

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 5 (2003)
Heft: 1

Artikel: Le sport : bon pour la santé?
Autor: Mathys, René
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995996>

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: 14.10.2025

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

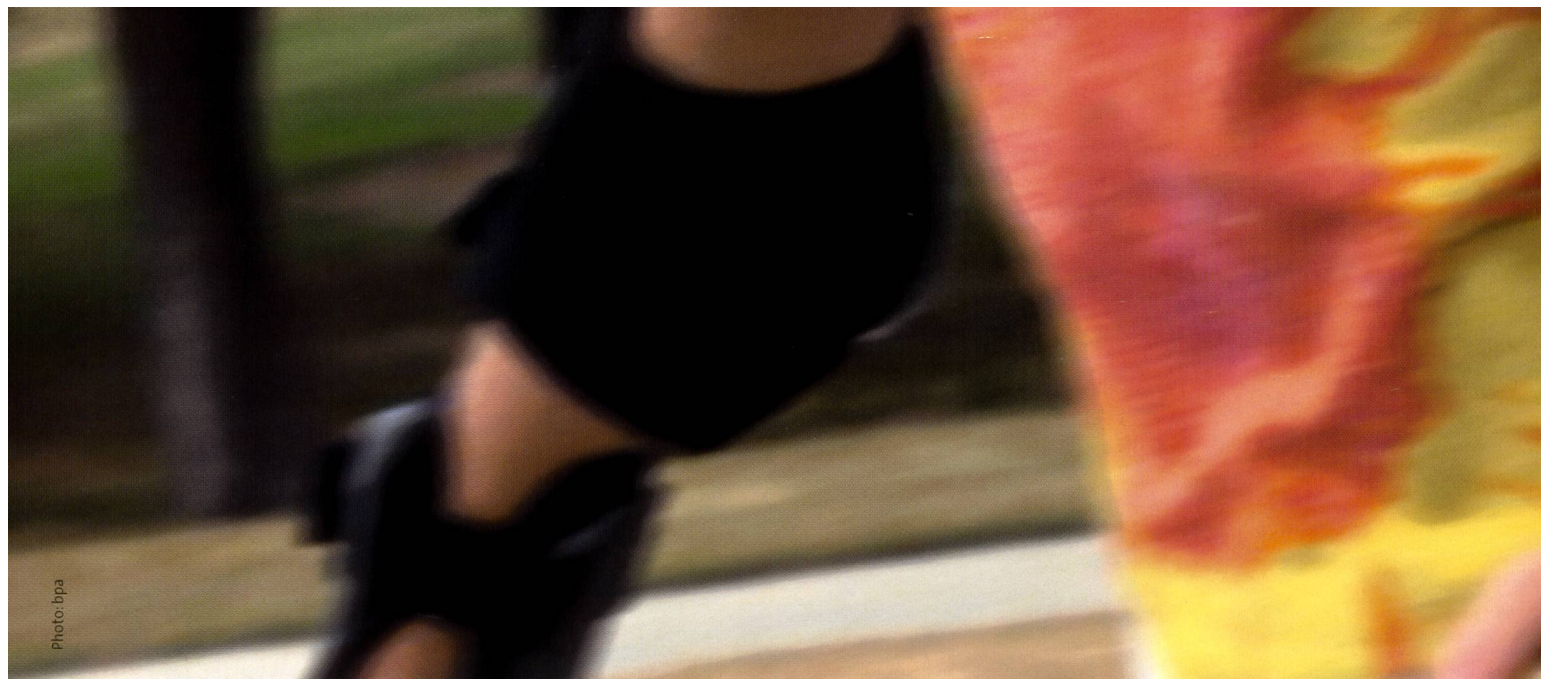


Photo: bpa

Gestion du risque

Le sport: bon pour la santé?

Le sport cristallise des attentes contradictoires: source de plaisir et défi d'un côté, bien-être et santé de l'autre. C'est un vieux dilemme que l'on s'efforce aujourd'hui de résoudre dans l'optique de la gestion du risque.

René Mathys

«**L**e sport, non merci, c'est trop dangereux!». Tout le monde a entendu cette phrase un jour ou l'autre au détour d'une conversation. Et c'est vrai, le sport a ses mauvais côtés, les médecins en savent quelque chose: le nombre annuel de blessures sportives soignées dans leurs cabinets tourne autour des 280 000! En même temps pourtant, le sport est l'ami de notre santé: il permet d'être en forme et de le rester au fil des ans. Encore faut-il, pour obtenir un équilibre entre le court et le long terme, savoir doser son activité. Les sportifs qui y parviennent bénéficient des bienfaits du sport sans mettre leur santé en danger.

