



Le sport en toute sécurité !

Pratiquée chaque jour, l'activité physique favorise la santé et une bonne condition physique chez vos enfants, notamment sur les plans de :

- La capacité cardiovasculaire et de la pression artérielle;
- La force et l'endurance;
- La flexibilité;
- La santé des os;
- Le contrôle du taux de sucre dans le sang.

La pratique d'activités physiques est aussi associée au développement des habiletés cognitives, sociales et au bien-être psychologique. Elle contribue notamment à accroître l'attention et la capacité de concentration, à diminuer le stress, à réduire l'isolement social et à accroître l'estime de soi.

Toutefois, lorsqu'ils jouent ou font du sport et que l'intensité de l'activité physique est élevée, vos enfants peuvent s'exposer à des risques de blessures. Parmi les blessures les plus fréquentes, on retrouve :

- Les entorses;
- Les fractures;
- Les dislocations;
- Les étirements musculaires;
- [Les commotions cérébrales.](#)

Mais l'importance de l'activité physique pour leur santé, leur bien-être et leur développement est telle qu'une certaine tolérance au risque, combinée avec la mise en place de bonnes mesures préventives, est de loin préférable à la sédentarité.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Les blessures liées aux activités récréatives et sportives surviennent principalement chez les adolescents et les jeunes adultes.¹

Les risques sont plus élevés lors d'activités où les contacts physiques sont plus fréquents (sports de combats, hockey, football et soccer).¹

En planche à roulette, en trottinette, en patins à roues alignées ou en vélo, un casque bien ajusté peut réduire de 85% le risque de lésion cérébrale.

Le casque a une durée de vie de 5 ans et ce, pour tous les types d'activités.

5 choses à savoir pour des activités en sécurité

1. Développer ses habiletés motrices de base

Favoriser la pratique du jeu libre à l'extérieur, moins organisé et sans structure, permettra à votre enfant de développer différentes habiletés motrices de base telles que ramper, marcher, courir, lancer, attraper, grimper, etc...

Initier votre enfant à de nouveaux sports peut aussi lui permettre de développer différentes habiletés. Pour ce faire, plusieurs sports peuvent être pratiqués :

- **Les sports d'équipe** : soccer, football, baseball, basketball ou hockey
- **Les sports individuels** : gymnastique, badminton, tennis, course à pied, patinage artistique
- **Les sports aquatiques** : natation, plongeon, nage synchronisée
- **Les activités physiques récréatives et/ou de déplacement** : jouer au parc, marcher, faire du vélo, de la trottinette, du patin à roues alignées, du patin à glace, jouer au ballon-chasseur

Les différentes habiletés acquises dans la pratique de plusieurs types de jeu et d'activités sportives, permettront à votre enfant de pratiquer un sport plus facilement et de mieux réagir dans une situation inattendue.

2. Avoir un bon équipement

L'équipement est aussi un élément important pour éviter les blessures dans le sport. Plusieurs sports nécessitent un équipement de protection. Voici quelques recommandations :

A) Le casque

Le port d'un casque permet de diminuer certaines blessures sévères à la tête. De plus, le casque avec grille ou visière permet une protection accrue du visage, des dents et des yeux contre les coups ou les projectiles.

Un bon ajustement, c'est important :

- Le casque doit être adapté à la forme de la tête
- Les courroies se rejoignent sous l'oreille
- Il y a deux doigts d'espace entre l'avant du casque et les sourcils
- Le casque reste fixe lors du mouvement de la tête

Saviez-vous que....

Suite à une collision, l'achat d'un nouveau casque est requis, même si ce dernier semble intact.

B) Les protège poignets, coudes, genoux et tibias

Ce type d'équipement permet de :

- réduire le risque de fractures en absorbant les chocs

- empêcher le contact direct de la peau avec le sol

C) Les lunettes protectrices

- Les lunettes protectrices sont à privilégier dans les sports où un coup ou un projectile est susceptible d'atteindre la région oculaire : hockey, sports de raquettes, baseball
- On conseille les lunettes de protection en polycarbonate et/ou les lentilles Trivex qui offrent une protection appropriée dans la plupart des sports.
- Les lunettes protégeant des rayons UV sont indispensables, notamment sur les pentes de ski, afin de se protéger du reflet du soleil sur la neige.

