

# *Du* **SOCCER INTELLIGENT**



Un programme de sécurité  
de la Fondation Pensez **d'abord**  
du Canada en collaboration avec  
l'Association canadienne de soccer.



## TABLE DES MATIÈRES

<b>DU SOCCER INTELLIGENT</b> .....	2
<b>Stratégies de prévention des blessures au soccer</b> .....	2
<b>Comportement des joueurs</b> .....	2
<b>Équipement du joueur</b> .....	2
• Protège-tibia	2
• Rembourrage	2
• Souliers de soccer	2
• Protège-dents	3
• Casque protecteur	3
• Autre équipement	3
<b>Équipement sur le terrain</b> .....	3
• Ballons de soccer	3
• Poteaux de but amovibles ou fixes	4
• Drapeaux de coin	4
<b>Préparez-vous et tenez-vous en forme!</b> .....	4
<b>Apprenez et utilisez les bonnes techniques</b> .....	4
• Tir de la tête	4
<b>Mangez correctement et buvez suffisamment!</b> .....	4
<b>Inspectez la surface de jeu</b> .....	5
<b>Consultez la météo</b> .....	5
<b>Des mesures responsables, prises par tous les intervenants, préviennent les blessures graves</b> .....	5
• Joueurs	5
• Parents	6
• Entraîneur	6
• Arbitres	7
• Organisations	7
<b>Soccer intérieur et extérieur: Y a-t-il une différence?</b> .....	7
<b>Blessures spécifiques à la pratique du soccer</b> .....	7
<b>Q et R sur les blessures au soccer</b> .....	7
• Qui se blesse au soccer?	7
• Où les blessures surviennent-elles?	7
• Pourquoi les blessures surviennent-elles?	8
<b>Vue d'ensemble des blessures liées à la pratique du soccer</b> .....	8
• Claquages	8
• Entorses de la cheville	8
• Douleur patello-fémorale	8
• Blessures du ligament croisé antérieur	9
• Blessures aux pieds	9
• Blessures à la tête	9
• Blessures des membres supérieurs	9
<b>Premiers secours</b> .....	9
<b>Annexe A</b> .....	10
• Position de la FIFA en matière d'équipement facultatif	10
<b>Annexe B</b> .....	11
• Codes de l'esprit sportif	11
<b>Annexe C</b> .....	12
• Trousse de premiers soins de l'entraîneur	12
<b>Organismes qui ont conçu ce programme</b> .....	13

## DU SOCCER INTELLIGENT

Du soccer Intelligent est un programme de prévention des blessures mis sur pied pour promouvoir la sécurité des joueurs de soccer de 6 à 14 ans. Ce programme, qui est présenté sous la forme d'une brochure éducative, a été rédigé à l'intention des parents, des entraîneurs, des enseignants et des arbitres. Quoique cette brochure ait été conçue pour les joueurs de soccer âgés entre 6 et 14 ans, la majorité des informations qui s'y trouvent concernent les joueurs de soccer de tout âge et de tout niveau. Cette brochure éducative est offerte en anglais et en français. En collaboration avec le comité du programme Soccer Intelligent et d'organismes promoteurs, y compris la Fondation Pensez **d'abord** du Canada et l'Association canadienne de soccer, cette brochure a été conçue dans le but d'accroître les connaissances sur l'importance de la prévention des blessures liées à la pratique du soccer. Pour en apprendre davantage au sujet de Pensez **d'abord** et pour commander des exemplaires supplémentaires de ce dépliant, veuillez consulter la section « Organismes qui ont conçu ce programme ».



photo : Wilf Ratzburg

## Stratégies de prévention des blessures au soccer

Le soccer est le sport le plus populaire au monde. C'est un sport à plusieurs niveaux auquel participent des personnes de tous les âges et des deux sexes. Le soccer n'est pas sans risques, alors il est important de créer un environnement de jeu amusant et sécuritaire! Les joueurs, parents, entraîneurs, arbitres et professionnels de la santé peuvent prendre plusieurs mesures pour aider à réduire le risque de blessure au soccer.

### Comportement des joueurs

- Les jeux déloyaux sont nuisibles et peuvent causer des blessures. Ne participez pas aux jeux déloyaux et découragez ces derniers auprès de vos coéquipiers.
- Lorsqu'on ignore les règles de l'esprit sportif, le risque de blessures augmente.
- Apprenez les règles du jeu et respectez-les. Respectez vos coéquipiers, vos adversaires et les arbitres.

### Équipement du joueur

Le port d'un équipement bien ajusté est un élément important de la sécurité au soccer.

