



Adventist Risk  
Management® Inc.



# PRÉVENIR LES BLESSURES SPORTIVES COMMUNE

Les blessures les plus courantes lors d'activités sportives se produisent en raison d'accidents, d'un entraînement insuffisant ou de l'utilisation d'un mauvais matériel ou équipement. Il convient d'envisager de protéger la sécurité de tous les participants à des compétitions sportives de l'église et de l'école. Le fait de prendre des mesures préventives appropriées réduit la possibilité de blessures. Formez votre équipe et vos sportifs à la façon de pratiquer prudemment leur discipline et d'éviter les douloureuses et coûteuses blessures qui peuvent survenir lors d'activités sportives.

## Les sept blessures les plus courantes lors d'activités sportives

- Entorse de la cheville ;
- étirement à l'aîne ;
- Élongation des ischio-jambiers ;
- Périostite tibiale (syndrome de stress du tibia interne) ;
- Épicondylite (inflammation du coude).
- Blessure au genou : rupture du ligament croisé antérieur ;
- Blessure au genou : syndrome fémoro-patellaire, blessures résultant d'un mouvement répétitif de votre rotule contre votre fémur :

## LA MÉTHODE P R I C E

- P — se Protéger d'une blessure plus grave : Pour des blessures plus graves, protégez la zone lésée avec une attelle, une compresse ou utilisez des béquilles ;
- R - Restreindre l'activité : Le fait de restreindre votre activité permettra d'éviter d'aggraver la blessure ;
- I - Appliquez Immédiatement du froid : Appliquez immédiatement de la glace sur une blessure courante due à une activité sportive. Utilisez de la glace pendant 20 minutes toutes les une à deux heures pendant les 48 premières heures qui suivent la blessure. Ne pas appliquer de chaleur durant cette période (elle provoque le gonflement et l'inflammation) ;
- C - appliquer une Compression : La compression à l'aide d'un bandage élastique aidera à réduire l'enflure ;
- E - Élever la zone blessée : La surélévation de la zone lésée au dessus du niveau du cœur permettra également de réduire l'enflure.

La plupart des blessures résultent d'un mauvais échauffement et du fait que l'on ne traite pas les petites blessures ou entorses au moment où elles se produisent. Lorsque vous ressentez une légère blessure, arrêtez de jouer. Laissez guérir la blessure avant de rejouer. Traitez les entorses légères et les elongations musculaires à l'aide de la méthode P R I C E.



## Pour les entraîneurs

- Assurez-vous que vous avez des formes à libération pour chaque joueur avant la saison commence, y compris:
  - Consentement parental
  - Sortie médical
- Regroupez les enfants selon leur niveau de compétence et de taille, non pas en fonction de leur âge. Ceci est particulièrement important pour les sports où il peut y avoir des contacts ;
- Tenez compte des goûts de l'enfant pour un sport. Ne poussez pas trop durement l'enfant à jouer un sport qu'il ou elle peut ne pas aimer ou être en mesure de pratiquer ;
- Exigez que tous les enfants passent un examen physique avant de commencer un sport ;
- Utilisez des entraîneurs sportifs certifiés pour entraîner vos équipes ;
- Pendant toute activité sportive, ayez un professionnel de la santé sur le lieu où elle se déroule;
- Jusqu'à ce que qu'il soit guéri, ne laissez pas participer un enfant blessé ;
- Si un enfant se blesse, faites-le examiner immédiatement par un professionnel de la santé. Si nécessaire, emmenez-le pour recevoir des soins médicaux plus poussés.

### Votre équipe dispose-t-elle d'une couverture pour les accidents de sport ?

Adventist Risk Management, Inc propose deux couvertures pour accidents de sport : une pour les ligues organisées et une pour les activités sportives organisées. Demandez à votre chargé de compte comment souscrire une de ces assurances ou contactez-nous sur [www.AdventistRisk.org](http://www.AdventistRisk.org).

## Quand devez-vous consulter un médecin

Si vous ou l'un de vos sportifs éprouvez l'un des symptômes suivants, consultez un professionnel de la santé :

1. Déformation au niveau des articulations ou des os (ils semblent « de travers » ou bougent anormalement ;
2. Vous ne pouvez pas supporter de poids sur le membre touché ou ne pouvez pas vous en servir sans qu'il ne « se dérobe » ;
3. Gonflement excessif ;
4. Changements de couleur de la peau au-delà de légères ecchymoses ;
5. Vous n'observez pas d'amélioration après quelques jours du traitement P R I C E.

## 10 conseils pour protéger votre corps et celui de vos joueurs

1. Commencez toujours par des étirements et des exercices d'échauffement avant de commencer un sport quelconque ;
2. La douleur ne signifie pas un gain ; la douleur signifie une blessure. Ne jouez pas et ne vous entraînez pas lorsque vous êtes très fatigué ou lorsque vous ressentez une douleur ;
3. N'en faites pas trop. Montez progressivement en puissance au cours de vos exercices ;
4. Prenez un temps de récupération après de dures séances de sport ou d'entraînement ;
5. Portez des chaussures et utilisez des équipements qui vous vont bien, sont solides et absorbent les chocs ;
6. Lors de vos exercices, utilisez la surface la plus douce que vous puissiez trouver afin d'absorber les chocs ;
7. Courrez sur des surfaces ne présentant pas de risques de trébucher ;
8. Lorsque vous faites des flexions de jambes, ne fléchissez pas les genoux de plus de la moitié ;
9. Lorsque vous faites des étirements, ne tordez pas les genoux. Gardez vos pieds le plus à plat possible ;
10. Lorsque vous sautez, retombez avec les genoux fléchis.

.....  
**DÉCLAREZ IMMÉDIATEMENT VOTRE SINISTRE**

**1.888.951.4276 • CLAIMS@ADVENTISTRISK.ORG**

.....  
**TENEZ-VOUS INFORMÉ**

**ADVENTISTRISK.ORG/SOLUTIONS**



Adventist Risk Management® Inc. © 2015

.....  
CETTE INFORMATION N'EST PAS FAITE POUR REMPLACER LES CONSEILS D'UN MÉDECIN. ADVENTIST RISK MANAGEMENT, INC. DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ POUR LES DÉCISIONS QUE VOUS PRENDREZ SUR LA BASE DE CES INFORMATIONS.