



• **Sommaire général**

• Les accidents liés aux loisirs

Le sport et les loisirs occupent une place croissante dans les habitudes de vie de notre société. Aux activités traditionnelles telles que les sports classiques ou la baignade se sont ajoutés des loisirs à sensation, dits « extrêmes », engendrant une nouvelle traumatologie caractéristique de ces pratiques : sports de glisse, VTT...

Comprendre les risques

Pratiquées de manière de plus en plus intensives, les activités de loisirs peuvent engendrer des accidents, parfois dramatiques, surtout lorsque les règles élémentaires de sécurité ne sont pas respectées. La prudence est donc de mise pour se protéger soi-même et protéger les autres, surtout les enfants, particulièrement vulnérables dans ces moments de détente où la surveillance se relâche.

Prévenir les risques

Risques liés à la pratique d'activités sportives (en général)

- Avant de pratiquer régulièrement une activité sportive, passez une visite médicale afin de déterminer si votre organisme ne fait pas l'objet de contre-indications pour la pratique de ce sport.
- Entretenez votre condition physique afin de permettre une adaptation progressive de votre corps à l'effort. Un bon indicateur de la condition physique est le pouls du repos, qu'on obtient en le prenant sur le poignet ou le cou après une bonne nuit de sommeil.
- Avant de pratiquer, échauffez vous :
 - l'échauffement général met en condition le système cardio-vasculaire ;
 - l'échauffement spécifique prépare vos muscles à l'effort par des exercices de contraction et d'assouplissement ;
 - l'échauffement proprioceptif permet une bonne coordination des muscles dans l'effort.
- Appliquez consciencieusement les techniques propres à chaque sport.
- Prenez des cours avec des professeurs qualifiés et compétents.
- Procurez-vous un matériel de bonne qualité et en bon état, adapté à votre morphologie.
- Suivez une bonne hygiène de vie (ne fumez pas, dormez suffisamment, mangez équilibré...).
- Hydratez-vous pendant l'effort.
- Étirez-vous ou faites vous masser après l'effort pour prévenir les contractures.

Risques liés à la baignade en milieu naturel

- Se baigner uniquement dans les zones surveillées.
- Tenir compte de la couleur du drapeau sur la zone de baignade :
 - drapeau vert : baignade autorisée ;
 - drapeau jaune : baignade autorisée mais dangereuse ;
 - drapeau rouge : baignade interdite.
- Respecter les consignes locales de sécurité (vagues, courants, baines, rochers...) et ne pas surestimer ses capacités.

 **Comprendre les risques**

 **Prévenir les risques**

 **Faire face aux risques**

 **Supports d'information**

 **Pour en savoir plus**



Page précédente | suivante



• **Sommaire général**

• Les accidents liés aux loisirs

- Équiper les très jeunes enfants de brassards et de bouées conformes à la réglementation.
- En bord de mer, se renseigner sur les horaires de marée.
- Ne pas rentrer dans l'eau froide brutalement par forte chaleur ou après une longue exposition au soleil (risque d'hydrocution).
- Faire attention aux algues toxiques et aux animaux venimeux (vives, rascasses, méduses).
- Les embarcations nautiques gonflables ne doivent être utilisées que sous surveillance. Attention aux vents et aux courants. L'utilisation de matelas pneumatiques non prévus pour la baignade est à proscrire.

Risques liés à la baignade en piscine privée

- Équiper la piscine de dispositifs de sécurité (barrières tout autour du bassin, volets, abris de piscine) conformément à la loi du 3 janvier 2003 sur la sécurité des piscines. Il existe également des dispositifs complémentaires de protection (alarmes électroniques).
- Équiper les jeunes enfants de bouées ou de matériels de flottaison (maillots flotteurs, brassards, etc.).
- Surveiller en permanence les jeunes enfants, rester à proximité de la piscine dans le cas d'enfants plus âgés.
- Apprendre aux enfants à nager le plus tôt possible. Mais attention ! un enfant ne nagera correctement que vers 5 ou 6 ans.
- Ne pas plonger dans des zones peu profondes.
- Ne pas entrer brutalement dans l'eau par temps très chaud ou après un repas.
- Prévoir à proximité de la piscine un téléphone sans fil ou un portable avec une liste des n° d'appels d'urgence.
- Respecter les consignes d'entretien recommandées par l'installateur de la piscine (notamment en ce qui concerne le filtre à eau et la vidange du bassin). Le propriétaire est responsable de la qualité de l'eau de sa piscine.
- Ne pas laisser les enfants jouer avec les bouches d'aspiration (skimmer, bonde de fond).

