

Support didactique

Manuel Sport des adultes «Enseigner en toute sécurité»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP



bpa

1. Contexte

La sécurité joue un rôle important dans le sport des adultes. Personne n'a envie d'avoir un accident en pratiquant une activité ludique et bénéfique pour la santé. Pourtant, quelque 170 000 adultes (à partir de 21 ans) se blessent chaque année en faisant du sport.

La présente brochure vise à permettre aux moniteurs et aux participants à des offres sportives d'élaborer un plan de sécurité pour réduire le risque de blessures grâce à des mesures propres à chaque discipline. La sécurité des individus et de leurs actions sont au cœur du dispositif. Lorsqu'un sportif connaît les risques propres à sa discipline et qu'il est à même d'estimer ses propres capacités, tout son entourage profite de cette compétence. Les besoins en termes de sécurité et le comportement face au risque diffèrent beaucoup selon l'âge, le sexe et le sport pratiqué. Les causes des accidents de sport sont également multiples.

Objectifs d'apprentissage

1. Savoir évaluer les besoins en matière de sécurité des adultes qui font du sport et veiller, grâce à une planification méticuleuse, à ce que leur intégrité physique soit préservée.
2. Connaître les différents risques rencontrés dans le sport des adultes et pouvoir prendre des mesures de sécurité ciblées.
3. Intégrer un plan de sécurité adapté aux adultes dans les offres sportives et le mettre en œuvre à l'aide de la Safety-Card.
4. Connaître d'autres outils de prévention des accidents et les utiliser à bon escient.

La présente brochure repose sur les connaissances scientifiques et les activités de recherche menées depuis de longues années par le bpa – Bureau de prévention des accidents, le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs.



Faire du sport, c'est bon pour la santé et plaisant. C'est pourquoi il est d'autant plus important que les adultes aient conscience des risques inhérents à la pratique sportive. S'ils portent un regard lucide sur leurs propres capacités et prennent des mesures de sécurité en conséquence, ils en tireront des bénéfices tant pour eux-mêmes que pour leur entourage.

1.1 Accidents de sport en Suisse

Dans la présente brochure, le terme «accident» a le même sens que dans la statistique des accidents publiée par le bpa. On parle d'accident de sport lorsqu'une prestation médicale ayant une incidence financière est requise. La fréquence des accidents en fonction des tranches d'âge montre assez précisément quelles disciplines sportives sont les plus pratiquées (cf. fig.).

La procédure décrite s'applique à toutes les disciplines sportives et activités physiques en vue d'améliorer la sensibilisation à la prévention des accidents. Les questions suivantes doivent être posées dans chaque discipline:

- Quels sont les accidents les plus courants?
- Quelles en sont les causes?
- A quelle fréquence surviennent des blessures?

Il est important de connaître les types d'accidents et leurs causes pour pouvoir prendre des mesures efficaces visant à les limiter.

Blessés selon le type de sport et la tranche d'âge, Ø 2004–2008

Années	21–25	26–45	46–64	65+
Rang				
1	Football	Football	Ski alpin	Randonnée en montagne
2	Snowboard	Ski alpin	Randonnée en montagne	Ski alpin
3	Ski alpin	Snowboard	Football	Ski de fond
4	Unihockey	Course à pied	Course à pied	Fitness
5	Hockey sur glace	Volley-ball	Tennis	Equitation
6	Sports de combat	Hockey sur glace	Natation	Natation
7	Volley-ball	Equitation	Vélo	Vélo
8	Basket-ball	Vélo	Equitation	Football
9	Equitation	Natation	Volley-ball	Roller
10	Natation	Randonnée en montagne	Luge	Luge

1.2 Recommandations ciblées

Tout comme dans le cas de l'approche différenciée dans le sport des adultes (cf. brochure 2), il existe, en matière de sécurité, de grandes disparités entre les besoins des sportifs selon qu'il s'agit de personnes pas entraînées qui reprennent une activité sportive ou de personnes qui ont toujours pratiqué un sport. Les adultes sont des personnes émancipées et responsables capables d'estimer elles-mêmes leurs limites sportives. Néanmoins, l'ignorance, la pression exercée par le groupe et les compétitions peuvent engendrer des situations propices aux accidents. Les moniteurs doivent pouvoir identifier ces situations et prendre des mesures de prévention, tout en veillant à ne pas gâcher le plaisir des sportifs.

