Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 4 (2002)

Heft: 5

Rubrik: bpa

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Tomber juste pour mieux se relever

En prenant les précautions nécessaires, en portant un équipement adéquat et en s'entraînant de façon ciblée, on peut éviter bon nombre de chutes douloureuses. Mais dans des sports comme le football, le VTT, le roller et le snowboard, même les plus chevronnés tombent régulièrement. Le tout est de savoir tomber en douceur. Pour cela, rien ne vaut l'apprentissage de la roulade!

Christoph Müller

Une chute peut-elle procurer du plaisir? A voir les rires que provoque ce genre de scènes dans les vieux films muets, on aurait tendance à répondre oui. Mais, il faut bien avouer que nous rions jaune quand c'est nous qui mordons la poussière. Pour parvenir à la décontraction des héros du cinéma burlesque, il n'y a qu'une solution: s'exercer, encore et encore! La chute représente le type d'accident le plus courant. Elle n'épargne personne, pas plus les jeunes que les aînés. La preuve? Plus de 40% des blessures constatées chez les jeunes adultes résultent de chutes. Même constatation chez les aînés! D'après le bpa, tout maître d'éducation physique devrait consacrer quelques parties de leçons à l'apprentissage des techniques de chute.

La chute: un maillon du mouvement

Lorsqu'on arrive à transformer une perte d'équilibre en un mouvement adapté à la situation, on peut très vite se remettre dans le jeu. Cette transformation passe souvent par une roulade autour de l'axe longitudinal ou transversal du corps, l'idéal étant que la tête ne frappe pas le sol et que le poids du corps se répartisse sur les bras, la ceinture scapulaire et les jambes de manière à délester la colonne vertébrale et les organes internes.

Dans le Safety Tool consacré aux chutes, le bpa propose une leçon de base en plusieurs étapes destinée à faciliter l'acquisition de certaines formes de roulades fonctionnelles – mouvements qui pourraient déjà s'enseigner au jardin d'enfants. A partir du moment où ces techniques de chute sont automatisées, ce qui présuppose un certain entraînement, elles portent vite leurs fruits dans la pratique sportive (VTT, skate, snowboard, etc.). Elles n'excluent cependant en rien le port d'équipements de protection.

Le simple fait d'avoir peur de tomber génère une crispation qui accroît le risque de blessure. Mais ceux qui n'ont pas froid aux yeux risquent, eux aussi, de se faire mal un jour ou l'autre. L'enseignement doit donc favoriser une prise de conscience du danger et adapter le degré de difficulté aux capacités des intéressés. Si les bases de la technique de chute sont essentielles à cet apprentissage, il ne faut pas oublier les conditions propres au matériel utilisé: pieds attachés, revêtement dur, revêtement mou (le sol est un «engin» important). C'est alors qu'on pourra dire: qui tombe bien se relève bien! m

Liste de contrôle

Préparation

- ☐ Tenir compte du type de surface (tapis, revêtement, place, route, piste).
- ☐ Vérifier le matériel (engin, équipement de protection).

Formation

- ☐ Commander le Safety Tool «Chutes» sous www.safetytool.ch et entraîner souvent la technique de chute avec ses élèves.
- ☐ Intégrer des formes de chute dans l'échauffement, dans des circuits, dans des exercices, etc.

Comportement

- ☐ Des bases pour tous, un approfondissement individualisé.
- ☐ Porter un équipement de protection.
- ☐ Siffloter en s'exerçant.

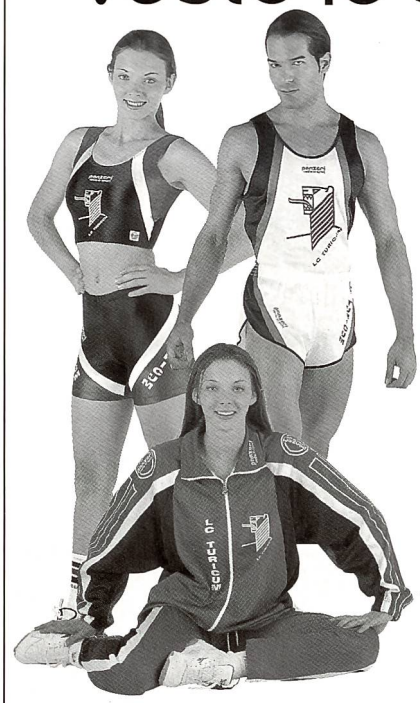
Dessin: Leo Kühne

Le conseil pratique!

Forme de base de la roulade: Tendre un bras et exécuter une roulade par-dessus le bras et l'épaule en retombant sur la fesse opposée, puis se relever en s'appuyant sur le genou de la jambe d'élan. Garder le menton collé à la poitrine (protection de la tête). Cette forme de roulade peut également être réalisée en arrière. A exercer d'abord de la station debout, puis à partir d'un mouvement.

Informations utiles: Bureau suisse de prévention des accidents bpa, service Sport, Laupenstrasse 11, case postale, 3001 Berne. Tél. 031/390 22 22, fax 031/390 22 30, sport@bfu.ch, www.bpa.ch et www.safetytool.ch

panzeri®
veste lo sport



Das besondere Dress für Ihren Verein

Aus über 100 Grundmodellen bestimmen Sie:

- Modell und Farben
- die Stoffqualität
- die Aufschriften

Verlangen Sie Informationen und Gratisprospekte:

Vera Bühler
Grossmatt 16
6440 Brunnen
✆ 041/820 46 41
(auch abends)
Fax 041/820 20 85
E-mail: panzeri-sport@bluewin.ch

Mit **PANZERI®** ist Ihr Klub preisgünstig anders gekleidet!

Week-end ski et snowboard dans le Valais

3 jours à partir de seulement Fr. 195.–
(par personne, petit déjeuner inclus, pour groupe de 15 personnes min.)

Utilisation gratuite du court de tennis en salle avec salle de fitness et de musculation, salle de sport polyvalente avec tribunes, piscine couverte, sauna, solarium. Forfait d'une journée pour le téléphérique Fiesch-Eggishorn inclus. Logement en dortoir ou en chambre double contre supplément.

SPORT FERIEN CENTER FIESCH
3984 Fiesch/Valais
Téléphone 027 970 15 15
www.sport-feriencenter.ch

Name / Vorname
Schule Verein
Straße
PLZ Ort
Tel.
Fax