Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 3

Artikel: La prévention des accidents en lutte

Autor: Herren, Theo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998191

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

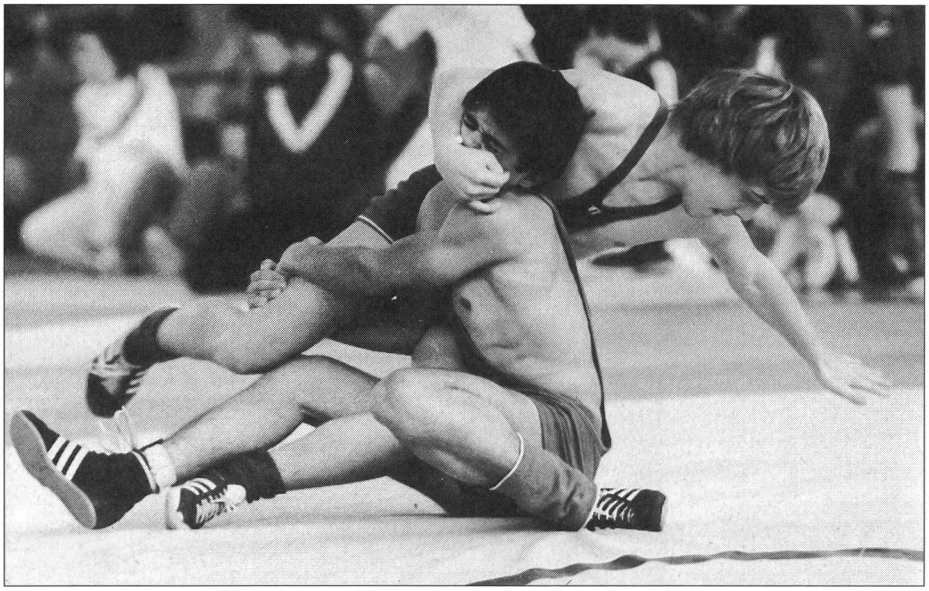
La prévention des accidents en lutte

Theo Herren, chef de la branche sportive J+S Lutte
Traduction: Michel Burnand

D'après les statistiques J+S 1988, la lutte, dont le taux d'accidents est de 11,5 cas par 10 000 unités-participants, se classe 3e sur 28 branches sportives, devancée seulement par le hockey sur glace et le handball. C'est l'occasion de réfléchir à la chose et d'étudier quelles pourraient être les mesures à prendre pour améliorer la situation. Les suggestions émises peuvent également intéresser d'autres disciplines.

Les chiffres avancés semblent réfuter l'hypothèse selon laquelle le ski et le football sont des sports plus dangereux que la lutte. Certes, le Dr Kurt Biener, de l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich, rappelle qu'environ 60 pour cent (!) des accidents de sport sont dus, en Suisse, à la pratique de ces spécialités. Mais qui, dans notre pays, n'est pas adepte de l'une, de l'autre, voire des deux? Il faut bien admettre que c'est le taux d'accidents qui constitue l'indice important, et qu'il n'est pas favorable à la lutte!

Ce qui peut en revanche rassurer, en tout cas partiellement, c'est qu'en moyenne, un accident de lutte coûte «seulement» 471 francs, contre respectivement 1210 francs, 895 et 670 francs pour le ski, le judo et le football. Ces faits indiquent que nombre d'accidents de lutte, sont des cas bénins (luxations, claquages, plaies, oreilles du lutteur, etc.). Mais ce sont ces blessures, précisément, que l'on peut et doit éviter par des mesures préventives.



Si nous nous attaquons sérieusement au problème, il ne fait aucun doute que nous parviendrons à réduire de beaucoup les accidents dans cette spécialité. C'est pourquoi je plaide en faveur d'une vaste **campagne de prévention des accidents auprès de l'ensemble des clubs et des moniteurs.**

Pour le Dr Biener, les accidents de sport ont trois causes principales: échauffement insuffisant, charges inadaptées et fatigue. A mon avis, ce constat doit se traduire par les deux principes suivants:

- **Procéder à un échauffement complet avant tout entraînement et toute compétition;**
- **Adapter les charges et les conditions d'entraînement.**

Quelle est la signification pratique découlant de ces deux points?

Echauffement complet

But

L'échauffement sert non seulement à préparer l'organisme et le psychisme (attitude, attention, réflexes) aux charges qui vont suivre, mais également à prévenir les blessures.

Contenu

- Echauffement général comprenant léger pas de course, exercices d'étirement et de décontraction et servant à chauffer les grands groupes musculaires (jambes, tronc, bras/ceinture scapulaire);
- Mise en train spécifique servant à échauffer en particulier les muscles qui participent aux mouvements du lutteur et à faire revenir les automatismes nécessaires.

Durée

L'échauffement durera de 15 à 30 minutes avant l'entraînement et un peu plus longtemps avant une compétition. Après cette phase, la température de la musculature périphérique a atteint la valeur optimale de 38 à 39 degrés.

Effets

- Accélération de toutes les réactions physiologiques (production d'énergie, conduction et transmission des stimuli, vitesse de contraction des fibres musculaires) en raison de l'élévation de la température;
- Augmentation des débits cardiaque et ventilatoire;
- Equilibre d'oxygène et, partant, absence d'acide lactique;
- Vasodilatation dans les muscles actifs et, partant, amélioration du métabolisme;
- Frottement interne moindre de la musculature, qui est ainsi plus élastique et plus extensible;
- Meilleure excitabilité du système nerveux central;
- Production accrue, par les capsules articulaires, de synovie dont le cartilage s'empreint, d'où une meilleure capacité d'absorber les chocs;
- Réduction d'états psychiques, source de surexcitation ou d'inhibition.

