

Dopons la sécurité dans le sport

En sport, les accidents et les blessures font partie du jeu. Mais ils sont rarement le fruit du seul hasard: il importe que tous - gestionnaires de salles, entraîneurs, joueurs et parents - se sentent concernés et collaborent pour améliorer la sécurité.

> Anouck Thibaut

Cet après-midi-là, Renaud et Léo encouragent leurs équipiers depuis le bord de leur terrain de hockey. Tous les deux ont laissé leur sac de sport à la maison. Le premier a le bras dans le plâtre après avoir pris un vilain coup de crosse de l'adversaire la semaine précédente. Le second se remet doucement d'une entorse. Après une discussion avec parents et entraîneur, ils ont convenu, ensemble, qu'il était plus raisonnable de ne pas recommencer à jouer ce week-end. Voilà une scène, presque banale, qui parle forcément aux (jeunes) sportifs, à leurs parents, à leur entraîneur...

Le sport comme la vie

La liste des accidents qui peuvent surgir en marge d'une activité sportive est inépuisable. Glisser sur le bord de la piscine, tomber d'un engin de gymnastique, entrer en collision avec un autre skieur sur une piste, marcher sur le pied de l'adversaire, faire une chute en roller, prendre un ballon en pleine figure...

De manière heureusement beaucoup plus rarissime, certains accidents peuvent avoir des conséquences dramatiques: un goal de football qui se détache, une chute sur la tête à vélo, une noyade dans une piscine... En sport, le danger serait-il partout? Un constat qui suffit à justifier le fait que l'on ne soit pas un adepte de l'activité physique, pour soi et pour ses enfants? D'emblée, rappelons que le sport est à l'image de la vie: le risque d'accident est - et sera - toujours présent! Par ailleurs, tous les spécialistes soulignent que mieux vaut pour la santé - et son bien-être de façon générale - accepter de prendre ce risque plutôt que d'être sédentaire et de ne s'adonner à aucune activité physique!

Une responsabilité à partager

Néanmoins, si le risque zéro n'existera jamais, il est possible - et indispensable - de le restreindre ou de faire en sorte que les accidents soient les moins graves possibles. Une idée qui, chez nous, est portée à bout de bras par l'association Sportplusur⁽¹⁾. Thierry Zintz, son vice-président, s'exprimait ainsi lors d'un colloque organisé sur ce thème en décembre dernier: *"La sécurité ne peut être optimale que si les trois intervenants principaux des activités sportives collaborent: les organisateurs ou les personnes qui encadrent l'activité, les gestionnaires d'infrastructures et d'équipements et le sportif lui-même. Ces trois acteurs constituent les sommets d'un triangle et devraient interagir lors de chaque activité sportive."*

Mais, sur le terrain, comment cette collaboration peut-elle, concrètement, prendre forme? Voici des exemples, tous azimuts... Un gestionnaire d'une salle de sport ou d'une piscine qui ne se contente pas d'entretenir et de veiller à la sécurité des lieux, mais qui est aussi à l'écoute des observations et des remarques des utilisateurs, notamment en proposant de les rencontrer ou en mettant à leur disposition une boîte à suggestions. Un entraîneur qui fait le choix de se priver de son meilleur joueur, souffrant, pour préserver sa santé, ou encore qui insiste sur le respect de l'adversaire et réprimande systématiquement les vilaines fautes qui peuvent conduire à une blessure.

Etre acteur de sa sécurité

Et les sportifs? Eux aussi doivent prendre conscience que leur sécurité (et celle de leurs partenaires ou de leurs adversaires) dépend également de leurs comportements! Ainsi, jouer au basket sur un terrain où trône une flaque d'eau ou dont un panneau est branlant risque de mener à l'accident. Il en va de même d'une rencontre amicale, sans arbitre, où les esprits s'échauffent et où les gestes deviennent agressifs. Pourtant, rares sont ceux qui, dans pareilles circons-

tances, vont oser prendre la décision de suspendre l'activité. Les raisons? On se retranche derrière le fait que l'on a payé pour la location d'une salle et que son entretien ne nous concerne donc guère. Ou encore, parce que ce temps de loisirs est compté, personne n'a véritablement envie de le voir s'interrompre.

