

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	45 (1988)
<b>Heft:</b>	8
<b>Rubrik:</b>	Informations sportives

### **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:** 07.02.2026

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

# INFORMATIONS SPORTIVES

## Jouer au football, sûrement!

### Précautions à prendre pour prévenir les accidents de football

Jörg Stäuble, responsable du secteur «sport» au Bureau de prévention des accidents (bpa)

Traduction: Yves Jeannotat

Août 1988: quelque 8000 équipes affiliées à l'Association suisse de football (ASF) entament le championnat 1988/89. A ce nombre impressionnant, il faut encore ajouter 350 formations de la Fédération sportive suisse des groupements corporatifs, et 75 autres de la Fédération ouvrière suisse de gymnastique et de sport (SATU), qui ont leur propre championnat. En tout, ce sont plus de 250 000 personnes, allant du petit junior E au vétéran en passant par le footballeur de ligue nationale qui sont ainsi engagés dans la compétition, sans parler du football féminin en plein développement dans ce pays. Cette énumération illustre

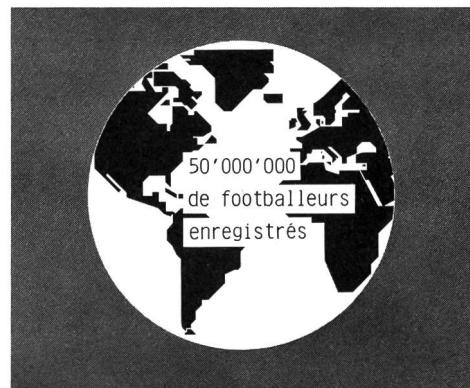
bien la place de choix occupée par la Suisse dans le monde du football, sport généralement considéré comme le plus pratiqué, ce qui est sans doute vrai.

Récemment, le Bureau suisse de prévention des accidents (bpa) a publié, sous le titre «Jouer au football, sûrement!», un fascicule d'information destiné à cet important échantillon de la population sportive que forment les footballeurs «organisés», leurs entraîneurs et leurs coaches.

### Multiplication des accidents

Si l'on consulte les statistiques relatives aux accidents, on constate que ceux

Le document intitulé «Jouer au football, sûrement!» peut être obtenu gratuitement auprès du Bureau de prévention des accidents (bpa). Le bpa renseigne aussi sur les modalités de prêt du «diaporama» du même nom. Adresse: bpa, département du sport, case postale 2273, 3001 Berne.



Le football, sport le plus pratiqué au monde!



«Jouer au football, sûrement!» – nouveau document d'information publié par le bpa.

qui frappent les footballeurs sont en hausse constante. Les données émises par l'assurance-accidents obligatoire, qui regroupe l'ensemble des personnes actives professionnellement, dévoilent que, en 1984, quelque 40 000 hommes et 1000 femmes se sont blessés en jouant au football. Sachant que le nombre des pratiquants s'élevait à 122 000 à cette époque, cela fait quasiment un tiers!

Mais il s'agit tout de même de bien relativiser la situation avant de porter un jugement définitif. Les accidents dits «de football» ne se produisent pas seulement dans le cadre des entraînements et des compétitions de clubs. Les «tournois à six», les rencontres de circonstance de même que toutes les autres formes d'activités libres et non structurées relatives au football sont aussi concernés. Il faut bien tenir compte, aussi, que nous avons affaire à un sport qui ne regroupe pas seulement un nombre élevé d'adhérents, mais qui donne lieu, également, à une

moyenne d'heures de pratique très dense. Les spécialistes des assurances et de la prévention des accidents parlent, dans ce cas, de sport à risque collectif et individuel. Si l'on établit une relation entre la notion de risque collectif (les 40 000 accidents recensés statistiquement) et les 400 000 pratiquants plus ou moins réguliers<sup>1</sup>, on trouve, comme quotient de risque individuel, 100 accidentés par tranche de 1000 joueurs. En calculant de la même façon, on obtient les résultats suivants dans un certain nombre d'autres sports: 80 accidentés par tranche de 1000 joueurs en hockey sur glace, 16 accidentés par tranche de 1000 skieurs alpins et 3 accidentés par tranche de 1000 skieurs de fond.



