



Université Abderrahmane Mira Bejaïa

Faculté Des Sciences Humaines et Sociales

Département Des Sciences Techniques Des Activités Physiques et Sportives (S.T.A.P.S)

Mémoire de fin de cycle

En vue de l'obtention du diplôme « Master en Sciences et Techniques Des Activités Physiques et Sportives »

Filière : Activités physiques et sportives éducatives

Spécialité: Activités physiques et sportives scolaire

Thème

**Les blessures les plus
fréquentes chez les
élèves en EPS**

Présenté par :

Rezzoug Salim

Dergaoui Ahcene

Encadré par :

Dr.Fares Bougandoura

Année universitaire 2020-2021

Remerciements

Nous tenons à remercier en premier lieu le bon Dieu de nous avoir donné le courage et la patience dans la réalisation de ce modeste travail.

Les plus profonds remerciements sont adressés à nos parents, qui nous ont énormément soutenus durant nos études.

Nous remercions notre encadreur Dr. Fares BOUGANDOURA pour ses précieux conseils, et précieuses aides et orientations.

Nos remerciements sont adressés également à tous les enseignants qui ont accepté de collaborer avec nous durant notre recherche, ainsi prêter main forte dans la réalisation de ce travail.

Pour finir, nous remercions également tous ceux qui ont contribué de prêt ou de loin à l'achèvement de ce travail.

Cordialement

Sommaire

	Page
Introduction	1
Chapitre I : L'éducation physique et sportive	
1. Définition	5
2. Objectifs de l'EPS	5
3. Projet de l'EPS	6
4. Les finalités de l'EPS	6
5. Les objectifs de l'EPS	8
6. Les 4 compétences spécifiques de l'EPS	9
7. La séance ou la leçon d'EPS	10
7.1. Définition	10
7.2. La chronologie de la séance d'EPS	10
7.3. Organisation de la séance	12
8. L'EPS en Algérie	14
8.1. Introduction	14
8.2. Situation actuelle de l'EPS	15
8.2.1. Des activités physiques et sportives insuffisantes	15
8.2.2. Une infrastructure et des moyens matériels insignifiants	18
8.2.3. Un encadrement pédagogique dont la formation est disparate	19
9. Conclusion	21
Chapitre II : Les blessures sportives	
1. Définition de la blessure sportive	25
2. Types de blessures sportives	25
2.1. Les blessures musculaires	25
2.1.1. La crampe musculaire	25
2.1.2. La courbature	26
2.1.3. L'élongation ou « claquage »	26
2.2. Les blessures ligamentaires	27
2.2.1. L'entorse	27
2.2.2. La tendinite	29
2.3. Les traumatismes crâniens	31
2.3.1. Le traumatisme crânien léger (TCL ou commotion)	31
2.3.2. Le traumatisme crânien modéré	32
2.3.3. Le traumatisme crânien sévère	32
2.4. Les dislocations (ou luxations)	32
2.5. Les fractures	35
2.6. Les blessures sur la peau	38
2.6.1. Coupures et égratignures	38
2.6.2. Plaies ouvertes	40
2.6.3. L'éraflure	42
2.6.4. Meurtrissure (ou contusion)	43
2.6.5. Cloque	44
2.7. Lésions des organes internes	46
3. Conclusion	46
Chapitre III : Méthodologie de recherche	
1. Objectifs de la recherche	48
2. Nos hypothèses sur les causes des blessures	48
3. Cadre d'études et échantillons utilisés pour la recherche	48

Chapitre IV : Résultats de la recherche	
1. Fréquences de blessures des élèves au cours de la séance	50
2. La partie du corps la plus touchée par les blessures	51
3. Les types de blessures subis par les élèves	52
4. Les causes des blessures	53
5. Les types de terrains où les élèves sont confrontés à plus de blessures	54
6. Les conditions météorologiques durant lesquelles les élèves subissent plus de blessures	55
7. L'influence du mauvais échauffement avant la séance sur les blessures	56
8. L'influence de la condition physique des élèves sur leurs blessures	57
9. Les exercices faits lors des blessures subies	58
10. L'influence du manque de discipline des élèves	59
Analyse des résultats	60
Conclusion	63
Bibliographie	65
Annexes	68

Sommaire des figures

	Page
Figure 1: Exemple de blessure sportive	25
Figure 2: Crampe musculaire au niveau du mollet	25
Figure 3: La courbature	26
Figure 4: Illustration du claquage et rupture musculaire	26
Figure 5: Entorse	27
Figure 6 : Les types d'entorses (genou)	28
Figure 7: Une tendinite au niveau du bras	29
Figure 8: Illustration d'une tendinite	29
Figure 9: Une tendinite au niveau de la cheville	30
Figure 10: Illustration d'un traumatisme crânien	31
Figure 11: Illustration d'une luxation	33
Figure 12: Image à rayon X d'une luxation d'épaule	34
Figure 13: Traitement d'une luxation	35
Figure 14: Types de fractures	36
Figure 15: Coupure au niveau du bras	38
Figure 16 : Traitement et prévention de la coupure	39
Figure 17: Une plaie ouverte	40
Figure 18: Comment soigner une plaie ouverte	41
Figure 19: Exemple d'une éraflure	42
Figure 20: Soigner une éraflure	42
Figure 21: Exemple de contusion	43
Figure 22: Une cloque au niveau du pied	44
Figure 23: Evitez de percer une cloque	44
Figure 24: La bonne méthode pour soigner une cloque	45
Figure 25 : Fréquence de confrontation des blessures par les profs	50
Figure 26 : La partie la plus touchée par les blessures	51
Figure 27 :Les types de blessures subis par les élèves	52
Figure 28 :Les causes des blessures	53
Figure 29 :Les types de terrains où les élèves sont confrontés à plus de blessures	54
Figure 30 :Les conditions météorologiques durant lesquelles les élèves subissent plus de blessures	55
Figure 31 :L'influence du mauvais échauffement avant la séance sur les blessures	56
Figure 32 :L'influence de la condition physique des élèves sur leurs blessures	57
Figure 33 :Les exercices faits lors des blessures subies	58
Figure 34 :L'influence du manque de discipline des élèves	59

Sommaire des tableaux

	Page
Tableau 1 : Fréquence de confrontation des blessures par les profs	50
Tableau 2: La partie du corps la plus touchée par les blessures	51
Tableau 3: Les types de blessures subis par les élèves	52
Tableau 4: Les causes des blessures	53
Tableau 5: Les types de terrains où les élèves sont confrontés à plus de blessures	54
Tableau 6: Les conditions météorologiques durant lesquelles les élèves subissent plus de blessures	55
Tableau 7: L'influence du mauvais échauffement avant la séance sur les blessures	56
Tableau 8: L'influence de la condition physique des élèves sur leurs blessures	57
Tableau 9: Les exercices faits lors des blessures subies	58
Tableau 10: L'influence du manque de discipline des élèves	59

Introduction

Introduction

De nos jours, l'activité physique occupe une place importante dans la vie quotidienne des humains. Le sport, en général, est un excellent moyen de se prémunir contre les maladies chroniques et cardiovasculaires, il maintient du poids de forme et lutte contre le stress, l'anxiété et la dépression.

Dans le milieu scolaire, l'éducation physique et sportive (E.P.S) permet aux élèves de vivre un autre climat que celui de la classe. La séance d'E.P. S leur permet de développer des compétences motrices, méthodologiques et sociales, au plus haut niveau des potentialités de chacun.

L'E.P. S aident les élèves à acquérir de nouvelles compétences, non seulement physiques (courir vite, sauter loin...), mais aussi morales (avoir un esprit d'équipe, coopérer, prendre des décisions rapidement...). Pour la plupart d'entre eux, elle représente le seul moment d'activité physique durant la semaine, elle doit apporter des connaissances, des capacités et des attitudes en leur permettant de construire, puis d'entretenir, tout au long de la vie et leur santé.

Coté santé des élèves atteints de maladies, tels que les jeunes asthmatiques, la pratique régulière d'une activité physique améliore les capacités respiratoires, diminue la fréquence et l'intensité des crises, l'absentéisme scolaire. Cette pratique est également positive sur le plan respiratoire pour les jeunes atteints de mucoviscidose. Pour les élèves diabétiques, l'activité physique et sportive a des incidences sur l'équilibre glucidique (sucres) et lipidique (graisses) de l'organisme, sur la tension artérielle et elle prévient la surcharge pondérale. Tous ces éléments concourent à favoriser leur santé à long terme. En cas d'épilepsie, il est démontré que la vigilance requise par la pratique sportive peut diminuer la fréquence des crises. En cas d'hémophilie, cette pratique améliore la souplesse et la coordination des mouvements, ce qui protège les articulations et diminue la gravité des chutes. Concernant l'obésité, si le sport ne fait rapidement maigrir, il a un avantage indirect non négligeable, celui de « décoller » l'enfant ou l'adolescent des écrans et des sucreries et aliments gras et salés qui vont souvent avec.

Malgré tous ces bénéfices, l'activité physique contient des risques de blessure, donc les élèves courent un danger durant la séance d'E.P.S.

Le mot « blessure » signifie une lésion physique provoquée de manière volontaire ou involontaire sur une partie du corps humain. Ainsi d'après la littérature, on définit une blessure comme étant à l'origine d'un arrêt d'au moins 3 jours de l'activité sportive, elle peut toucher l'articulation, les muscles, les tendons, les ligaments ou encore les os.

Il existe différents types de blessures durant la séance d'E.P. S et aussi leurs causes sont nombreuses, ce qui nous amène à poser une question :

Quelles sont les blessures les plus fréquentes en E.P.S et quelles sont leurs causes ?

Notre travail de recherche est structuré en deux parties différentes, la première partie est consacrée à la revue littéraire, elle-même divisée en deux chapitres : le premier est réservé au concept et théories de l'EPS, le second chapitre est consacré au concept de blessures contractées lors d'une activité physique.

La deuxième partie de cette étude relate le côté pratique, structuré en deux axes : le premier concernant le cadre méthodologique de l'étude que nous avons réalisé durant notre stage, et le deuxième est consacré à la présentation et l'interprétation des résultats de cette étude.

Chapitre I
L' éducation
physique et
sportive

1. Définition

L'éducation physique et sportive (EPS) vise le développement des capacités motrices et la pratique d'activités physiques, sportives et artistiques (APSA).

L'EPS participe au développement cognitif de l'enfant : il apprend d'abord avec son corps (concret), puis ses apprentissages s'acheminent vers le cerveau (abstrait). Elle participe aussi au développement physique (musculaire, cardiovasculaire, pulmonaire, croissance).

L'objectif de l'école est de former de futurs citoyens libres, capables de conduire leurs vies. Les capacités motrices, physiques, intellectuelles, sociales développées par l'EPS y participent.¹

2. Objectifs de l'EPS

- ✓ Développer et perfectionner des capacités motrices
- ✓ Éduquer à la santé et à la sécurité
- plaisir de l'activité physique
- prévention des risques d'obésité, de maladies cardiovasculaires
- meilleure connaissance de son corps
- plus de responsabilité face aux risques
- acquisition des gestes de situation d'urgence (Attestation de 1ers secours en CM2)
 - ✓ Éduquer à l'autonomie et à la responsabilité
- mieux se connaître et mieux connaître les autres
- persévérance, effort, entraide, coopération, mixité
- éducation à la citoyenneté
- respect des règles collectives « vivre ensemble »
- respect de soi-même et d'autrui
 - ✓ Compléter des apprentissages (ex : faire le trajet du crayon avec son corps en salle de motricité permet d'améliorer son geste de tracé des boucles. Mobilisation des ressources kinesthésiques, c'est-à-dire la mémoire des sensations liées aux mouvements du corps).²

¹ Luciole. (2016) - L'E.P. S à l'école - Préparer (et réussir) ensemble le CRPE, France.

² Didine et le CRPE (2015) - Finalités et Objectifs - Didactique de l'EPS, France.

3. Projet de l'EPS

Le projet pédagogique établit la cohérence des choix d'une équipe d'enseignants d'EPS d'un établissement scolaire par rapport aux besoins éducatifs liés à un contexte scolaire particulier et aux exigences programmatiques. Il est ancré dans le projet d'établissement et explicite les choix et leurs mises en œuvre pour l'enseignement de l'EPS au sein de l'établissement, en relation avec le programme, les priorités du projet d'établissement et les caractéristiques des élèves.³

Le projet pédagogique est le résultat d'une réflexion collective. Il définit un cadre de travail commun pour l'équipe, garant d'une cohérence des enseignements et des attendus en EPS pour l'ensemble des élèves de l'établissement. Il propose un parcours de formation équilibré et progressif pour les élèves, c'est-à-dire un ordonnancement temporel de ce que les élèves ont à apprendre au cours du cycle de manière à garantir l'atteinte des attendus de fin de cycle dans chacun des champs d'apprentissage.

Le parcours de formation revêt deux composantes : disciplinaire et interdisciplinaire.

4. Les finalités de l'EPS

L'EPS ne doit pas se confondre avec le sport (activité culturelle et extra-scolaire). C'est une discipline à part entière. Elle ne vise pas seulement le développement d'habiletés motrices mais cherche également à former le citoyen (sportif) de demain.⁴

- A.** L'EPS vise avant tout le développement moteur de l'enfant et de ses capacités motrices. Mais elle contribue également au développement sensoriel, affectif et intellectuel de l'enfant en lui permettant d'explorer, de s'exprimer, d'agir dans des environnements de plus en plus inhabituels (développement de la personne)
- B.** L'EPS permet la découverte et l'accès au patrimoine culturel que représentent les diverses APSA. A objectifs culturels
- C.** 3. L'EPS permet l'acquisition de connaissances utiles pour mieux connaître son corps, le respecter et le garder en bonne santé. A objectifs de santé et d'autonomie.

Quel que soit le cycle d'apprentissage, à l'école l'EPS participe de façon importante à l'éducation :

→ à la **santé**, en aidant notamment à mieux découvrir les possibilités de son corps en action

→ à la **sécurité**, que ce soit la sienne et celle des autres, en apprenant à agir en toute sécurité tout en acceptant des risques mesurés et contrôlés.

→ au **sens de l'effort**, de la persévérance, en modulant son énergie, tout en répondant au besoin et au plaisir de bouger.

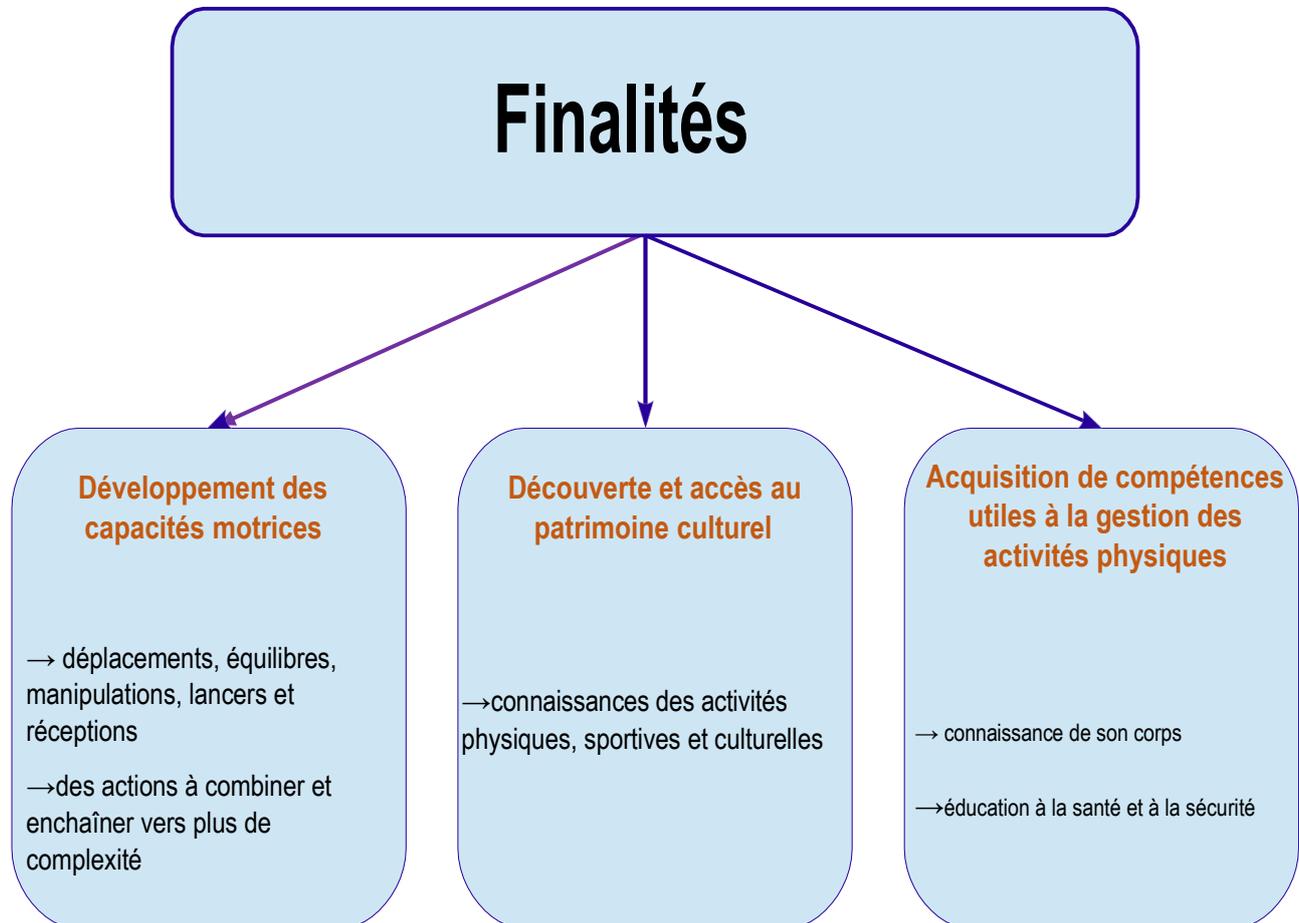
→ à la **construction des compétences utiles dans la vie de tous les jours** (se repérer dans l'espace et le

³ Luciole. (2016) - L'E.P. S à l'école - Préparer (et réussir) ensemble le CRPE, France.

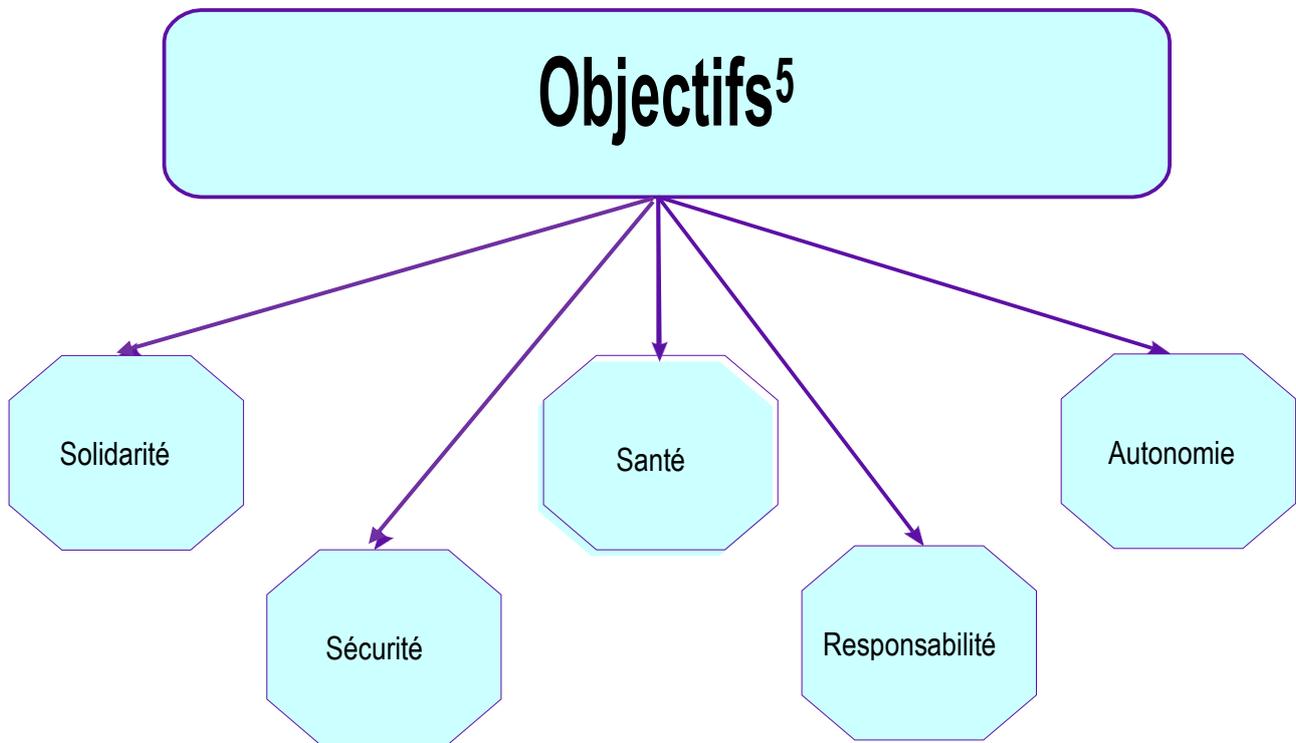
⁴ Didine et le CRPE (2015) - Finalités et Objectifs - Didactique de l'EPS, France.

temps, évaluer des distances, contrôler son émotion, se connaître et connaître ses possibilités dans l'action, exprimer ses émotions, nommer des objets manipulés ou utilisés, ...)

→ **du citoyen**, en permettant de mieux connaître les autres et en éduquant au respect des autres, à la responsabilité et à l'autonomie en faisant accéder les élèves à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui).



5. Les objectifs de l'EPS :



6. Les 4 compétences spécifiques de l'EPS

1. Réaliser une performance / Agir dans l'espace (mat.)

- athlétisme
- natation

2. Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement

- jeux : de lutte, de raquette, collectifs, sportifs collectifs

3. Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

- natation
- activités nautiques et aquatiques
- activités de roule et de glisse,
- activités d'orientation

4. Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique

- danse
- rondes et jeux dansés (danse traditionnelles)
- acrosport
- cirque
- activités gymniques⁶

7. La séance ou la leçon d'EPS

7.1. Définition

La leçon représente un objet culturel central dans l'organisation des systèmes éducatifs, culturels et sportifs. Elle a parfois d'autres appellations telles que le cours ou la séance. Elle a une valeur d'objet technique dans la mesure où elle offre un moyen de décrire le travail social en complément d'autres échelles temporelles (ex., la journée, la semaine, l'année de travail). Bien que la leçon représente un descripteur générique de l'organisation du travail dans ces milieux professionnels, elle prend néanmoins des formes plurielles selon les contextes.