Indications

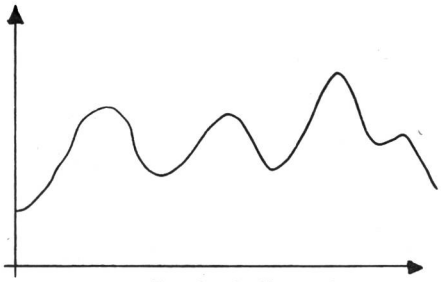
- L'attitude du sportif face à l'échauffement (et à l'entraînement en général) influence fortement l'efficacité de ce dernier;
- Des vêtements fonctionnels et une température ambiante adéquate (importante lors d'entraînements exécutés dans des abris de protection civile, surtout l'hiver) augmentent également les effets de l'échauffement;
- Plus l'échauffement est matinal, plus il doit se faire à fond (important dans les camps d'entraînement);
- Plus les sujets sont âgés, plus l'échauffement doit se faire prudemment et être individualisé;
- Un échauffement trop intense ou inhabituel peut fatiguer les sportifs au lieu de les préparer à l'effort (surtout avant une compétition);
- L'intervalle optimal entre l'échauffement et le début d'un combat se situe entre 5 et 10 minutes. Après trois quarts d'heure au plus, l'effet de la mise en train a disparu. Entre nous: qu'en est-il à ce propos dans les compétitions des jeunes lutteurs?

Concentration et décontraction avant le combat.

Charges et conditions d'entraînement «bien adaptées»

- Pour engager les processus d'adaptation dans l'organisme, il faut solliciter ce dernier par l'entraînement, l'important étant de trouver la bonne mesure et de tenir compte, notamment, du principe de l'alternance de l'effort et de la récupération;

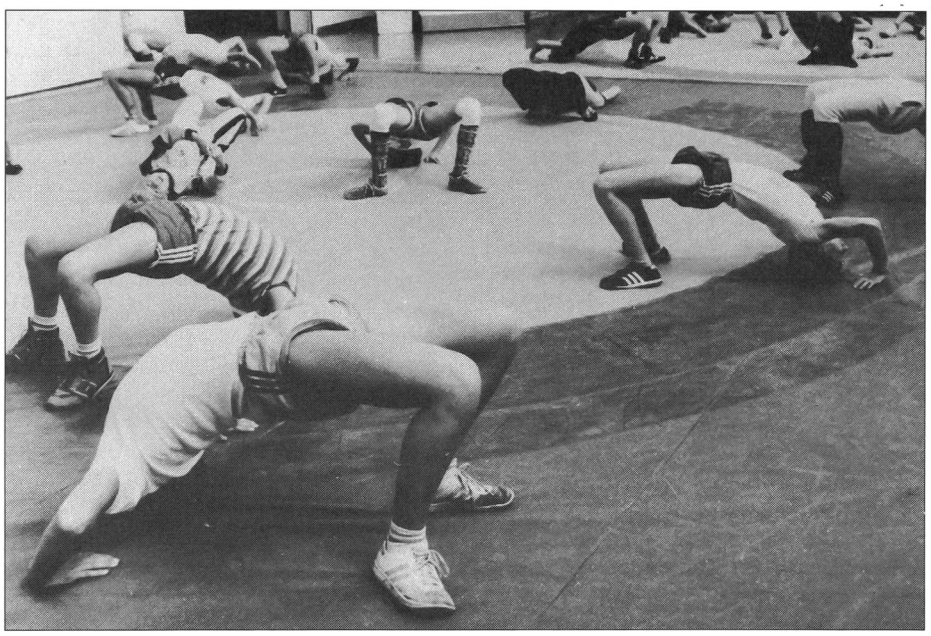
Intensité de l'entraînement



Durée de l'entraînement

- Si l'échauffement commence par un jeu, le moniteur veillera à bien doser l'effort;
- La prudence est de mise dans les jeux d'équipe tels que football, basketball ou unihockey: le moniteur demandera aux joueurs de ne pas trop «en vouloir» et de faire preuve de fair play. Il donnera le bon exemple et adaptera, si nécessaire, les règles du jeu. Enfin, il limitera la durée des parties, l'émotion faisant oublier la fatigue, ce qui augmente le risque de blessures;
- Lors de l'entraînement technique et de l'entraînement au combat, il importe de prévoir des surfaces assez grandes pour le travail (le risque d'accidents augmente proportionnellement au nombre de paires de lutteurs s'exerçant en même temps). Le bon choix des partenaires et l'attribution de tâches supplémentaires peuvent également contribuer à réduire ce danger;
- Chez les écoliers notamment, les partenaires lourds et robustes oublient souvent de prendre des égards. Il convient donc de veiller à ce point en formant les paires de lutteurs;
- Les lutteurs qui pratiquent souvent et intensément leur sport devraient s'habituer à porter régulièrement des protège-oreilles (ceux-ci sont obligatoires dans les compétitions de jeunesse aux Etats-Unis);
- Il convient d'éviter le surmenage en compétition. Il est reconnu que celle-ci sollicite beaucoup plus le lutteur que ne le fait l'entraînement. Il est particulièrement dangereux d'engager des juniors dans des combats de seniors (quel que soit le niveau) ou de faire participer des sujets peu entraînés à des compétitions par équipes.

L'attitude personnelle de chacun (prudence et égards) constitue le meilleur gage de sécurité. Ce n'est pas par hasard que l'Angleterre, qui a instauré une éducation préventive en 1916 déjà, connaît les taux d'accidents les plus bas d'Europe en sport. ■



On ne redira jamais assez l'importance de la mise en train.