration de médicaments)

Une pharmacie de secours plus complète est à disposition dans les complexes sportifs et sur les lieux d'hébergement. Tous les moniteurs savent ce qu'elle contient et où la trouver en cas d'urgence.

→ [Pharmacie de secours](#)



Administration de médicaments

Il est recommandé de demander conseil à un professionnel de la santé (p. ex. dans une pharmacie) pour choisir les médicaments (y c. le désinfectant) qui ont leur place dans la pharmacie de secours ou de poche.

«Sais-tu que beaucoup de personnes doivent surmonter des blocages pour arriver à prodiguer les premiers soins – est-ce aussi ton cas?»



→ Mesures immédiates
pour sauver la vie
(BLS-AED)



→ Quelle position dans quelle situation?

→ Poser un bandage compressif



«Essaie de déléguer certaines tâches. Tu ne dois pas tout assumer toi-même!»



→ Fiche en cas d'urgence



Comportement en cas d'urgence

1 Sécuriser le lieu de l'accident

Observer – Réfléchir – Agir

2 Prodiger les premiers soins

- Evaluer l'état général de la personne blessée (lui parler, vérifier si elle respire)
- Appliquer les mesures immédiates pour sauver la vie (réanimation, AED)
- Mettre le blessé dans une position adaptée (debout; couché; position latérale de sécurité)
- Soigner les plaies (les nettoyer, les recouvrir d'un pansement stérile, poser un bandage compressif)
- Protéger la personne blessée contre le froid/chaud

3 Donner l'alerte

112 ou appli de premiers secours;
accès impossible → appli Rega/1414
Si possible, donner l'alerte en parallèle aux étapes du point 2

4 Surveiller constamment la personne blessée

5 Transmettre l'information

- Informer les proches
- Informer la direction du club et/ou d'autres personnes responsables au sein de l'organisation

Ta sécurité personnelle passe avant tout! Donne l'alerte si tu ne peux pas aider.



«Prodigue les premiers soins au mieux de tes possibilités. La seule erreur est de ne rien faire.»



→ [Informations détaillées sur les plaies](#)



→ [Poser une bande élastique](#)

→ [Hypoglycémie](#)



→ [Insolation/Coup de chaleur](#)

→ [Lésion dorsale](#)



→ [Ampoules](#)

→ [Crampe](#)



→ [Saignement de nez](#)

→ [Collapsus](#)



Premiers secours

Voici une liste des blessures sportives les plus fréquentes assortie d'instructions essentielles concernant la mise en œuvre des mesures immédiates. En présence de blessures graves en particulier, les moniteurs et monitrices esa doivent solliciter au plus vite l'aide de professionnels.

Ecorchure, saignement, coupure

- Asseoir la personne/la laisser couchée
- Nettoyer et désinfecter la plaie
- Recouvrir la plaie d'un pansement stérile
- En cas de saignement abondant, faire un bandage compressif
- En cas de plaie profonde, consulter un médecin sans tarder (suture)

Entorse, déchirure ligamentaire, claquage

- Douleur, enflure, épanchement sanguin, mouvements limités
- **Repos** – Mettre le membre blessé au repos. Reprendre l'activité avec l'accord du médecin.
- **Glace** – Appliquer du froid (glaçons ou poche de froid emballée dans un linge) sur la partie blessée. Un linge humide froid convient également.
- **Compression** – Comprimer le membre pour éviter qu'il n'enfle et le stabiliser à l'aide d'une bande élastique.
- **Élévation** – Surélever et immobiliser le membre concerné.
- Consulter un médecin en cas de suspicion de déchirure ligamentaire. Pour les autres blessures, se soumettre à un contrôle médical si les douleurs ne diminuent pas après un ou deux jours.

Fracture

- Douleur, mouvements et efforts limités, visible parfois de l'extérieur
- Immobiliser le membre concerné (y c. les articulations proches), par exemple avec une attelle
- Recouvrir les plaies ouvertes d'un pansement stérile
- Consulter un médecin

Sources:

Office fédéral du sport OFSPO (éd. 2009). *Brochure J+S Blessures sportives*. Macolin.

Discussions techniques (2020) avec la Haute école fédérale de sport de Macolin (HEFSM), l'Alliance suisse des samaritains (ASS) et le Bureau de prévention des accidents (bpa).