La leçon est donc un objet culturel que les enseignants, les formateurs et les inspecteurs utilisent en EPS pour concevoir, préparer, évaluer le travail dans la classe. Elle existe sous la forme de modèles de plan de leçon, ou scripts, qui circulent dans la culture de ces professionnels de l'EPS.⁷

7.2. La chronologie de la séance d'EPS

La séance d'EPS se compose de différentes phases destinées à mettre l'élève en projet et en action.⁸

A. La prise en main

Moment d'accueil permettant la transition avec le cours précédent, cette « prise en main » permet aux élèves d'entrer dans une véritable activité de projet grâce à la présentation de la séance qui y est faite.

L'enseignant peut ainsi faire rappeler par les élèves ce qui avait été vécu la leçon précédente et les constats qui en avaient été faits. Il peut alors annoncer ce qui sera abordé lors de cette nouvelle leçon en lien direct avec les constats faits.

B. La mise en disponibilité (ou mise en activité)

- **Se rendre disponible à** : il s'agit pour l'élève de rendre son corps disponible à l'action, se rendre disponible aux autres (comme futurs partenaires, futurs adversaires, futurs spectateurs ou juges) mais aussi à l'activité.
- **Se connaître et se préserver** : ce moment de la séance est aussi un temps privilégié pour développer les compétences du socle liées à l'autonomie et à l'initiative et un des grands objectifs de l'EPS, à savoir « l'éducation au maintien de la santé » car elle permet l'accès à une connaissance vécue du corps et de ses possibilités.
- **Connaître les APSA**: la mise en disponibilité est un moment essentiel pour accéder à une meilleure connaissance culturelle des APSA. Une ritualisation de l'échauffement, à travers des routines clairement identifiables pour chaque APSA, devrait permettre à l'élève de se construire une véritable culture physique et sportive.

⁷ Mémoire de fin d'études présentée par Nathalie GAL-PETITFAUX sous le thème de : La leçon d'Education physique et sportive : formes de travail scolaire, expérience et configurations d'activité collective dans la classe / UNIVERSITE BLAISE PASCAL de CLERMONT-FERRAND 2 UFR STAPS

⁸ Didine et le CRPE (2015) - Chronologie de la séance d'EPS - Didactique de l'EPS, France.

C. La partie principale (enseigner et apprendre)

Elle est la continuité de la phase précédente. Par les continus qu'elle propose au travers des différentes situations, c'est elle qui permet de provoquer des apprentissages et d'atteindre les objectifs poursuivis. (Lopez, 1992) La considère comme le « corpus de la séance » et la qualifie de « plat du jour ». (Piéron, 1992) La définit comme la « partie fondamentale » ; ainsi cette partie qui est le cœur de la séance est constituée d'une succession cohérente de tâches motrices (situation d'apprentissage) ; le nombre de ces situations, dans une même leçon ne doit pas être exagéré ; à chaque situation, il est essentiel que les élèves puissent effectuer un certain nombre de répétition afin qu'il y ait apprentissage réel.

Notons que cette partie, la plus importante et la plus longue, s'organise autour de temps forts et de temps faibles. Les ressources physique et attentionnelles des enfants et d'adolescents sont en effet limitées et ne peuvent être sollicitées trop longuement au niveau élevé, c'est pourquoi des temps de récupération intermédiaires seront prévus, pour permettre de moduler aussi bien l'effort physique. Réaliser un bilan collectif intermédiaire permettant de rappeler les consignes. Les exercices visant le développement des qualités physiques sont souvent proposés dans l'ordre : vitesse, force, endurance ; notons que cet ordre n'est pas immuable. (Novikov et coll., 1967).

On peut considérer que, très souvent, le match constitue l'aboutissement de la partie fondamentale de la séance, dans les sports collectifs.

D. Le retour au calme

Cette phase ne permet pas seulement d'apaiser l'organisme et de permettre aux élèves de se rendre disponibles aux cours suivants. C'est aussi un moment essentiel à l'appropriation et l'amélioration de la langue orale. Ainsi les élèves peuvent tenter de définir ce qu'ils ont ressenti. C'est le moment où l'on peut verbaliser des émotions, des règles d'actions, des règles de sécurité.

Enfin, c'est le moment du bilan essentiel à la mise en projet des élèves (rappeler ce qu'on a fait, appris, les problèmes rencontrés et ce qu'il reste à faire).

7.3. Organisation de la séance ⁹

1. La sécurité :

Avant :

Rappeler les règles à respecter.

Bien en expliciter les enjeux afin de favoriser la prise de conscience des élèves.

Pendant :

Se placer de manière à voir l'ensemble du groupe.

Privilégier si nécessaire un atelier mais en gardant un regard attentif sur les autres.

Ne pas hésiter à intervenir, voir interrompre la séance, si besoin rappeler la consigne.

Après :

Revenir sur les attitudes observées (respect ou transgressions) avec l'ensemble du groupe.

2. Les consignes :

Avant :

Rappeler les acquisitions précédentes.

Donner les consignes d'organisation, en vérifier la compréhension, envisager une trace écrite (affiche) emportée sur le lieu d'activité.

Pendant :

Rappel possible par les élèves.

Favoriser l'écoute en ritualisant : on se regroupe au signal, pas de matériel dans les mains, l'enseignant doit voir tous les élèves...

Consignes et relances courtes et ciblées afin de favoriser le temps d'activité.

En fonction de niveau, les consignes et critères de réussite peuvent être écrit et affichés.

Regard attentif et exigeant de l'adulte quant à leur respect.

3. Le temps :

Privilégier un temps d'activité maximum.

Ne pas prolonger les phases de regroupement et d'entretien.

Privilégier les organisations permettant la participation du plus grand nombre.

Eviter les jeux à élimination.

En résumer un maximum d'activité pour un maximum d'élèves pendant un maximum de temps.

⁹ Benjamin Blache (2019) - *ENSEIGNER L'E.P.S. EN MILIEU DIFFICILE : Entre principes généraux et particularismes.* - Collège Michel Bégon de Blois : Etablissement sensible situé en Z.E.P., classé A.P.V. et relevant du dispositif « Ambition réussite », France

4. L'espace:

Distinguer l'espace de travail de l'espace de regroupement.

Matérialiser l'espace dévolution et les espaces interdits.

Clarifier l'organisation spatiale (rotation, sens de parcours).

5. Le matériel:

Connaitre le matériel disponible.

En vérifier l'état.

Prévoir une quantité suffisante.

Envisager un matériel supplémentaire pour d'éventuelles évolutions.

Prévoir le rangement.

8. L'E.P. S en Algérie

8.1. Introduction

Les derniers remaniements de la réforme du système éducatif algérien, à partir de 2003, ont vu la restauration en 2005 d'épreuves d'Éducation Physique et Sportive (EPS) aux examens du Brevet d'Enseignement Moyen (BEM) et du baccalauréat, mais l'intérêt pour cette matière s'est très vite transformé: d'une discipline à caractère éducatif complémentaire aux autres matières d'enseignement à dominante cognitive, pouvant apporter une formation aux plans physique et relationnel grâce aux activités de groupes ou équipes, l'EPS est «utilisée» pratiquement comme moyen de repêchage aux examens scolaires; il n'est que de voir les notes des candidats aux deux examens cités plus haut, depuis juin 2005, pour s'en convaincre. Ce phénomène montre déjà à lui seul la place accordée à l'EPS dans le système éducatif algérien. Qu'est-ce qui a conduit à ces choix et attitudes préjudiciables à l'éducation de nos enfants? Car personne n'est dupe, pas même les adolescents candidats aux examens du BEM et du baccalauréat: les notes ne reflètent pas un niveau de pratique réel et régulier. Les écoliers, collégiens et lycéens algériens ont pourtant bien besoin d'une éducation physique de base, pratiquement absente dans nos établissements scolaires quand on compare la charge horaire accordée aux matières à dominante intellectuelle (deux heures d'EPS, mal ou pas du tout assurées parfois, contre plus de vingt heures de cours en salle de classe à tous les niveaux scolaires).

Dans un système éducatif où domine l'intellectualisme et où le niveau régresse, nous avons besoin d'un renouveau favorable aux méthodes actives. A ce propos, l'éducation physique et sportive offre aux élèves des situations d'expression variée, corporelle, verbale, émotionnelle, relationnelle, ce qui n'est pas le cas en salle de classe, où ils restent généralement assis et silencieux. L'EPS répond en effet aux objectifs d'une pédagogie active et dynamique grâce à la nature des activités qu'elle propose, à base de jeux et de mouvements, à une organisation en équipes, et à des compétitions fréquentes sur des espaces plus ou moins grands; ce qui permet une grande liberté d'évolution motrice, une expression multiple et la confrontation directe des capacités et compétences des élèves.

En ne considérant, en premier lieu, que des aspects de l'ordre de l'équilibre psychique, la seule « porte de secours » permettant aux élèves de se défouler et de se libérer du stress et des nombreux cours théoriques reste donc l'EPS, ou à défaut, des activités d'animation sportive à l'école. Car, et on le sait depuis longtemps déjà, depuis Aristote¹⁰, le jeu provoque une catharsis salutaire qu'il ne faudrait pas négliger. Mais même pour cet objectif, l'EPS n'est pas suffisamment prise en considération en Algérie et a même régressé dans le système éducatif: Deux séances de 45 minutes par semaine d'enseignement retombées à une fois et très peu assurée en fait à l'école primaire, 2 heures par semaine dans les enseignements moyen et secondaire. Quelles sont les « raisons » ou plutôt déraisons et dérèglements qui ont conduit à une telle situation, dans une école qui se veut pourtant démocratique et à l'avant-garde du progrès depuis l'indépendance de notre pays? Nous présumons que les causes peuvent être plus ou moins nombreuses et complexes, et nous essayons par ce travail d'en découvrir quelques-unes. Notre hypothèse principale est que malgré la volonté affichée sur un plan législatif (lois émises en faveur du développement de l'EPS et du Sport), des changements effectués en général plutôt dans l'improvisation que dans l'application des textes officiels ont défavorisé la concrétisation des objectifs tracés. Par ailleurs, l'instabilité politique durant les années 1990 semble avoir participé à une régression néfaste de la pratique des activités physiques et sportives, plus particulièrement des filles; la période dite de la « décennie noire » semble même avoir créé une rétrogression des mentalités vers des attitudes de repli sur soi opposées à l'ouverture vers le progrès, refusant par exemple la mise en valeur du

10 Alderman, R.-B. (1983), *Manuel de Psychologie du Sport*, Paris, Vigot, p. 52 et 92. Edition originale (1974) : *Psychological Behavior in Sport*, New York, Holt, Rinehart & Winston.

corps... Lorsque nous discutons avec des parents au sujet de l'éducation et de la scolarité de leurs enfants, nous nous apercevons chez certains d'entre eux parfois, de la persistance de représentations considérant les activités physiques comme un jeu sans intérêt. Mais ce qui nous apparaît plus préoccupant parce que émanant des instances du pouvoir, c'est l'influence d'attitudes et décisions d'ordre plus politique que pédagogique conduisant à la marginalisation ou à la manipulation de l'EPS pour des objectifs autres que ceux de l'éducation des générations montantes. Cela n'a pas toujours été le cas, puisque le passé récent, depuis l'indépendance, est déjà riche en expériences d'Activités Physiques et Sportives (APS) à caractère éducatif (EPS en tant que matière d'enseignement, sport d'animation de masse à l'école, sport de compétition scolaire...).

Il ne s'agit pas pour nous dans ce travail de chercher refuge dans la nostalgie d'un passé qui est loin d'être brillant, même s'il y a eu des éclaircies lumineuses à Alger de Jeux Universitaires et Scolaires Maghrébins en 1968 (du 05 au 14 juillet), des Jeux Méditerranéens en 1975 (23 août au 06 septembre), ou encore des Jeux Africains en 1978 (13 au 22 juillet). Il s'agit dans cette tentative d'analyse, d'essayer de comprendre pourquoi les activités physiques et sportives, si importantes dans la culture du monde moderne et dans les programmes éducatifs, sont chez nous vouées à la marginalisation et à la régression à l'école malgré les efforts entrepris après l'indépendance de notre pays? Un regard vers le passé d'abord va peut-être nous apporter un premier éclairage.¹¹

8.2. Situation actuelle de l'EPS

8.2.1. Des activités physiques et sportives insuffisantes

Nous restons attachés depuis le début des années 1970 aux pratiques traditionnelles dans les enseignements moyen et secondaire dans l'ensemble du pays : deux heures hebdomadaires d'EPS sont prévues par classe. Actuellement, les postes d'enseignement sont couverts au niveau national à 98% dans les collèges et à 99% dans les lycées, d'après un bilan effectué par les inspecteurs pédagogiques en 2011/2012¹². Mais enfin de premier trimestre de l'année scolaire 2012/2013, nous apprenions par quelques-uns de ces mêmes inspecteurs que des postes d'enseignement ont été retirés à l'EPS pour combler le manque de postes dans d'autres matières considérées habituellement comme prioritaires. S'agissait-il d'une recommandation de la tutelle? Car comment croire que des proviseurs pouvaient décider d'un commun accord à travers le pays de parer au plus pressé de cette manière, et couvrir ainsi les lacunes d'une administration agissant sans planification? Les lycéens sont ainsi privés d'activités qui répondent à des besoins fondamentaux : pouvoir dépenser leur énergie, se libérer du stress lié à des pressions multiples, valoriser leurs aptitudes physiques et développer leur motricité... Après on se demandera pourquoi les adolescents deviennent si agressifs ou violents? Nous apprenions à la rentrée du deuxième trimestre, en janvier 2013, que de nouveaux postes sont ouverts heureusement! Ce qui ne dédouane pas les responsables d'un acte improvisé, traduisant un état d'esprit négatif vis-à-vis de l'EPS, aux retombées certainement malheureuses sur beaucoup d'acteurs de l'éducation, sur les enseignants, les adolescents, les parents.

Quant aux enfants algériens à l'école primaire, leur situation est pire. Ils vivent un paradoxe peut être unique au monde: il existe bien un programme d'EPS et un horaire de quarante-cinq minutes par semaine, mais les séances ne sont pas assurées, sauf cas rares d'enseignants dévoués. Avec l'allègement horaire intervenu

¹¹ Yahiaoui, B. (1999), « L'éducation sportive à l'école: Entre le virtuel et le réel », in *Pratiques Psychologiques*, Alger, éd. INSP (Institut National de la Santé Publique), n° 1 (Vol.1), p. 138-141.

¹² Evaluation effectuée par les Inspecteurs de l'Education Nationale chargés de l'EPS, sous l'égide de l'Inspection Générale de la Pédagogie (les données statistiques utilisées dans notre texte et concernant les enseignements moyen et secondaire proviennent en grande partie de ce document)

durant l'année scolaire 2011/2012, « les enseignants devraient remiser la craie plus tôt que d'habitude pour initier les élèves à des activités culturelles et sportives. A un certain moment, la crainte était grande de la part des parents de voir leurs enfants contraints de rentrer dès le début d'après-midi à la maison sans garantie de pouvoir réunir toute la famille, notamment lorsque la mère et le père sont encore au travail »¹³. Ces craintes se sont avérées justifiées puisque la plupart des écoles libèrent leurs élèves à quatorze heures trente depuis la rentrée 2012/2013, sans possibilité de prise en charge pour les activités culturelles et sportives attendues.

Les responsables des secteurs aussi bien de l'Education que de la Jeunesse et des sports ont tendance à masquer cette réalité d'un enseignement quasi-inexistant de l'EPS à l'école primaire, les uns en arguant du fait de l'existence de programmes officiels d'enseignement en la matière (oubliant de dire qu'ils ne sont pas appliqués), les autres de quelques activités d'animation ponctuelles ou locales, où les enfants bougent très peu d'ailleurs! L'argument est servi même à des occasions de manifestations sportives ou « scientifiques » internationales: la dernière en date où nous étions présents est ce colloque international organisé conjointement par le ministère de la Jeunesse et des sports et la Ligue des pays arabes à Sétif, du 19 au 22/03/2012, autour du thème : « Le sport et l'enfant dans le monde arabe ». Des intervenants voulant dénoncer les carences de l'EPS et du Sport à l'école primaire ont été vertement rappelés à l'ordre devant des invités arabes enclins plus ou moins tous à présenter des travaux académiques sans réelle mesure de la réalité amère dans leurs pays respectifs.

Le lecteur aura déjà remarqué à travers les observations précédentes que les adolescents algériens qui arrivent au niveau de l'enseignement secondaire n'ont reçu ni éducation psychomotrice à la maternelle ni éducation physique à l'école primaire ! Quelques très rares élèves ont, à peine, bénéficié de quarante-cinq minutes d'activités physiques hebdomadaires, programmées sous forme de jeux dans l'enseignement primaire. Et beaucoup ont fréquenté un cours d'EPS insuffisant en quantité horaire avant le lycée, dans l'enseignement moyen : Les deux heures hebdomadaires qui y sont prévues ne sont pas toujours assurées de manière régulière dans tous les collèges. Et très peu d'élèves ont pratiqué du sport en dehors des établissements scolaires : dans des travaux effectués en 1980¹⁴, sur un effectif total de 90 élèves de deux divisions, nous dénombrions 12 élèves (dont 03 filles) faisant du sport en dehors du lycée; ce n'est guère plus brillant aujourd'hui. Mis à part le lycée, les adolescents trouvent très peu de lieux et de programmes d'activités physiques dans les institutions d'éducation ou de formation de l'Etat. Et si dans le secteur de la formation professionnelle, il y a plus d'apprentissages à caractère technique et pratique, l'EPS y est éliminée des programmes ! Quant aux clubs et associations sportifs, ils font de l'élitisme même à la base, chez les plus jeunes ; l'objectif prioritaire étant la préparation à la performance.

Dans les collèges et lycées, les familles d'APS les plus courantes sont : l'athlétisme et les sports collectifs. Les deux heures hebdomadaires obéissent à une distribution temporelle mettant généralement un sport individuel (course, saut ou lancer) en première heure et un sport collectif (hand-ball, basket-ball, volley-ball, plus rarement du football) en deuxième heure. Par le moyen de ces activités, les objectifs assignés à l'EPS scolaire tendent donc essentiellement vers l'apprentissage de savoir-faire moteurs dans différentes spécialités sportives. Ces apprentissages et le développement de la condition physique ont besoin en fait d'un horaire beaucoup plus conséquent (un minimum de trois séances par semaine ou tous les deux jours).

¹³ Mesbah, A., « 8 millions d'élèves pour la rentrée 2011/2012 – A l'école de Benbouzid », le quotidien L'Expression du 10/09/2011, consulté sur site web: <http://www.lexpressiondz.com/autres/dossiers/13864>.

¹⁴ Mémoire de licence en Psychologie clinique intitulé, *Activités Physiques et Sportives et régulation du comportement – Observation d'adolescents en milieu scolaire*, sous la direction de. Benouniche, S. (1980), soutenu à l'Université d'Alger.

Il faut remarquer enfin qu'en dehors des activités athlétiques et des sports collectifs, les programmes officiels algériens retiennent une troisième famille, les activités gymniques (exercices au sol et à différents agrès). Ces activités sont en fait très peu enseignées en raison essentiellement de la rareté, de l'inexistence même dans de nombreuses wilayas, de salles et de matériel appropriés. D'autres motifs de l'absence de la gymnastique dans les lycées viennent se greffer sur celui du manque de moyens infrastructurels et matériels : la formation rudimentaire des enseignants, plus particulièrement les nouvelles générations, sorties d'instituts universitaires où les installations sportives sont parfois très insuffisantes. Il existe aussi des résistances « sourdes » visant surtout la participation des filles à des exercices qui mettent en valeur les formes et mouvements corporels. Quelques-uns parmi les élèves et même les enseignants parlent d'une nécessaire séparation entre filles et garçons à l'occasion des exercices de gymnastique ; et des enseignants passent parfois sous silence l'existence dans l'établissement de moyens matériels de la gymnastique pour ne pas l'enseigner, par crainte de problèmes émanant des élèves ou de l'environnement institutionnel et social.

On voit ainsi que l'EPS est une matière scolaire « sensible » au climat idéologique et aux attitudes misogynes dans une société conservatrice, ou livrée aux conséquences régressives de la « décennie noire ». Dans certaines régions, les lycéennes avaient peur en effet de participer en EPS dans les années 1990. Dans un rapport que nous avons adressé en tant qu'inspecteur pédagogique au ministère de l'Education nationale en 1998¹⁵, il était noté que 32% d'élèves filles étaient dispensées dans une wilaya du centre-ouest du pays; et nous remarquons que: « en plus de la complaisance, parfois forcée par l'intervention de parents auprès de médecins ou même de chefs d'établissements, il est indéniable que le climat de crise sociale a un impact très négatif sur la participation des filles aux cours d'EPS ». Nous n'en sommes pas encore sortis en 2012 puisque les filles reviennent timidement à l'EPS: elles sont relativement plus présentes aux cours mais ne participent pas toutes aux activités pratiques. Malgré les obstacles, les filles semblent trouver du plaisir à être présentes en cours d'EPS, même si elles ont parfois tendance à choisir de ne pas participer aux activités, pour des motifs plus ou moins complexes, pouvant être liés au milieu social en général, mais impliquant parfois la personne elle-même face à son image corporelle (qu'elle préfère ne pas «exposer» pour des raisons de poids...), l'entourage familial (qui interdit parfois la participation), des indispositions liées à la survenue des règles menstruelles...

Par ailleurs, chez la majorité des membres de l'institution scolaire, élèves et encadrement, la réinstauration des épreuves d'éducation physique au BEM et baccalauréat à partir de 2005 a suscité plus de détermination et de discipline, amenant à faire plus d'efforts dans la fourniture des moyens pédagogiques, l'organisation et le suivi des cours d'EPS. Les adolescents eux-mêmes participaient parfois à creuser des fosses de réception au saut en longueur, à nettoyer des salles de gymnastique quand elles existent... Malheureusement cet intérêt pour l'EPS semble de nouveau remis en cause, entaché paradoxalement par l'organisation des examens: de moyen de valorisation de l'EPS, ces épreuves d'examens sont devenues une «bouée de sauvetage» pour relever la moyenne générale, en instaurant un barème de notation trop facile, «aidant» ainsi à cacher les lacunes du système et la faiblesse du niveau scolaire.