*Les accidents de football se produisent aussi dans les tournois à six et dans tous les autres «petits matches improvisés».*

Statistiquement parlant, ces chiffres sont toutefois approximatifs, l'influence de certains facteurs importants (fréquence et intensité des séances d'entraînement par exemple) n'ayant pas été prise en considération. Ils suffisent pourtant à désigner une tendance, élément de par lui-même suffisamment significatif pour ne pas être négligé.

Le mouvement Jeunesse+Sport (J+S) va, lui aussi, sortir incessamment des données statistiques établies par l'Office fédéral de l'assurance militaire. Il devrait être possible d'y puiser de précieux renseignements sur le risque individuel inhérent à chaque branche sportive durant la tranche d'âge concernée (de 14 à 20

ans). La proportion obtenue entre le nombre des accidentés et celui des participants devrait permettre d'élucider plusieurs questions restées sans réponse jusqu'à ce jour. Quelques exemples: les participants à J+S prennent-ils autant de risques, en jouant au football, que les personnes de tous âges pris en compte par la statistique ANP (accidents non professionnels)? Le volleyball est-il vraiment un sport aussi sain qu'on veut bien le dire? Quel degré de risque les canoéistes et les judokas particulièrement téméraires encourrent-ils dans l'exercice de leur sport? Bien d'autres encore, du même type, auxquelles MACOLIN s'attachera sans doute à publier les réponses en temps voulu.

## Types de blessures et leur origine

L'assurance-accidents obligatoire décrit avec précision les différents types de blessures enregistrées dans la pratique du football. Sur les 40 000 dénombrées en 1984 par exemple, le 42% concernaient des déchirures ligamentaires et des entorses, le 31% des contusions diverses, le 8% des fractures et le 6% des plaies ouvertes.

Le football se pratiquant, comme son nom l'indique, à coups de pied surtout, ce sont les membres inférieurs qui sont, par le fait même, les plus menacés. Deux blessures sur trois se situent au niveau des jambes, des chevilles et des genoux.

Il est plus difficile d'être aussi précis lorsqu'il s'agit de déterminer l'origine des accidents. Pour donner des explications, on est souvent obligé d'interpréter et de tenir compte de l'expérience acquise. Pourtant, dans presque tous les cas, l'un ou l'autre – lorsque ce n'est pas «l'un et l'autre», voire les trois – des éléments suivants revient (reviennent) infailliblement sur le tapis: le manque de condition physique, un équipement déficient, un esprit sportif défaillant!

## Pas de football sans accidents!...

Journaliste sportif bien connu, Walter Lutz a mis en garde, il y a quelque temps déjà, contre une attente exagérée placée dans la prévention en matière de football. Le risque de blessures est étroitement lié à la pratique de ce sport, dit-il en substance, et il est quasiment impossible d'en diminuer le nombre sans modifier, par des mesures diverses, la nature même de ce jeu.

Cet avis est sans doute juste. Mais, même si c'est le cas, il serait faux de se résigner et de renoncer à prendre toutes



<sup>1</sup> «Etude comparative sur l'activité sportive de la population suisse en 1978 et en 1984»: Association suisse du sport, Commission Sport pour Tous. Berne 1984.



La mise en train et le retour au calme contribuent grandement à prévenir les accidents.

les précautions possibles et imaginables pour améliorer la situation. Ce défi, le bpa a pris sur lui de le relever, sachant en outre parfaitement qu'entraîneurs, maîtres d'éducation physique et de sport, moniteurs J+S, médecins et dirigeants des clubs aussi bien que de l'Association sont prêts à l'aider dans ses efforts.