Risques liés à la baignade en piscine publique

- Équiper les jeunes enfants de bouées ou de matériels de flottaison (maillots flotteurs, brassards, etc.).
- Surveiller en permanence les jeunes enfants, rester à proximité de la piscine dans le cas d'enfants plus âgés.
- Apprendre aux enfants à nager le plus tôt possible. Mais attention ! un enfant ne nagera correctement que vers 5 ou 6 ans.
- Ne pas laisser les enfants jouer avec les bouches d'aspiration (skimmer, bonde de fond).
- Ne pas plonger dans des zones peu profondes.
- Ne pas courir ou ne pas chahuter au bord du bassin. Attention aux chutes.
- Ne pas entrer brutalement dans l'eau par temps très chaud ou après un repas.
- Les toboggans aquatiques sont classés par niveau de difficulté, signalé par un panneau à proximité : toboggan vert accessible à tous, rouge pour glisseurs avertis, noir pour glisseurs chevronnés. Expliquez-le à vos enfants et interdisez aux plus jeunes d'y grimper.

 **Comprendre les risques**

 **Prévenir les risques**

 **Faire face aux risques**

 **Supports d'information**

 **Pour en savoir plus**



Page précédente | suivante



• **Sommaire général**

• Les accidents liés aux loisirs

Risques liés à la randonnée en montagne

• Avant de partir :

- préparez-vous tout au long de l'année afin d'être en bonne condition physique ;
- consultez si besoin votre médecin ;
- si vous partez avec des enfants, sachez qu'ils sont plus vulnérables. Ils se fatiguent et se déshydratent plus vite, sont plus sensibles au froid et à la chaleur ;
- choisissez un itinéraire à votre mesure. Apprenez à lire les cartes. Évaluez les distances, la durée et les difficultés (altitude, dénivelé, nature des milieux traversés) ;
- prévoyez une solution de repli en cas de problème ou de contretemps (refuge, itinéraire bis...) ;
- consultez impérativement la météo. Le temps change très vite en montagne. Si les conditions sont trop incertaines, renoncez ;
- ne partez jamais seul et avertissez des personnes de votre itinéraire et de votre heure approximative de retour, et prévenez tout changement ;
- équipez-vous de manière adéquate : chaussures de montagne, vêtements chauds et imperméables, chapeau et crème solaire, lunettes de soleil, carte récente, boussole, trousse de première urgence, couteau multifonctions, lampe de poche et téléphone portable ;
- emporter de la boisson et de quoi s'alimenter en route.

• Pendant la randonnée :

- dosez vos efforts et faites des pauses ;
- consultez régulièrement votre carte ;
- tenez compte du balisage et de la signalisation ;
- restez attentifs à l'évolution de la météo ;
- soyez prudent aux abords des rivières et torrents ou en aval d'un barrage, une montée subite des eaux est toujours possible ;
- sachez vous adapter, modifier votre itinéraire, faire demi-tour en cas de problème (mauvaises conditions de terrain, lenteur de la progression, dégradation de la météo...) ;
- restez groupés sur les chemins balisés si vous êtes égarés. Redoublez de vigilance avec les enfants.

Risques liés au ski alpin

- Faites vérifier le bon réglage des fixations par un professionnel.
- Contrôlez votre vitesse et votre façon de skier.
- Respectez les distances de sécurité et ne coupez pas la route aux autres skieurs.
- Avant d'entrer ou de traverser une piste, assurez-vous de ne gêner personne en regardant en amont et en aval.
- Évitez de stationner au milieu d'une piste, surtout lorsqu'il y a peu de visibilité. Si vous chutez, dégagez la piste le plus rapidement possible.
- Tenir compte de la signalisation sur les pistes.
- Le port du casque pour les enfants est impératif. Il doit porter la norme EN 1077.

Risques liés au ski hors-piste

- Voir « Risque avalanche ».

 **Comprendre les risques**

 **Prévenir les risques**

 **Faire face aux risques**

 **Supports d'information**

 **Pour en savoir plus**



Page précédente | suivante



• **Sommaire général**

• Les accidents liés aux loisirs

Risques liés à la pratique du VTT

- Préparez-vous tout au long de l'année afin d'être en bonne condition physique.
- Choisissez un itinéraire à votre mesure. Apprenez à lire les cartes. Évaluez les distances, la durée et les difficultés (altitude, dénivelé, nature des milieux traversés...).
- Ne partez jamais seul et avertissez des personnes de votre itinéraire et de votre heure approximative de retour, et prévenez tout changement.
- Équipez-vous d'un casque, d'une carte, d'un téléphone portable, de vêtements chauds et imperméables et d'une trousse de premiers secours.
- Avant de partir, vérifiez l'état de votre vélo, en particulier les freins et la pression des pneus.
- Emportez de la boisson et de quoi s'alimenter.
- Restez sur les chemins.
- Réduisez votre vitesse lorsque vous croisez des piétons et laissez la priorité aux marcheurs sur les chemins de montagne.
- Contrôlez votre vitesse et respectez les distances de sécurité.

