

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Du moniteur au professionnel de la prévention  
**Autor:** Bürki, Reto  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995355>

### **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>**



# *Du moniteur au professionnel de la prévention*

Les besoins des sportifs adultes en matière de sécurité sont nombreux et varient suivant l'âge, le sexe et la discipline. Le bpa travaille actuellement à l'élaboration d'une brochure destinée à élucider les causes des accidents de sport.

Texte: Reto Bürki; photos: Daniel Käsermann, Ueli Känzig





el

L'analyse des accidents de sport et de leurs causes est une première étape nécessaire pour pouvoir prendre des mesures de prévention efficaces. D'où l'importance de définir dès le départ le besoin de sécurité des sportifs. En raison de l'hétérogénéité de ces derniers, on distingue deux groupes: les faux débutants sans entraînement et les sportifs réguliers.

#### Reconnaître et prévenir

Les adultes pratiquant une activité sportive sont des personnes majeures et responsables, capables en général d'évaluer leurs limites. Mais l'ignorance, la pression du groupe ou un contexte de compétition peuvent créer des situations propices aux accidents. Les moniteurs de groupes d'adultes doivent savoir les reconnaître et les prévenir, si possible sans gâcher le plaisir des participants.

Pour ce faire, ils ont à leur disposition un catalogue de questions à poser aux faux débutants. Celui-ci contient entre autres des questions permettant de déterminer si l'autoévaluation correspond bien aux compétences réelles, si l'équipement de protection est adapté ou s'il y a éventuellement des lacunes sur le plan technique. Selon Fränk Hofer, conseiller





Sport au bpa, l'autoévaluation constitue à cet égard un facteur décisif: «Lorsqu'une personne reprend une activité sportive après plusieurs années d'interruption, beaucoup de choses peuvent avoir changé. Il est donc important de connaître à ce moment-là ses aptitudes et ses compétences personnelles.» Mais il est également primordial que le moniteur connaisse l'état de santé et émotionnel des participants. «La consommation de médicaments ou d'éventuelles allergies sont des informations capitales.»

A la différence des faux débutants, certains aspects supplémentaires doivent être pris en compte auprès des sportifs réguliers. Notamment un excès ou un manque d'entraînement, ainsi que, le cas échéant, une pression de groupe qui, à son tour, peut influencer l'autoévaluation des sportifs.

### Rester indemne

Pourquoi cette mise au point préventive? De manière générale, le bpa souhaite que les personnes pratiquant une activité physique ou un sport ne subissent aucun dommage ou préjudice. L'objectif premier est donc d'assurer l'intégrité de tous les participants. Afin de mieux mesurer les risques associés à un groupe sportif, le bpa recommande une brève analyse sur la base de trois questions: Comment se protéger contre les accidents? Que faut-il absolument

éviter? Quelles mesures, règles et dispositions de sécurité doivent être impérativement respectées?

Fränk Hofer considère ces trois questions comme la base de l'engagement préventif. «Les moniteurs de sport pour adultes devraient en tenir compte lors de la préparation de leurs cours et ne pas avoir peur d'y répondre», estime-t-il. Il est conseillé de répertorier les mesures susceptibles d'empêcher les accidents dans l'activité concernée ou du moins d'en limiter les conséquences. Elles pourront ensuite être intégrées activement dans la planification régulière et le déroulement des cours.

La «safety card» du bpa est à ce titre un outil très utile dans la mise au point d'un dispositif de sécurité (voir encadré). «Elle récapitule en images toutes les idées préventives dont on doit se préoccuper», indique Fränk Hofer et en cite un exemple: «Avec cette carte, le moniteur peut à tout moment saisir l'état d'esprit et le niveau de sécurité de son groupe, de manière structurée, et prendre le cas échéant les mesures nécessaires pour apporter des changements positifs.»

### Réduire le risque d'accident

L'action préventive a lieu sachant qu'un accident peut, en sport, arriver à tout moment. Le bpa tente, par le biais des mesures instau-



rées, de réduire au maximum le risque; c'est ce qu'on appelle le risque résiduel. Un exemple: à ski, des chutes peuvent avoir lieu dans la poudreuse. Mais si la personne concernée s'est échauffée et que son équipement est intact, elle réduit considérablement le risque d'accident. Si, en outre, le groupe est organisé de manière à pouvoir aider immédiatement la victime, la probabilité d'un accident se rapproche dudit risque résiduel. Dans le meilleur des cas, la chute n'entraîne que des blessures «insignifiantes», propres au mouvement et au sport en soi.