D'une manière générale, il convient de se poser les questions suivantes:

- Certains participants ont-ils des problèmes de santé ou des handicaps physiques qui devraient être connus?
- Les conditions techniques nécessaires sont-elles assurées pour que les activités sportives puissent être pratiquées en toute sécurité?
- Les participants disposent-ils d'un équipement de protection? Est-il efficace?
- Les participants évaluent-ils leurs capacités avec justesse (performance, habileté, niveau de peur)? Un ajustement, voire un test d'aptitude, sont-ils nécessaires?
- Les participants font-ils preuve d'une motivation excessive, d'un manque de concentration ou de précipitation?
- Des contrôles de l'effort sont-ils nécessaires?
- La pression du groupe engendre-t-elle des comportements incontrôlables et dangereux? Peut-elle nuire à un climat d'apprentissage basé sur la coopération?
- Les participants violent-ils les règles ou les normes (fair-play)?

La manière dont un participant aborde les facteurs de risque et plus généralement sa façon de se comporter face au risque est un aspect dont il faut tenir compte.

Lors de la planification des offres de sport, les moniteurs doivent évaluer les risques et prendre des mesures pour prévenir les accidents en fonction du groupe-cible et de la discipline sportive. Les besoins et les motivations des participants jouent un rôle déterminant en la matière (cf. brochure 2).

1.3 Objectifs

Eviter les blessures

En principe, les participants ne devraient pas se blesser. L'objectif numéro un, que ce soit dans le sport traditionnel ou dans le sport-santé, est de préserver l'intégrité physique de tous les participants.

Les participants doivent donc répondre aux questions suivantes:

- Comment pouvons-nous prévenir les accidents? (p. ex. bien organiser le groupe, encourager l'aide réciproque, contrôler le matériel)
- Que faut-il éviter à tout prix? (p. ex. ne pas risquer des blessures à la tête, prendre au sérieux les mesures de protection contre les chutes et porter un casque)
- Quelles mesures, règles et principes de sécurité doivent absolument être respectés?

Réduire le risque d'accident

Un accident peut toujours survenir en sport, mais il est possible de faire preuve d'anticipation. Les moniteurs et les participants tentent de réduire le risque d'accident à un minimum acceptable (appelé risque résiduel) en prenant des mesures efficaces.

Exemple: Un skieur peut chuter dans la poudreuse. Toutefois, ce risque peut être limité si le skieur s'est échauffé correctement, qu'il est attentif, que son équipement est en bon état et qu'il porte des moyens de protection individuelle. En outre, le groupe est organisé de manière à ce que les personnes qui chutent reçoivent toujours de l'aide. Dans l'idéal, le risque résiduel se limite ici à des blessures sans gravité.

La prise en compte du risque d'accident et un climat d'apprentissage basé sur la coopération au sein du groupe permettent de renforcer la responsabilité individuelle et collective des participants.

1.4 Mesures de prévention

Différents types de mesures peuvent être prises pour prévenir les accidents.

Au niveau des personnes

- Moniteur: mettre en place toutes les mesures préventives qui sont de son ressort
- Sensibiliser les participants (perception de soi, gestion de l'énergie)
- Exploiter les relations personnelles au sein du groupe de manière optimale (comportement basé sur la coopération, le partenariat)

Au niveau de la méthode d'enseignement

- Organisation sociale, p. ex. travail en partenariat avec délégation de tâches en rapport avec la sécurité
- Choix des méthodes, dosage de l'effort, gestion du temps et aides

Au niveau de l'environnement

- Nature, itinéraire
- Installations sportives, infrastructure
- Réseau pour les premiers secours

Au niveau du matériel

- Engins de sport et de jeu, équipement de protection, vêtements

Au niveau des conditions régissant l'activité sportive

- Règles, normes, prescriptions, lois

Il vaut la peine de faire une liste des mesures permettant de prévenir les accidents et de limiter leurs conséquences. Ces mesures seront ensuite régulièrement prises en compte dans la planification et mises en œuvre. La Safety-Card, qui est présentée ci-après, constitue à cet égard un outil simple permettant aux moniteurs et aux participants de s'auto-évaluer de façon plus précise.