8.2.2. Une infrastructure et des moyens matériels insignifiants

Dans les collèges et les lycées, les adolescents évoluent souvent sur des terrains caillouteux, boueux ou poussiéreux suivant les saisons. Cependant, le début de l'application de la réforme du système éducatif, et surtout l'organisation des examens d'EPS au Baccalauréat à partir de 2005, a poussé les autorités d'abord à aménager des ateliers simples pour les activités programmées : pistes de vitesse (60 mètres, difficilement

15 Rapport sous le titre « Etat des lieux et évaluation de l'enseignement de l'EPS et la pratique des activités sportives », effectué durant l'année scolaire 1997/98, à la demande du Ministère de l'Education Nationale, et adressé le 28/05/1998.

trouvés dans beaucoup d'établissements à l'espace réduit, surtout dans les grandes villes), aires de saut ne respectant pas toujours les règles officielles et de sécurité (pas de planche d'appel, bordures de fosses de réception en béton, dimensions officielles non respectées...). Une campagne relativement mieux organisée débutera durant l'année scolaire 2007/2008, pour l'installation de terrains dans les collèges et lycées : 56% des établissements moyens et secondaires en ont bénéficié d'après l'évaluation effectuée en février 2012. Les plus heureux des lycées ont bénéficié de construction de gymnases. Malheureusement beaucoup de ces salles n'ont pour gymnastique ou sport que le nom ! Car la plupart n'obéissent pas aux normes de pratique de plusieurs activités sportives, parce que trop petites, et dépourvues de matériel. Certaines salles dont la finition laisse à désirer, non réceptionnées d'ailleurs pour cause de malfaçons, offriront des toitures béantes par endroits, ouvertes aux intempéries et aux oiseaux. Et dans la plupart des cas, aucune dotation matérielle n'a suivi la construction de la salle; des cas très rares sont dotés en partie par le secteur de la Jeunesse et des sports. Beaucoup de salles restent ainsi fermées, non réceptionnées parce que non terminées, ou peu utilisées parce que tout simplement sans matériel ou impossibles à entretenir régulièrement. Certaines salles deviendront des ateliers de dépôt de mobilier scolaire avant même d'avoir servi à des activités sportives (gymnases du lycée polyvalent Adda Benaouda à Relizane, dudu lycée Maliha Hamidou à Aïn-Témouchent...); d'autres sont carrément laissées à l'abandon et détériorées avant même d'avoir servi (gymnase du lycée colonel Lotfi à El-Amria, wilaya de Aïn-Témouchent).

Très peu d'installations sportives obéissent aux normes officielles; 75% des établissements moyens et secondaires auraient cependant des installations fonctionnelles, mais celles-ci ont pour la plupart besoin de réfection, car il n'y a pas de maintenance régulière, ni même d'entretien. L'infrastructure se résume, en général, dans la plupart des établissements à un espace similaire à celui d'un terrain de hand-ball, ou de basket-ball, aménagé de façon rudimentaire et accompagné au mieux d'une piste de course autour, et d'une aire avoisinante prévue pour les lancers. 15% des établissements utilisent des installations extérieures parce qu'ils n'ont qu'une courette trop proche ou au milieu des classes; quant aux vestiaires, 54% des établissements moyens et secondaires n'en possèdent pas du tout, d'après toujours l'évaluation des inspecteurs.

Quant aux moyens matériels, ils restent très insuffisants : quelques balles et ballons, sifflets et chronomètres pour les enseignants, des poids de lancer, des haies, parfois un décamètre pour mesurer les performances de sauts et lancers. Un petit budget est alloué dans le cadre des activités sportives scolaires, appuyé par une partie des redevances d'inscription scolaire des élèves; parfois un chapitre de dépenses à caractère pédagogique prévu pour l'ensemble des matières d'enseignement est utilisé aussi pour l'EPS, mais pas dans tous les établissements ¹⁶; bien que l'EPS soit considérée comme faisant partie intégrante du système éducatif dès les premières instructions officielles de 1970, certains administrateurs la perçoivent toujours comme un moyen d'animation, au mieux comme un moyen de détection et de sélection pour les compétitions sportives scolaires représentant leurs établissements. Les ligues de wilaya des sports scolaires ont tendance à les encourager dans ce sens, par exemple par l'attribution de matériel uniquement en fonction des résultats obtenus.

16 Les sommes allouées à l'EPS et l'animation sportive se situent entre 20 000 à 100 000 DA par an suivant les établissements, ce qui ne permet pas d'acheter du gros matériel ou du matériel de valeur, comme pour la gymnastique, dont les besoins par établissement se situent autour d'une dizaine d'agrès : tapis de sol, barres parallèles, asymétriques et fixe, table de saut, poutre d'équilibre....

8.2.3. Un encadrement pédagogique dont la formation est disparate

La formation des enseignants reste très dispersée, inégale aussi bien pour un même niveau scolaire, que d'un niveau à l'autre :

- A l'école primaire, les instituteurs sont censés encadrer l'ensemble des enseignements, y compris l'EPS, mais très peu d'entre eux appliquent les directives; les inspecteurs de l'enseignement primaire eux-mêmes se plaignent d'un manque de formation susceptible de les aider à effectuer le contrôle pédagogique des enseignants. Ce problème existe, celui de la pauvreté des infrastructures et moyens didactiques aussi, mais ils ne constituent pas la seule explication. La réalité semble en fait beaucoup plus complexe, liée en partie à la résistance d'une frange conservatrice de la société, à travers le refus d'instituteurs et institutrices attirés à l'école primaire plus par le salaire que par des convictions à caractère éducatif, ou souffrant d'un manque de formation réel. Beaucoup d'institutrices par exemple se réfugient derrière l'excuse du port de l'hidjab, tendant ainsi à incriminer des traditions religieuses qui, au contraire, glorifient l'éducation par les activités physiques : « Apprenez à vos enfants la natation, le lancer et l'équitation » (recommandation attribuée au khalife Omar Ibn Khattab).

- L'encadrement de l'enseignement moyen est assuré par des Professeurs d'Enseignement Moyen (PEM) et des Professeurs d'Enseignement Fondamentale (PEF). Les premiers ont été recrutés avec un niveau de licence, pour la plupart; ils sont relativement nouveaux mais deviennent rapidement plus nombreux (56,60%). Les PEF (43,32%), plus anciens, ont été recrutés avec un niveau de classe terminale, ils ont suivi une formation professionnelle d'une puis deux années dans les anciens ITE, ou bien sont issus des corps encore plus anciens de la Jeunesse et des sports (maîtres et moniteurs intégrés par stages de promotion interne) ; il existe aussi quelques contractuels licenciés et une dizaine Maîtres de l'Ecole Fondamentale (MEF). Il faut remarquer que les femmes sont très peu nombreuses dans le métier d'enseignant d'EPS, qu'il s'agisse de l'enseignement moyen ou du secondaire.

- Les enseignants du cycle d'enseignement secondaire sont généralement des PES, à 76%, recrutés avec un niveau universitaire de licence. Il existe aussi une quantité non négligeable d'anciens maîtres et professeurs-adjoints formés dans les CREPS dans le secteur de la Jeunesse et des Sports jusqu'en 1979.

Ils seront intégrés dans les corps des PEF puis des PEM, une formalité faite pour satisfaire aux classements de la fonction publique, et resteront pour la plupart dans l'enseignement secondaire jusqu'en fin de carrière (les postes occupés dans l'enseignement secondaire le sont encore à 20,44% de PEF et PEM, et 3,51% de contractuels licenciés). Quelques-uns rejoindront à un âge avancé l'enseignement moyen, parce qu'ils seront remplacés dans certaines wilayas par des licenciés depuis le début de la réforme de 2003. Remarquons ici que les professeurs-adjoints ont reçu dans les anciens CREPS une formation en prévision de l'affectation dans l'enseignement secondaire, faite dans des conditions matérielles et d'encadrement plus appropriées que des formations reçues dans des ITE parfois avec peu de moyens. L'affectation de quelques-uns de ces anciens professeurs-adjoints vers l'enseignement moyen pour libérer des postes de PES a été ressentie comme une injustice. Ce phénomène a constitué un autre frein au développement de l'EPS dans l'enseignement secondaire, puisque ces mêmes professeurs-adjoints pouvaient transmettre aux nouveaux PES les fruits d'une expérience pédagogique non négligeable.

Les postes d'enseignement des établissements secondaires sont en 2011/2012 pratiquement couverts dans leur ensemble (à 99%) en enseignants ayant reçu une formation en EPS. Cette formation est cependant disparate, effectuée à des niveaux différents suivant les époques et les secteurs concernés. Cependant, de nouveaux centres de formation de l'Education nationale ont remplacé les ITE à partir de 2003/2004, et

prennent en charge la formation des stagiaires reçus aux différents concours de recrutements de cadres pour le milieu scolaire (enseignants, inspecteurs, intendants, chefs d'établissement); ils organisent des stages et séminaires de courte durée ou de formation continue pour les différents corps de gestion et de pédagogie, et secondent l'Institut National de Formation des Personnels de l'Education (INFPE).

Face à ces réalités d'un enseignement universitaire complété par des stages dans des instituts de formation pédagogique, la question est de savoir si l'université peut offrir une formation préparatoire à une activité professionnelle? Pour le moment, il semble que non puisque l'on ressent le besoin à l'Education nationale d'appuyer l'enseignement universitaire par une formation à caractère plus pédagogique. Mais est-ce la solution pour préparer à l'enseignement ? Une année suffit-elle pour donner une formation pédagogique ? Ne vaut-il pas mieux renforcer cette formation préparatoire à l'activité professionnelle dès les premières années de l'université ?

N'oublions pas enfin l'encadrement administratif du système éducatif, dont la formation est à revoir compte tenu du climat scolaire instauré, qui continue à vouloir générer des têtes bien pleines: l'originalité de l'EPS est faite surtout d'activité physique et d'expression multiple (motrice, verbale, émotionnelle); paradoxalement, c'est de par ces particularités même, qui font son adaptation aux choix modernes de l'école active, que l'EPS est marginalisée, du moins dans le système éducatif algérien. ¹⁷

Face aux autres disciplines scolaires, à caractère intellectuel, elle dérange parfois des responsables pourtant soucieux du progrès de leurs élèves, mais uniquement au plan du rendement scolaire à caractère intellectuel. Il se trouve en effet des administrateurs qui supportent mal sa présence dans des établissements ne possédant que des courettes au milieu de classes où sont exigés silence et concentration pour préparer les examens: le «bruit» engendré par des élèves « libérés » des cours théoriques est mal supporté, et attire les foudres de l'administration sur un enseignant d'EPS parfois débordé par les besoins d'élèves pressés de se dépenser et se défouler dans une activité qui offre l'opportunité du changement; d'autant qu'en salle de classe, il ne s'agit pas toujours d'installer le silence propice à la réflexion, mais plutôt d'imposer la passivité et la dépendance, propices à la domination autocratique des enseignants; ce qui induit la révolte des élèves contre des contraintes parfois insupportables, tant ils ont besoin de dépenser leur énergie, de décharger leur agressivité et de se mettre en valeur. Il arrive parfois que quelques élèves affirment leurs capacités et leur personnalité dans le cadre plus particulier du Sport scolaire. Hélas les cas sont encore rares en raison là aussi d'une organisation encore peu efficace, et qui semble même se détériorer.

Il faut reconnaître en toute objectivité que l'EPS comme le sport scolaire ne vont pas bien à l'école algérienne: ils sont pratiquement inexistantes à l'école primaire, la participation féminine est en grande régression surtout en sport scolaire, le nombre d'activités sportives scolaires réelles est réduit, la formation de l'encadrement est disparate dans les enseignements moyen et secondaire, et très peu fiable pour les instituteurs de l'école primaire... Les causes de ces faiblesses semblent commencer à s'accumuler et se surajouter les unes aux autres dès le lendemain de l'indépendance, avec au commencement une école qui se voulait à caractère démocratique, l'impossibilité d'assurer la couverture de l'EPS et la priorité accordée aux autres enseignements.

Pourtant, durant les années 1970, l'Algérie s'enrichit d'expériences spécifiques et originales consistant pour la première fois à mener une politique de formation de haut niveau et d'intégration de l'EPS à l'école dans le cadre d'un mouvement sportif national planifié: parution du Code de l'EPS et de programmes d'enseignement, élaboration d'une méthode spécifique, - la « Commune éducative » - s'inspirant de pédagogies modernes

¹⁷ Redouane Boukherraz - *Situation de l'éducation physique et sportive (EPS) au niveau de l'enseignement primaire en Algérie : entre mythe et réalité*

comme l'Ecole active et la Pédagogie institutionnelle, et cherchant à s'adapter au mode de gouvernement socialiste de l'époque... Malheureusement, ces expériences ont été arrêtées ou abandonnées à cause de changements qui semblent avoir enclenché dès 1979 une régression dommageable à l'école algérienne. Les changements s'effectueront en effet de manière discontinue, et seront plus d'ordre politique que pédagogique, sans évaluation et valorisation de l'expérience accumulée : abandon en 1979 de l'EPS par le MJS à l'éducation nationale sans préparation, et sans y adjoindre l'ensemble des CREPS et l'encadrement de la formation, formation accélérée de PEF pour une Ecole Fondamentale se voulant révolutionnaire mais « préparée » à la hâte pour la rentrée 1980/81, orientation politique du Sport inspirée par les pays de l'Est européen et mettant l'accent sur le sport de performance au détriment de l'EPS... Quant aux « installations sportives » des établissements scolaires, elles accusent un grand retard, occupant les plans de réalisation des établissements scolaires dans les années 80 et 90, sans presque jamais voir le jour ! Et les excuses sont souvent trouvées dans des budgets insuffisants, quand ceux-ci ne sont pas détournés à d'autres fins que les locaux scolaires.

Les causes de la régression de l'EPS semblent donc nombreuses; et celles qui nous semblaient en hypothèse les plus graves, liées à l'inapplication des lois, apparaissent bien réelles mais ne constituent qu'une partie de l'explication: depuis la parution du Code de l'EPS en 1976, nous avons connu quatre autres lois relatives au développement de l'EPS et du Sport, soit un total de cinq lois fondamentales en 37 ans (en moyenne une loi tous les 7 ans!), très peu suivies d'effet exécutoire. Et nous sommes toujours au point de départ d'une école primaire sans EPS en 2013, au lendemain du cinquantenaire de l'indépendance! ¹⁸

Si l'inapplication des lois peut tout de même constituer une cause essentielle de notre retard dans l'intégration de l'EPS à l'école, les causes additionnelles sont nombreuses, nous l'avons vu. Et il nous faut ajouter une cause qui est pernicieuse parce que relativement cachée, mais réelle, existant dans des mentalités ou du moins des résistances rétrogrades, et qui se donnent à voir par exemple dans des attitudes ou comportements du genre:

- Improvisation, manque de communication et d'information : Il n'est que de se rappeler par exemple l'expérience récente mais avortée d'Oran choisie comme wilaya-pilote pour lancer l'expérience de l'horaire continu jusqu'à 14h 30, pour permettre en principe la pratique d'APS et autres activités l'après-midi;
- Procédés inavoués de colmatages et bricolages: des pratiques n'obéissant à aucune directive officielle (peut-être « officieuses » mais discrètes?) ont consisté, à la rentrée 2012/2013, à retirer des postes d'enseignement à l'EPS pour combler le manque de postes dans d'autres matières considérées habituellement comme prioritaires; « infrastructures » sportives scolaires ne respectant pas les dimensions nécessaires et restées inutilisées ou détournées (gymnases devenus entrepôts...);
- Très peu de lieux et de programmes d'activités physiques dans les institutions d'éducation ou de formation de l'Etat, les adolescents n'ayant comme bouée de sauvetage que quelques activités au collège ou au lycée, et les enfants plus jeunes ayant trop peu de chance de pratiquer le sport, les clubs et associations sportifs faisant de l'élitisme dès le jeune âge en vue de la préparation à la performance;
- Des oppositions à peine voilées à la participation des filles à des exercices qui mettent en valeur les formes et mouvements corporels, l'EPS devenant ainsi une matière « sensible » au climat idéologique et aux attitudes misogynes dans une société conservatrice, ou repliée dans une position défensive après les événements des années 90;- L'intérêt pour l'EPS à l'occasion de la dernière réforme semble de nouveau remis en cause dès le début, entaché paradoxalement par l'organisation des épreuves des examens du BEM et du baccalauréat: de

¹⁸ Redouane Boukherraz (2015) - *Revue en sciences et pratiques des activités physiques sportives et artistiques* - Sous la direction et à comité de lecture pluridisciplinaire dans le domaine STAPS, Alger

moyen de valorisation de l'EPS, ces épreuves d'examens servent à relever la moyenne générale;

- L'EPS est perçue encore comme un moyen d'animation uniquement, ou au mieux comme un moyen de représentation de l'établissement dans le cadre du sport scolaire de compétition; celui-ci se retrouve par ailleurs dépendant de la situation du sport en général dans le pays, qui n'est pas brillante, et influence négativement des parents jaloux légitimement d'une éducation rationnelle de leurs enfants...

Les solutions (et les moyens) existent pourtant pour parer à toutes ces difficultés et entraves. Parlant de « moyens », nous pensons surtout aux ressources humaines à valoriser. L'Algérie forme en effet des éducateurs sportifs dans une vingtaine d'universités et une dizaine d'instituts spécialisés, et exporte des entraîneurs et des enseignants d'EPS, alors que ses enfants restent mal encadrés! La formation de l'encadrement, satisfaisante au plan quantitatif, doit être revue et améliorée à tous les niveaux de compétences (techniciens du sport, enseignants de tous grades, entraîneurs, formateurs et enseignants universitaires...).

Mais ne faut-il pas d'abord plus de clarté et de consensus dans les objectifs poursuivis? Le secteur de la jeunesse et des sports vise la performance à travers les classes sports-études et délaisse le sport scolaire en tant que moyen d'animation des milieux éducatifs tel que le définissent les responsables de la FASS; le secteur de l'éducation nationale reste encore timoré dans son engagement, et la fonction publique tarde à ouvrir des postes d'enseignement et d'entraînement réels à l'école primaire, ce qui est une nécessité si l'on veut progresser aussi bien dans l'éducation des jeunes générations que dans la performance.

Chapitre II
Les blessures
sportives

1. Définition de la blessure sportive

Avant de traiter les différents types de blessures qu'il existe, il faut déjà définir le terme « blessure ». D'après la littérature, on définit une blessure comme étant à l'origine d'un arrêt d'au moins 3 jours de l'activité sportive, dû à une surcharge. Elle peut toucher l'articulation, les muscles, les tendons, les ligaments ou encore les os.

Lorsque le sportif tend vers la performance, il doit pousser son corps dans ses retranchements. L'intensité élevée des entraînements répétés et des compétitions, les chocs reçus, ainsi que le stress engendré sont des facteurs de blessures physiques. Dans le but de ne pas provoquer ou aggraver un traumatisme, ainsi que d'accélérer la guérison, il est indispensable de savoir reconnaître ces blessures, diagnostiquer leur gravité, connaître les gestes de base ainsi que les éviter au maximum par des moyens préventifs.¹⁹

Figure 1: Exemple de blessure sportive



Source : <https://actionsportphysio.com/fr/ces-blessures-qui-ne-guerissent-pas>

2. Types de blessures sportives

2.1. LES BLESSURES MUSCULAIRES

Nous avons rassemblé ici différents types de blessures aux muscles - de la simple crampe à la rupture complète d'un muscle - qui peuvent survenir dans la pratique d'une activité physique ou sportive. Un accident musculaire peut compromettre un objectif, ou même une activité de loisir souvent importante pour le sportif. Les connaissances actuelles sur les lésions musculaires et leur processus de réparation permettent d'offrir un traitement plus approprié dans le triple but d'obtenir une meilleure cicatrisation, d'éviter le passage à la chronicité et de diminuer le risque de récurrence.²⁰

2.1.1. La crampe musculaire

Figure 2: Crampe musculaire au niveau du mollet



Source : www.diasporal.ch/fr/carence-en-magnesiumconsequences/du-magnesium-en-cas-de-crampes

C'est une contraction douloureuse, involontaire et passagère d'un ou de plusieurs muscles. Elle peut survenir au repos ou à l'effort.

Les crampes qui surviennent dans la pratique d'un sport ont une origine complexe ; on croit qu'elles seraient le résultat d'une insuffisance d'apport d'oxygène (qui lors de l'effort transforme les sucres en acide lactique, provoquant la contraction) ou d'électrolytes sanguins. Habituellement, elles sont un signe d'épuisement. Si l'étirement du muscle concerné soulage la crampe, celle-ci risque de revenir rapidement. Le meilleur traitement consiste en fait à prévenir l'arrivée de la crampe en s'échauffant bien et en buvant suffisamment d'eau. Une crampe persistante est appelée contracture.

