

COMMENT MIEUX PRÉVENIR LES BLESSURES SPORTIVES EN MILIEU SCOLAIRE?

Graphisme, photo et rédaction :

Serge Nadeau, M.Sc.

Équipe Promotion - Prévention

DSPRP

CIUSSS MCQ



Le constat

La prévention des blessures sportives n'empêche point les jeunes de s'amuser.

La méthodologie

Une démarche structurée et participative a été expérimentée auprès d'un centre de services scolaire en Mauricie et Centre-du-Québec. Plus d'une quinzaine d'activités en sport et en éducation physique ont été observées auprès de quatre écoles secondaires en 2016, et six autres en 2019.

Une technique d'observation participante basée sur l'analyse sécuritaire des tâches a été utilisée. Son aspect novateur est de recueillir des données qualitatives en temps réel. Ces dernières sont alors classées et analysées d'après la matrice de Haddon.

Les facteurs de risque

Les principaux facteurs de risque observés vont des comportements des individus aux règlements de l'école, à savoir :

- **L'imprévisibilité comportementale des élèves** apportant régulièrement des débordements empreints de violence verbale ou physique;
- **Ne pas intervenir précocement** pour désamorcer un problème de discipline en cours : restez passif pour diverses raisons;
- **Ne pas répéter souvent les consignes de sécurité** durant l'activité;
- **Utilisation inadéquate du matériel sportif** par les élèves pouvant provoquer des blessures à soi ou aux autres;
- **Ne pas respecter le port du costume d'éducation physique** - courir en chaussettes ou en bottes;
- **Manque d'entretien préventif du matériel et des plateaux sportifs** - bris, vétusté, plancher glissant dû à la poussière ou à l'usure, etc.;
- **Être exposé à des niveaux sonores élevés** - voix, rebond des ballons et musique causant de la surdité après un certain laps de temps;
- **Absence d'équipements de protection individuelle** (EPI) durant certaines activités, ou le fait de ne pas en porter, comme la lunette de protection oculaire;
- **Tenir à l'heure du dîner ou durant les pauses plus d'une activité sportive** au gymnase sans y sécuriser les aires de jeux;
- **Tolérer les comportements inappropriés de certains élèves**, comme l'harcèlement ou la violence, découlant parfois de certains modèles sportifs incompatibles aux valeurs du **Code de vie** de l'école.



Les solutions

1. **Mentionner les règles de sécurité sportive** avant que les élèves puissent passer à l'action, et les répéter souvent durant l'activité;
2. **Promouvoir le port de la lunette de protection oculaire** pour protéger les yeux de projectiles, comme le volant au badminton, la balle de tennis et le bâton au hockey cosom;
3. **Promouvoir le port du protecteur buccal** pour protéger la dentition de contacts physiques entre élèves ou de projectiles (ballons, balles, etc.);
4. **Inspecter et entretenir régulièrement l'équipement et les plateaux sportifs** pour prévenir précocement une blessure résultant d'un bris matériel ou d'un entretien ménager inadéquat;
5. **Améliorer l'insonorisation des gymnases** pour y diminuer l'exposition du personnel et des élèves au bruit causé par la musique, les voix humaines et les rebonds des ballons au plancher et aux murs. D'ailleurs, le port de bouchons de protection de l'audition est recommandé au personnel enseignant, si des corrections à la source ne peuvent être apportées pour atténuer le bruit aux gymnases;
6. **Recourir à des rideaux amovibles** pour sécuriser les aires de jeux du gymnase si plus d'une activité est tenue en même temps;
7. **Ne pas distribuer d'avance le matériel sportif** aux élèves en attente de jouer pour éviter des débordements;

8. **Recourir au dynamisme de certains élèves** pour faciliter l'animation et l'encadrement des pairs en attente d'une participation à l'activité. Par exemple au badminton, l'enseignant en éducation physique maximisera son temps à superviser l'apprentissage de techniques sportives plus complexes tout en confiant une partie de l'animation à un élève dédié aux inactifs;
9. **Porter attention aux activités sportives basées sur des passes ou lancers** en situation de jeux croisés. Risque accru de collisions entre joueurs et de mauvaise perception de projectiles, si l'éclairage est insuffisant - présence d'ombrage au plancher;
10. **Assurer une meilleure intégration des valeurs du Code de vie de l'école** aux cours d'éducation physique;
11. **Actualiser annuellement les connaissances du personnel enseignant et des élèves** en regard au plan des mesures d'urgence - RCR, défibrillateur et évacuation du blessé.

Retombée

En intégrant les notions de sécurité à la pratique de l'activité physique, l'enseignant favorise non seulement la promotion d'habitudes de vie saines et sécuritaires chez les élèves, mais également la continuité d'une pensée critique à l'égard de facteurs de risque communs à d'autres conduites de vie abordées à l'école, comme la sexualité responsabilisée.