### Protège-tibia

- Les protège-tibias aident à absorber les chocs du ballon, du sol, des poteaux de but et des coups aux tibias.
- Les protège-tibias doivent être ajustés à la forme, à la taille et à la longueur du tibia. Obtenez l'aide professionnelle d'un ajusteur d'équipement expérimenté dans un magasin de soccer. Ce dernier ajustera vos protège-tibias.
- Les protège-tibias devraient être portés pendant les pratiques et pendant les parties.

### Rembourrage

- Les uniformes rembourrés sont importants, plus particulièrement pour les gardiens de but, puisqu'ils aident à protéger les épaules, les coudes et les hanches.



### Soulers de soccer

- Il est essentiel de choisir des soulers qui sont à la bonne taille. Cela permet d'éviter d'être inconfortable et de se blesser. En portant des soulers de forme et de taille appropriées, vous obtiendrez la forme désirée. Obtenez l'aide professionnelle d'un ajusteur d'équipement expérimenté dans un magasin de soccer. Ce dernier ajustera vos soulers.
- Les soulers de soccer devraient bien soutenir les pieds, mais aussi leur permettre de bouger librement.
- Des soulers différents sont requis pour les parties de soccer à l'intérieur et les parties à l'extérieur. Obtenez l'aide professionnelle d'un ajusteur d'équipement expérimenté dans un magasin de soccer. Ce dernier vous conseillera sur le choix de soulers.



## Protège-dents

- L'utilisation d'un protège-dents pourrait réduire le risque de blessures aux dents et à la bouche.
- Les protège-dents peuvent être utilisés pour protéger les joueurs qui portent des appareils orthodontiques.
- Les protège-dents pourraient réduire les risques de commotion cérébrale causée par des coups à la mâchoire. Toutefois, cela n'a pas encore été prouvé scientifiquement.

## Casque protecteur

- Il existe plusieurs types de casques protecteurs. Des études récentes ont démontré que certains types de casque peuvent réduire la force des coups de tête (la cause la plus courante de commotion cérébrale au soccer). Il n'existe actuellement aucune norme nationale en matière de casque protecteur pour le soccer au Canada.
- Les chapeaux et les casquettes avec rebords ne devraient pas être portés, car les rebords peuvent nuire à la vision et être dangereux pour les autres joueurs.



## Autre équipement

- Certaines questions ont été soulevées concernant le port d'équipement non obligatoire, notamment les casques protecteurs, les masques, les protecteurs de genoux et de bras et les lunettes de sport.
- Selon la position de la Fédération Internationale de Football Association (FIFA) sur l'équipement facultatif, les équipements protecteurs modernes, notamment les casques protecteurs, les masques, les protections pour les genoux et les bras fabriqués avec du matériel rembourré doux et léger, ne sont pas considérés comme dangereux et sont donc autorisés.
- Pour passer en revue la déclaration de la FIFA sur l'équipement non obligatoire, se reporter à **l'annexe A**.

## Équipement: sur le terrain

### Ballons de soccer

- Plus le ballon est gros, plus la force de choc est élevée. La taille du ballon devrait toujours être adaptée au groupe d'âge des joueurs.

<b>SPÉCIFICATIONS EN FONCTION DE L'ÂGE</b>	<b>TAILLE DU BALLON SUGGÉRÉE</b>
Jeunes athlètes-de 10 ans	<b>3</b>
10 à 13 ans	<b>4</b>
13 ans et plus	<b>5</b>

**\* Remarque : Les spécifications concernant l'âge varient d'une province à l'autre**

- L'utilisation d'un ballon de taille appropriée est essentielle, particulièrement lorsque les enfants apprennent à lancer de la tête. L'utilisation d'un ballon de plus petit format pourrait protéger l'athlète de la force de choc d'un objet plus lourd ou plus gros, et lui permettre de mieux contrôler le ballon durant son apprentissage s'il n'a pas terminé son développement physique.
- Les ballons de soccer devraient toujours être bien gonflés. La pression du ballon peut varier en fonction de son utilisation, des changements de température et des conditions météorologiques. Moins il y a de pression et de poids, moins est la force de choc. Prenez note de la pression de gonflage recommandée sur le ballon.
- Utilisez des ballons résistants à l'eau. Remplacez le ballon lorsqu'il a perdu ses qualités imperméables. Un ballon détrempé aura une plus grande force de choc sur la tête.

