

Juin 2011

Jeux de ballon – Pour que ça tourne rond

Le risque de se blesser lors d'un jeu de ballon est de deux tiers supérieur au risque encouru dans la plupart des sports individuels. Les blessures les plus fréquentes sont les foulures, les claquages, les contusions et les fractures.

Handball, football, volleyball, basketball – pour pratiquer ces sports sans accident, il faut être en bonne forme physique, maîtriser la technique et faire preuve de fair-play. Pour le football en particulier, des exercices préventifs doivent permettre de diminuer les blessures aux genoux et aux articulations de la cheville. Ceci est particulièrement important lors de tournois à six où les accidents sont pour la plupart dus aux causes suivantes: mauvaise forme physique, lacunes techniques, excès de zèle, agressivité et équipement insuffisant (protège-tibias, chaussures à crampons).

- Faites des exercices d'échauffement.
- Éviter de jouer sur des terrains abîmés (endroits où les joueurs pourraient trébucher, terrains humides, glissants).
- Portez de bonnes chaussures avec semelles antidérapantes.
- Renoncez aux bijoux (bagues, boucles d'oreilles, bracelets, colliers).
- Soyez fair-play!