Derrière les jeunes sportifs se cachent leurs parents, qui ont aussi un rôle à

jouer: sans verser dans la paranoïa, donc voir le danger partout, il est utile de jeter un coup d'œil aux infrastructures qui vont être utilisées par son enfant et de s'assurer du sérieux et des compétences de l'adulte à qui on le confie. Et, le cas échéant, ne pas hésiter à faire part de ses remarques aux responsables concernés. Enfin, les parents ne doivent pas perdre de vue que c'est eux qui connaissent le mieux leur jeune sportif, donc l'état de sa forme du moment. A-t-il suffisamment dormi? A-t-il mangé correctement le matin? Ne s'est-il pas trop entraîné ces derniers temps? N'est-il pas fatigué, blessé ou malade? Son équipement est-il encore en bon état?

Des réflexes citoyens

Curieusement, cette prise de conscience que la sécurité dans le sport est une affaire collective est relativement récente. En effet, jusqu'il y a peu, organisateurs, gestionnaires et sportifs semblaient rarement jouer sur le même terrain, préférant se retrancher derrière le respect des normes en matière d'infrastructures sportives ainsi que derrière les assurances qui interviennent en cas de dommages, mais qui n'écartent pas les dangers. Or, si ces dernières sont indispensables, agir sur les comportements l'est encore davantage lorsqu'on sait qu'un accident dans le sport n'est que rarement le fruit du seul hasard: un surentraînement ou un manque d'échauffement, un matériel défectueux ou inadapté, un manque de vigilance ou un comportement irresponsable... sont autant de facteurs qui peuvent conduire à de petits ou grands bobos.

En jouant un rôle actif et collectif en matière de sécurité, on ne fait pas que diminuer le nombre de sportifs qui vont quitter le terrain en clopinant avant de prendre la direction de l'hôpital ou du cabinet médical. Inculquer aux (jeunes) sportifs les bons réflexes en matière de sécurité a aussi des incidences positives sur les comportements qu'ils adopteront dans la vie. Ainsi, un enfant qui aura pris conscience des dangers dans une piscine, un stade ou une salle d'escalade devrait davantage avoir les bons réflexes sur le chemin de l'école, dans la cour de récréation, lors d'une activité chez les scouts... ■

En jouant un rôle actif et collectif en matière de sécurité, on ne fait pas que diminuer le nombre de sportifs qui vont quitter le terrain en clopinant avant de prendre la direction de l'hôpital ou du cabinet médical. Inculquer aux (jeunes) sportifs les bons réflexes en matière de sécurité a aussi des incidences positives sur les comportements qu'ils adopteront dans la vie. Ainsi, un enfant qui aura pris conscience des dangers dans une piscine, un stade ou une salle d'escalade devrait davantage avoir les bons réflexes sur le chemin de l'école, dans la cour de récréation, lors d'une activité chez les scouts... ■

(1) Créée en 2002, cette association s'est fixée comme objectif de rassembler les acteurs du monde du sport autour du thème de la sécurité et organise notamment des activités de sensibilisations et des colloques. Info: www.sportplusur.be ou 010/48 38 46

Dangereux, les sports à risques?

L'escalade, le roller, l'équitation, le deltaplane, le tir à l'arc... Autant de disciplines sportives où le risque d'accident sérieux est bien présent. Faut-il pour autant décourager leur pratique?