## Poteaux de but amovibles ou fixes

- Les poteaux de but amovibles devraient être fabriqués avec du matériel léger.
- Après l'utilisation, les poteaux de but devraient être démontés, enlevés ou fixés à une structure permanente.
- Les poteaux amovibles et fixes doivent être ancrés dans la zone de jeu d'une façon appropriée et autorisée. Les poteaux de but peuvent tomber de façon inattendue sur les personnes qui se trouvent sur le terrain de jeu.
- Les joueurs et les spectateurs ne devraient pas se suspendre ou se balancer sur les poteaux, puisque cela pourrait augmenter les risques de blessure causée par la chute des poteaux.
- Il a été démontré que le rembourrage des parties supérieures des poteaux réduit les blessures causées par les collisions avec les poteaux de but; mais cela peut modifier les dimensions des buts. Par conséquent, l'utilisation de poteaux rembourrés demeure une question controversée.

## Drapeaux de coin

- Les drapeaux de coin sont utilisés pour marquer les dimensions du terrain de jeu.
- Les tiges des drapeaux de coin sont flexibles et les bouts sont arrondis afin d'éviter les blessures.
- La hauteur des drapeaux de coin doit être de 5 pi (152 cm) au maximum.
- L'utilisation de pylônes ou d'autres sortes de drapeaux de coin n'est pas conseillée, puisque ces équipements peuvent causer des blessures.

## Préparez-vous et tenez-vous en forme!

- Effectuez toujours des exercices d'échauffement avant les pratiques et les matchs. Un bon échauffement est un facteur important de réduction des risques de blessure. Par exemple, un échauffement progressif peut comprendre une période de marche autour du terrain puis de jogging léger pendant cinq minutes. Cet échauffement est généralement suivi de sprints sur de courtes distances et des changements rapides de direction, avec et sans le ballon, par intervalles (c.-à-d. entrecoupés par de brèves périodes de repos). Une période de récupération après les pratiques et les matchs est également utile; elle peut comporter des étirements, bien que leur utilité pour prévenir les blessures n'ait pas été démontrée.
- Pour les joueurs plus âgés et de plus haut niveau, la participation à un programme de mise en forme axé sur l'endurance, la force et la souplesse est utile. L'augmentation graduelle de l'intensité et de la durée de l'entraînement de pré-saison aide les joueurs à se préparer pour la saison.

## Apprenez et utilisez les bonnes techniques

- La maîtrise des techniques est essentielle dans tous les sports.

## Tir de la tête

- Lorsque vous faites un tir de la tête, il est important d'utiliser la bonne technique.
- L'âge auquel les tirs de la tête devraient être introduits est quelque peu controversé; généralement pas avant 10-12 ans. En plus de l'âge, les habiletés, le niveau du jeu et la taille sont d'autres facteurs importants à considérer. Un entraîneur qualifié est le mieux placé pour décider quand introduire cette habileté et pour enseigner la bonne technique, laquelle est déterminante dans la réduction des risques de blessure.

## Mangez correctement et buvez suffisamment!

- L'alimentation des joueurs de soccer doit compenser pour l'énergie qu'ils dépenseront sur le terrain.
- Les joueurs devraient adopter une alimentation équilibrée composée d'hydrates de carbone, de gras, de protéines, de vitamines et de minéraux. Reportez-vous au Guide alimentaire canadien pour plus de détails.
- Veillez à ce que le joueur ait bien fait le plein d'énergie avant de participer et insistez sur l'importance de boire.
- La soif n'est pas un bon indicateur pour savoir quand un joueur devrait boire mais c'est un bon indicateur de déshydratation. Selon le niveau de transpiration et la prise de liquide, le joueur peut subir une perte d'eau au cours d'un match. Boire de l'eau et d'autres liquides contenant des électrolytes (p. ex. des boissons énergisantes) peut réduire les risques de déshydratation.
- Il est recommandé de prendre les repas de 3 à 4 heures avant les séances d'entraînement et les matchs. Immédiatement après l'activité, la perte d'énergie devrait être compensée par la consommation d'aliments nutritifs.





## Inspectez la surface de jeu

- Assurez-vous que les terrains sont entretenus régulièrement et qu'ils ne recèlent pas d'objets dangereux.
- Les terrains mal conçus et mal entretenus augmentent les risques de blessure. Les blessures telles que les claquages musculaires et les lésions ligamentaires peuvent survenir sur des surfaces inégales et mal entretenues.
- Les entraîneurs devraient inspecter le terrain avant le match.
- Les spectateurs et l'équipement devraient être gardés à une bonne distance des lignes latérales.

