

Berne, 11 août 2026

Communiqué de presse

Expéditeur	Service de presse du BPA
Téléphone	+41 31 390 21 21
E-mail	medias@bpa.ch
Informations	bpa.ch/medias

Des tests pour mieux évaluer les blessures

Faire du sport malgré une blessure n'est pas sans risque

Lorsqu'on s'adonne à une activité sportive en étant blessé-e, on risque d'aggraver la lésion et de devoir se mettre au repos plus longtemps. Près de la moitié des personnes blessées lors de la pratique d'un sport collectif comme le football ou l'unihockey avaient déjà subi une blessure antérieure à la même partie du corps. C'est pourquoi, en collaboration avec les fédérations sportives, le BPA propose des tests de sollicitation simples qui permettent – y compris aux personnes dépourvues de connaissances médicales – de mieux évaluer si les sportives et sportifs peuvent continuer à s'entraîner et à jouer.

Chaque année en Suisse, 120 000 personnes se blessent en pratiquant un sport collectif impliquant des contacts physiques, comme le football, l'unihockey ou le basketball. Par rapport à d'autres sports, le risque de blessure grave lors de ces activités est relativement important – *a fortiori* quand on est déjà blessé-e. Evangelos Marcoyannakis, conseiller au sein du service Sport du BPA, le confirme: «Pour près d'une blessure sur deux subie lors de la pratique d'un sport collectif, la partie du corps touchée présente un antécédent de blessure.»

C'est pourquoi le BPA recommande de quitter le terrain en cas de suspicion de blessure et de soumettre la partie du corps concernée à un test de sollicitation simple et rapide.

Checklists du BPA et des fédérations sportives à l'intention des clubs

À cet effet, le BPA, en collaboration avec les fédérations nationales d'unihockey, de basketball et de football américain, propose désormais des checklists qui soutiennent les clubs pendant l'entraînement comme durant les matchs. «Elles permettent au staff sans connaissances médicales de mieux évaluer si une joueuse ou un joueur est blessé-e», commente Evangelos Marcoyannakis. Ces checklists ont déjà fait leurs preuves dans le football. Depuis deux ans, l'Association Suisse de Football les met à la disposition des clubs affiliés, en partenariat avec le BPA.

Test de sollicitation à intensité graduelle

Les checklists se concentrent sur les blessures les plus courantes dans les sports collectifs: celles qui touchent les chevilles, les genoux ou la tête. Elles comportent différents exercices qui sollicitent graduellement la partie du corps touchée. Le principe est simple, comme l'explique Evangelos Marcoyannakis: «Si des douleurs surviennent pendant les exercices, le BPA recommande de renoncer à l'entraînement ou au match et de consulter un ou une professionnel-le de la santé. En revanche, si tous les exercices, y compris le dernier et donc le plus intense, peuvent être effectués sans douleur, rien ne s'oppose au retour sur le terrain.»

Le BPA s'engage pour votre sécurité. Centre de compétences depuis 1938, il vise à faire baisser le nombre d'accidents graves en Suisse grâce à la recherche et aux conseils prodigués. Dans le cadre de son mandat légal, il est actif dans la circulation routière, l'habitat, les loisirs et le sport.

Appelée «Return to Play», cette méthode est largement répandue dans le sport d'élite. Elle aide à éviter, dans l'enthousiasme de l'entraînement ou d'un match, qu'une personne continue à jouer malgré une blessure afin de ne pas l'aggraver.