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

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

Band: 12 (2010)

Heft: 1

Artikel: Moins dure est la chute

Autor: Fischer, Stefan

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995312

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: 13.07.2025

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

Moins dure est la chute

Le nombre de chutes accidentelles survenant à domicile ou pendant les loisirs s'élève à 300 000 par an en Suisse. Les enfants et les séniors sont les plus touchés. Le bpa-Bureau de prévention des accidents multiplie les efforts et lance son nouveau programme prioritaire «Chutes» qui vise notamment une diminution importante du nombre de cas graves.

Texte: Stefan Fischer; photo: Ueli Känzig

Nonante-cinq pour cent des 1000 chutes mortelles survenues à domicile ou pendant les loisirs affectent les personnes âgées de plus de 65 ans. La diminution de la mobilité, de la force musculaire et de la capacité de réaction, ainsi que les obstacles au sol et le manque d'éclairage en sont les principales raisons. Par ailleurs, la proportion des chutes accidentelles est également supérieure à la moyenne chez les jeunes (jusqu'à 10 ans). C'est pourquoi ces deux tranches d'âge sont les premières visées par le programme prioritaire «Chutes» du bpa qui, avec ses partenaires, souhaite compléter son train de mesures de prévention existantes.

Miser sur les multiplicateurs

Une des mesures éprouvée depuis longtemps est celle intégrée dans la formation de base et continue des enseignants. Ces derniers constituent un «groupe de multiplicateurs» essentiel pour transmettre les exigences en la matière auprès d'un large public, ici les écoliers. Grâce aux accords conclus avec les établissements de formation, le bpa dispose d'une plate-forme lui permettant entre autres de sensibiliser les étudiants à ses exigences. Celle de la Haute école pédagogique de Berne par exemple lui accorde au moins une intervention à tous les degrés d'étude (y compris la formation continue). «Tous les diplômés sont ainsi au moins une fois en contact direct avec nous pendant leur formation», déclare Christoph Müller, formateur et conseiller Sport du bpa.

Ce contact est primordial pour répondre aux exigences du bpa. Le succès du principe de multiplicateur dépend largement de la réception du message par la personne visée. Seuls les enseignants et les entraîneurs sensibilisés et convaincus seront capables d'intégrer les acquis dans leur cours de sorte qu'ils atteignent leur cible (les enfants et les jeunes). La mise en œuvre effective du programme représente un défi de taille pour Christoph Müller, bien que la prévention des chutes devrait aller de soi vu le nombre d'accidents et leurs conséquences.

Intégrer dans le programme scolaire

Au cours d'un après-midi d'hiver froid et humide, qui n'incite pas vraiment à faire du sport en plein air, une douzaine d'étudiants de la HEP de Berne attendent le début du cours de deux heures intitulé «Programme de formation sur les chutes» dans la salle de sport chauffée. Les chutes font partie du sport, cela ne fait aucun doute. Septante pour cent des accidents se répartissent entre dix sports seulement. En tête, on trouve le football, le ski, le snowboard, le vélo, la baignade/natation et la randonnée en montagne. Ce sont donc des disciplines qui ont une place importante dans le cours d'éducation physique.

Comment se former aux chutes et quelle technique adopter? Le responsable du cours, Christoph Müller, connaît les réponses à ces questions: «Savoir tomber est une aptitude que beaucoup de jeunes et d'adultes ont perdue.» Le résultat est que nombre d'entre eux sont victimes de blessures graves en cas de chute. Une formation spécifique, conduite à l'aide du support de cours fourni par le bpa («Safety Tools», voir encadré) qui peut être intégré tel quel au cours, vise à réduire ce risque. Les écoles contribuent ainsi non seulement à prévenir les chutes survenant lors de la pratique d'un sport, mais également dans la vie courante des jeunes. La condition est de s'exercer régulièrement et d'appliquer les connaissances acquises, même pendant ses loisirs.