2. Enseigner en toute sécurité avec la Safety-Card

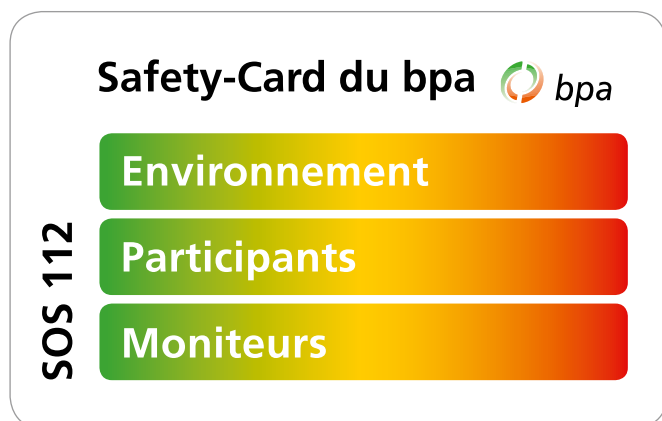
La Safety-Card – un outil pour évaluer le degré de risque

La Safety-Card est un outil développé par le bpa; il permet de mettre en place un dispositif de sécurité dans le sport des adultes. Utilisée de manière ciblée avant, pendant et après l'activité sportive (cf. brochure 5), la Safety-Card permet aux moniteurs d'évaluer les risques qu'ils encourent avec les participants. Cette estimation peut aussi être effectuée lors de la planification d'une activité, ou encore a posteriori.

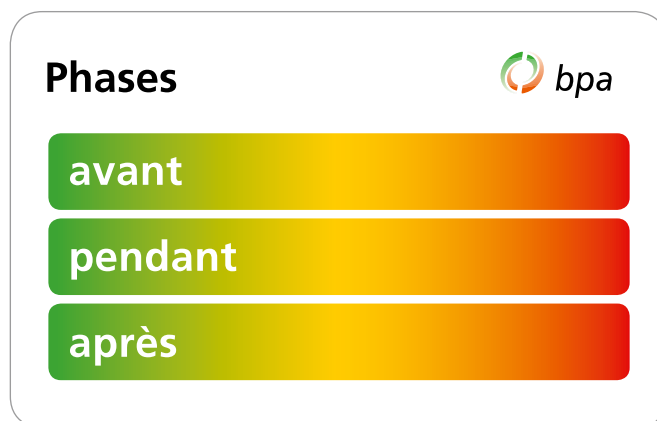
La zone verte correspond à la zone de confort. Elle indique, à l'image d'un feu de signalisation, que tout est en ordre et que l'activité peut se poursuivre. Le risque est considéré comme «bas» ou «contrôlable». Les participants se sentent en confiance.

La zone jaune correspond à la zone d'apprentissage dans laquelle l'activité ou certaines parties de l'activité ne peuvent plus être réalisées facilement ou de façon détendue. Les participants sont invités de manière contrôlée à quitter la zone de confort et à prendre un risque calculé, ce qui accentue l'effet d'apprentissage. Le risque est considéré comme «modéré» ou «gérable»; l'activité peut se poursuivre. Les participants dépassent la limite du domaine où ils se sentent sûrs, ils vivent quelque chose de nouveau et acquièrent de l'expérience. Ils élargissent leur répertoire moteur et recherchent une plus grande liberté d'action.

Enfin, la zone rouge désigne la zone interdite, là où l'activité ne peut pas être poursuivie. Elle est aussi appelée «zone de panique». Le risque est ici considéré comme trop élevé et incontrôlable. Le rapport entre sécurité et liberté dans le processus d'apprentissage est déséquilibré, et les moniteurs ne peuvent plus assumer la responsabilité du groupe.



Safety-Card du bpa: recto



Safety-Card du bpa: verso

Paramètres

Le passage d'une zone à l'autre est fluide et se base sur une évaluation subjective de la sécurité (échelle de sécurité). Lors de la planification, du déroulement ou de l'évaluation a posteriori d'offres sportives, trois paramètres sont évalués avec cette échelle vert-jaune-rouge.