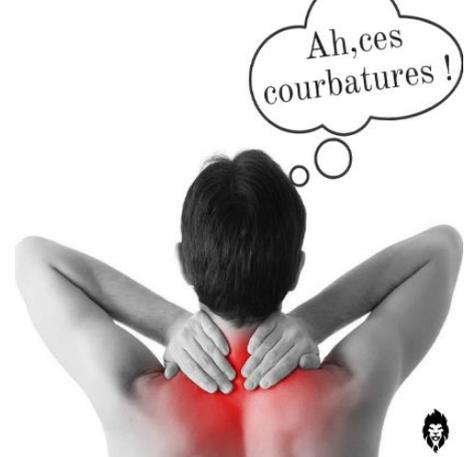
¹⁹ SPORT ET SANTÉ: LES BLESSURES CHEZ LES SPORTIFS par Vanessa Rechik Molly, Lindsay et Alexandra Nowak – 2007

²⁰ www.passeportsante.net/fr

2.1.2. La courbature

Elle apparaît lorsque l'on débute une activité sportive ou que l'on n'a pas su s'arrêter à temps. Elle se manifeste généralement le lendemain et peut durer deux à trois jours. Là encore, la cause est l'excès de substances toxiques telles que l'acide lactique dans les muscles. Pour éviter les courbatures, il faut boire de l'eau et surtout savoir doser ses efforts.²¹

Figure 3: La courbature

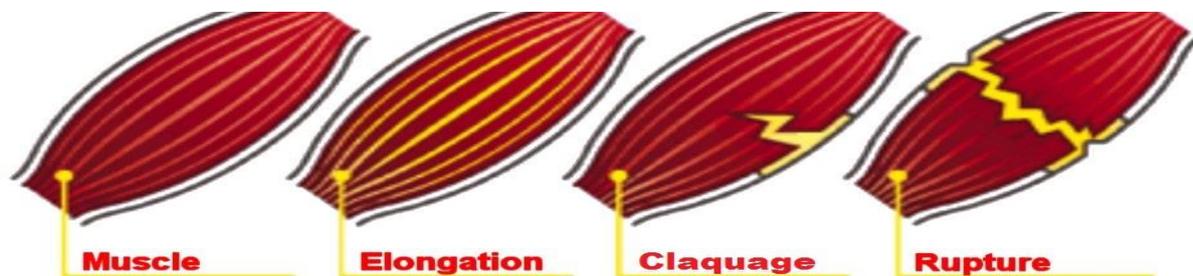


Source :

<https://coachmichel.com/2019/07/21/courbatures-apres-le-sport-que-faut-il-faire/>

2.1.3. L'élongation ou « claquage »

Figure 4: Illustration du claquage et rupture musculaire



Source : <https://www.sante-sur-le-net.com/maladies/rhumatologie/dechirure-musculaire/>

C'est l'allongement traumatique du muscle. L'élongation survient durant une sollicitation excessive à la limite de l'étirement du muscle ou à la suite d'une contraction trop forte du muscle (dépassement de la capacité d'élasticité). Là encore une consultation chez le médecin est impérative, même si la guérison se fait seule en dix à quinze jours. Une élongation extrême peut mener à une déchirure partielle. Les muscles de l'arrière de la cuisse, les ischio-jambiers, sont les plus susceptibles de subir une élongation. Le terme claquage (un « clac » serait audible) est habituellement utilisé pour parler des élongations plus graves, avec lésion de nombreuses fibres musculaires provoquant une hémorragie. Dans ce cas le rétablissement prend au moins un mois. Enfin, encore plus grave, la déchirure du muscle, qui nécessite un plâtre, une longue convalescence et parfois une intervention chirurgicale.²²

²¹ SPORT ET SANTÉ: LES BLESSURES CHEZ LES SPORTIFS par Vanessa Rechik Molly, Lindsay et Alexandra Nowak – 2007

²² www.passeportsante.net/fr

2.2. LES BLESSURES LIGAMENTAIRES

2.2.1. L'entorse

Elle est due à un étirement violent des ligaments, souvent au niveau de la cheville ou du genou. Elle provoque une vive douleur accompagnée d'un gonflement. Elle nécessite l'immobilisation et la consultation rapide d'un médecin. Généralement, l'entorse n'est pas grave et guérit d'elle-même au bout d'une dizaine de jours. Le risque, pour le genou notamment, est la déchirure des ligaments. Dans ce cas, l'opération chirurgicale est presque toujours nécessaire et la reprise d'un sport ne peut intervenir avant trois à six mois minimum. Nous allons à présent nous focaliser sur les entorses des genoux et des chevilles, ces deux régions du corps étant les plus sujets à ce type de blessure, et cela aussi bien chez l'homme que chez la femme. Ainsi nous pouvons nous demander : quels sports sont les plus grands pourvoyeurs d'entorses ?²³

Figure 5: Entorse



Source :

<https://chiropracteurtahiti.net/2016/05/30/entorse-laterale-de-la-cheville/>

Causes :

- Une flexion, une extension ou une torsion de l'articulation au-delà de son amplitude normale. Par exemple, se fouler la cheville en marchant sur une surface accidentée ;
- Une tension extrême sur une articulation. Par exemple, un joueur de football ou de basket-ball qui change brusquement de direction ;
- Un coup direct à une articulation ;
- Des entorses antérieures qui ont laissé un ligament affaibli.

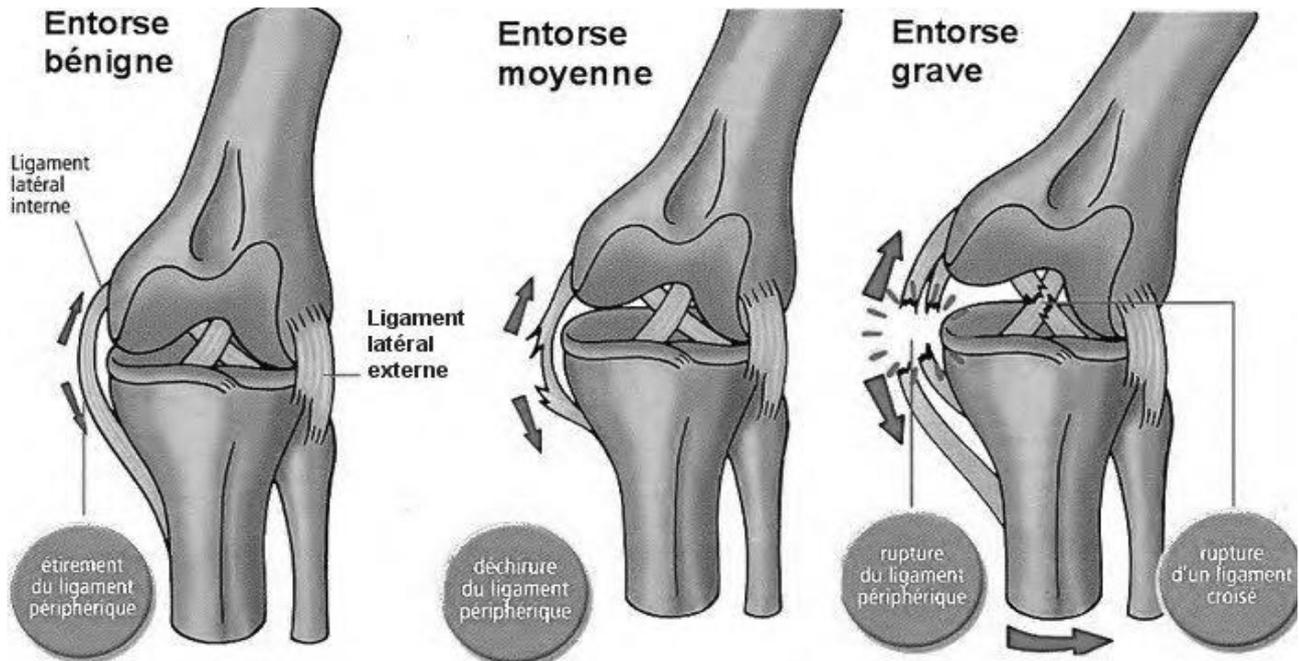
Degrés de gravité :

- Entorse légère : un étirement des ligaments, souvent appelé foulure. À ce stade, l'articulation est encore fonctionnelle ;
- Entorse modérée : un étirement des ligaments accompagné d'une déchirure partielle ;
- Entorse grave : une rupture complète du ou des ligaments. Il se peut aussi que le tendon se détache de l'os entraînant avec lui un petit morceau d'os.²⁴

²³ www.vidal.fr

²⁴ www.passeportsante.net/fr

Figure 6 : Les types d'entorses (genou)



Source : <https://twitter.com/annesophieosteo/status/1287709600729436163>

Les symptômes d'une entorse :

Entorse légère

- Une douleur à l'articulation. Les mouvements sont possibles ;
- Un gonflement de l'articulation dans les heures qui suivent ou le lendemain ;
- L'absence d'ecchymose (bleu).

Entorse modérée

- Une douleur à l'articulation. Les mouvements sont limités, mais possibles ;
- Un gonflement de l'articulation en moins de 4 heures ;
- Une ecchymose.

Entorse grave

- La perception d'un craquement ou d'une sensation de déchirure ;
- Une douleur le plus souvent intense, avec difficulté à bouger l'articulation ;
- Il est souvent impossible de mettre son poids sur le membre blessé ;
- Un gonflement rapide, en quelques minutes ;
- Une ecchymose²⁵

Complications possibles :

À long terme, les entorses à répétition peuvent causer de l'arthrose, une maladie caractérisée par la dégradation du cartilage, le tissu qui recouvre l'extrémité des os de toutes les articulations mobiles.¹

²⁵ www.passeportsante.net/fr

2.2.2. La tendinite

Elle représente une douleur articulaire. Il s'agit de l'inflammation d'un tendon provoquée lors de la répétition d'un même mouvement. Le traitement passe généralement par un arrêt prolongé de l'activité sportive en cause. Si la douleur n'est pas due à une tendinite, il peut s'agir d'un dysfonctionnement de l'articulation, provoqué par exemple par un ancien choc. Une consultation médicale permet alors de détecter une usure anormale du cartilage ou une lésion du ménisque par exemple (lame de cartilage située entre les os dans certaines articulations comme le genou).²⁶

Figure 8: Illustration d'une tendinite



Source : <https://www.chirurgie-orthopedique-paris.com/pathologies/tendinite-de-lepaule/>

• Causes de la maladie

Plusieurs éléments peuvent être à l'origine d'une tendinopathie ou d'une tendinite. Le plus souvent, la douleur s'installe progressivement en raison de la répétition d'un mouvement ou de la sollicitation excessive du tendon.

Ainsi, le plus souvent, la tendinite est liée :

- à la pratique d'un sport (sollicitation excessive, échauffement insuffisant, geste technique incorrect, changement brutal de matériel...);
- à l'exercice d'une profession qui demande d'effectuer des mouvements répétitifs (travailleurs à la chaîne, musiciens, par exemple);
- au bricolage, au jardinage;
- à des microtraumatismes répétés du tendon (coups, chocs);
- à une mauvaise posture ou au maintien prolongé d'une même position.

Certains rhumatismes inflammatoires, comme par exemple la spondylarthropathie ou la polyarthrite rhumatoïde, peuvent également entraîner l'inflammation d'un tendon.

Enfin, la prise de médicaments, notamment les fluor quinolones et les stéroïdes anabolisants (qui peuvent provoquer une rupture de tendon), peut aussi être en cause dans certains cas.²⁷

Figure 7: Une tendinite au niveau du bras



Source : <https://santanafm.com.br/epicondillite-saibas-causas-e-como-prevenir/>

²⁶ www.fit-wave.com

²⁷ www.passeportsante.net/fr

- **Évolution et complications possibles**

La plupart du temps, les tendinites se soignent bien avec du repos (arrêt de l'activité déclenchante) et de la rééducation.

Cependant, si le tendon blessé n'est pas mis au repos, les fibres peuvent mettre beaucoup de temps à se réparer, perdre en souplesse et en élasticité. De plus, le tendon peut se rompre (rupture tendineuse) s'il est trop abîmé ou sous l'effet d'un choc ou d'un effort trop violent, ce qui nécessite une opération chirurgicale.

- **Symptômes**

Les principaux symptômes de la tendinite sont :

- des douleurs survenant surtout à la mobilisation active des membres et qui se calment au repos ;
- un gonflement au niveau de l'articulation concernée peut aussi être observé, mais il n'est pas systématique.

Si la tendinite n'est pas prise en charge, les douleurs s'aggravent, perdurant même après l'effort et limitant les capacités fonctionnelles.

Il est fréquent que les douleurs persistent plusieurs semaines à quelques mois, surtout si la tendinite n'est pas prise en charge adéquatement. On parle alors de tendinite chronique.

En cicatrisant, les fibres lésées du tendon peuvent également former un nodule gênant.²⁸

Figure 9: Une tendinite au niveau de la cheville



Source :

<https://www.geistlich.fr/fr/restricted-area-cancel-fr/regeneration-cartilagineuse-et-osseuse/about-amic/amic-ankle-surgery/>

2.3. LES TRAUMATISMES CRÂNIENS

Un traumatisme crânien définit tout choc reçu à la tête, au niveau du crâne, qui provoque un trouble de la conscience. Chute, agression, accidents de voiture ou de vélo... Les traumatismes crâniens sont devenus très fréquents aujourd'hui. Leur gravité est très variable. Ils sont classés en trois groupes :

2.3.1. Le traumatisme crânien léger (TCL ou commotion) :

Un traumatisme crânien léger, aussi connue sous le nom de commotion cérébrale, résulte d'un coup à la tête, d'une chute ou d'un impact important, créant une collision entre le cerveau et les parois de la boîte crânienne. Malheureusement très fréquentes dans le monde du sport, ces blessures à la tête peuvent avoir de graves conséquences.²⁹

Causes :

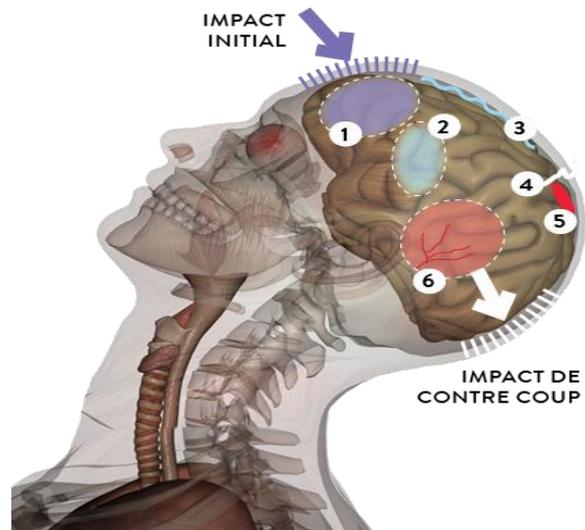
Les joueurs de sport d'impact sont assurément à risque de commotion cérébrale. En effet, que ce soit au football ou autres sports, les coups à la tête sont fréquents, bien qu'ils ne soient en aucun cas souhaitables. Il est important de toujours se protéger la tête pour éviter de graves traumatismes. Ce n'est toutefois pas la seule cause de commotion cérébrale, puisque les accidents de voiture et les chutes peuvent aussi être responsables de ces traumatismes crâniens légers.

Symptômes :

Il est important de noter que les symptômes de commotion cérébrale peuvent grandement varier d'une personne à l'autre. Les symptômes les plus souvent notés après un impact à la tête sont les maux de tête, les étourdissements, les troubles de concentration et de la vision ainsi qu'une certaine confusion. La sensibilité à la lumière et au bruit ainsi que de la fatigue et des nausées sont aussi courantes. Dans certains cas plus graves, une perte de conscience de quelques minutes et une amnésie peuvent aussi être observées. Ces symptômes se présentent généralement dans les 24 heures suivant l'impact.

Certaines personnes peuvent toutefois être complètement asymptomatiques à la suite d'un coup reçu à la tête, ou ressentir leurs premiers symptômes quelques jours après l'impact. Ceci peut représenter un danger important, puisque sachant que le traitement principal de la commotion cérébrale est le repos et l'arrêt temporaire d'activité physique, la personne qui ne ressent aucun symptôme court le risque d'aggraver sa situation en reprenant ses activités trop rapidement.

Figure 10: Illustration d'un traumatisme crânien



Source : <https://www.geistlich.fr/fr/restricted-area-cancel-fr/regeneration-cartilagineuse-et-osseuse/about-amic/amic-ankle-surgery/>

Diagnostic et traitement :

Pour diagnostiquer une commotion cérébrale, le médecin procédera tout d'abord à une évaluation physique. Si les pupilles des yeux sont dilatées et ne semblent pas réagir à la lumière, il aura alors un bon indice. Certains examens peuvent aussi être prescrits pour confirmer un diagnostic, comme une tomodensitométrie (scan), un électroencéphalogramme (EEG) ou une imagerie par résonance magnétique (IRM). Selon les résultats obtenus, le médecin demandera au patient de ne pas pratiquer l'activité sportive pour un temps déterminé, et pourra lui recommander la prise de médicaments pour réduire les douleurs, s'il y a lieu, comme des analgésiques pour les maux de tête.

Les cliniques dotées d'appareils d'imagerie à la fine pointe de la technologie pouvant aider le médecin à diagnostiquer une commotion cérébrale et ainsi, à déterminer le bon traitement.

2.3.2. Le traumatisme crânien modéré :

Une perte de connaissance initiale, des maux de tête, des vomissements, des troubles de la conscience, une fracture par traumatisme facial (fracture du nez, dents cassés...) avec épanchement de liquide céphalo-rachidien (liquide biologique transparent dans lequel baigne le cerveau) au niveau du nez ou des oreilles... peuvent être constatés.

2.3.3. Le traumatisme crânien sévère :

Dans ce cas, il existe des lésions anatomiques du cerveau (nécrose hémorragique avec œdème) soit au niveau de la plaie, soit à l'opposé (effet de contrecoup). Ces lésions cérébrales provoquent des signes de localisation déficitaires neurologiques : diminution de la force musculaire ou de la sensibilité d'un membre, asymétrie des réflexes ostéotendineux (réaction involontaire normale de contraction musculaire), signe de Babinski, aphasie, etc.

D'autres fois, le blessé présente un coma profond stade III après le choc. Des signes de décérébration (atteinte du tronc cérébral qui se caractérise par une rigidité des extrémités des membres extérieurs) sont possibles. Le scanner est pratiqué d'urgence.³⁰

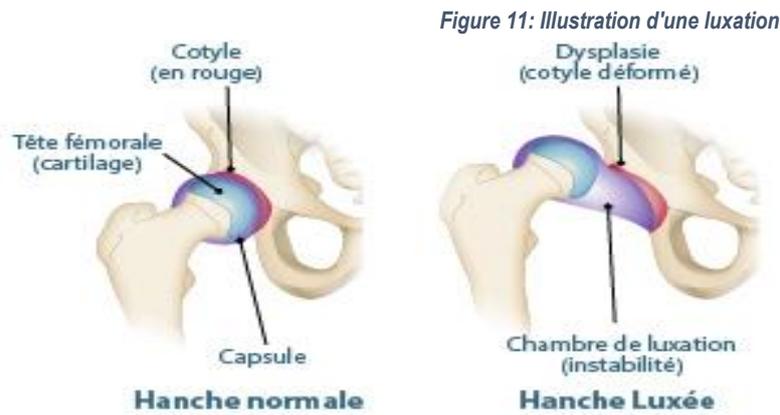
2.4. LES DISLOCATION (OU LUXATION)

Les dislocations correspondent à une rupture de continuité entre deux surfaces articulaires normalement alignées. Pouvant toucher toutes les articulations du corps humain, elles surviennent le plus souvent dans un contexte traumatique (blessure, sollicitation excessive). Parfois associées à d'autres lésions articulaires ou ligamentaires, elles sont diagnostiquées de manière formelle par des examens radiographiques, avant d'être réduites par l'équipe médicale. Parfois, une intervention chirurgicale est nécessaire pour stabiliser le système articulaire touché.

Les luxations surviennent généralement dans un contexte traumatique, comme une blessure, une chute ou un accident de la voie publique. Elles peuvent également être une conséquence d'une sollicitation excessive, par exemple chez les sportifs de haut niveau, ou d'une usure répétée, notamment en lien avec certaines activités professionnelles (vibrations ou secousses répétées sur de longues périodes). Enfin, elles peuvent s'observer chez des patients présentant une fragilité articulaire, notamment les patients atteints de certaines pathologies articulaires (ostéoporose, rhumatismes chroniques, ...).³¹

³⁰ www.passeportsante.net/fr

³¹ www.sante-sur-le-net.com



Source : <https://www.fondationneurotrauma.ca/bien-comprendreles-traumatismes-craniens-1116/>

Les symptômes :

Le premier symptôme de la luxation et le plus important est sans aucun doute la douleur violente, amplifiée par la sollicitation de l'articulation. Mais d'autres symptômes peuvent être associés en fonction de la localisation et de la gravité de la lésion articulaire : ³²

- Un gonflement de l'articulation ;
- Des ecchymoses ou une coloration de la peau au niveau de l'articulation, en lien avec un saignement sous la peau ;
- Une déchirure de la peau, en cas de luxation ouverte ;
- Une incapacité à mobiliser normalement l'articulation ;
- Une articulation qui apparaît déformée, tordue ou déplacée ;
- Une perte de sensibilité, un engourdissement ou des sensations normales.
- Un gonflement de l'articulation ;

Des complications peuvent également survenir au cours de l'évolution d'une luxation, notamment :

- Des complications au cours des premiers jours après la luxation :
 - Une fracture : la luxation peut s'accompagner d'une fracture susceptible de bloquer la circulation sanguine dans le membre lésé. Il y a alors un risque de syndrome des loges (nécrose des tissus non irrigués) ;
 - Une atteinte des vaisseaux sanguins peut provoquer une ischémie dans le membre touché, entraînant une atteinte des tissus environnants ;
 - Une atteinte neurologique, liée à l'étirement ou à l'écrasement d'un nerf au moment de la luxation de l'articulation. Il faut souvent compter plusieurs mois voire plusieurs années pour que de telles lésions guérissent. Si les nerfs sont déchirés, une intervention chirurgicale est nécessaire ;
 - Une infection en cas de luxation ouverte : l'infection peut rester limitée à la peau ou s'étendre à l'os provoquant une ostéomyélite, souvent difficile à traiter ;

Le risque de complications graves reste rare, mais il est augmenté lorsque la luxation est ouverte ou que le système vasculaire ou nerveux est atteint. La guérison d'une luxation peut rester incomplète sur le long terme, si une ou plusieurs complications surviennent.

Diagnostic:

Une luxation implique nécessairement une prise en charge médicale. Une admission aux urgences est indispensable dans certaines situations :

- Une luxation induite par un accident grave ou un polytraumatisme (autres blessures) ;
- Une luxation d'apparence sévère (luxation ouverte ou fracture associée par exemple) ;
- Une complication (perte de sensation, incapacité à bouger un membre).

Dans les autres situations, une consultation médicale immédiate est nécessaire.

Le diagnostic médical des luxations repose sur plusieurs éléments complémentaires :

- Le recueil des symptômes et des circonstances de survenue de la luxation ;
- L'examen clinique du patient (détermination de l'atteinte articulaire, recherche d'éventuelles complications, ...);
- Des examens d'imagerie :
 - Des radiographies du membre touché, sous deux angles pour visualiser l'alignement des os ;
 - Un scanner ou une IRM (Imagerie par Résonance Magnétique) pour détecter d'éventuelles lésions des ligaments, des tendons ou des muscles, mais aussi pour repérer des fractures légères pouvant accompagner la luxation ;
- Des examens complémentaires en cas de lésions associées :
 - Une angiographie pour mettre en évidence l'atteinte des vaisseaux sanguins ;
 - Un électromyogramme pour détecter des lésions neurologiques.³³

Figure 12: Image à rayon X d'une luxation d'épaule



Source :

<https://twitter.com/clevelandclinic/status/517698093429424128>

³³ Parry J. (2017) - Dislocation/Subluxation Management or 'I'm Just Popping out for a while. Retrieved from <https://www.ehlers-danlos.com/dislocation-subluxation-management/>, Etats-Unis

Traitement :

Figure 13: Traitement d'une luxation

Dans la grande majorité des cas, une articulation luxée doit être réduite par un médecin pour être remise en place. Plus rarement, une luxation peut se réduire spontanément. Le traitement de la douleur est mis en place immédiatement avec :

- Des antalgiques opioïdes ;
- Des anti-inflammatoires non stéroïdiens

Dès leur prise en charge, les patients victimes de luxation bénéficient d'un protocole baptisé PRICE³⁴, qui a fait preuve de son utilité sur l'évolution de la luxation :

- I pour Ice (application de glace) ;
- C pour Compression ;
- E pour Elévation du membre touché.



