

# une once de prévention...

## À propos des sports d'équipe

**Debbie Friedman**  
Directrice  
Traumatologie HME



DEBBIE FRIEDMAN

Qu'il s'agisse de hockey sur glace ou sur gazon, de hockey-balle, de football, de baseball ou de ballon panier, de cheerleading, de gymnastique, de ringuette ou de soccer, faire partie d'une équipe sportive est une excellente façon d'être actifs pour les enfants et les adolescents. Cela contribue non seulement à améliorer leur bien-être physique et leur estime de soi, mais aussi à développer leurs aptitudes sociales, tout en s'amusant et en apprenant à valoriser le travail d'équipe, le respect, le leadership et le sens des responsabilités.

Chaque année, les traumatismes représentent 20% de l'ensemble des cas observés à l'urgence de l'Hôpital de Montréal pour enfants. Environ 1500 de ces blessures surviennent lors de la pratique d'un sport d'équipe. La pratique du hockey et du soccer est en cause dans plus de la moitié des cas, le football et le ballon panier venant aux deuxième et troisième rangs. Les blessures que l'on constate le plus souvent sont les entorses, les foulures, les fractures et les commotions.

Afin de prévenir de telles blessures, pour eux et pour leurs pairs, les joueurs doivent :

- Se réchauffer et s'étirer avant de jouer, et prévoir une période de récupération après la partie.
- Porter l'équipement approprié et voir à ce qu'il soit correctement ajusté et entretenu.
- Se munir d'un protège-dents lorsqu'ils pratiquent un sport de contact.
- Porter les chaussures appropriées à la surface de jeu et au sport pratiqué.
- S'entraîner et apprendre les techniques de jeu adéquates, sous la supervision et avec les conseils d'un entraîneur.
- Respecter les règles et faire preuve d'esprit sportif.

Le rôle des entraîneurs et des parents s'avère tout aussi important :

- L'entraînement doit être offert par des instructeurs certifiés.
- Ces derniers doivent travailler avec les parents pour valoriser et promouvoir le travail d'équipe.
- Les surfaces de jeu doivent être bien entretenues.
- On doit enseigner et promouvoir une politique de «tolérance zéro» à l'égard de la violence gratuite.
- Il faut aussi enseigner les règles du jeu et voir à ce qu'elles soient respectées en tout temps.
- Une trousse de premiers soins doit être disponible sur le lieu de pratique.
- Les joueurs blessés ne doivent jamais être autorisés à jouer. S'il y a apparence de blessure, il faut consulter et, si la blessure s'avère confirmée, il faut respecter les restrictions recommandées et les directives médicales reçues. Elles constituent la clé d'une guérison complète. Un retour au jeu graduel est préconisé pour éviter une nouvelle blessure et s'assurer que le joueur est physiquement et psychologiquement apte à reprendre l'activité sportive qu'il pratique.



Au hockey comme dans tous les sports, la prévention demeure le meilleur gage de succès. In hockey, like all other sports, injury prevention remains the best guarantee for success.

Pour de plus amples renseignements à propos de la reprise graduelle des activités sportives après une blessure, le KiT pour les commotions cérébrales de l'HME ou tout autre sujet relié aux traumatismes et/ou à la prévention des blessures, le Children vous propose son nouveau site Web Trauma, qui s'est d'ailleurs mérité un prix tout récemment. Consultez-le au [www.hopitalpourenfants.com/trauma](http://www.hopitalpourenfants.com/trauma).

Bon automne! ■