Faire face aux risques

En cas d'accident survenant lors de la pratique d'un sport

Perte de connaissance

- Rechercher le pouls et la respiration. En cas d'arrêt cardiaque et/ou respiratoire, effectuer la respiration artificielle et le massage cardiaque externe.
- Sinon, allonger la victime en position latérale de sécurité ; allongé sur le côté, le membre inférieur le plus éloigné du sol plié, les bras légèrement en avant du corps. Ceci permet à d'éventuels vomissements de s'évacuer.
- Alerter les secours (pompiers, SAMU).

En cas de choc très violent ou de traumatisme au niveau de la colonne vertébrale

- Ne pas bouger le blessé et attendre les secours, sauf danger immédiat. En effet, la colonne vertébrale protège la moelle épinière. S'il existe une fracture à ce niveau, il y a un risque en mobilisant le blessé, de déplacer les vertèbres fracturées et ainsi d'abîmer les faisceaux nerveux constituant la moelle épinière (avec risque de paralysie).

Fracture d'un os ou luxation

- Quelle que soit la partie du corps concernée, si l'on suspecte une fracture, il faut IMMÉDIATEMENT ET TOTALEMENT IMMOBILISER la partie fracturée (bras, jambe). On évite ainsi de déplacer la fracture et on augmente les chances de bonne consolidation
- S'il existe une plaie au niveau de la fracture, y appliquer un linge propre et suivre les mêmes règles que pour une fracture simple.

 **Comprendre les risques**

 **Prévenir les risques**

 **Faire face aux risques**

 **Supports d'information**

 **Pour en savoir plus**



[Page précédente](#) | [suivante](#)



• **Sommaire général**

• Les accidents liés aux loisirs

Entorse

- Immobiliser le membre traumatisé afin d'éviter toute aggravation. L'application de froid doit être effectuée à chaque fois que cela est possible. Elle permet en effet, une diminution de la douleur et une modération du gonflement.
- Un examen médical s'impose. Seul un professionnel doit immobiliser le membre car un simple bandage expose à la récurrence, voire à une fracture, notamment en cas de maintien de l'activité.

Accidents musculaires (élongation, déchirure, rupture)

- Arrêter immédiatement toute activité physique.
- Ne jamais masser le muscle car cela peut retarder la guérison.
- Appliquer du froid et consulter un médecin.

En cas de noyade

- Sortir la victime de l'eau le plus rapidement possible (sans toutefois se mettre en danger soi-même).
- Alerter les secours (maîtres nageurs sauveteurs, gendarmes, pompiers...).
- Pratiquez si possible les gestes de premiers secours en attendant l'arrivée des sauveteurs.

En cas de détresse en montagne

- Protégez les victimes en les mettant à l'abri d'un nouvel accident, du vent et du froid, sans pour autant mettre votre vie et celle des autres en danger.
- Alerter ou faites alerter les secours en précisant votre nom, numéro de téléphone où vous rappeler, le lieu de l'accident, l'heure et la nature de l'accident, le nombre et l'état des personnes impliquées, les premières mesures et gestes effectués, les conditions météo sur le site.
- Si un hélicoptère vous survole, levez les deux bras en l'air en les agitant en guise de signaux de détresse.
- Apportez les premiers soins seulement si vous connaissez les gestes de secourisme adaptés. Rassurez et réconfortez le blessé. Surveillez en permanence l'évolution de son état.

En cas d'accident de ski

- Si vous chutez, essayez autant que possible de dégager la piste. Si vous ne pouvez pas bouger, appelez à l'aide et attendez qu'on vienne vous porter assistance.
- Si vous êtes témoin d'un accident, alertez immédiatement les secours et mettez-vous à leur disposition si nécessaire.
- Que vous soyez victime ou témoin d'un accident, vous devez faire connaître votre identité aux services de secours.

 **Comprendre les risques**

 **Prévenir les risques**

 **Faire face aux risques**

 **Supports d'information**

 **Pour en savoir plus**



Page précédente | suivante



• **Sommaire général**

• Les accidents liés aux loisirs

Supports d'information

- Affiche ski « maîtrisez votre vitesse ».
- Affiche ski « pour que la montagne reste un plaisir ».
- Affiche ski « port du casque ».
- Affiche ski « fixations ».
- Dépliant « mémento sécurité » (montagne en été).
- Dépliant « noyade ».

Pour en savoir plus

- Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports
www.jeunesse-sports.gouv.fr
- Institut National pour la Prévention et l'Éducation à la Santé
www.inpes.sante.fr
- Protection Civile de Paris
www.protectioncivile.org
- Association Calyxis
www.calyxis.fr
- Association Sauve Qui Veut
www.sauvequiveut.asso.fr
- Doctissimo
www.doctissimo.fr
- Fédération Française de Ski
www.ffs.fr

 **Comprendre les risques**

 **Prévenir les risques**

 **Faire face aux risques**

 **Supports d'information**

 **Pour en savoir plus**



Page précédente | suivante