L'information objective quant au risque d'accident et un climat d'apprentissage coopératif au sein du groupe permettent d'en appeler à la responsabilité des participants, envers soi-même et les autres, et de renforcer encore la sécurité.

### Favoriser la compréhension

Une prévention efficace des accidents peut être mise en œuvre au niveau des sportifs comme des moniteurs, mais aussi en fonction de l'environnement, du matériel et des règlements et directives dé-

finis. Les moniteurs doivent savoir communiquer aux sportifs le besoin de prévention. En ce sens, il convient d'exploiter de manière optimale les dispositions personnelles telles que la coopération et un comportement basé sur le respect mutuel. ■

[www.bpa.ch](http://www.bpa.ch)

#### Source:

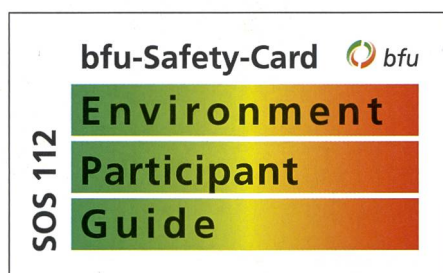
Thüler H., Firmin, F.: *Sicher unterrichten – Sicherheit und Unfallprävention im Erwachsenensport*.

Document de base (actuellement seulement en allemand) pour la brochure «Sécurité» du manuel «Sport des adultes Suisse esa». bpa, Berne, 2010.



### Bon à savoir

#### Le principe tricolore de la «safety card»



La «safety card» du bpa est un précieux outil conçu pour aider à mettre en place un dispositif de sécurité dans le domaine du sport des adultes. Elle est utilisée dans le cadre de l'activité sportive, «avant», «pendant» et «après», en accord avec les méthodes de formation des adultes et en fonction de la discipline. La «safety card» permet de déterminer dans quelle zone de risque se trouvent une activité physique ou sportive prévue ou en cours ainsi que l'ensemble des acteurs concernés.

La zone verte, comme dans un feu de circulation, signifie que tout va bien et que, pour garder l'exemple du ski, «on peut continuer la descente». Le vert est la «zone de confort» dans laquelle tout se déroule sans problème et en toute sécurité, les risques sont estimés «faibles» ou «contrôlables». Les participants se sentent sûrs d'eux et savent s'orienter dans le champ d'action sportif.

La zone orange englobe la «zone d'apprentissage» visée, dans laquelle une activité, dans son ensemble ou en partie, ne se déroule plus de manière tout à fait «facile et détendue». Les participants sont poussés (de manière contrôlée) à quitter la zone de confort et à prendre par là même un certain risque d'apprentis-

sage (calculable). Celui-ci est qualifié de «moyen» ou «gérable»: on peut encore «skier». Les participants ont à présent dépassé les limites de l'espace de sécurité, tenté, appris et vécu quelque chose de nouveau. Ils élargissent par l'apprentissage leurs capacités sportives et visent une liberté d'action dont ils assument la responsabilité.

Le «rouge» est la «zone interdite» indiquant qu'il n'est plus possible d'«aller plus loin» dans de telles conditions. On la qualifie également de «zone de panique», dans laquelle un risque éventuel s'avère (trop) élevé et n'est plus contrôlable. La marge entre sécurité et liberté dans le processus d'apprentissage est dépassée. La responsabilité principale envers le groupe sportif ne peut plus être assumée par le moniteur.

Dans ce principe tricolore, les limites entre les différentes zones sont ténues et reposent sur une évaluation subjective de la sécurité (échelle de sécurité). Lors de la planification, du déroulement et de l'évaluation des cours, trois facteurs d'influence sont pris en compte dans l'échelle vert-orange-rouge:

- Environnement: temps, nature, choix des routes, installations sportives, infrastructures, appareils de sport, matériel, équipement, objectifs, lois, normes, directives, règles, règles du jeu, etc.
- Participants: nombre, attentes, motivation, besoins, performances, expérience, sexe, âge, connaissances particulières ou compétences disciplinaires et sociales, comportement individuel face au risque, autres conditions importantes telles que handicaps, maladies, douleurs, etc.
- Moniteurs: état des connaissances et capacités dans leur domaine de spécialité, motivation, forces et faiblesses, préoccupations particulières, état d'esprit du moment, comportement individuel face au risque, formation, expérience, méthodes d'enseignement/méthodologie préférées, etc.