Mais, il faut bien le dire, ce sont les joueurs, garçons et filles, qui détiennent la clé du succès de cette entreprise: grâce à une bonne préparation physique, à un équipement de qualité et à leur sens du fair play, ils contribueront à leur propre protection et à celle de l'adversaire, sans lequel il n'y a pas de jeu.

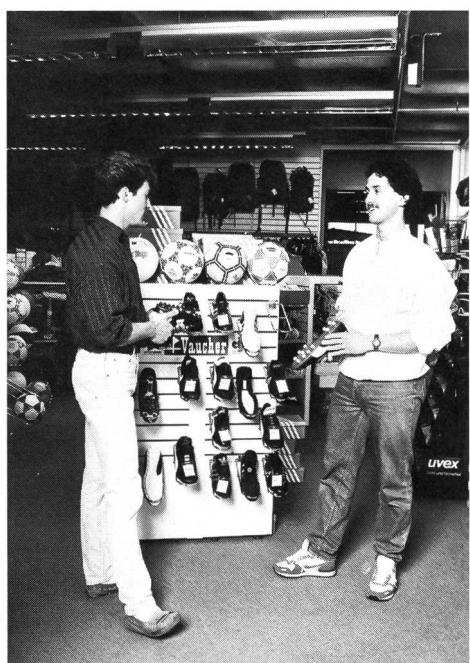
Comme on pouvait s'y attendre, la «condition physique», l'«équipement» et l'«esprit sportif» constituent le fil conducteur de la brochure dont j'ai fait état au début de cet article.

Au chapitre traitant de la première de ces trois composantes, on explique l'importance d'un entraînement varié et régulier et la nécessité absolue de procéder, avant et après chaque entraînement et chaque match, à une mise en train et à un retour au calme. Les exercices habituels sont complétés par huit exercices d'étirement (stretching) particulièrement efficaces s'ils sont exécutés régulièrement.

Le choix de chaussures appropriées, c'est-à-dire adaptées à l'état et à la nature du terrain, joue un rôle primordial dans la prévention des accidents de football. Un joueur se blesse souvent parce que les crampons de ses chaussures «fixent» trop fortement son pied au sol. Mais le contraire est vrai aussi pour celui qui se contente de mettre des chaussures de gymnastique alors que le gazon est humide et glissant.

Le bpa est d'avis qu'un footballeur devrait disposer de plusieurs paires de chaussures, afin de choisir, en toute circonstance, celle qui convient le mieux à la nature du terrain (gazon naturel ou artificiel, sol dur, mou ou boueux) et dont la semelle est munie, par conséquent, de crampons vissés ou moulés, ou présentant un profil plus ou moins prononcé. Le footballeur devrait aussi porter impérativement protège-tibias et protège-chevilles combinés si possible. Il appartient à l'entraîneur et au moniteur d'être vigilants, sur ce point, et d'intervenir lorsqu'il y a négligence.

La chose a déjà été dite, plus haut: pour que l'on puisse jouer au football, il faut disposer de deux équipes; les membres de l'une sont les adversaires, mais aussi les partenaires de l'autre, tant il est vrai que s'ils disparaissent sur blessure, il n'y a plus d'opposition possible. Chacun a donc avantage, tout en prenant les précautions d'usage à son propre sujet, à tout faire pour ne pas mettre la santé de l'«autre» en péril. En outre, en acceptant les règles du jeu, il consent également à en respecter l'esprit et à obtempérer sans discuter aux décisions de l'arbitre. D'ailleurs, «lorsque règne le fair play, les matches plaisent mieux aux spectateurs et ils sont plus sûrs pour les joueurs.» ■



Crampons vissés ou moulés? Crampons vis-sés et moulés!



Deux fois sur trois, ce sont les jambes qui «prennent les coups». Protège-tibias et protège-chevilles sont donc bien utiles!