Source : <https://www.irbms.com/la-pose-de-platre-post-traumatique/>

La réduction d'une luxation est un geste médical, qui se déroule en deux temps :

- Une manipulation pour remettre les structures articulaires en place et alignées ;
- Une immobilisation de l'articulation pour prévenir toute récurrence de la luxation, à l'aide d'une attelle, d'une écharpe ou d'un plâtre ;

Parfois, une intervention chirurgicale est nécessaire pour réduire la luxation (luxation ouverte). Des séances de kinésithérapie sont conseillées après quelques jours ou semaines pour prévenir les raideurs et l'affaiblissement de l'articulation et des muscles touchés. L'immobilisation prolongée est réservée aux cas les plus sévères de luxation compliquée.

Parallèlement, toute complication ou lésion associée à la luxation doit être traitée de manière adaptée pour favoriser la guérison complète de l'atteinte articulaire et prévenir les séquelles. Les lésions importantes des vaisseaux sanguins et les lésions neurologiques graves (nerfs sectionnés) nécessitent une intervention chirurgicale. Les plaies cutanées sont nettoyées et désinfectées. Un traitement antibiotique préventif et la vérification de la vaccination antitétanique est vérifiée pour prévenir tout risque d'infection.

D'une manière générale, la plupart des luxations guérissent sans problème de santé à long terme en quelques semaines à quelques mois. Les enfants se remettent souvent plus vite que les adultes. Mais parfois, en particulier chez les personnes âgées, les luxations peuvent fragiliser durablement les articulations et impacter la qualité de vie et l'autonomie.³⁵

2.5. LES FRACTURES

La fracture est une discontinuité au niveau des os. Elle est la conséquence de coups, de forces ou de tractions dont les intensités dépassent l'élasticité de l'os.

Chez une personne en bonne santé, les fractures sont provoquées par un traumatisme mais il existe d'autres fractures appelées fractures pathologiques. Elles apparaissent chez les personnes souffrant d'une maladie sans qu'il y ait pour autant de fort traumatisme.³⁶

³⁴ www.passeportsante.net/fr

³⁵ Centre Hospitalier de Carcassonne (2015) - Traumatismes articulaires, entorses, luxations, France

³⁶ www.docteurcluc.com/maladie/fracture-generalites

Si l'on exerce davantage de pression sur un os qu'il ne peut le supporter, ce dernier se casse ou se rompt. Une rupture de n'importe quelle taille est appelée fracture. Si l'os fracturé déchire la peau, on va alors parler de fracture ouverte (fracture composée).

La fracture due au stress ou à une surcharge apparaît sous forme d'une mince fissure au niveau de l'os. Cette fissure se développe par l'application prolongée ou répétitive de force sur l'os.

Causes :

Voici des causes courantes de fractures osseuses :

- Chute de hauteur
- Accidents automobiles
- Coup direct
- Maltraitance sur mineur
- Forces répétitives comme celles qui apparaissent lorsqu'on court. Elles peuvent provoquer des fractures dues à l'accumulation du stress dans les pieds, les chevilles, le tibia ou la hanche.³⁷

Types de fractures :

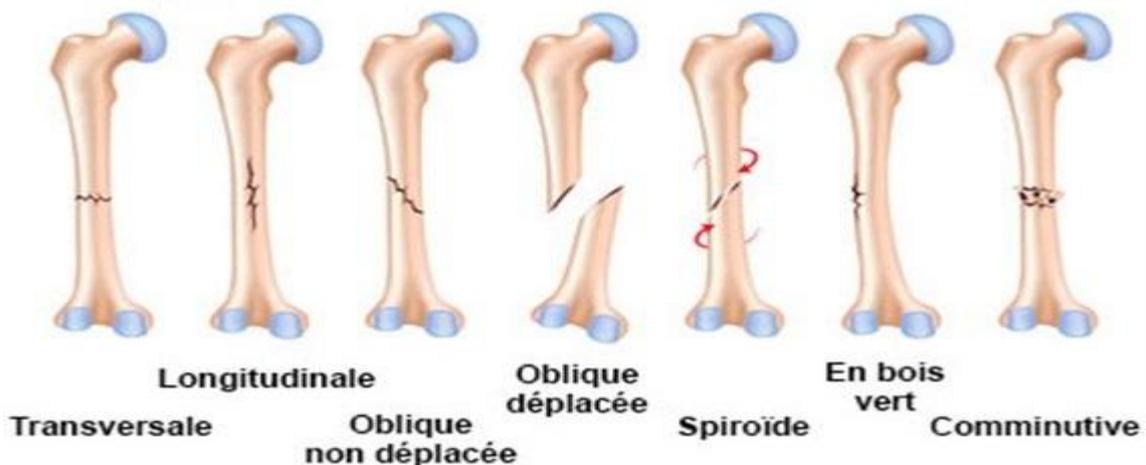
Une fois l'os fracturé, il existe plusieurs cas de figure pour les fragments :

- Soit il existe un seul trait de fracture sans déplacement (cas fréquent).
- Soit il existe plusieurs traits de fracture sans déplacement.
- Soit il existe un trait de fracture avec déplacement (cas le plus fréquent en raison de la traction des muscles).
- Soit il existe de multiples fractures avec déplacement (cas des traumatismes graves).
- Soit il existe une ou des fractures, avec un déplacement et avec lésion de la peau (fracture ouverte, parfois souillée par la terre, des vêtements, etc.).
- Selon les cas, la fracture peut se prolonger jusqu'à dans le cartilage d'une articulation voisine : il s'agit alors d'une "fracture articulaire".

Le trait de fracture peut-être :

- Droit et transversal.
- Droit et oblique.
- Spiroïdal (en forme de spirale)

Figure 14: Types de fractures



Source : <https://www.plexusmd.com/md/post/Fractures/26469>

Variétés de fractures :

Les fractures provoquent des lésions par rupture de l'os. Il existe une très grande variété de fractures pouvant toucher diverses parties du corps :³⁸

- Fracture de la cheville
- Fracture de la cuisse
- Fracture de l'avant-bras
- Fracture costale
- Fracture des doigts
- Fracture du crâne
- Fracture du tibia
- Fracture de la colonne vertébrale
- Fracture de la main
- Fracture de la jambe
- Fracture du col du fémur
- Fracture du poignet
- Fracture du nez
- Fracture de la clavicule
- Fracture de l'orteil
- Fracture du pied
- Fracture du bras
- Fracture de la hanche
- Fracture du coude

La fracture peut être plus ou moins dangereuse selon l'anatomie topographique.

Diagnostic :

Le médecin effectue le diagnostic par un examen physique et des examens de diagnostic. Lors de l'examen, le médecin obtient une histoire médicale complète de l'enfant et demande comment s'est produite la lésion.

On peut recourir aux procédés de diagnostic suivants :

- Radiographies : examen de diagnostic utilisant des rayons invisibles d'énergie électromagnétique pour produire des images des tissus internes, des os et des organes sur une plaque. Cet examen est utilisé pour mesurer et évaluer la courbe.
- Imagerie par résonance magnétique nucléaire (IRM, en anglais MRI) procédé de diagnostic qui utilise une combinaison de grandes images, de radiofréquences et un ordinateur pour produire des images détaillées des organes et des structures à l'intérieur du corps. On effectue cet examen afin de détecter toute anomalie liée à la moelle épinière et aux nerfs.

³⁸ www.topsante.com/medecine/accidents/fracture

2.6. LES BLESSURES SUR LA PEAU

Figure 15: Coupure au niveau du bras

2.6.1. Coupures et égratignures

La peau est le plus grand organe du corps humain. Elle joue un rôle important dans le maintien de la santé. Elle aide à réguler la température du corps et sert de barrière en empêchant, d'une part, la fuite des liquides corporels et, d'autre part, la pénétration des bactéries. Par la sensation de chaleur ou de douleur, elle agit également comme système d'alarme en cas d'agressions extérieures.³⁹

Causes :

On parle de coupures et d'égratignures lorsque la peau est accidentellement ouverte ou arrachée. Ces blessures peuvent résulter d'une chute, d'un choc contre un objet dur ou d'un contact avec un objet pointu ou coupant. Il arrive à tout le monde de se couper de temps en temps, mais certaines personnes sont plus sujettes à ce type de blessure que d'autres. Les enfants, par exemple, se font souvent des coupures en jouant, ou en pratiquant une activité physique. Les aînés et les personnes dont la peau est fragilisée par certaines affections ou la prise de certains médicaments sont également plus exposés aux blessures de ce type.



Source :
<https://www.crushpixel.com/stock-photo/men-have-wounds-on-skin-1287809.html>

Symptômes et complications :

Comment savoir si une coupure ou une égratignure guérit bien? Si vous veillez à ce que la région entourant la blessure reste propre, le risque d'infection est faible. Parmi les signes d'infection à surveiller :

- un écoulement ou du pus provenant de la blessure;
- une fièvre;
- une intensification de la douleur;
- une mauvaise odeur provenant de la coupure;
- une rougeur, une enflure ou une sensation de chaleur autour de la blessure.

Si vous observez l'apparition d'un de ces signes, consultez un médecin. Pour éviter que l'infection se propage, il suffit habituellement d'appliquer une crème ou une pommade antibiotique telle que la mupirocine*, la bacitracine ou l'acide fucidique, ou encore dans des cas plus sérieux, de prendre des antibiotiques oraux vendus sur ordonnance.

Pour certaines personnes, la guérison est plus lente et il faut alors recourir à des soins particuliers pour les coupures ou les égratignures. Il s'agit notamment de personnes :

- qui ont un système immunitaire affaibli (par ex. en raison d'une chimiothérapie pour soigner un cancer);
- qui prennent des médicaments qui assèchent et fragilisent la peau (par ex. la prednisone);
- qui prennent des médicaments qui ralentissent la coagulation du sang (par ex. la warfarine);
- atteintes de diabète
- d'un certain âge, étant donné que la peau s'amincit avec l'âge et que la cicatrisation se ralentit.

Si vous appartenez à l'une de ces catégories à risque élevé, informez-vous sur les précautions particulières à prendre pour éviter de vous blesser et quoi faire en cas de blessure.

³⁹ www.ressourcessante.salutbonjour.ca

Traitement et prévention :

Lorsque vous avez une plaie ouverte, l'essentiel est de la garder propre. Pour éviter l'infection, assurez-vous que tout ce qui entre en contact avec la plaie soit aussi propre que possible. Cela n'est pas toujours facile, parce qu'il y a des bactéries presque partout dans notre environnement. Cependant, la plupart des fournitures médicales sont stériles; elles ne contiennent pas de bactéries susceptibles de provoquer une infection.

La première chose à faire est de maîtriser ou mettre fin au saignement en appliquant un pansement ou une gaze propre avec une pression ferme et uniforme, sans toutefois bloquer la circulation. Évitez de soulever la gaze pour vérifier si le saignement a cessé; cela risque de nuire à la coagulation. Si le sang traverse le pansement, laissez celui-ci en place; recouvrez-le plutôt d'une autre épaisseur de pansement et continuez d'appliquer la pression afin de ne pas interrompre la coagulation. Si le saignement ne s'arrête pas au bout de 10 minutes, maintenez la pression et consultez un médecin.

Plus vous agirez rapidement pour recouvrir la plaie et stopper le saignement, mieux la guérison se fera. Sachez que certaines coupures mineures, surtout au visage et au niveau de la tête, peuvent saigner abondamment, car les vaisseaux sont plus nombreux dans ces régions que dans la plupart des autres. Après avoir stoppé le saignement, examinez bien la coupure pour déterminer si vous devez consulter un médecin.⁴⁰

Figure 16 : Traitement et prévention de la coupure



Source : https://vectorstate.com/search/smsx_sim_105442044.html

2.6.2. Plaies ouvertes :

Par "plaie ouverte" on entend les coupures, les perforations et les écorchures. On parle de lésions internes quand il s'agit de contusions et d'ecchymoses sous-cutanée. Ces deux types de blessure peuvent être aiguës ou chroniques. Les escarres, par exemple, sont des plaies dites chroniques.⁴¹



Source : <https://www.survival-mag.com/traiter-une-plaie-avec-du-sucre-ou-du-miel/>

Comment soigner une plaie ouverte:

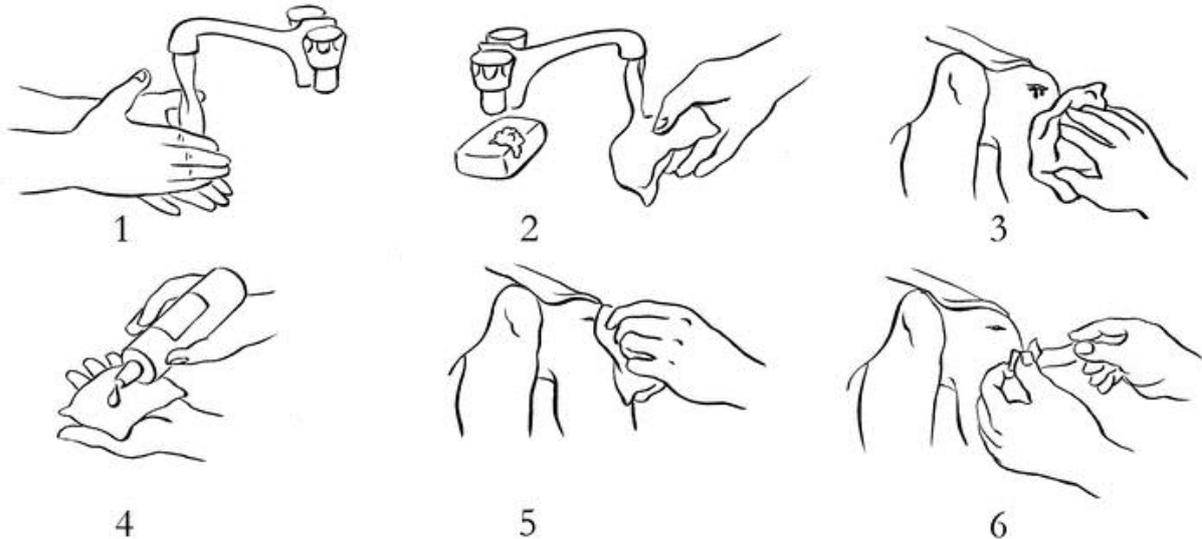
Une plaie doit être soignée de façon correcte, car une plaie ouverte donne libre accès à notre organisme à différents micro-organismes, tels que les bactéries. Ceci peut entraîner des infections sérieuses et, dans le pire des cas, le tétanos. Avant de commencer les soins, demandez-vous s'il ne serait pas préférable de faire appel à un médecin. Si vous soignez la plaie vous-même, lavez-vous d'abord les mains par mesure d'hygiène. Si la plaie saigne, arrêtez le saignement avec un tissu propre ou un pansement.

Pour bien soigner une plaie, il faut suivre ces trois étapes :

1. **Nettoyer:** c'est là le plus important! Laver la plaie prévient son infection. Eliminer la saleté de la plaie facilite aussi la guérison et une bonne cicatrisation. Pour la peau autour de la plaie, utilisez un gant de toilette à l'eau et au savon. Pour la plaie elle-même, on dit souvent d'éviter le savon, qui peut en théorie irriter et ralentir la guérison. Cela nous semble très théorique. Veillez simplement à bien rincer à l'eau claire après nettoyage. S'il reste alors encore de la saleté dans la plaie, terminez le nettoyage avec des compresses propres, en allant du centre de la plaie vers l'extérieur. Tamponnez ensuite la blessure pour la sécher.
2. **Désinfecter:** les avis sont partagés quant au rôle des produits antiseptiques. Ils peuvent certes être fort utiles dans des cas spécifiques, comme le traitement de plaies chroniques ou dans le contexte d'opérations chirurgicales. Mais tout indique que pour les petites plaies que l'on peut soigner soi-même à domicile, les antiseptiques ne servent strictement à rien! Il n'est même pas exclu qu'ils fassent plus de tort que de bien, car certains antiseptiques peuvent en théorie endommager les cellules et ralentir la cicatrisation. Quoi qu'il en soit, si vous pensez malgré tout qu'il vous faut absolument un antiseptique dans votre armoire à pharmacie, alors autant en choisir un qui combine une action désinfectante optimale avec un risque d'effets indésirables aussi faible que possible. De ce point de vue, les antiseptiques les plus recommandables sont les solutions aqueuses à base de polyvidone iodée ou à base de chlorhexidine. Les autres substances "désinfectantes", comme l'alcool, l'eau oxygénée, l'éosine, la sulfadiazine d'argent, etc., sont moins indiquées. Quant à l'éther, ce n'est pas un désinfectant.
3. **Protéger:** il est démontré que les blessures sérieuses (qui nécessitent une aide médicale) guérissent mieux dans un environnement humide et doivent donc être recouvertes. C'est moins important pour les plaies légères, mais mieux vaut quand même les protéger contre les frottements et la saleté par un pansement.

⁴¹ www.test-achats.be

Figure 18: Comment soigner une plaie ouverte



Source : <https://www.assistancescolaire.com/enseignant/elementaire/ressources/base-documentaire-en-emc/que-faire-en-cas-de-blessure-legere-fde07sc13i01/print?print=1&printSheet=1>

Quand faut-il consulter un médecin?

- Vous perdez beaucoup de sang et que le saignement ne s'arrête pas, même après avoir fait pression dessus.
- La blessure est étendue et profonde (la couche de graisse et les muscles sont touchés), même si cela ne saigne pas très fort.
- La blessure nécessite des points de sutures.
- Des signes d'infection apparaissent (douleur, chaleur, rougeur de la plaie, gonflement, fièvre).
- Un corps étranger s'est logé dans la blessure et que vous n'êtes pas en mesure de l'enlever vous-même.
- Il s'agit d'une plaie à risque pour le tétanos. La bactérie du tétanos pénètre dans l'environnement (sol, immondices...) par les excréments de certains animaux et peut atteindre l'homme à travers une plaie. Les plaies à risque pour le tétanos sont les morsures, les plaies profondes salies par de la terre ou des excréments, les plaies perforantes encourues en jardinant... Si votre dernier rappel du vaccin antitétanique remonte à plus de 10 ans, il est plus prudent de vite voir un médecin qui pourra éventuellement aussi vous injecter des anticorps de prévention (appelés immunoglobulines).⁴²

Quelques conseils pratiques :

1. N'utilisez pas plusieurs antiseptiques en même temps. Cela n'a aucun intérêt et ne fait qu'augmenter le risque d'effets indésirables, comme les réactions allergiques cutanées.
2. Évitez tout contact direct entre l'ouverture du flacon d'antiseptique et la plaie, pour limiter le risque de contaminer la solution elle-même.
3. Préférez les uni doses. L'emballage est en plastique et donc moins dangereux. Ils sont jetables après la première utilisation et réduisent le risque de contamination.
4. Tenez les antiseptiques à l'écart des enfants et préférez les conditionnements qu'ils ne peuvent pas ouvrir.

2.6.3. L'éraflure :

Une éraflure est une lésion cutanée superficielle qui peut prendre la forme d'une simple griffure ou d'une abrasion plus étendue. Seule la couche supérieure de la peau est écorchée, ce qui signifie que les terminaisons nerveuses et les vaisseaux sanguins sont légèrement abîmés.⁴³

Figure 19: Exemple d'une éraflure



Source :

<https://www.lazada.com.ph/products/authentic-pure-aid-triple-antibiotic-ointment-with-pain-relief-first-aid-antibiotic-for-minor-cuts-wounds>

Comment soigner une éraflure?

1- Nettoyer

Nettoyez la plaie sous l'eau courante ou à l'aide d'un produit spécifique de nettoyage des plaies tel que Flamirins®, qui est disponible en pharmacie.

2- Sécher

Séchez la plaie en la tamponnant doucement à l'aide d'un linge propre.

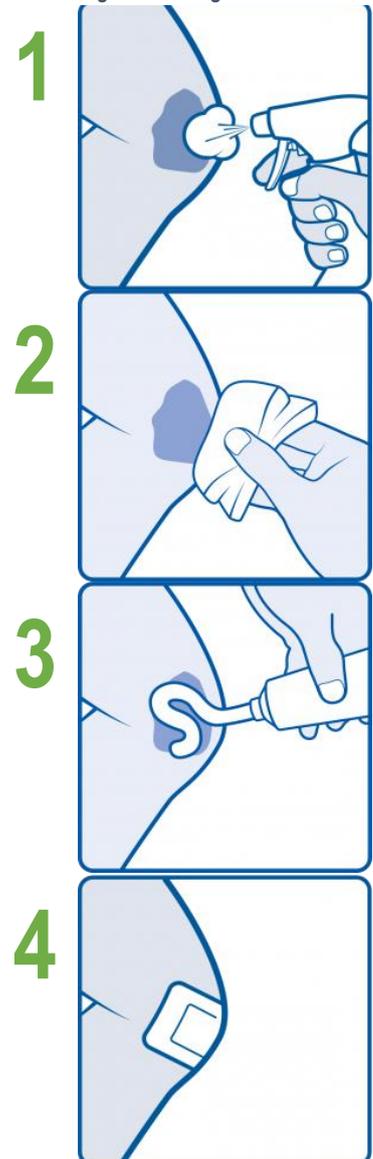
3- Traiter

Appliquez un soin cicatrisant, tel que Flamigel® qui garde la plaie humide pour accélérer la guérison de la plaie. Si cela fait très mal, appliquez une couche de Flamigel® sur un pansement stérile et placez le pansement sur la plaie.

4- Couvrir

Si nécessaire, couvrez la plaie à l'aide d'un pansement stérile non adhésif pour la protéger. Changez le pansement chaque jour ! Vous voulez changer le pansement, mais il colle à la plaie ? Utilisez Flamirins® pour humidifier le pansement. Il se détachera alors plus facilement.

