

Blessure au genou

Liste de contrôle pour les entraîneur·euses

La présente liste de contrôle aide les entraîneuses et les entraîneurs à évaluer la gravité d'une blessure au genou pendant un match. Est-ce que la joueuse ou le joueur concerné·e peut poursuivre le match (Return to Play)? Ou serait-il opportun que cette personne ne retourne pas sur le terrain? Cette liste de contrôle ne dispense pas de faire examiner la blessure par un·e professionnel·le de la santé.

**Go on**

Passer au point suivant.

**Stop**

Si la personne blessée ne parvient pas à exécuter correctement un exercice, son retour sur le terrain est exclu. Il faut alors faire examiner la blessure par un·e professionnel·le de la santé.

1. Question

Pas de douleur au repos?



2. Mobilité



Flexion complète du genou et extension de la jambe: possible sans douleur?



Pression tout autour du genou: possible sans douleur?



3. Sollicitation contrôlée



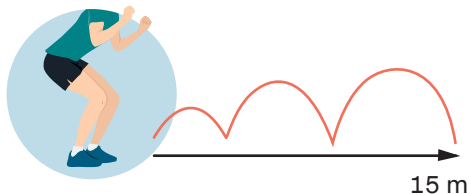
10 flexions des deux genoux: possible sans mouvement de compensation latéral et sans douleur?



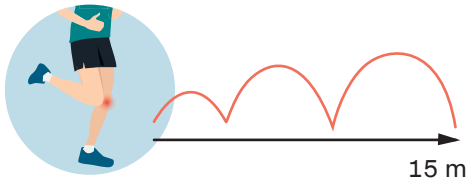
10 fentes avant: possible sans mouvement de compensation latéral (genou dirigé vers les orteils) et sans douleur?



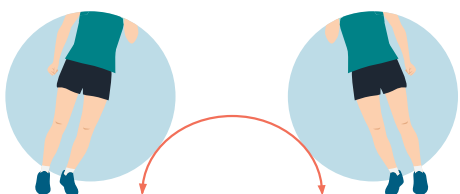
4. Sauts



15 m de sauts à deux pieds toujours plus longs et plus hauts: possible sans mouvement de compensation latéral et sans douleur?



15 m de sauts à un pied toujours plus longs et plus hauts: possible sans mouvement de compensation latéral et sans douleur?



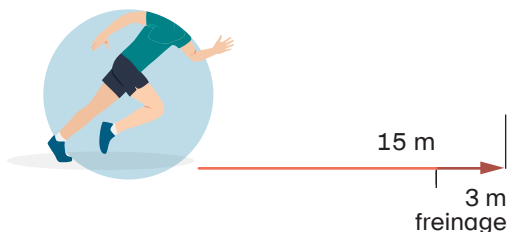
10 sauts latéraux à deux pieds: possible sans mouvement de compensation latéral et sans douleur?



5. Sprints



15 m de sprint en ligne droite: possible sans mouvement de compensation latéral et sans douleur?



15 m de sprint en ligne droite et freinage brusque en 3 m: possible sans mouvement de compensation latéral et sans douleur?



15 m de sprint en zigzagant avec des changements de direction rapides: possible sans mouvement de compensation latéral et sans douleur?



Retour sur
le terrain
possible

Les accidents de sport peuvent être évités. Plus de 70 dossiers et pages de conseils du BPA réunis sur bpa.ch/sport vous montrent à quel point c'est simple.

Blessure à la cheville

Liste de contrôle pour les entraîneur·euses

La présente liste de contrôle aide les entraîneuses et les entraîneurs à évaluer la gravité d'une blessure à la cheville pendant un match. Est-ce que la joueuse ou le joueur concerné·e peut poursuivre le match (Return to Play)? Ou serait-il opportun que cette personne ne retourne pas sur le terrain? Cette liste de contrôle ne dispense pas de faire examiner la blessure par un·e professionnel·le de la santé.

**Go on**

Passer au point suivant.

**Stop**

Si la personne blessée ne parvient pas à exécuter correctement un exercice, son retour sur le terrain est exclu. Il faut alors faire examiner la blessure par un·e professionnel·le de la santé.

1. Question

Pas de douleur au repos?



2. Mobilité



Mobilisation de la cheville dans toutes les directions: possible sans douleur?



Pression sur la cheville: possible sans douleur?



3. Sollicitation contrôlée



10 extensions des deux mollets en station debout: possible sans douleur?



10 extensions d'un mollet en station debout: possible sans douleur?



Commotion cérébrale

Checklist pour entraîneur·euses

Les commotions cérébrales ne sont souvent pas détectées, ce qui peut entraîner l'apparition de complications tardives. Cette liste de contrôle aide à identifier d'éventuelles commotions cérébrales sur le terrain et à prendre les premières mesures correctes.

Comment une commotion cérébrale peut-elle survenir?

Après un choc direct ou indirect à la tête, en raison d'une collision, d'un choc contre le sol ou avec un objet par exemple.

