Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 11 (2009)

Heft: 6

Artikel: Une affaire d'équipe

Autor: Fischer, Stephan

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995776

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Une affaire d'équipe

La prévention des accidents de sport semble avoir atteint ses limites. Malgré les campagnes d'information régulières, le nombre de blessés ne régresse pas depuis plusieurs années. Une nouvelle approche devrait permettre aux responsables et enseignants de dynamiser les efforts préventifs.

Texte: Stephan Fischer; photo: bpa

Chaque année sont dénombrés près de 300 000 accidents de sport, dont 140 mortels; des chiffres qui n'ont pas évolué depuis une décennie. S'il est vrai que le nombre de sportifs a augmenté, notre société semble avoir accepté de vivre avec de telles statistiques. Sinon, comment expliquer le manque d'exigences claires et de propositions de la part de la collectivité (politiques, autorités, médias) pour faire baisser ces chiffres? Car cela serait possible, personne ne le conteste. En revanche, la «vision zéro» reste une vision, même en sport. Othmar Brügger du bpa – le Bureau de prévention des accidents – le souligne: «La sécurité absolue n'existe pas. Dès qu'on bouge, on prend des risques.» Et qui s'active beaucoup augmente inévitablement les risques d'accident. Il s'agit donc de les limiter.

Un effet de saturation

Le schéma le plus courant à ce jour dans les campagnes de prévention allie conseils et mises en garde, tout en évoquant les conséquences potentielles: «Protège-toi la tête avec un casque, sinon tu risques de te blesser gravement en cas d'accident». Nul doute que la prévention calquée sur ce modèle a beaucoup contribué à sensibiliser le public en matière de sécurité dans le sport. Preuve en est la multiplication du port du casque sur les pistes de ski, à vélo ou en patins à roulettes. Depuis un certain nombre d'années cependant, on constate une saturation. Une approche inédite entend donner un nouvel élan à la prévention des accidents.

Des accidents qui coûtent cher

On déplore en Suisse 825 accidents de sport par jour. Soit quelque 300 000 accidents chaque année, entraînant chez 25 000 personnes des blessures moyennes (un à six jours d'hôpital) à graves (plus de sept jours d'hôpital). 140 personnes en perdent même la vie. Un accident de sport correspond à une perte de rendement de 18 jours en moyenne. Selon les calculs du bpa, les coûts matériels (frais médicaux, absence au travail, perte de productivité) de l'ensemble des accidents se chiffrent à eux seuls à 1800 millions de francs (2006). Soit l'équivalent de plus de 25 000 emplois crédités d'un salaire annuel de 70 000 francs. Si l'on met en corrélation les coûts matériels engendrés par les accidents de sport et les deux autres principales causes d'accidents, on obtient la répartition suivante: 45 % des coûts sont imputables aux accidents du trafic routier, 40 % concernent les accidents domestiques et durant les loisirs, 15 % sont occasionnés par les accidents de sport.

Entraîner à la sécurité

Jens Kleinert, scientifique allemand du sport, a exposé les contours de cette approche lors du congrès tripartite sur la prévention des accidents de sport à Macolin (voir «mobile» 4/09 et 5/09). Titre de son exposé: «Null Bock auf Schutz» («Rien à faire de la protection») ou comment entraîner la sécurité au lieu d'enseigner le danger. La prévention classique en appelle, en premier lieu, à la raison des sportifs. Pourtant, ce sont justement ceux qui, de par leurs connaissances, pourraient être qualifiés de professionnels de la prévention, qui se protègent de manière insuffisante. Selon Jens Kleinert, l'acte préventif est loin d'être seulement rationnel, il est fréquemment commandé par des facteurs émotionnels et sociaux. Il y a donc lieu d'exploiter ces émotions à travers le comportement de groupe. Pour créer un besoin de sécurité, il ne faut pas se contenter de diriger le public cible par une pression externe (amendes, obligations, etc.). Le besoin de minimiser les risques doit naître dans le groupe, car la pression de l'extérieur ne fait trop souvent que renforcer la réticence («Je le fais justement parce que c'est interdit, c'est ça qui est cool!»).