Figure 20: Soigner une éraflure



Elaboré part nous-même

⁴³ www.flamigel.be/fr/fonctionnement-utilisation/eraflure

Quand est-il préférable de consulter un médecin?

La plupart du temps, vous n'avez pas besoin de consulter un médecin pour une éraflure. Il y a toutefois 3 exceptions à cette règle:

- Si la plaie est sale suite à l'accident (terre, cailloux) et que cela fait longtemps que vous n'avez pas eu de rappel du vaccin contre le tétanos (le vaccin est efficace pendant 10 ans) ou si vous ne savez plus à quand remonte votre dernier rappel.
- Si vous vous sentez malade.
- Si vous suspectez une infection.¹

2.6.4. Meurtrissure (ou contusion):

La contusion est une lésion sans fissure des parties molles de l'organisme. Elle est générée par l'impact mécanique d'un agent extérieur sur un endroit du corps. Communément appelée «bleu», elle est aussi connue sous le nom d'ecchymose, de bosse, de coquard ou de meurtrissure. Lire aussi notre dossier complet sur les hématomes C'est une affection généralement bénigne. Toutefois, elle peut s'accompagner d'une blessure grave sous-jacente.⁴⁴

Figure 21: Exemple de contusion



Source : <https://scarysymptoms.com/2018/07/thigh-hematoma-after-cardiac-ablation-causes-solutions/>

Causes :

L'agent agresseur lèse le tissu mou au point d'impact en brisant les petits vaisseaux. Le sang se libère ainsi et s'infiltre dans les environs comme la peau. Au même moment, l'inflammation qui en suit prive l'arrivée de l'oxygène dans la lésion. Cette asphyxie est à l'origine du bleu.

Un traumatisme plus sérieux peut atteindre également les muscles ou les tendons. La blessure des terminaisons nerveuses engendre la douleur. Les formes très graves contusionnent les organes internes comme le cerveau, le foie, la rate, les reins ou les poumons.

Les coups par des objets contondants causent principalement l'ecchymose. Ils surviennent lors des activités sportives, mais aussi dans d'autres circonstances telles que les incidents domestiques, scolaires, professionnels ou encore les accidents de la circulation.

La compression assez puissante ou le blocage d'une partie du corps engendrent aussi la meurtrissure.

Les femmes sont souvent plus vulnérables au bleu par rapport aux hommes, les variations hormonales en seraient la raison. Le risque de contusion s'accroît avec l'âge, c'est l'effet du vieillissement des vaisseaux sanguins et de la peau qui explique ce phénomène.

Divers facteurs exposent chaque individu au bleu même au moindre choc. Les personnes qui ne mangent pas assez d'aliments frais et crus ont des capillaires fragiles et elles font une contusion plus facilement que d'autres. Il en est de même pour la carence en vitamine C. Les personnes qui ne boivent pas suffisamment d'eau sont également plus sensibles à la contusion.

Les maladies comme la leucémie ou autres cancers, l'hémophilie, les troubles de la coagulation du sang et les affections du foie peuvent se manifester par des ecchymoses.⁴⁵

⁴⁴ www.flamigel.be/fr/fonctionnement-utilisation/eraflure

⁴⁵ www.creapharma.ch/contusions

Par ailleurs, certains médicaments tels que les anticoagulants, les anti-inflammatoires, l'aspirine accroissent le risque de survenue du bleu. En fait, ils accentuent le saignement d'un organe. Le tabac et l'exposition prolongée au soleil fragilisent également les capillaires sanguins et favorisent le bleu.⁴⁶

2.6.5. Cloque :

Fréquentes et bénignes, les cloques localisées au niveau des talons peuvent être causées par un échauffement de la peau dû à un frottement répété. C'est ce qu'on appelle communément une ampoule. L'exemple classique ? Les chaussures neuves ou trop petites portées trop longtemps... L'ampoule, encore appelée phlyctène, est généralement précédée d'une rougeur et d'une douleur locale.²

Figure 22: Une cloque au niveau du pied



Source : <http://www.happyrunlucky.com/barna-foltok-avir%C3%A1gcser%C3%A9pben>

Faut-il ou non percer la cloque ?

Percer la cloque d'une ampoule ou d'une brûlure est une tentation fréquente. Le risque : que la plaie s'infecte ou devienne une porte d'entrée aux microbes. Pour savoir quelle est la conduite à adopter, plusieurs paramètres interviennent :

- La taille de la cloque ;
- Sa localisation ;
- La douleur éventuellement ressentie.

"La douleur provient généralement de la pression du liquide entre les deux couches cutanées. Lorsque la pression est trop importante une douleur se manifeste", explique le Dr Crest.

En résumé : si ça ne fait pas mal, il est inutile de percer la cloque. Celle-ci se résorbera naturellement. De même, si l'ampoule est située au niveau du talon, percer la cloque se révèle inutile car la douleur causée par le frottement de la chaussure sera encore plus intense après l'intervention.

En revanche, si la douleur est importante ou si la cloque s'étale sur plusieurs centimètres, il peut être souhaitable d'intervenir.⁴⁷

Figure 23: Evitez de percer une cloque



Source : <https://www.consejosytrucos.net/noticias-901048/como-tratar-una-ampolla-de-quemadura/>

⁴⁶ www.creapharma.ch/contusions

⁴⁷ www.doctissimo.fr/sante/urgences-et-premiers-secours/petits-bobos/cloque-ampoule-brulure-percer-ou-pas-soigne

La bonne méthode pour la percer :

Pour ce faire, les conditions d'hygiène doivent être optimales.

1. Il est indispensable de bien nettoyer la peau au préalable et d'utiliser un instrument stérile ;
2. Pour opérer correctement, il s'agit de percer la plus petite surface de peau possible. "Un seul point suffit pour libérer le liquide. Il est également important de ne pas arracher la peau autour", ajoute le médecin généraliste ;
3. Nettoyez ensuite soigneusement la surface à l'alcool ou avec une autre solution désinfectante ;
4. Vous pouvez appliquer un petit pansement absorbant si la surface de la peau est en contact avec une chaussure, par exemple. Cela facilitera la cicatrisation de la plaie ;
5. Laissez sécher la plaie à l'air libre, notamment la nuit.

Une fois la cloque percée, vous pouvez prendre votre douche comme à l'habitude mais ne frottez pas la zone récemment sollicitée avec un gant ou du savon. Pour le séchage, tamponnez-la délicatement avec une serviette. Afin de faciliter la cicatrisation, vous pouvez appliquer un mélange de deux gouttes d'huiles essentielles de laurier noble et d'hélichryse (immortelle) diluées dans de l'huile végétale d'arnica ou de millepertuis.

Figure 24: La bonne méthode pour soigner une cloque



Source : <https://www.wikihow.com/>

Les cloques causées par une brûlure :

Contrairement à la cloque d'une ampoule qui reste la plupart du temps superficielle, une cloque causée par une brûlure signe généralement une brûlure au second degré avec une destruction des tissus. Il est possible que le derme soit atteint en profondeur. Le risque infectieux est donc plus important que dans le cas d'une ampoule.

Pour éviter la formation d'une cloque, rappelons l'importance de placer la brûlure sous l'eau froide pendant une dizaine de minutes. S'il est trop tard et que la cloque s'est déjà formée, des précautions s'imposent. Si la cloque fait vraiment mal, on peut envisager de la percer mais il est préférable de laisser la cicatrisation se faire naturellement. Après l'opération, on peut appliquer un corps gras de manière à faciliter le renouvellement cellulaire.

Si vous avez le moindre doute, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.⁴⁸

⁴⁸ www.doctissimo.fr/sante/urgences-et-premiers-secours/petits-bobos/cloque-ampoule-brulure-percer-ou-pas-soigner

2.7. LÉSION DES ORGANES INTERNES

Les organes internes (estomac, foie, pancréas...) sont rarement touchés lors d'une activité physique. L'abdomen constitue une paroi pour ces organes. Il peut être lésé de diverses façons. L'abdomen seul peut être lésé ou des lésions dans d'autres parties du corps peuvent aussi survenir. Les lésions peuvent être relativement légères ou très graves.

Les médecins classent souvent les lésions abdominales selon le type de structure endommagée et la manière dont les lésions sont survenues.

Les lésions fermées résultant de chocs ou les lésions pénétrantes peuvent couper ou provoquer la rupture d'organes abdominaux et/ou de vaisseaux sanguins. La lésion fermée peut causer une hémorragie où le sang s'accumule à l'intérieur de la structure d'un organe plein (par exemple, le foie) ou dans la paroi d'un organe creux (comme l'intestin grêle). Ces accumulations de sang s'appellent hématomes. Une hémorragie non contrôlée dans la cavité abdominale, dans l'espace entourant les organes, s'appelle hémopéritoine. Les coupures et les déchirures saignent immédiatement. Le saignement peut être minime et causer peu de problèmes. Des lésions plus importantes peuvent provoquer un saignement très important avec un choc et parfois le décès. Le saignement d'une lésion abdominale est principalement interne (à l'intérieur de la cavité abdominale). Lorsque la lésion est pénétrante, un petit saignement externe peut se produire par la plaie. Quand un organe creux est lésé, le contenu de l'organe (par exemple, l'acide gastrique, les selles ou l'urine) peut pénétrer dans la cavité abdominale et provoquer une irritation et une inflammation (péritonite).⁴⁹

Les blessures musculaires et traumatismes liés à la pratique d'un sport ne sont pas rares. Crampe, entorse, élongation, claquage, fracture... De nombreux facteurs peuvent être en cause : fatigue due au manque de repos, stress, terrain non adéquat à la pratique du sport...

Les élèves lors de la séance d'E.P. subissent malheureusement des blessures, et nombreuses sont les causes.

Comment éviter ces différents types de blessures sportives ? Quelles sont les bonnes pratiques, de la part du prof, lorsque l'accident a eu lieu ? Comment rendre une séance plus immunisée contre les blessures sportives ?

Nous allons entamer une étude pour pouvoir répondre à toutes ces questions.

Chapitre III
Méthodologie de
recherche

1. Objectifs de la recherche

A travers notre travail, nous voulons déterminer les blessures les plus fréquentes lors d'une séance d'E.P. S, leurs causes ainsi aider les profs d'E.P. S à diminuer les incidents.

Tout d'abord, nous allons examiner la fréquence des blessures des élèves lors des séances d'E.P. S, ensuite nous allons voir la partie du corps des élèves la plus touchée, puis déterminer les blessures qui reviennent fréquemment et enfin trouver leurs causes.

2. Nos hypothèses sur les causes des blessures

Pour déterminer les causes des blessures, nous avons mis six hypothèses qui sont :

- Les terrains ne sont pas adéquats pour l'activité physique et sportive.
- Les mauvaises conditions météorologiques durant une activité sportive participent à la création des accidents.
- La mauvaise préparation avant la séance (lors des échauffements).
- La condition physique des élèves.
- Les contacts physiques directs entre les élèves.
- Le manque de discipline des élèves

3. Cadre d'études et échantillons utilisé pour la recherche

Pour bien mener notre étude à terme, nous avons travaillé avec 70 enseignants d'E.P. S choisis d'une manière aléatoire répartis sur quelques lycées et C.E.M à travers la wilaya de Bejaia.

4. Méthodes de la recherche

4.1. Revue bibliographique

Grace à des sites internet spécialisé dans ce domaine, nous avons pris toutes les informations nécessaires sur les blessures pouvant atteindre un élève lors de la séance. Nous avons aussi consulté quelques ouvrages à la bibliothèque pour nous guider vers les outils qui nous serviront lors de notre enquête.

4.2. Le questionnaire

Nous allons déterminer les blessures les plus fréquentes, ensuite nous allons passer aux hypothèses que nous avons mises. Pour réaliser cela, nous avons rédigé un questionnaire, que nous avons donné une copie à chacun des 70 profs, ainsi donner des suggestions qui pourront aider les profs à diminuer les risques d'incidents lors de la séance d'E.P. S.

Chapitre IV

Résultats de la recherche

1. Fréquences de blessures des élèves lors de la séance

Fréquence	Nombre de réponses	Pourcentage
Souvent	47	65%
Rarement	22	32,5%
Jamais	1	2,5%
Total	70	100%

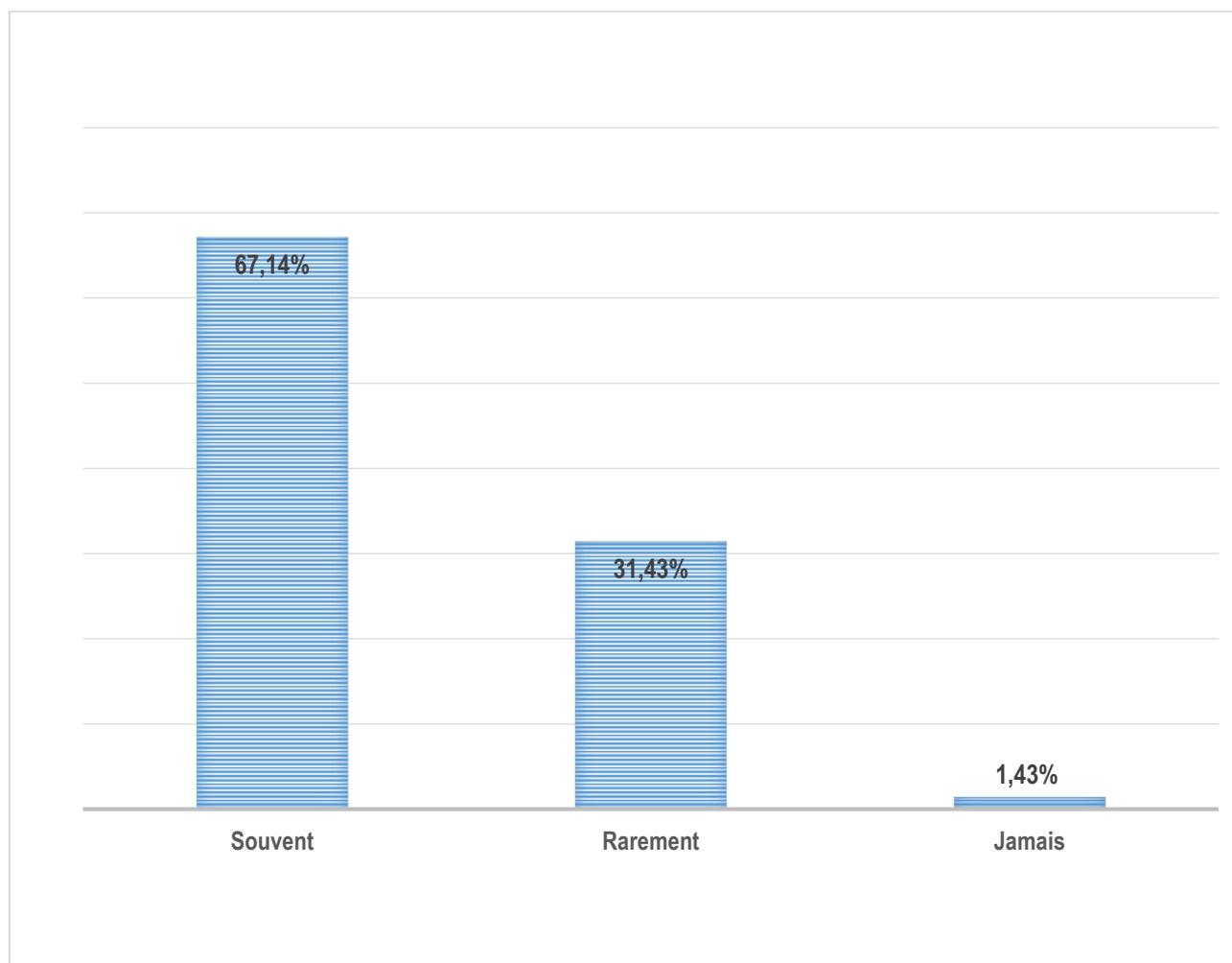


Figure 25 : Fréquence de confrontation des blessures par les profs

Nous constatons que 67,14% des enseignants d'E.P. S. se confirment souvent que les élèves se blessent durant les séances d'E.P. S , tandis que 31,43% des enseignants ont affirmés que ç'a leurs arrivent rarement , tandis que 1,43% des enseignants ont répondu jamais vu leurs élèves se blesser lors des séances d'E.P. S.

Donc la majorité des enseignants ont vécu des blessures durant la séance d'éducation physique et sportive.

2. La partie du corps la plus touchée par les blessures

Partie du corps	Nombre de réponses	Pourcentage
Parties multiples	5	4,42%
Tête	7	6,19%
Cou	8	7,08%
Epaules	7	6,19%
Dos	10	8,85%
Cage thoracique	6	5,31%
Abdomen ou bassin	4	3,54%
Cuisses	8	7,08%
Jambes	18	15,93%
Pieds	24	21,24%
Articulations	8	7,08%
Autre	8	7,08%
Total	113	100%

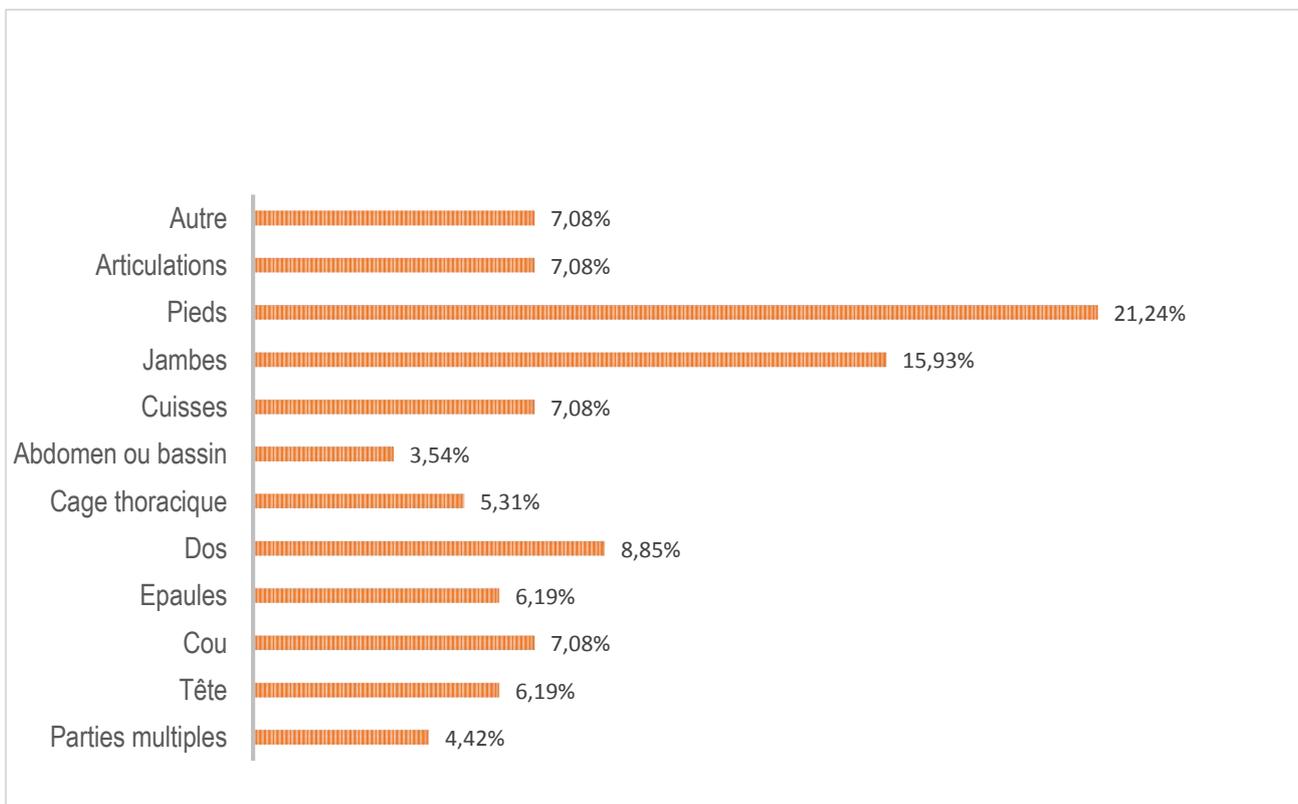


Figure 26 : La partie du corps la plus touchée par les blessures

Les blessures les plus fréquentes sont au niveau des pieds (21,24%), des jambes (15,93%) et au niveau du dos (8,85%). Tandis que les moins fréquentes sont au niveau de l'abdomen (3,54%), multiples (4,42%) et au niveau de la cage thoracique (5,31%).

Nous constatons donc que la partie du corps la plus touchée par les blessures c'est la partie inférieure.