**En cas de suspicion de commotion cérébrale:
Il faut rester sur la touche.**



Un nouvel incident peut en effet avoir de graves conséquences.
Le retour sur le terrain doit avoir lieu uniquement après un contrôle médical.

Comment reconnaître une commotion cérébrale?

Signaux d'alerte et autres symptômes au verso



Cette liste de contrôle sert de guide aux personnes ne disposant pas d'une formation médicale pour gérer d'éventuelles commotions cérébrales lors des matches et entraînements. Il ne s'agit pas d'un outil de diagnostic et ne remplace en aucun cas un diagnostic médical. Le BPA et ses partenaires ne répondent en aucun cas d'éventuels dommages directs, indirects ou consécutifs résultant de l'utilisation de ces informations.

La checklist a été élaborée sur la base de l'outil de reconnaissance des commotions cérébrales (CRT6) en collaboration avec le BPA, Bureau de prévention des accidents, l'Association Suisse de Football ASF, la Suva, la société suisse Sport & Exercise Medicine SEMS ainsi que des spécialistes médicaux.

Comment reconnaître une commotion cérébrale?

Signaux d'alerte: présence de «red flags»?

- Forts maux de tête
- Douleurs à la nuque
- Perte de connaissance
- Vomissements répétés
- Convulsions
- Déformation visible du crâne
- Troubles de la vision
- Confusion croissante
- Picotements dans les bras et/ou les jambes



Oui

Pas de retour sur le terrain

144



Alertez l'ambulance ou accompagnez immédiatement la personne concernée aux urgences.

Effectuez les gestes de premiers secours si nécessaire. Évitez autant que possible de bouger la personne, sauf si c'est nécessaire pour dégager les voies respiratoires.

Non

Présence d'autres signes?

Ces signes peuvent apparaître immédiatement ou plus tard.

Signes visibles

- La personne reste inconsciente sur le sol
- Problèmes d'équilibre
- Blessures au visage

Symptômes physiques

- Maux de tête
- Légère douleur cervicale
- Sensation de vertige
- Nausées
- Étourdissement
- Sensibilité à la lumière ou au bruit

Symptômes psychiques

- Confusion
- Irritabilité
- Nervosité

Troubles de la mémoire

Mauvaise réponse à l'une des questions suivantes:

- «À quel endroit jouons-nous aujourd'hui?»
- «Quel a été notre dernier adversaire?»
- «Quel est le score actuel?»

Oui

Pas de retour sur le terrain



Une commotion cérébrale est probable.

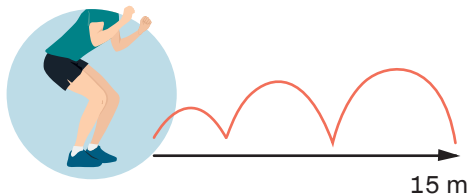
La personne concernée

- ne doit pas être laissée seule dans les prochaines heures,
- ne doit pas conduire un véhicule,
- doit être accompagnée chez elle,
- ne doit pas prendre de médicaments de son propre chef,
- doit se rendre aux urgences si les symptômes s'aggravent ou en cas de doute.

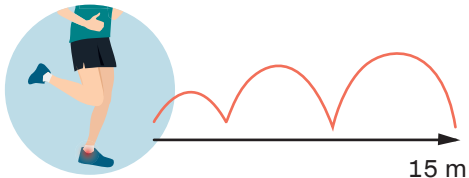
Non

Retour possible sur le terrain

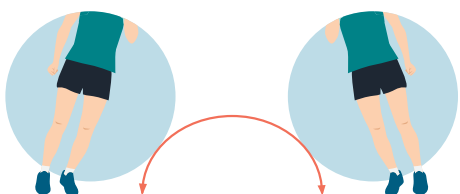
4. Sauts



15 m de sauts à deux pieds toujours plus longs et plus hauts: possible sans mouvement de compensation latéral et sans douleur?



15 m de sauts à un pied toujours plus longs et plus hauts: possible sans mouvement de compensation latéral et sans douleur?



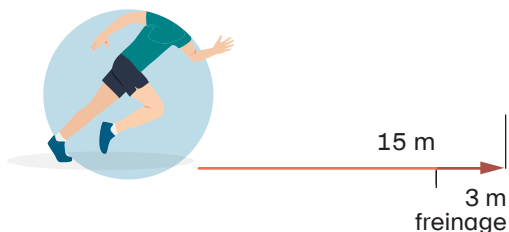
10 sauts latéraux à deux pieds: possible sans mouvement de compensation latéral et sans douleur?



5. Sprints



15 m de sprint en ligne droite: possible sans mouvement de compensation latéral et sans douleur?



15 m de sprint en ligne droite et freinage brusque en 3 m: possible sans mouvement de compensation latéral et sans douleur?



15 m de sprint en zigzagant avec des changements de direction rapides: possible sans mouvement de compensation latéral et sans douleur?



Retour sur
le terrain
possible

Les accidents de sport peuvent être évités. Plus de 70 dossiers et pages de conseils du BPA réunis sur bpa.ch/sport vous montrent à quel point c'est simple.