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

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

**Band:** 6 (2004)

**Heft:** 6

**Rubrik:** bpa

**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:** 10.12.2025

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

# «Le 11», atout sécurit

Le football est le sport numéro un en Suisse. C'est aussi celui qui engendre le plus d'accidents. En collaboration avec l'Association Suisse de Football et la FIFA, la Suva veut réduire le nombre de blessures d'ici à l'Euro 08. Comment? Grâce à la campagne «Le 11».

*René Mathys*

Lors du troisième congrès Suisse-Allemagne-Autriche consacré à la sécurité dans le sport, qui s'est déroulé fin septembre 2004 à Macolin, Othmar Brügger, collaborateur scientifique du bpa, a montré que la majorité des accidents se produisent dans ces trois pays au cours des matchs de football. Ainsi 27% des blessures en Allemagne, 21% en Autriche et 19% en Suisse sont imputables au football. En Suisse, cela représente 55 000 personnes qui engendrent chaque année un coût de quelque 170 millions de francs. Ce taux d'accidents élevé est lié, d'une part, à la popularité de ce sport – plus de 600 000 personnes y jouent plus ou moins régulièrement –, d'autre part, aux contacts souvent violents inhérents à sa pratique. Sous l'effet du Championnat d'Europe 2008, le nombre de joueurs va connaître une nouvelle ascension en Suisse et en Autriche. Si aucune mesure de prévention n'est prise, cela entraînera inévitablement une nette augmentation du nombre des accidents et de leurs coûts.

## Le onzième élément

Heinz Wyss, chef de projet SuvaLiv, a présenté «Le 11», la nouvelle campagne de prévention de la Suva, lors de ce congrès tripartite. Celle-ci repose sur une étude du Centre de recherche médicale de la FIFA (F-MARC) qui a montré que des mesures préventives peuvent permettre de réduire l'occurrence des blessures de près de 20%. Sous l'égide du Prof. Dr. Jirí Dvorák, le F-MARC a mis au point un programme d'entraînement composé de dix exercices visant à renforcer la stabilité de la musculature du torse, la musculature de la cuisse, l'équilibre et la détente. Pour que l'effet préventif soit maximal, ces dix exercices doivent être exécutés systématiquement lors de chaque entraînement, dans l'ordre indiqué, après l'échauffement. «Et le onzième?», se demandera sans doute le lecteur attentif. Le onzième élément du programme est une incitation au fair-play, car de nombreuses blessures sont dues à des attaques dangereuses et déloyales.

## Objectif ambitieux

La campagne a été lancée en septembre 2004 et devrait se poursuivre jusqu'à l'été 2008. Son objectif? La diminution du nombre d'accidents dans le football de 10% d'ici le Championnat d'Europe. Mais la Suva ne peut pas mener à bien cette mission toute seule. Les responsables ont conçu le projet en collaboration avec l'Association Suisse de Football. Il convient désormais d'intégrer les programmes de prévention dans l'entraînement des clubs et de placer le championnat sous le signe du fair-play. «mobile» a demandé à Hansruedi Hasler, directeur du Département technique de l'ASF, comment ce programme sera introduit pour obtenir l'effet escompté dans toute la Suisse. **m**

*La brochure «Le 11» est jointe à ce numéro de «mobile».*
*Lire également l'article en page 25.*

### Occurrence des accidents par s

| | |
|---|---|
| Football | > 54 300 |
| Ski alpin | > 42 460 |
| Vélo et VTT (sans les accidents dus au trafic routier) | > 25 930 |
| Snowboard | > 25 430 |
| Roller, patins à roulettes | > 10 800 |
| Bain, natation | > 9650 |
| Volleyball | > 8630 |
| Musculation en salle | > 7910 |
| Hockey sur glace | > 6730 |
| Hippisme, sport équestre | > 6710 |

**Source:** *Extrapolation bpa, chiffres 2002*

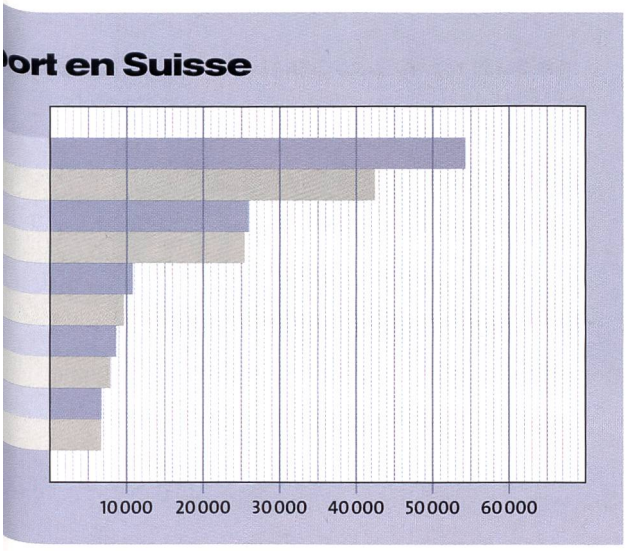
é

point Le point Le point Le point L

## Trophée fair-play pour les clubs

Les idées sont une chose, leur mise en œuvre en est une autre. Trois questions à Hansruedi Hasler, directeur technique de l'ASF.

***Comment l'ASF s'assurera-t-elle de l'implantation du programme «Le 11»?*** *Hansruedi Hasler: Le thème de la prévention sera un élément obligatoire des cours de perfectionnement 2005 et 2006 (ASF et Football J+S). Les 13 directeurs techniques régionaux vérifieront au moyen de tests aléatoires que les exercices sont effectivement exécutés.*

***La campagne met l'accent sur le fair-play – le onzième élément. Comment les arbitres sont-ils associés au programme?*** *Cela n'a pas encore été décidé. Mais nous avons déjà commencé à informer les arbitres de nos compétitions de fair-play et à les impliquer dans le projet.*

***L'ASF décerne chaque saison, conjointement avec la Suva, le trophée de fair-play pour les clubs. Comment le vainqueur est-il déterminé?*** *Le classement se fait en fonction de huit critères. Ceux-ci vont de l'administration – promotion du fair-play au moyen d'affiches, de banderoles et de tracts – au comportement des joueurs avant le match – accueil des arbitres, des adversaires, etc. – en passant par la conduite sur le terrain et à la mi-temps. C'est l'évaluation de ces critères par les associations régionales pendant toute une saison qui est déterminante. Un responsable du fair-play attribue des points et nous centralisons les feuilles d'évaluation pour établir le classement.*