3. Les types de blessures subis par les élèves

Type de blessure	Nombre de réponses	Pourcentage
Blessures multiples	5	4,42%
Fracture	14	12,39%
Dislocation	10	8,85%
Entorse ou foulure	13	11,50%
Blessure musculaire	9	7,96%
Coupure, perforation, plaie ouverte	26	23,01%
Éraflure, meurtrissure, cloque	24	21,24%
Commotion ou autre traumatisme cérébral	4	3,54%
Tendinite, bursite, périostite	5	4,42%
Lésion des organes internes	0	0%
Autre	3	2,65%
Total	113	100%

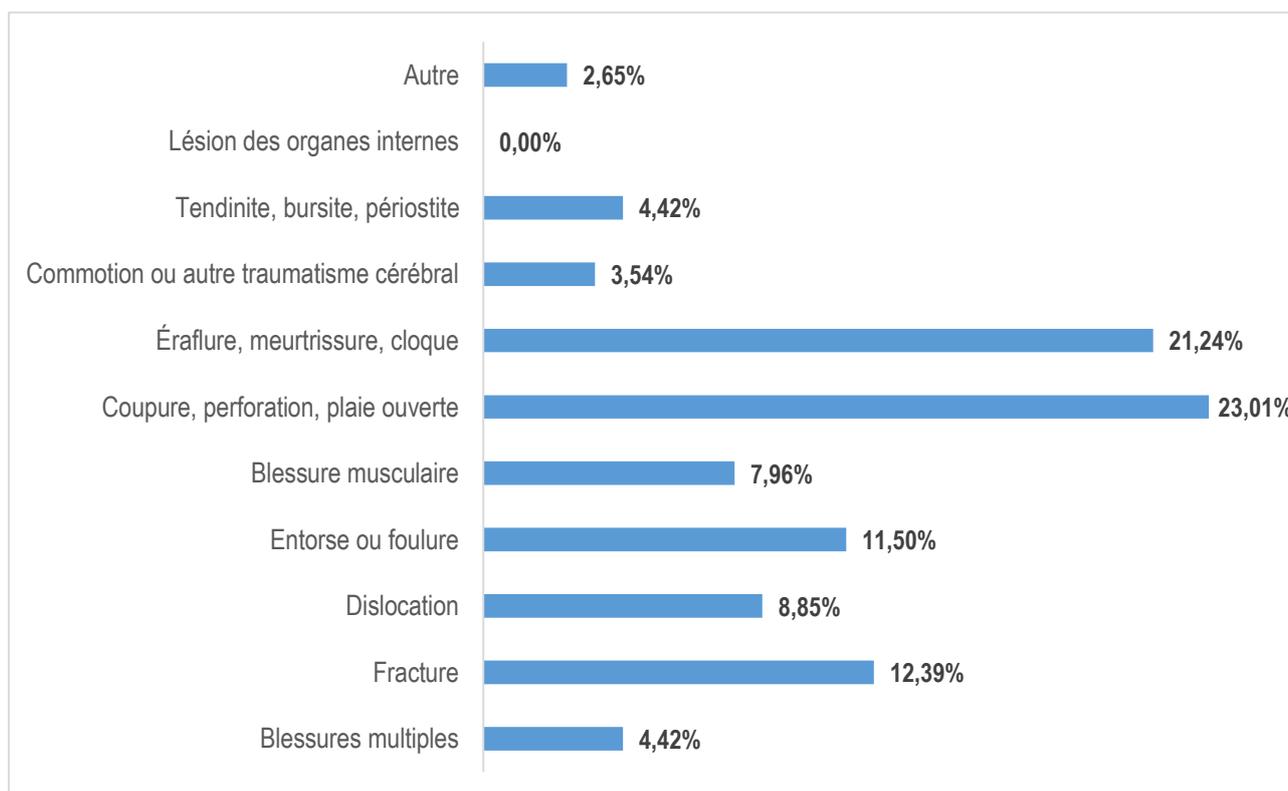


Figure 27: Les types de blessures subis par les élèves

Les coupures, perforation et plaies ouvertes sont les blessures des élèves les plus vécues par nos enseignants (25,97%). Suivies de l'éraflure, meurtrissure et cloque avec un pourcentage de 23,38%. Tandis que 14,29% ont dit qu'il s'agit de fractures 11,69% ont répondu entorse ou foulure.

Ce qui nous amène à constater que les blessures mineures que subissent les élèves lors de la séance.

4. Les causes des blessures

Les causes	Nombre de réponses	Pourcentage
Tombé tout seul	30	23,36%
Tombé après un contact physique	20	14,02%
Mauvais atterrissage après un saut	17	11,21%
Glissade	26	19,63%
Evanouissement	6	0,93%
Autre	8	2,80%
Total	107	100%

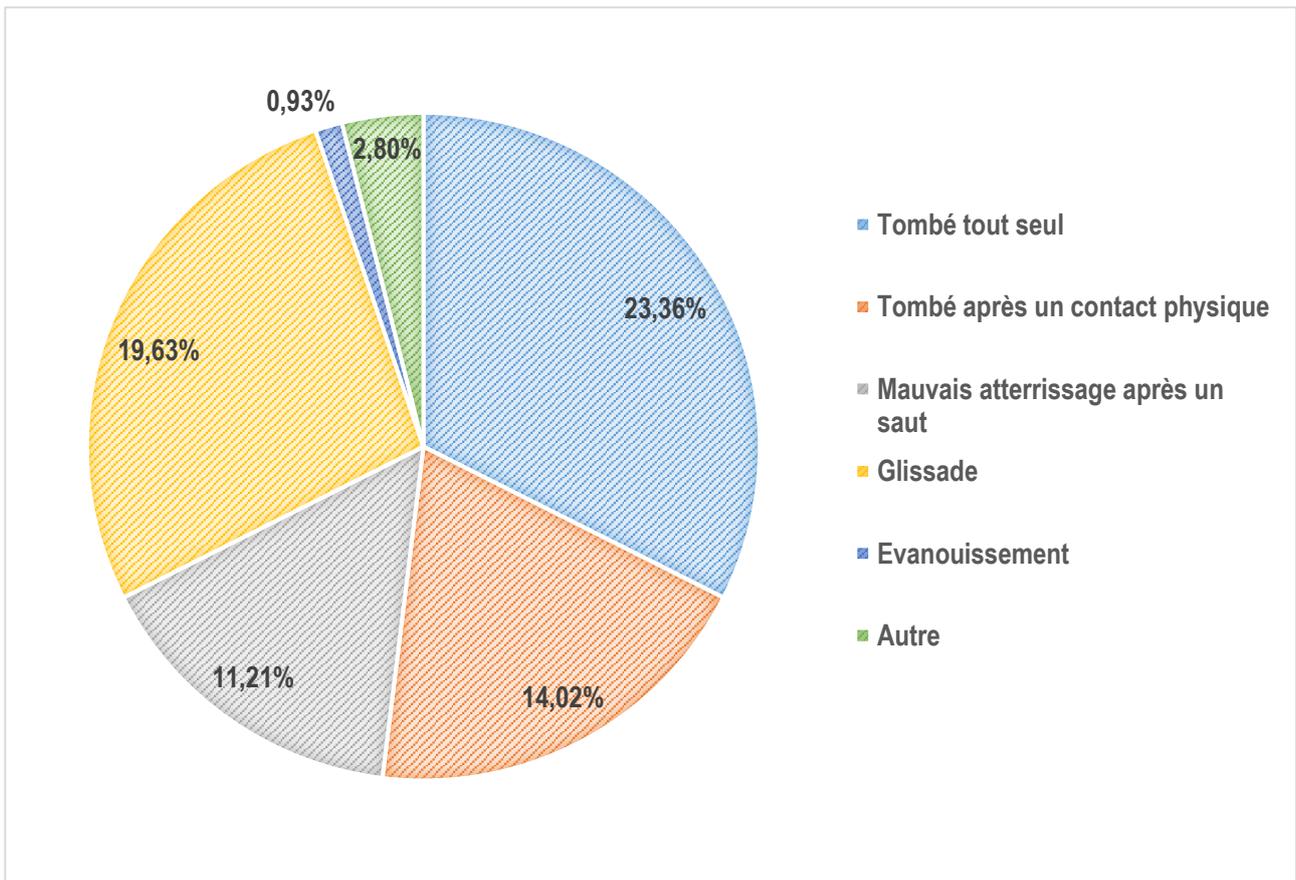


Figure 28: Les causes des blessures

Nous constatons que 23,36% des élèves qui ont subies des blessures sont tombé tout seuls, 19,63% suite à une glissade, 14,02% sont tombé après un contact physique avec un camarade et 11,21% sont blessés suite à un mauvais atterrissage après saut. Tandis que seulement 0,93% sont des blessures subies par un évanouissement et 2,80% par d'autre cause que nous n'avons pas cité.

Donc, les chutes et glissades sont les majeures causes des blessures des élèves lors des séances d'E.P. S.

5. Les types de terrains où les élèves sont confrontés à plus de blessures

Les types de terrains	Nombre de réponses	Pourcentage
Salle de sport	16	16,49%
Surface dure(goudron ou béton)	42	43,30%
Terre battue	21	21,65%
Gazon (naturel ou artificiel)	18	18,56%
Total	97	100,00%

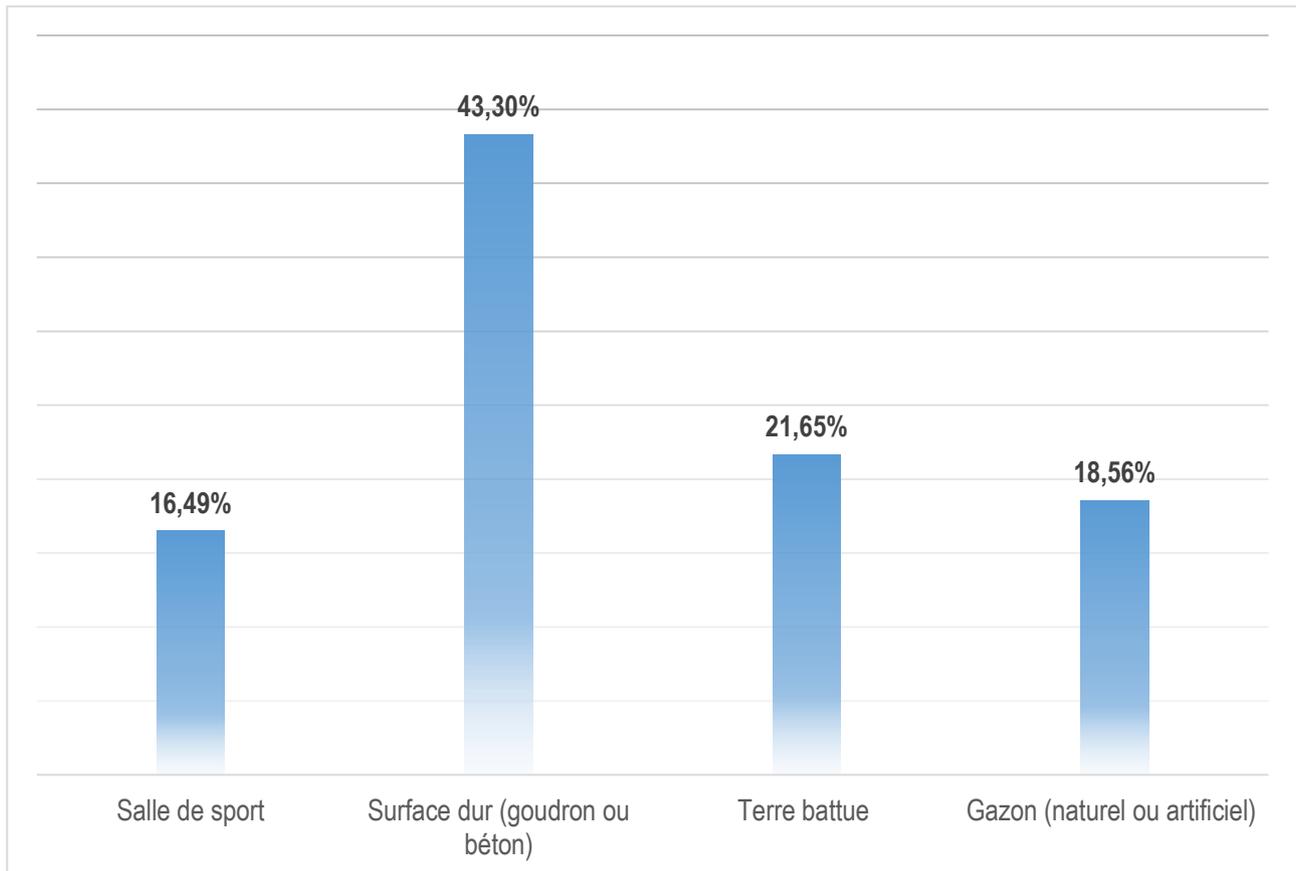


Figure 29 : Les types de terrains où les élèves sont confrontés à plus de blessures

Nous constatons que 43,30% des élèves subissent des blessures sur des surfaces dures tels que le béton et goudron, 21,65% sur la terre battue, 18,56% sur gazon et seulement 16,49% dans une salle de sport.

Notre constatation de ces résultats est que la surface dure des terrains des établissements scolaires sont témoins de plus de blessures que les autres terrains.

6. Les conditions météorologiques durant lesquelles les élèves subissent plus de blessures

La météo lors des incidents	Nombre de réponses	Pourcentage
Ensoleillé	27	33,33%
Pluie	15	18,52%
Après la pluie	39	48,15%
Neige	0	0%
Total	81	100%

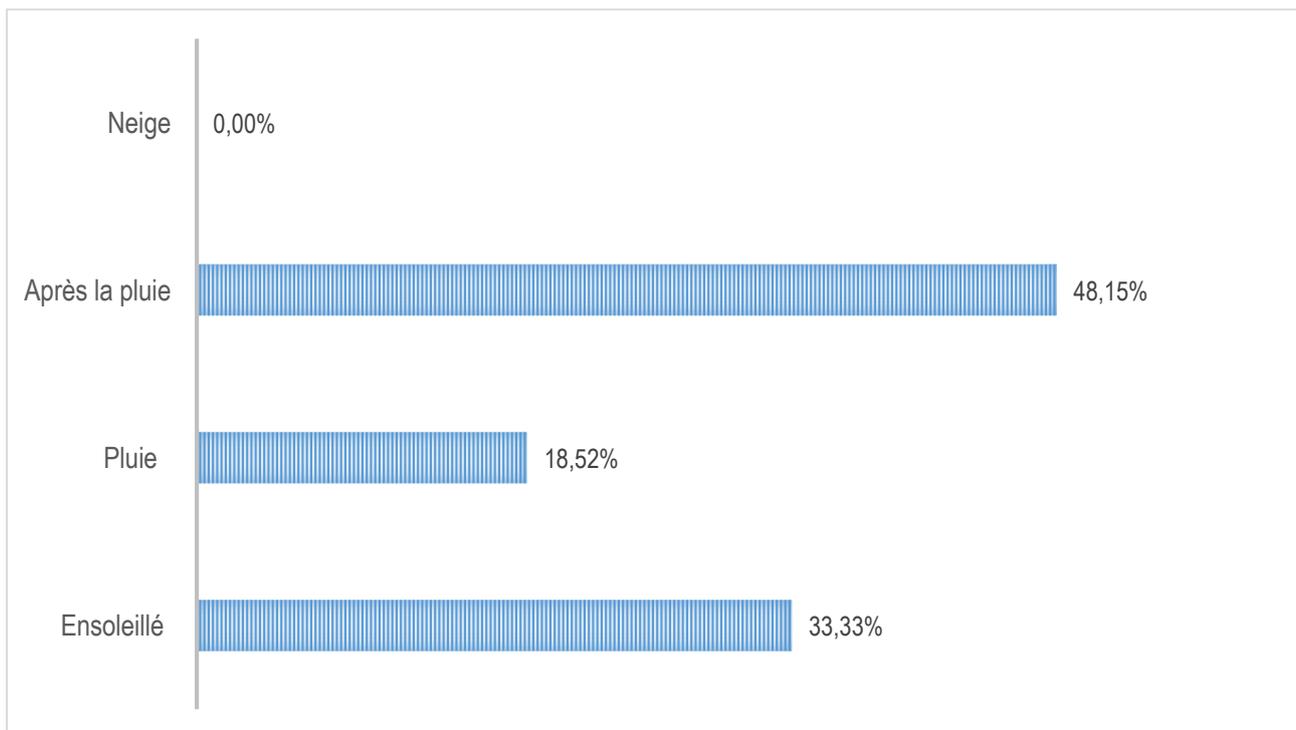


Figure 30 : Les conditions météorologiques durant lesquelles les élèves subissent plus de blessures

Nous constatons que durant la pluie (18,52% des cas) et après (48,15%) que les élèves subissent plus de blessures à cause, en grande partie, des terrains qui deviennent glissant augmentant ainsi le risque de chute, 33,33% des cas sont arrivés durant un bon temps et aucun cas sous la neige.

7. L'influence du mauvais échauffement avant la séance sur les blessures

La fréquence	Nombre de réponses	Pourcentage
Toujours	39	50,65%
Souvent	23	29,87%
Rarement	7	9,09%
Jamais	1	1,30%
Total	70	100%

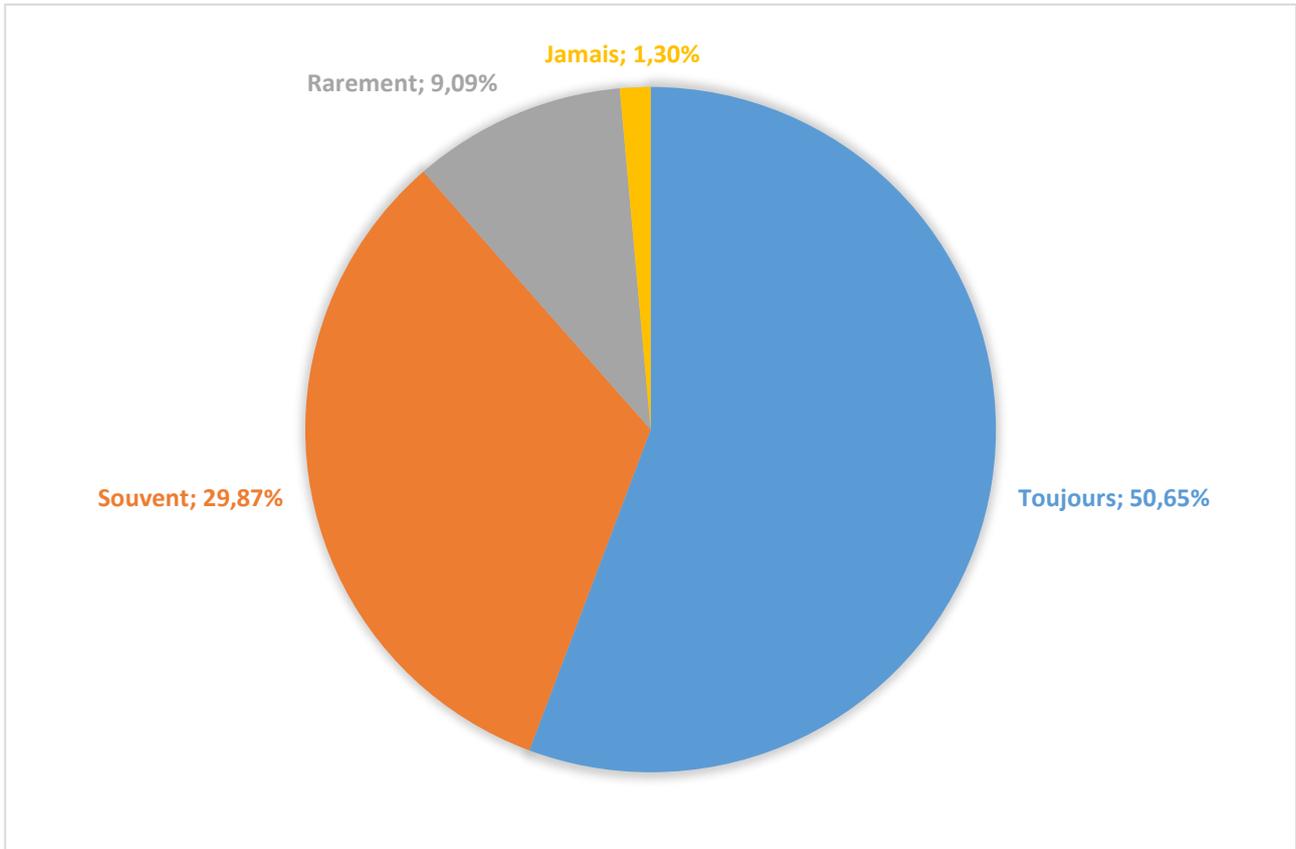


Figure 31 : L'influence du mauvais échauffement avant la séance sur les blessures

Selon 50,65% de nos enseignants, le mauvais échauffement avant la séance d'E.P. S influe toujours sur les blessures subies par les élèves, 29,87% ont dit que c'est souvent que cela influe, 9,09% pense que son influence est rare et seulement 1,30% ont répondu que l'échauffement n'influe jamais sur les blessures.

8. L'influence de la condition physique des élèves sur leurs blessures

La fréquence	Nombre de réponses	Pourcentage
Toujours	29	41,43%
Souvent	20	28,57%
Rarement	13	18,57%
Jamais	8	11,43%
Total	70	100%

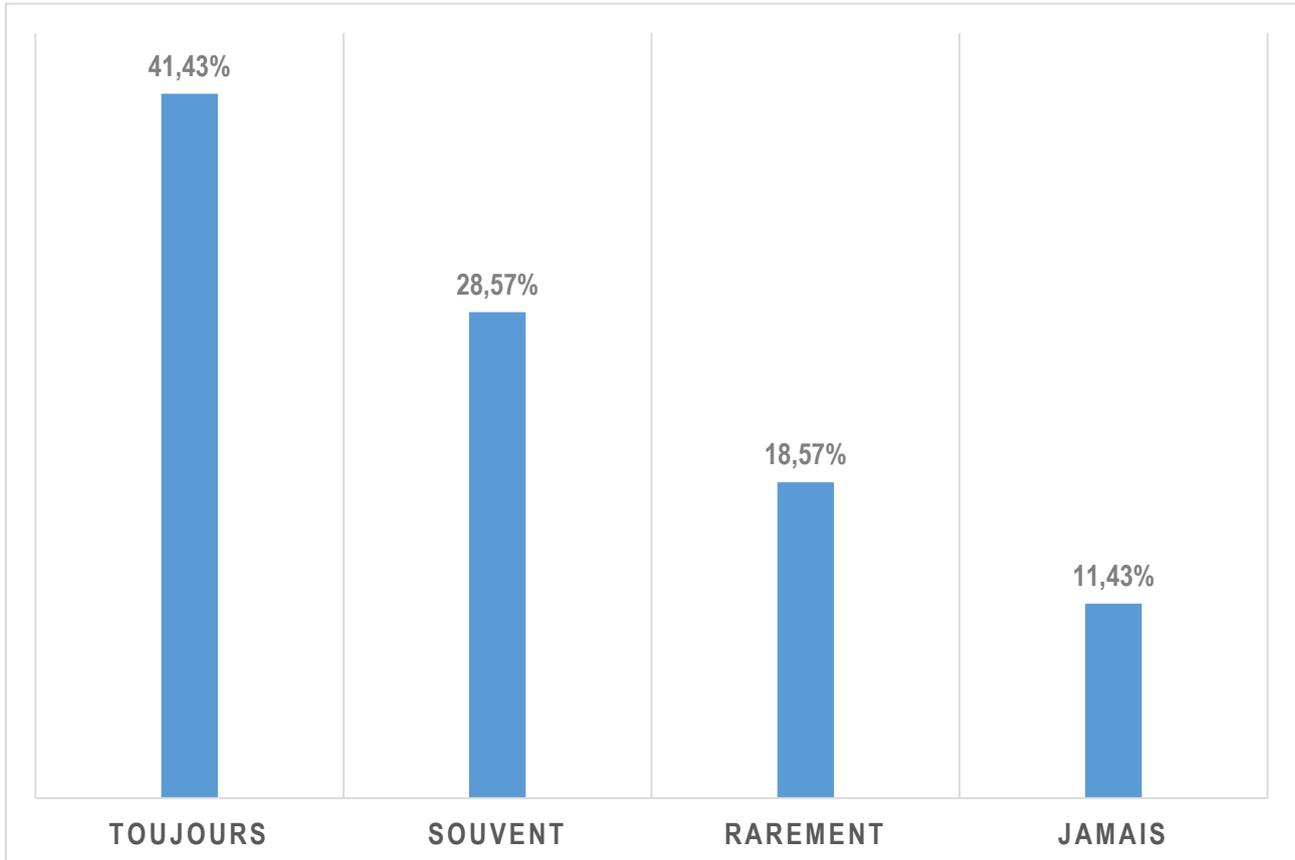


Figure 32: L'influence de la condition physique des élèves sur leurs blessures

Nous constatons que 41,43% des professeurs pensent que la condition physique influe toujours sur les blessures, 28,57% pensent que c'est souvent et 18,57% rarement. Tandis que 11,43% ont dit qu'elle n'influe jamais sur les blessures des élèves lors de la séance de sport.