D) Le protecteur buccal

- C'est un équipement de protection pour les dents, les gencives et les mâchoires.
- Il permet d'éviter la perte ou des dommages aux dents.
- Le protecteur buccal permet de redistribuer la force due au serrement de la mâchoire lors de certaines activités physiques (par ex : haltérophilie) et diminue les risques de fractures de la mâchoire

Saviez-vous que le protecteur buccal :

- Doit être d'une épaisseur d'au moins 3 mm
- Ne doit pas empêcher de parler ou de respirer correctement
- Est bien ajusté si le porteur n'a pas besoin de serrer les dents pour le maintenir en place

3. Ne pas oublier l'échauffement

Les échauffements contribuent à prévenir les blessures. En activant le corps, les muscles vascularisés seront en mesure de générer des mouvements rapides tout en diminuant les risques d'étirements ou de déchirures musculaires.

- La durée recommandée est de **10 minutes**
- Combinez des exercices légers tels que :
 - Sautiller sur place
 - Faire du vélo à basse vitesse
 - Effectuer des sauts avec écart latéral simultané des bras et des jambes (*Jumping Jack*)
 - Faire de la marche rapide

4. Assurer une progression dans les activités

L'apprentissage d'une nouvelle activité doit se faire de façon progressive.

Si vous accompagnez votre enfant, pensez à augmenter graduellement l'intensité de l'activité :

- La distance parcourue
- L'inclinaison des pentes (randonnée, vélo, course, luge sur neige, ski)
- La vitesse (vélo, trottinette, patins à roues alignées)

Dans le cadre d'une nouvelle activité, l'encadrement par un professionnel peut faciliter l'apprentissage et permettre un suivi de la progression de votre enfant.

5. Respecter les règles de conduite dans les sports

Faire preuve d'esprit sportif permet de diminuer les comportements agressifs et, ainsi, éviter des blessures inutiles.

L'enfant doit :

- Respecter en tout temps les arbitres, les adversaires et leurs supporters
- Comprendre et respecter les règles du jeu
- Respecter les décisions de l'entraîneur
- Respecter ses coéquipiers
- Garder en tête qu'il s'agit d'un jeu
- Respecter le code de la route

Le parent : un exemple à suivre!

Comme parent, vous êtes un acteur important dans l'adoption de comportements sécuritaires chez votre enfant.

N'hésitez pas à :

- Montrer l'exemple en portant, vous aussi, les équipements de protection lors de vos différentes activités
- Inciter votre enfant à bouger régulièrement de façon à développer ses habiletés motrices (ex. lancer, ramper, courir, attraper). L'apprentissage de saines habitudes de vie débute à la maison
- Tenir compte de l'échauffement et de la progression des activités
- Apprendre à votre enfant à respecter un code de conduite sportif

Et n'oubliez surtout pas le plus important : Ayez du plaisir!

Boîte à outils et ressources supplémentaires

CHU Sainte-Justine <i>Le traumatisme cranio-cérébral léger.</i>	Dépliant https://www.chusj.org/CORPO/files/3d/3d7bf2e0-f3f6-4830-a53d-27fb970dc352.pdf
Football Québec Code d'éthique	Document http://footballquebec.com/wp-content/uploads/2017/05/Code-dethique.pdf
Football Québec Règlement	Site web http://footballquebec.com/wp-content/uploads/2017/05/R%C3%A8glements-g%C3%A9n%C3%A9raux-de-FFAQ-2009-en-vigueur-.pdf
Gouvernement du Québec <i>À chacun son casque!</i>	Dépliant http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/document_s/SLS/promotion_securite/2015_casque_depliant.pdf Dépliant http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/document_s/SLS/promotion_securite/MonCasque2011-2012_Depliant.pdf
Gouvernement du Québec <i>Au badminton ne jouez pas vos yeux!</i>	Dépliant http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/SLS/promotion_securite/DepliantBadminton_10-00308.pdf
Hockey Québec Code d'éthique	Site web http://www.hockey.qc.ca/fr/page/sante_securite/codes_dethiques.html
Le protecteur buccal	Document http://www.dentalhygienecanada.ca/pdfs/OralCare/mouthguard/mouthguards_PR_Toolkit_FR.pdf
Parachute Canada <i>Prévenir les blessures et sauver des vies</i>	Site web http://www.parachutecanada.org/accueil
Parachute Canada <i>Règle 2V1 (pour bien ajuster son casque)</i>	Brochure http://www.parachutecanada.org/telechargez/ressources/2V1_2013.pdf
SAAQ, Guide de sécurité à vélo. 7^e édition.	Brochure http://www.saaq.gouv.qc.ca/publications/prevention/guide_velo.pdf