Exploiter la pression du groupe

Beaucoup de groupes de sport indépendants et institutionnels ont depuis longtemps recours à des mécanismes de prévention à caractère social. Pour des cyclistes VTT, par exemple, qui se retrouvent régulièrement à l'entraînement, le casque est une évidence. D'une part, le groupe s'identifie à travers le port du casque et d'autre part, il véhicule délibérément vers l'extérieur le message: «Regardez, nous protégeons nos têtes». Si un nouveau membre rejoint le groupe, il ne sera accepté que s'il respecte la règle définie en commun.

Ce «mécanisme» peut être ajouté à la mission des entraîneurs d'équipes de jeunes ou des responsables de camps sportifs. Ceux-ci deviennent ainsi des «coaches» dans le domaine de la prévention. Pour inciter leur groupe à adopter une mesure préventive commune, il leur faut tout d'abord comprendre son comportement. Quelles différences y a-t-il entre la connaissance de mesures préventives et l'idée que l'on s'en fait? A quelles règles les membres du groupe adhèrent-ils, lesquelles sont rejetées?

La prévention comme facteur de succès

Les enseignants et entraîneurs doivent ensuite sensibiliser le groupe et le motiver pour qu'il reconnaisse la prévention comme un facteur important du succès de l'équipe. Les membres blessés font défaut, seule une équipe où tous sont opérationnels dispose d'un maximum de chances. Cela ne se limite pas aux résultats sportifs, c'est également valable pour ce qui est de la reconnaissance de l'entourage.

Du point de vue statistique, on peut assez facilement prévoir le nombre de blessés qu'une équipe de football ou de hockey sur glace, par exemple, aura en moyenne au cours d'une saison. Pour le groupe, il s'agit donc de savoir s'il est prêt à accepter ce fait ou s'il est disposé à s'investir pour réduire le risque. Les moniteurs, entraîneurs et enseignants offrent à leur groupe une possibilité supplémentaire de contribuer au succès de l'équipe par une prévention que les membres auront eux-mêmes définie. La prévention devient donc une affaire d'équipe. ■

bpa

Les webcasts et documents de présentation des exposés du 5e Congrès tripartite sont disponibles sur www.bpa.ch › Deutsch › 5. Dreiländerkongress Sport.

Jamais sans ma «safety card»

La «safety card» du bpa est un outil d'évaluation de la sécurité qui permet aux enseignants et entraîneurs d'impliquer leurs élèves et leurs athlètes dans le processus de prévention. Grâce à elle, les participants peuvent juger du niveau de risque d'une activité planifiée ou en cours. La «safety card» du bpa distingue trois niveaux: «bas» (vert), «moyen» (jaune) et «élevé» (rouge). Les limites sont souvent ténues et la distinction n'est pas toujours évidente. Vert = réserves motrices présentes, contrôle de l'activité, sentiment d'assurance et agréable, etc. Jaune = peu de réserves présentes, contrôle partiel, insécurité croissante, etc. Rouge = «No go!», plus de réserves, perte de contrôle, dépassement des limites personnelles, peur, etc. Pour garantir la sécurité, il faut changer quelque chose ou adopter des mesures préventives.

Lors de l'apprentissage de nouveaux mouvements, le niveau «jaune» est souvent rapidement, mais aussi volontairement atteint. D'un point de vue préventif, le «rouge» est à proscrire. Mais comme le «rien à faire de la protection» et «l'attrait de la blessure» se jouent précisément à ce niveau-là, il convient de déterminer ensemble les mesures à prendre pour que le jeu ou l'activité sportive restent sûrs et divertissants.

Un exemple pratique: un groupe joue pour la première fois au rugby. Le responsable ne donne aucune règle, il laisse jouer librement. A la première infraction suivie de réclamations, il interrompt le jeu et pose la question du risque. A l'aide de la «safety card», les participants évaluent le niveau (vert, jaune, rouge) et proposent ensemble des modifications (échauffement, règles du jeu claires, recours à un arbitre, équipes plus petites, etc.), de manière à ce que le groupe puisse continuer à jouer à un niveau vert/jaune.