9. Les exercices faits lors des blessures subies

Les causes	Nombre de réponses	Pourcentage
Pendant l'échauffement	5	3,91%
Pendant les étirements	8	6,25%
Course de vitesse	16	12,50%
Course d'endurance	14	10,94%
Saut en longueur	18	14,06%
Lancer de poids	10	7,81%
Volley-ball	9	7,03%
Handball	12	9,38%
Football	19	14,84%
Autre	17	13,28%
Total	128	100%

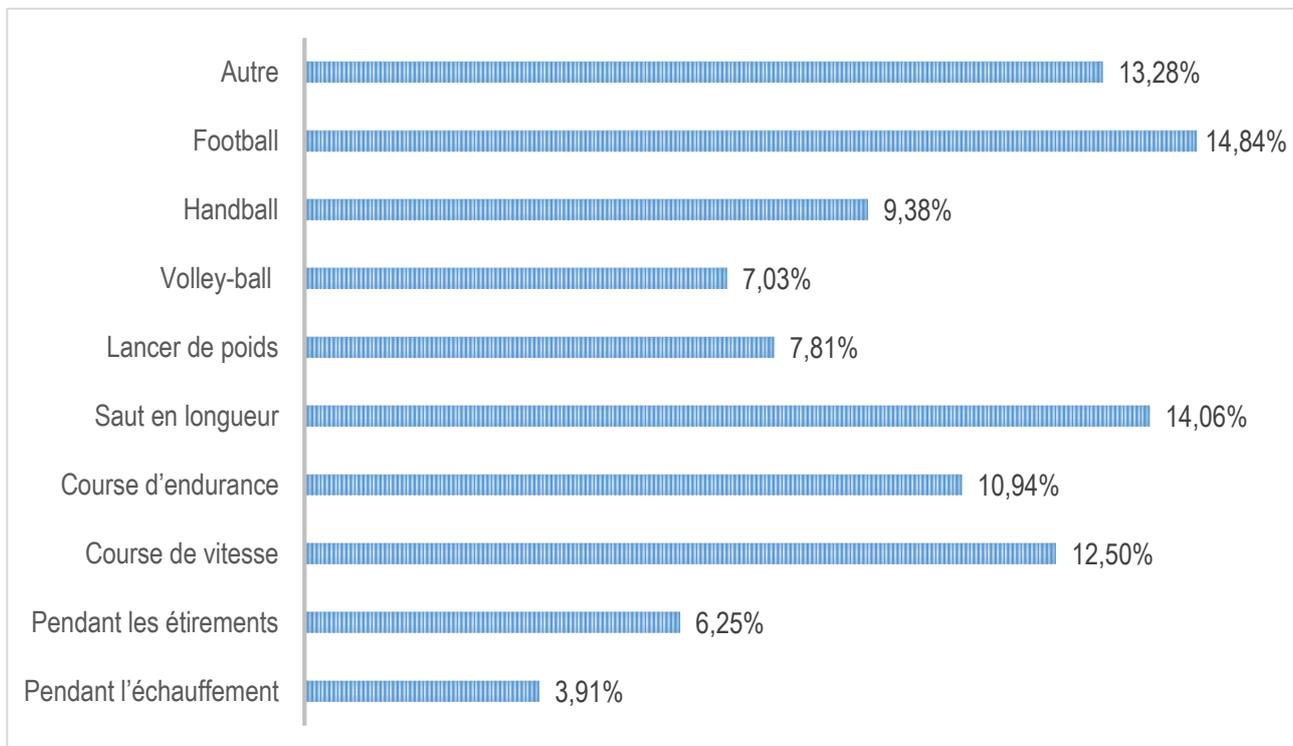


Figure 33 : Les exercices faits lors des blessures subies

Nous constatons que le football (14,84%), le saut en longueur (14,06%), la course de vitesse (12,50%) et la course d'endurance (10,94%) sont les exercices qui ont causé le plus de blessures aux élèves. Un peu moins que le handball (9,38%), le lancer de poids (7,81%) et le volley-ball (7,03%). Alors que 6,25% de réponses disent que c'est pendant les étirements et 3,91% pendant les échauffements que les élèves subissent des blessures.

Les autres exercices : 13,28% des réponses.

10. L'influence du manque de discipline des élèves

La fréquence	Nombre de réponses	Pourcentage
Toujours	31	40,26%
Souvent	29	37,66%
Rarement	7	9,09%
Jamais	3	3,90%
Total	70	100%

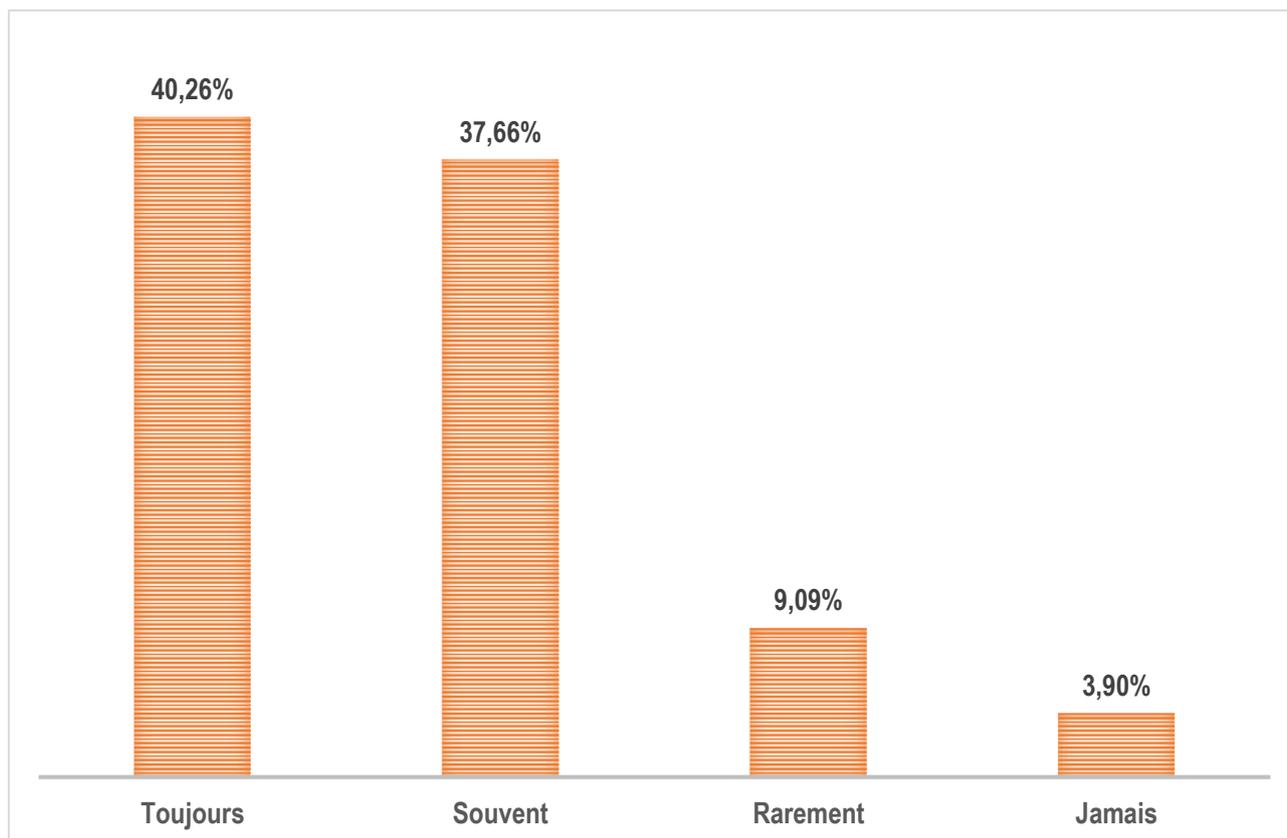


Figure 34 : L'influence du manque de discipline des élèves

Nous constatons que 40,26% professeurs pensent que le manque de discipline des élèves influe toujours sur les blessures subies, 37,66% pensent que c'est souvent, 9.09% disent que c'est rare et 3,90% ont dit que le manque de discipline n'a aucune influence sur les blessures.

Analyse des résultats

Grace aux résultats de notre recherche, nous constatons que les blessures les plus fréquentes chez les élèves sont : des blessures au niveau de la peau, les fractures, les luxations et les entorses.

Pour bien mener à terme notre étude, nous avons mis cinq hypothèses afin de déterminer les causes des blessures :

1. Les mauvaises conditions météorologiques : à notre avis, ces dernières sont à l'origine de la majorité des blessures des élèves lors de la séance d'E.P. S. La pluie réduit la vision des élèves et rend les terrains glissant (même si elle s'arrête), ce qui conduit à des chutes et contacts physique entre eux. Notre étude nous a clairement affirmé notre hypothèse grâce aux résultats obtenu avec les questions 6 (Sous quel temps êtes-vous confronté à des blessures ?) et (Sur quel exercice se blessent le plus souvent vos élèves ?).
2. Les terrains pas adéquats pour l'activité physique et sportive : un terrain de sport doit être tendre pour amortir les chutes. Malheureusement, la plupart de nos terrains sont construits sur des surfaces dures (tels que le béton et goudron). Les résultats de notre recherche confirment notre idée que porte notre hypothèse. Les chutes (seul ou après contact) causent des blessures à de différent endroits du corps (celle qui est en contact direct avec le sol). Rajoutant aussi la terre battue (terrains de foot et piste d'atterrissage des sauts en longueur) qui n'est pas vraiment une terre battue mais un sable non traité (on y trouve par exemple des cailloux qui sont fatals si on y atterrit après un saut).
3. La mauvaise préparation avant la séance : les échauffements et étirements avant (ou n'importe quelle activité physique) sont l'essence de la séance. Notre corps ne fonctionne pas efficacement à froid parce que le cœur et les articulations sont peu mobiles et les muscles sont raides. Grâce aux échauffements, la chaleur du corps va augmenter et la fréquence cardiaque et respiratoire vont permettre de gagner en énergie. A température optimale, les muscles vont s'assouplir et les tendons vont devenir plus élastiques et résistant aux chocs. Les échauffements permettent donc de ne pas se blesser si nous adaptons notre corps à un effort progressif. Les résultats obtenus indiquent que la majorité des profs sont de notre avis.
4. La condition physique des élèves : au sens large, la condition physique est l'aptitude d'une personne à bien réagir aux exigence set au stress physiques associés à une série d'activités physiques. La condition physique d'une personne donnée lui permet de se livrer en toute sécurité aux activités de la vie quotidienne, professionnelles ou sportives. Les élèves qui participent à des activités sportives extra-scolaires sont ont une meilleure condition physique que ceux qui font du sport seulement lors de la séance d'E.P. S. Les blessures antérieures entre aussi en jeu, car si un élève a subi une blessure quelconque (lors d'une activité physique ou autre activité) et qui participe à une séance d'E.P. S risque de réveiller sa blessure malgré qu'elle soit vieille. Notre hypothèse s'est révélée juste grâce à notre investigation aux seins des écoles et aux réponses fournis par nos profs.

5. Les contacts physiques directs entre les élèves: les exercices tels que le football génèrent beaucoup de contacts directs entre les élèves, ce qui entraîne des différentes blessures, surtout au niveau de la tête, des mains, des bras, des jambes et des pieds. Cependant, ces exercices sont les plus aimés par nos élèves, donc il est dans l'intérêt de l'encadreur de la séance d'être vigilant et de jouer le rôle d'arbitre.

6. Le manque de discipline des élèves : la séance d'E.P. S est avant d'être une activité purement physique est une séance d'éducation et d'apprentissage. Si un élève se révèle indiscipliné, il risque de se blesser par exemple en négligeant les échauffements, une mauvaise gestuelle lors des exercices, ne pas suivre les consignes données par les profs... Comme il risque aussi de blesser ses camarades directement (en le lançant des trucs pour plaisanter, donner un coup lors d'un exercice de sport collectif...) ou indirectement.

A la fin de notre étude, nous avons constaté que la majorité des résultats obtenu affirment que les cinq hypothèses que nous avons mises sont justes.

Conclusion

Conclusion

Notre recherche a été effectuée dans le but de connaître les blessures les plus fréquentes auxquelles les élèves sont confrontés durant la séance d'E.P. S et leurs causes.

L'objectif de notre enquête est de connaître les bonnes pratiques des enseignants afin d'éviter ses blessures chez les élève en E.P. S et d'éviter les mauvaises pratiques pour préserver la santé des élèves.

Au terme de notre étude, nous avons constaté que les blessures touchent presque tout le corps des élèves, surtout les jambes et les pieds pendant les séances d'E.P. S. Les blessures sur la peau sont les plus fréquente, plus que les fractures, luxations et entorse.

Le risque de la blessure sportive reste grand durant les séances d'E.P. S peu importe les conditions mises par l'encadreur de la séance. Par exemple, il y a des facteurs qui relèvent des types de terrains sur lesquels se déroule la séance.

Les conditions météorologiques influent négativement sur le déroulement de l'activité physique et sportive.

D'autre part, nous pouvons citer des facteurs qui conduisent à des probables blessures et qui révèle des élèves : le manque d'échauffement avant la séance et la condition physique des élèves.

Les contacts physiques directs entre les élèves est aussi un facteur majeur des blessures.

Certes, nous avons cerner les différents facteurs au bout de notre étude, mais une blessure peut être causée par un ou plusieurs de ces derniers.

Afin de réduire les risques des blessures au cour de la séance de l'E.P. S, nous avons mis quelques suggestions, pour les professeurs d'E.P. S, basées sur notre analyse :

- ✓ Avoir un maximum de connaissances sur les blessures sportives, surtout celles qui sont plus fréquentes chez les élèves à travers des journées de formations.
- ✓ Demander aux responsables d'instaurer des infirmeries au niveau des établissements scolaires afin de réduire le risque de complication.
- ✓ Mettre en plan des plannings des séances en fonction des prévisions météorologiques et réaliser celles des temps pluvieux dans les salles de sport (si l'établissement y possède une) même si la pluie s'est arrêtée.
- ✓ Etre vigilant durant les échauffements et surveiller les élèves un par un.
- ✓ Bien insister sur les gestes à effectuer pendant les étirements, en vue d'améliorer leur souplesse et cela devrait les aider à mieux performer et à réduire le risque de lésion musculaire.
- ✓ Réduire le temps des exercices où il y a des contacts physiques entre les élèves.
- ✓ Etre stricte au niveau de la discipline et infliger des sanctions aux élèves qui ne respectent pas les règles imposées durant la séance.

Bibliographie

Revue bibliographiques

Luciole. (2016) - L'E.P. S à l'école - Préparer (et réussir) ensemble le CRPE, France.

Christian Couturier (2015) - Intervention à Montpellier le 18 avril à l'UFR STAPS, journée « Education-Motricité », France

Didine et le CRPE (2015) - Finalités et Objectifs - Didactique de l'EPS, France.

Didine et le CRPE (2015) - Chronologie de la séance d'EPS - Didactique de l'EPS, France.

Dr B Yahiaoui (2013) - L'éducation physique et sportive scolaire en Algérie - Insaniyat n°s 60-61, Algérie

Nathalie GAL-PETITFAUX (2011) - Mémoire de fin d'études présentée par sous le thème de : La leçon d'Education physique et sportive : formes de travail scolaire, expérience et configurations d'activité collective dans la classe. - UNIVERSITE BLAISE PASCAL de CLERMONT-FERRAND 2 UFR STAPS, France.

Benjamin Blache (2019) - ENSEIGNER L'E.P.S. EN MILIEU DIFFICILE : Entre principes généraux et particularismes. - Collège Michel Bégon de Blois : Etablissement sensible situé en Z.E.P., classé A.P.V. et relevant du dispositif « Ambition réussite », France

Jules César BIAGUI (1992) - Mémoire de Maîtrise es-Sciences et Techniques de l'Activité Physique et Sportive (STAPS) sous le thème : Situation de l'EPS à l'école primaire élémentaire - Institut National Supérieur d'Education Populaire et du Sport (NSEPS), Sénégal

Vanessa Rechik Molly, Lindsay et Alexandra Nowak (2007) - SPORT ET SANTÉ: LES BLESSURES CHEZ LES SPORTIFS - Faculté de biologie et de médecine de Lausanne, Suisse

Danielle Campagne (2019) - Présentation des luxations - MD, University of San Francisco - Fresno, Etats-Unis

Parry J. (2017) - Dislocation/Subluxation Management or 'I'm Just Popping out for a while. Retrieved from <https://www.ehlers-danlos.com/dislocation-subluxation-management/>, Etats-Unis

Centre Hospitalier de Carcassonne (2015) - Traumatismes articulaires, entorses, luxations, France

Sites internet

www.passeportsante.net/fr consulté le 11/03/2021

www.vidal.fr consulté le 12/03/2021

www.fit-wave.com consulté le 12/03/2021

www.sante-sur-le-net.com consulté le 14/03/2021

www.docteurclic.com/maladie/fracture-generalites consulté le 18/03/2021

www.topsante.com/medecine/accidents/fracture consulté le 03/04/2021

www.ressourcessante.salutbonjour.ca consulté le 03/04/2021

www.test-achats.be consulté le 03/04/2021

www.flamigel.be/fr/fonctionnement-utilisation/eraflure consulté le 04/04/2021

www.creapharma.ch/contusions consulté le 05/04/2021

www.doctissimo.fr/sante/urgences-et-premiers-secours/petits-bobos/cloque-ampoule-brulure-percer-ou-pas-soigne consulté le 11/04/2021

www.msmanuals.com consulté le 11/04/2021

Les figures

Les de 25 jusqu'à 34 ont été établies par nous-mêmes, à l'aide de l'outil Word et Excel de Microsoft Office. Les données sont basées sur les résultats obtenus lors de notre étude.



Université Abderrahmane Mira Bejaïa
Faculté Des Sciences Humaines et Sociales
Département Des Sciences Techniques Des Activités Physiques et Sportives (S.T.A.P.S)

Questionnaire

Sur le thème :

Les blessures les plus fréquentes chez les élèves en EPS

En vue de l'obtention du diplôme Master en Sciences Techniques Des Activités Physiques et Sportives, nous avons besoin de votre collaboration pour réaliser notre étude sur les blessures.

Veuillez lire attentivement les questions et bien répondre ensuite.

Nous allons ensuite utiliser les résultats fournis pour faire une analyse sur le thème apporté.

Question n° 1 :

Vous confrontez-vous à des accidents au cours d'une séance d'E.P. S ?

- Souvent
- Rarement
- Jamais

Question n° 2 :

Quelle est la partie du corps qui a été blessée plus fréquemment chez vos élèves?

- Parties multiples
- Tête
- Cou
- Epaulles
- Dos
- Cage thoracique
- Abdomen ou bassin
- Cuisses
- Jambes
- Pieds
- Articulations
- Autre

Question n° 3 :

Quel est le type de cette blessure ?

- Blessures multiples
- Fracture
- Dislocation
- Entorse ou foulure
- Blessure musculaire
- Coupure, perforation, plaie ouverte
- Éraflure, meurtrissure, cloque
- Commotion ou autre traumatisme cérébral
- Tendinite, bursite, périostite
- Lésion des organes internes
- Autre

Question n° 4 :

Quelle était la cause de la blessure ?

- Tombé tout seul
- Tombé après un contact physique
- Mauvais atterrissage après un saut
- Glissade
- Evanouissement
- Autre

Question n° 5 :

Sur quel type de terrain êtes-vous confronté à des blessures le plus souvent ?

- Salle de sport
- Goudron ou béton (surface dure)
- Terre battue
- Gazon (naturel ou artificiel)

Question n° 6 :

Sous quel temps (météo) êtes-vous confronté à des blessures ?

- Ensoleillé
- Pluie
- Après la pluie
- Neige

Question n° 7 :

Un mauvais échauffement de la part des élèves avant la séance est-elle à l'origine des blessures ?

- Toujours
- Souvent
- Rarement
- Jamais

Question n° 8 :

La condition physique des élèves influe-t-elle sur la blessure ?

- Toujours
- Souvent
- Rarement
- Jamais

Question n° 9 :

Sur quel exercice se blessent le plus souvent vos élèves ?

- Pendant l'échauffement
- Pendant les étirements
- Course de vitesse
- Course d'endurance
- Saut en longueur
- Lancer de poids
- Volley-ball
- Handball
- Football
- Autre

Question n° 10:

Selon vous le manque de discipline des élèves est-elle une cause majeure des blessures ?

- Toujours
- Souvent
- Rarement
- Jamais

Résumé

L'objectif de notre étude est consisté à déterminer les blessures les plus fréquentes en E.P. S et leurs causes.

Notre étude est portée sur un échantillon de 70 enseignants d'E.P. S dans différents CEM et Lycées de la wilaya de Bejaia.

Les résultats obtenus dans cette étude montrent que les blessures les plus fréquentes en EPS sont des blessures sur la peau, fractures et des entorses.

Parmi les causes de ces blessures : la nature des terrains, les mauvaises conditions météorologiques et les mauvaises préparations avant la séance.

Mot clés : Blessures, éducation physique et sportive, Causes

Summary

The objective of our study was to determine the most frequent injuries during sport sessions and their causes.

Our study was carried out on a sample of 70 sport teachers in different colleges and high schools in the prefecture of Bejaia.

The results obtained in this study show that the most frequent injuries in sport session are skin injuries, fractures and sprains.

Among the causes of these injuries are the nature of the pitch, bad weather conditions and poor preparation before the session.

Key words: Injuries, Physical and Sports Education, Causes