Ces paramètres sont les suivants:

Environnement/milieu

Météo, nature, choix de l'itinéraire, installation sportive, infrastructure, température de l'eau, engins de sport et de jeu, matériel, équipement, prescriptions, lois, normes, règles, etc.

Participants

Nombre, attentes, motivation, besoins, capacité sportive, expérience, sexe, âge, connaissances ou compétences spécifiques dans le domaine du sport ou des relations humaines, comportement individuel face au risque, autres conditions jouant un rôle important pour la planification (handicap, maladie, troubles physiques, etc.).

Moniteurs

Connaissances ou compétences dans le domaine, motivation, forces, faiblesses, attentes particulières, état d'esprit, comportement face au risque, formation, expérience, moyens d'enseignement/méthodologie privilégiés, etc.

2.1 Avant l'activité sportive

Avant l'activité sportive, le moniteur évalue, à l'aide de la Safety-Card, les risques que peuvent comporter tous les aspects de la planification; il tient compte pour cela des trois paramètres ci-après.

Avant	
Paramètre	... avant l'activité sportive
1 Environnement/milieu Que faut-il examiner? Qu'est-ce qui peut changer? Quels sont les critères pour renoncer à l'activité?	Le moniteur procède à un examen de l'environnement/du milieu qu'il doit pouvoir classer en zone verte. Si un endroit n'est pas classé en zone verte, il faut lui prêter une attention particulière et tirer les conséquences qui s'imposent (p. ex. prévoir un filet de sécurité).
2 Participants Qui sont-ils? Quel est leur niveau? Comment abordent-ils les risques?	Il est nécessaire de vérifier si le niveau des participants est en adéquation avec le niveau de sécurité et l'activité prévue. Il s'agit de déterminer qui franchit et à quel moment la zone jaune, voire rouge. Il faut expliquer aux participants ce que l'on attend d'eux, quel comportement adopter en matière de sécurité, et les limites à ne pas dépasser. Le moniteur rappelle le principe de la responsabilité individuelle et collective.
3 Moniteur Quelles sont ses propres réserves? Sa conscience du risque? Sa compétence d'action? Son comportement face au risque?	Avant l'activité sportive, le moniteur fixe les objectifs en matière de prévention, pour lui-même et pour les participants. Il évalue aussi les risques et prévoit les mesures méthodologiques qu'il sera nécessaire de mettre en place. Le moniteur prévoit toujours une marge de sécurité suffisante pour lui-même et recherche toujours la zone verte. Il est conscient des risques et connaît ses possibilités d'action. Il fixe les critères impliquant l'abandon ou l'interruption de l'activité. Il prévoit un programme de remplacement ou d'autres itinéraires.

Eléments clés pour la Safety-Card **«avant»**:

- La zone verte doit être la règle.
- Planifier sciemment la zone jaune et les conséquences méthodologiques qui en découlent.
- Prévoir des mesures de réserve, pour éviter la zone rouge.
- Du rouge dans la planification (avant) signifie toujours qu'il faut renoncer!

Conseil pratique:
Evaluer la préparation de la leçon ou de l'offre à l'aide de la Safety-Card en attribuant une couleur aux contenus.

2.2 Pendant l'activité sportive

Pendant l'activité sportive, le moniteur utilise la Safety-Card pour sensibiliser les participants à réagir en permanence aux changements et à analyser les nouveaux risques en procédant à une auto-évaluation. Cette étape s'effectue de nouveau en fonction des trois paramètres.

