

Berne, le 24 septembre 2024

Communiqué de presse

Expéditeur	Service de presse du BPA
Téléphone	+41 31 390 21 21
E-mail	medias@bpa.ch
Informations	bpa.ch/medias

Sécurité dans les sports collectifs

Jouer malgré la douleur peut entraîner des blessures

Chaque année, 110 000 personnes se blessent en jouant au football ou à d'autres sports collectifs. Parmi elles, près de la moitié s'était déjà blessée au même endroit avant l'accident. C'est pourquoi le BPA recommande de quitter le terrain en cas de douleurs lors de la partie. Afin de permettre une évaluation correcte de la situation, même sans connaissances médicales, le BPA a développé des listes de contrôle faciles à comprendre. En cas de blessure, il est important de permettre à celle-ci de guérir complètement et de planifier la reprise avec minutie.

Plus de 110 000 personnes se blessent chaque année en Suisse en pratiquant des sports collectifs impliquant des contacts physiques, comme le football, le hockey sur glace ou le handball. Par rapport à d'autres sports, le risque de se blesser grièvement lors d'une telle activité est relativement important. Pour le football, on compte 84 blessées et blessés graves par million d'heures de jeu contre 38 en moyenne pour les autres sports d'équipe – des chiffres plus élevés que pour le ski, le VTT ou la randonnée en montagne.

Dans les sports collectifs, près d'un accident sur deux est dû à d'anciennes blessures. Ignorer la douleur peut résulter en une blessure plus grave et avoir pour conséquence un arrêt de jeu prolongé. C'est pourquoi le BPA recommande de quitter le terrain en cas de douleurs et de soumettre la partie du corps touchée à un test. Ce n'est que lorsque le feu vert est donné que les joueuses et joueurs peuvent reprendre la partie. Une guérison complète nécessite du temps. Il faut ensuite une reprise progressive de l'activité physique pour éviter de se blesser à nouveau. Appelée «Return to Play», la méthode qui suit ce principe est très répandue dans le sport d'élite.

Listes de contrôle destinées aux personnes sans formation médicale

Dans le sport amateur ou de la relève, il n'y a souvent pas de médecin ou de physiothérapeute sur place. Pour aider les personnes sans formation médicale, le BPA a donc élaboré des listes de contrôle faciles à comprendre qui permettent de reconnaître les signes d'une potentielle blessure au cours d'un match ou d'un entraînement. Les listes se concentrent sur les blessures les plus courantes pour chaque discipline sportive. En collaboration avec l'Association Suisse de Football, le BPA a ainsi créé des listes de contrôle pour examiner les blessures au genou (41 % des blessures graves et moyennement graves) et à la cheville (30 %).

Examen progressif des parties du corps touchées

Les listes de contrôle comprennent différents exercices, dont l'intensité augmente progressivement. Le principe de cette méthode est simple: si l'athlète éprouve des douleurs lors du test, le BPA recommande de consulter une professionnelle ou un professionnel de la santé. Si tous les exercices peuvent être effectués sans douleur, plus rien ne s'oppose au retour sur le terrain.

Pour prévenir les accidents, le BPA a lancé une campagne nationale expliquant comment se prémunir contre les blessures. Il recommande de bien s'échauffer avant chaque match ou entraînement et souligne l'importance de toujours porter l'équipement de protection requis, comme des protège-tibias pour le football, un casque pour le hockey sur glace et des lunettes pour l'unihockey. Et parce que bon nombre de blessures résultent de contacts physiques, le fair-play joue également un rôle fondamental. Sur son site, le BPA fournit des conseils pour les disciplines sportives les plus variées.

BPA live

Le débat sur le thème «Sécurité dans les sports collectifs – Le succès sans compromis», avec Evangelos Marcoyannakis, conseiller Sport et activité physique au BPA, et Delia Lahmici, responsable fair-play, prévention et santé à l'Association Suisse de Football, est disponible en suisse allemand et en français.