Acquérir les bons réflexes

Les étudiants prennent note avec intérêt des chiffres présentés pendant la brève partie théorique. La population suisse est victime de 300 000 accidents du sport chaque année, dont 135 mortels. Leur coût s'élève à 1,8 milliard de francs. Une personne accidentée est absente au travail ou à l'école en moyenne 19 jours civils. Cinquante-six pour cent des moins de 16 ans se blessent lors d'une chute, dont la moitié à la tête. Il est donc nécessaire que la formation sur les chutes vise en premier lieu à protéger la tête.

S'exercer à chuter est divertissant et instructif selon les étudiants. S'asseoir, se coucher et rouler sans l'aide des mains est une question d'habitude et d'apprentissage pour tous. La plupart des adultes n'ont pas les bons réflexes et risquent des blessures aux mains lorsqu'ils font du patin en ligne par exemple. C'est pourquoi cette formation est absolument indispensable. Les petits enfants qui savent marcher depuis peu disposent, eux, de meilleurs réflexes en cas de chute. Ils tombent directement sur leur postérieur – la plupart du temps sans heurt – car leur centre de gravité est plus bas, et ils ne se rattrapent pas comme le font typiquement leurs aînés.

Reproduire une roulade de judoka, à savoir sur les épaules et non pas sur la tête, est à la portée de tous après quelques exercices. Le

cours de deux heures suffit pour que les participants acquièrent une expérience durable. Et c'est uniquement lorsque ces futurs enseignants maîtriseront eux-mêmes les exercices et qu'ils pourront en faire la démonstration qu'ils seront en mesure de les transmettre aux élèves. Il est possible à tout moment de donner ce cours grâce aux «Safety Tools». Il s'agit d'un petit pas pour les étudiants mais un succès de taille pour la prévention des chutes du bpa. ■

Christoph Müller est formateur et conseiller Sport au bpa – Bureau de prévention des accidents.

Contact: c.mueller@bfu.ch

bpa

Un besoin accru de formation

La formation est l'une des missions principales du bpa. Elle concerne notamment les établissements de formation (hautes écoles pédagogiques, universités, Jeunesse+Sport, ASEP, écoles), le tourisme, les associations sportives et les magasins de sport. Afin de garantir une formation de qualité à long terme, le bpa conclut des accords de collaboration avec ces institutions. Ceux-ci portent sur l'échange d'information ou sur l'intégration de certains contenus de cours dans le plan d'études.

Les groupes visés par le bpa sont avant tout les «multiplicateurs», soit les personnes impliquées directement dans la formation initiale et continue (enseignants, responsables, entraîneurs, moniteurs, etc.). Le bpa compte depuis peu deux «Safety Coaches» parmi ses collaborateurs et peut ainsi répondre à la demande croissante de formation. Les «Safety Coaches» sont des enseignants d'éducation physique expérimentés en matière de sécurité et de prévention. Ils sont volontairement issus de régions linguistiques et de domaines différents, et ont été spécialement formés à cette fin. Ils complètent l'équipe d'experts du bpa, qui se tient à disposition pour conduire des formations et fournir des conseils spécialisés.

Matériel didactique pratique

On recense 500 000 accidents d'enfants et de jeunes par an: c'est plus qu'il n'en faut pour souligner le besoin d'agir en terme de promotion de la sécurité dans l'enseignement scolaire. Les «Safety Tools» du bpa sont un matériel didactique qui a fait ses preuves et qui peut être utilisé dès le jardin d'enfants jusqu'au degré secondaire II. Les 14 numéros sur les sujets «Sports de neige», «Randonnées», «Randonnées à vélo», «Jeux de ballon», «Roller» ou «Chutes» contiennent chacun un formulaire d'information, des fiches de travail et des connaissances de fond pour un cours de deux heures. Ces outils sont très faciles à intégrer au programme. L'exercice pratique des connaissances permet aux enfants et aux jeunes d'adopter un comportement sûr et de réduire significativement le risque d'accident grave. Les «Safety Tools» sont constamment révisés et disponibles gratuitement.

www.safetytool.ch