La prévention – partie intégrante de la politique du sport

Le Conseil fédéral accorde une importance égale à l'encouragement de l'exercice physique et à la prévention des accidents. On peut d'ailleurs lire dans son Concept pour une politique du sport en Suisse: «Le Conseil fédéral entend, pour toutes les catégories d'âge, augmenter la part de la population active sur le plan physique. Il charge le DDPS (OFSPPO) d'élaborer un ensemble de mesures en étroite collaboration avec les cantons, les communes, Swiss olympic, la CFS et les autres offices fédéraux compétents (OFSP, OFAS, etc.). Une attention particulière doit être accordée à la promotion de la santé, à la prévention des accidents, au développement durable ainsi qu'au sport de la jeunesse, des aînés et au sport-handicap.»

L'application de ce principe repose en grande partie sur les épaules des maîtres de sport, des entraîneurs et des moniteurs: la sécurité doit être présente à tous les niveaux de la leçon ou de l'entraînement.

Les enseignants de sport gèrent le risque

En toute circonstance – leçon de sport, entraînement ou compétition – le mot clé, c'est l'équilibre: une chute ou une perte d'équilibre peut coûter des points ou de précieuses secondes au chronomètre, voire causer des blessures. Certaines disciplines sportives sont en outre fortement liées à l'équilibre: le judo, par exemple, où il s'agit de déstabiliser l'adversaire pour pouvoir le projeter au tapis. Les chutes font partie intégrante de ce sport, au même titre que la projection au sol, et le judoka s'entraîne à tomber sans se faire mal.

Gérer le risque dans le sport consiste à équilibrer les rapports entre le sportif, son environnement (par exemple l'installation qu'il utilise) et l'énergie qu'il déploie (par exemple sa vitesse). Le but est d'harmoniser ces facteurs de façon à prévenir les blessures graves. Gérer le risque revient donc à pondérer risque et sécurité.

m



«mobile» et le bpa: l'union fait la force

Puis le 1^{er} janvier 2003, le Bureau suisse de prévention des accidents bpa coédite la revue «mobile». Cette publication constitue en effet pour le bpa un excellent moyen de diffuser des recommandations spécifiques au sport. Celui-ci offre aux jeunes des moyens d'expression supplémentaires, il leur permet de tester leurs limites et de vivre des émotions en groupe. Chez les 10 à 20 ans (garçons et filles) et les hommes de 20 à 30 ans, le risque d'accident dû au sport est plus élevé que dans les autres catégories de population. C'est ce jeune public que nous vou-

lons viser afin qu'ils puissent profiter toute leur vie des plaisirs du sport.

Les maîtres et maîtresses de sport qui apprennent à leurs élèves à conjuguer plaisir et maîtrise du risque, contribuent efficacement à la prévention des accidents, au-delà du cadre scolaire. La tâche de sensibilisation des jeunes aux risques revient aux entraîneurs des clubs et aux moniteurs J+S.

Dans cette entreprise aussi passionnante que difficile, le bpa espère toucher les lecteurs de «mobile» en proposant des articles intéressants. A cet effet, nous allons collabo-

A vérifier... pour être plus sûr

La gestion des risques du sport (aussi bien à l'entraînement qu'en compétition) vise à réduire le nombre de blessures et leur gravité. Trois sortes de mesures s'imposent: des mesures préventives, des mesures «minute» pour atténuer l'accident lorsqu'il se produit et des mesures «réparatrices» enfin, pour diminuer les conséquences. Dans les trois cas, les mesures s'appliquent aux sportifs eux-mêmes, à leur environnement et à l'énergie déployée. Il convient donc de dresser la liste de toutes les activités propres à une discipline sportive et d'évaluer les risques de blessure qu'elles recèlent.

Avant l'accident:

- ☐ Les capacités physiques du sportif sont-elles à la hauteur des exigences de la discipline (force, endurance, souplesse, coordination)?
- ☐ L'environnement physique du sportif répond-il aux conditions de sécurité de la discipline (installation, appareils)?
- ☐ L'environnement social est-il propice (pression du groupe sur l'individu, obligation de réussite en compétition)?
- ☐ L'énergie excessive peut-elle être réduite (vitesse, hauteur)?

Pendant l'accident:

- ☐ L'énergie excessive peut-elle être absorbée (équipement de protection porté par le sportif, technique de chute, tapis de gymnastique, capitonnage des obstacles, filets)?
- ☐ Le risque de chute peut-il être diminué grâce à un meilleur entraînement?

Après l'accident:

- ☐ Les mesures de premiers soins sont-elles connues, le matériel nécessaire disponible?
- ☐ L'intervention des premiers secours est-elle assurée (matériel, médecin sur place, alarme, transport)?

rer étroitement avec les deux éditeurs de la revue – l'OFSP et l'Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP) – ainsi qu'avec l'équipe de rédaction. Je me réjouis vivement de cette coopération, parfaitement conforme à la devise du bpa: plaisir assuré!

Peter Hehlen
Directeur du bpa

