



URGENCES SUR LES TERRAINS !



DÉCOUVREZ LE GUIDE PRATIQUE POUR LES JOUEURS ET ENTRAÎNEURS

LA COMMISSION ACTIONS CITOYENNES DU DISTRICT DES ALPES VOUS PRÉSENTE SON GUIDE PRATIQUE DONT L'OBJET EST DE FOURNIR AUX CLUBS ET À TOUS LES ACTEURS TERRAIN DU FOOTBALL ALPIN L'ENSEMBLE DES OUTILS ET DES RESSOURCES AFIN DE GÉRER EFFICACEMENT LES URGENCES MÉDICALES.



Rédigé par le

Docteur Franck SCOLA - Médecin du District
Membre de la Commission Citoyenne



GUIDE PRATIQUE

1. Les Blessures Fréquentes sur le Terrain de Football

Les blessures de football varient en gravité, allant des entorses bénignes aux traumatismes plus sérieux, comme les fractures ou les lésions de la colonne vertébrale. Parmi les blessures courantes, on retrouve :

- **Les entorses et foulures** : en particulier aux chevilles et aux genoux.
- **Les déchirures musculaires** : notamment aux ischio-jambiers et quadriceps.
- **Les commotions cérébrales** : résultant de collisions violentes entre joueurs.
- **Les fractures** : fréquentes aux bras, jambes, ou clavicules lors de chutes ou chocs.

Réactions Immédiates :

- **Repos, Glace, Compression, Élévation (RICE)** : méthode de base pour traiter les blessures légères, favorisant la réduction de l'enflure et la douleur.
- **Surveillance de l'état de conscience et des signes vitaux** : en cas de choc ou traumatisme crânien.

2. Premiers Soins : Connaissances Essentielles pour les Encadrants

Les encadrants jouent un rôle vital en tant que premiers répondants aux blessures sur le terrain. Connaître les bases des premiers secours peut faire une différence cruciale dans les minutes suivant l'incident. Quelques gestes de premiers soins indispensables incluent :

- **Savoir réaliser un massage cardiaque et utiliser un défibrillateur** : en cas d'arrêt cardiaque, ces gestes peuvent sauver une vie.
- **Stabilisation d'une blessure** : éviter tout mouvement brusque qui pourrait aggraver une fracture ou une lésion.
- **Gestion d'une commotion cérébrale** : ne jamais laisser un joueur reprendre le jeu avant un diagnostic médical complet.





GUIDE PRATIQUE

Équipement de Premiers Secours :

La trousse de premiers soins complète incluant bandages, pansements, ciseaux, antiseptiques, attelles, et matériel pour RCP (réanimation cardio-pulmonaire) à disposition des équipes peut être d'un grand recours dans l'attente de la prise en charge médicale des victimes.

3. Réactions Face aux Situations Graves

Certaines blessures nécessitent une réponse médicale immédiate. Voici quelques exemples de situations critiques et comment réagir :

- **Arrêt cardiaque soudain** : déclenche l'utilisation immédiate du défibrillateur automatique externe (DAE) présent sur le terrain. Le massage cardiaque doit être commencé immédiatement jusqu'à l'arrivée des secours.
- **Fractures graves** : immobiliser le membre touché et ne pas essayer de remettre l'os en place. Appeler rapidement les urgences.
- **Traumatismes crâniens** : si un joueur montre des signes de confusion, d'inconscience, ou de perte de mémoire après un choc, il faut immédiatement appeler les secours et éviter tout déplacement.

4. Prévention : Réduire les Risques

Bien qu'il soit impossible d'éliminer tous les risques de blessure, plusieurs mesures peuvent être prises pour les réduire :

- **Échauffement et étirements** : cruciaux pour préparer les muscles et articulations à l'effort physique.
- **Hydratation** : une bonne hydratation avant et pendant le match aide à éviter les crampes musculaires et les malaises liés à la chaleur.





GUIDE PRATIQUE

- **Port des équipements adaptés** : chaussures appropriées, protège-tibias, et autres équipements de protection.
- **Surveillance de la condition physique** : les joueurs doivent éviter de jouer s'ils ressentent une douleur persistante ou sont en convalescence d'une blessure.

5. Importance de la Formation en Secourisme

Tous les membres d'une équipe de football, y compris les entraîneurs et les arbitres sont encouragés à se former aux premiers secours et à l'utilisation du défibrillateur.

Des formations régulières permettent d'être prêts à réagir en cas de situation critique.

6. Plan d'Action d'Urgence

Tout plan d'action d'urgence mis en place par un club doit comprendre :

- **Un accès rapide aux secours médicaux** : avec des numéros d'urgence clairement affichés.
- **La localisation exacte du défibrillateur et des trousse de secours** : tous les joueurs et encadrants doivent savoir où se trouve cet équipement.
- **Le rôle bien défini des référents de l'équipe** : qui doit alerter les secours, qui est habilité à prodiguer les premiers soins et qui doit gérer l'accès des secours sur le terrain.

Les clubs de football des Alpes-de-Haute-Provence (04) et des Hautes-Alpes (05) doivent s'appuyer sur les ressources médicales locales pour garantir une prise en charge rapide en cas d'urgence.





GUIDE PRATIQUE

Dispositifs d'Urgence

- **Urgences vitales** : En cas d'arrêt cardiaque, de traumatisme grave ou de perte de conscience, contacter immédiatement le SAMU (15). Le SMUR, rattaché aux hôpitaux de Digne-les-Bains et Gap, peut intervenir sur place.
- **Blessures légères** : Les maisons de santé locales et les médecins de garde (joignables au 116 117) sont à privilégier pour des urgences non vitales (entorses, coupures).
- **Centres hospitaliers** : En cas de fracture ou blessure sérieuse nécessitant une prise en charge rapide, diriger le joueur vers les services d'urgence des hôpitaux de Digne-les-Bains, Manosque, Gap ou Briançon. Exceptionnellement vers ceux des départements voisins (Pertuis, Aix, Marseille).

Prise en Charge des Mineurs

- **Consentement parental** : Les parents doivent être contactés rapidement pour toute décision médicale impliquant un mineur. Garder à jour les fiches de contact.
- **Transfert aux urgences** : Toujours accompagner le joueur mineur jusqu'à l'hôpital et assurer la présence d'un adulte jusqu'à l'arrivée des parents.

En adaptant ces conduites aux dispositifs des départements 04 et 05, les clubs peuvent garantir une réponse rapide et efficace lors d'incidents sur le terrain.