Pendant	
Paramètre	... pendant l'activité sportive
<p>1 Environnement/milieu Situation actuelle? Changements? Problèmes? Critères impliquant l'abandon de l'activité remplis? Alternatives nécessaires?</p>	<p>Il faut toujours être attentif aux changements qui affectent les conditions de l'environnement/du milieu. Le moniteur doit pouvoir adapter son programme en permanence en fonction de ces changements.</p> <p>Les changements peuvent faire basculer soudainement le niveau de sécurité en zone rouge, nécessitant ainsi un réajustement immédiat de la démarche. Plus le moniteur prévoit une grande marge de sécurité dans la planification de l'activité sportive, mieux il pourra faire face aux situations.</p>
<p>2 Participants Etat d'esprit? Ressources à disposition? Ambition exagérée ou courage justifiable? Appréhensions? Dynamique de groupe? Coopération et solidarité possibles?</p>	<p>Les participants sont-ils dans la zone d'apprentissage? De manière voulue et contrôlée? En sont-ils conscients?</p> <p>Il faut rechercher la zone d'apprentissage jaune, car c'est une zone stimulante et favorable aux nouvelles acquisitions.</p> <p>Les participants anxieux ont tendance à quitter cette zone pour rechercher la zone de confort (verte), alors que les participants courageux vont rechercher la zone rouge.</p> <p>Subjectivement, les participants devraient toujours se sentir en sécurité, donc rester au maximum dans la zone jaune.</p> <p>Si les participants pénètrent dans la zone de panique, il est impératif de mettre en place des variantes mieux adaptées, ou d'interrompre l'activité sportive.</p>
<p>3 Moniteur Safety-Card en main? Dosage de l'effort? Choix de la méthode? Forme d'organisation? Propres réserves?</p>	<p>Le moniteur encourage les participants à s'auto-évaluer régulièrement pendant l'activité sportive.</p> <p>Dans la zone d'apprentissage (jaune), il est important de donner suffisamment d'informations individualisées aux participants et de les guider de manière adaptée.</p> <p>Le moniteur dispose d'instruments pour doser l'effort (cf. brochures 4 et 5). Ces instruments permettent d'adapter les exigences aux participants et à leur situation actuelle en fonction du niveau de sécurité.</p> <p>Le moniteur lui-même se trouve normalement en zone verte et dispose d'une marge suffisante.</p>

Eléments clés pour la Safety-Card «pendant»:

- Rechercher, sur le plan individuel, la zone jaune. Préparer pour cela des variantes méthodologiques et organisationnelles.
- La zone rouge signifie qu'il faut immédiatement modifier, adapter ou entreprendre quelque chose pour maintenir le niveau de sécurité. Le cas échéant, l'activité sportive est interrompue ou annulée.

Conseil pratique:

Il peut arriver que le moniteur renonce sciemment à amener son groupe, sur le plan de la technique sportive, dans la zone jaune, parce que ses participants doivent être formés sur un autre plan (p. ex. sur le plan social, par un travail d'équipe exigeant).

2.3 Après l'activité sportive

La Safety-Card a également son utilité après l'activité, pour faire une analyse rétrospective et critique des trois paramètres. Il s'agit d'établir une classification sur l'échelle et, si nécessaire, d'en tirer des conclusions pour l'activité suivante.

Après	
Paramètre	... après l'activité sportive
1 Environnement/milieu Comment était la situation réelle? A-t-on réagi de manière adéquate?	Si, à ce stade, l'environnement/le milieu est classé en zone rouge, c'est qu'il devait s'agir de quelque chose d'imprévisible. Sinon, c'est que la planification était incorrecte. De toute façon, il faudra trouver et appliquer une alternative pour les activités futures. Cette situation ne doit plus jamais se reproduire. Si l'on a dû faire face à une situation d'urgence, on juge d'après l'échelle de sécurité si l'on a réagi correctement.
2 Participants Qui était dans quelle zone, à quel moment? Pourquoi?	L'évaluation des participants exige, selon les circonstances, également une auto-évaluation de leur part: ils doivent se classer eux-mêmes et indiquer dans quelle zone ils se sont trouvés à tel ou tel moment.
3 Moniteur Dans quelle zone était-il? Avait-il prévu des moyens d'action, et ceux-ci étaient-ils adaptés? Le choix de la méthode était-il approprié?	Si, après l'activité sportive, le moniteur constate qu'il a lui-même frôlé la zone rouge, cela signifie qu'il doit élargir ses moyens d'actions pour de telles situations. S'il n'a pas – ou pas suffisamment – réussi à maintenir les participants dans la zone d'apprentissage, il lui faudra choisir à l'avenir des méthodes plus adaptées.
Éléments clés pour la Safety-Card «après»: <ul style="list-style-type: none">• Dans une analyse rétrospective, le rouge ne doit plus jamais apparaître! Conseil pratique: A la fin de chaque leçon ou activité, faire au moins un petit sondage auprès des participants. Exemple: à quel moment la majorité des participants s'est-elle retrouvée dans la zone rouge?	