En tant que parents, faut-il avoir des craintes, donc freiner les ardeurs de son gamin qui fait de l'escalade et se retrouve à plusieurs mètres de hauteur? Avant de répondre à cette question, Cécile Delens aborde la notion de risque: *"Il faut bien différencier les comportements des enfants de ceux des adolescents. Les premiers ne sont pas toujours capables d'évaluer les dangers, ce qui n'est pas le cas des seconds, qui sont attirés par le risque et aiment transgresser les limites. C'est pourquoi, les adolescents apprécient ces sports dits à*

risques, qui leur donnent des sensations et font monter leur adrénaline. Rien de bien inquiétant si cette prise de risques et ce danger ne sont pas l'unique motivation qui les pousse à pratiquer cette activité, mais qu'ils apprécient aussi le fait de progresser, de se surpasser, d'être en groupe..."

Et Cécile Delens d'être plutôt rassurante quant à la pratique de ce genre de sports: s'ils sont encadrés de manière sérieuse, avec des moniteurs qui sont intransigeants sur le respect des règles de sécurité et sur la qualité du matériel, le danger d'accident est finalement minime. Et le professeur de l'UCL de faire le parallèle avec d'autres sports, plus classiques, comme le football ou le basket: *"De prime abord, on pourrait croire*

que ces sports ne sont pas dangereux. Pourtant, la sécurité n'y est pas toujours bien réfléchie, notamment à cause de certains comportements ou mentalité qui poussent le joueur à provoquer ce que l'on appelle une 'faute nécessaire' qui peut blesser volontairement l'adversaire et ce, dans le but de gagner le match à tout prix."

Par ailleurs, pratiqués dans de bonnes conditions de sécurité, les sports dits à risques sont particulièrement éducatifs puisqu'ils développent, plus que d'autres sports encore, des notions comme le sens des responsabilités (pour soi et pour les autres), la connaissance de son corps, l'autonomie, la confiance ou le dépassement de soi...

> A. I.

Une éducation à la sécurité

Pour les parents ou tout autre adulte qui s'occupe de jeunes sportifs, comment aborder, avec eux, le thème de la sécurité?

Le premier conseil serait de passer en revue les règles et consignes à suivre lorsque l'on pratique une activité physique: le matériel à utiliser, les comportements à adopter envers ses partenaires de jeu, les dangers potentiels... Cécile Delens, professeur à l'institut d'éducation physique de l'UCL, insiste sur le fait que l'enfant doit pouvoir faire le tri entre ces différentes règles: *"Il faut qu'il apprenne à distinguer les consignes dites institutionnelles de celles qui sont indispensables à sa sécurité et à celle des autres. Ainsi, porter une tenue à dominante blanche est une règle, une habitude que certains clubs de tennis imposent à leurs pratiquants, mais qui n'a rien à voir avec la sécurité. Par contre, ne pas courir au bord d'une piscine, faire correctement son nœud en escalade ou porter sa bombe lorsqu'on monte à cheval... sont des*

règles à respecter pour éviter un accident. Et l'enfant doit savoir que l'on ne peut les transgresser, sous peine de se mettre en danger!" Important également: aider le jeune sportif à comprendre l'intérêt de ces règles, ce qui lui permettra, progressivement, de s'adapter à différentes situations, de les analyser et de prendre la bonne décision pour sa sécurité.

Et si l'accident arrive, à son enfant ou à un copain de jeu? *"Surtout s'il est conséquent, il y a d'abord toujours un cap émotionnel à passer, précise Cécile Delens. Ensuite, il faut, avec lui, analyser l'accident et ses causes éventuelles. Ainsi, est-il dû à des lacets qui n'étaient pas noués, à des ballons qui traînaient sur le terrain, à un engin mal installé, à un comportement impulsif? De cette manière, l'enfant pourra tirer des leçons, donc un apprentissage de cet accident."* Enfin, le professeur de l'UCL souligne qu'un sportif ne doit jamais être victime, mais acteur de sa blessure, ce qui signifie qu'il faut apprendre à écouter et respecter son corps, donc à aller au bout de la guérison avant de remonter sur le terrain.

> A. I.