2.4 La Safety-Card dans la pratique

2.4.1 Concept méthodologique

Dans la pratique, l'utilisation de la Safety-Card correspond à l'application du concept méthodologique (cf. brochure 5). Partant de la zone verte, les participants sont amenés, par des exercices individualisés, dans la zone d'apprentissage jaune. Cette démarche peut s'accompagner d'éléments «déstabilisants», mais les risques doivent rester maîtrisables pour les participants.

L'analyse avec la Safety-Card peut être réalisée pour l'ensemble du groupe, avec peut-être des considérations différenciées sur le plan individuel.

Exemple 1

Après un échauffement intensif, le groupe entraîne la force sur différents postes en salle. Au premier tour, tous les participants répètent les mêmes exercices (connus). Tous sont dans la zone verte. Au second tour, le moniteur augmente le niveau de difficulté des exercices (zone d'apprentissage), de manière individualisée, ce qui exige un certain effort des participants. Un participant souffre depuis longtemps de maux de dos et risquerait, en réalisant les exercices plus difficiles, de passer dans la zone rouge. Au lieu de réaliser la 2^e série d'exercices, il exécute des exercices spécialement adaptés à son cas.



2.4.2 Pour toute l'offre sportive

La Safety-Card permet de réaliser une analyse rapide, simple et claire du niveau de sécurité d'une offre ou d'une situation pendant l'activité sportive.

Exemple 2

Lors d'une excursion à vélo, la météo est idéale; le trajet, facile, ne présente pas de difficultés techniques. Tous les participants sont à l'aise (zone de confort). Le chemin commence à descendre et devient plus escarpé (la majorité des membres du groupe passent dans la zone jaune; des mesures méthodologiques appropriées, comme le respect d'une distance suffisante, sont mises en place). Un participant freine et descend du vélo, visiblement effrayé (il est passé en zone rouge) et il faut trouver une alternative ou une variante adaptée (il emprunte un autre chemin, accompagné d'une autre personne).



2.4.3 Pour la responsabilité individuelle

La Safety-Card peut s'avérer très pratique pour encourager les participants à se responsabiliser: l'échelle de couleurs est expliquée au groupe et les participants s'habituent à se situer eux-mêmes pendant l'activité. L'apprentissage de l'auto-évaluation est également utile pour pratiquer une activité sportive en dehors d'un groupe encadré.

Exemple 3

Dans le groupe de randonnée à ski, on travaille depuis longtemps déjà avec la Safety-Card. Avant la randonnée, le moniteur rappelle encore une fois aux participants qu'ils doivent être conscients, tout au long du trajet, de la zone de couleur dans laquelle ils se trouvent. Si une personne se rapproche de la zone rouge, elle doit en informer immédiatement le moniteur.

Au cours de la randonnée, le moniteur questionne de temps en temps les participants pour leur demander dans quelle zone ils se trouvent, ceci afin de les encourager à s'auto-évaluer continuellement.





Notes

Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers.

Plus d'informations sur www.bpa.ch.

Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les publications suivantes:

- Office fédéral du sport OFSPO (éditeur) (2009). Manuel clé Jeunesse+Sport. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Brunner, M.; Firmin, F. (1999). Manuel de formation Sport des aînés Suisse. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Senninger, T. (2000). Abenteuer leiten, in Abenteuer lernen. Münster: Ökotoxia-Verlag.
- Thüler, H. (2001). Sécurité et prévention des accidents dans le sport des aînés. Berne: Bureau suisse de prévention des accidents bpa.

Les publications du bpa peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur www.bpa.ch. Pour les autres publications, veuillez vous adresser directement à l'éditeur concerné.

Partenaire:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

suvaliv

Vos loisirs en sécurité

Office fédéral du sport OFSPO

Photos: page de titre: Georgios Kefalas; pp. 3, 12, 13: OFSPO; p. 12, photo de dr.: Richard König; p. 14: archives FSG, Hans Spielmann, Buchs AG © bpa 2011, reproduction souhaitée avec mention de la source.