## Consultez la météo

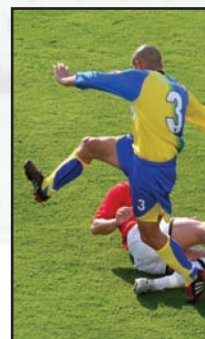
- Soyez attentif aux conditions dans lesquelles vous jouerez. Consultez toujours la météo!
- Lorsque vous jouez par temps frais, la performance musculaire peut être réduite. L'échauffement par temps frais est important et contribue à réduire les risques de blessure. Par temps frais ou froid, apportez un vêtement chaud que vous pourrez porter en-dehors du terrain. Une couche de vêtement sous le maillot qui permet à la transpiration de s'évaporer contribue à garder le joueur au chaud par temps très frais.
- Lors de journées chaudes, les joueurs peuvent souffrir de la chaleur. L'échauffement devra être écourté par temps chaud, et les joueurs ne devraient pas arriver sur le terrain trop échauffés. Comme mentionné à la section « Mangez correctement et buvez suffisamment! », une perte d'eau peut survenir au cours d'un match tout dépendant du niveau de transpiration et de la prise de liquides d'un joueur. Boire de l'eau et d'autres liquides contenant des électrolytes (p. ex. des boissons énergisantes) peut réduire les risques de déshydratation. Appliquez toujours un écran solaire pour vous protéger du soleil. Un écran solaire SPF 30 devrait être porté lorsque le soleil est culminant même si le temps est nuageux ou couvert. Il est important de disposer d'un endroit ombragé pendant les matchs et les pratiques, particulièrement entre 10 h 00 et 16 h 00 et lors des tournois. Bien que les chapeaux ne soient pas permis sur le terrain, on devrait encourager leur port sur le bord du terrain pour se protéger du soleil.
- Les éclairs présentent un risque pour toutes les activités extérieures. Environnement Canada vous conseille de trouver un abri adéquat lorsque vous pouvez compter 30 secondes et moins entre l'éclair et le tonnerre. Ceci signifie que le terrain doit être évacué, et que les participants et spectateurs doivent se réfugier dans l'édifice le plus près, ou, s'il n'y en a pas, dans les voitures. Après avoir vu le dernier éclair ou entendu le dernier coup de tonnerre, il faut attendre 30 minutes avant de reprendre le match. Pour obtenir plus d'information au sujet de la protection contre la foudre, visiter le site Web d'Environnement Canada à l'adresse [http://www.ec.gc.ca/search\\_e.html](http://www.ec.gc.ca/search_e.html)

## Des mesures responsables, prises par tous les intervenants, préviennent les blessures graves

Un environnement d'apprentissage propice et sûr favorisant la prise de décisions appropriées par les joueurs ne peut être mis en place sans une collaboration étroite entre des entraîneurs, des professionnels de la santé, des joueurs et des organisations de soccer. Informez-vous! Reportez-vous à **l'annexe B** qui contient les codes de l'esprit sportif à l'intention des entraîneurs, joueurs, parents et arbitres.

## Joueurs

- Les jeux déloyaux sont inacceptables à l'intérieur et à l'extérieur du terrain. Traitez vos coéquipiers, vos adversaires, les arbitres et les spectateurs comme vous aimeriez qu'on vous traite. Faites preuve de respect.
- Apprenez et respectez les règles du jeu. Les décisions prises par les arbitres à propos de comportement déloyal, de jeu abusif et d'intimidation de la part de l'équipe adverse devraient être acceptées et respectées. Les règles sont là pour vous protéger.
- Veillez à être en pleine possession de vos moyens, physiquement et psychologiquement. Pour jouer en toute sécurité, vous devez être frais et dispos.
- Pour les joueurs expérimentés et de haut niveau, le conditionnement physique et l'entraînement musculaire sont essentiels pour maintenir une bonne condition physique et prévenir les blessures. Prévoyez une période d'échauffement, de récupération et d'étirement avant et après chaque pratique et chaque match.
- Assurez-vous toujours de porter l'équipement approprié et qu'il soit bien ajusté.
- Soyez toujours prêt à toute éventualité. Par temps froid, apportez des vêtements additionnels. Par temps chaud et humide, protégez-vous du soleil en portant un écran solaire. Pour prévenir la déshydratation, buvez beaucoup de liquides avant, pendant et après le match.
- Mangez correctement. Une bonne alimentation vous aidera à disposer de l'énergie nécessaire pendant le match.



## Parents

- Renseignez-vous sur les questions de sécurité liées à la pratique du soccer. Vous saurez ainsi de quelle façon des blessures sont susceptibles de se produire, et vous pourrez dès lors les prévenir!
- Si une blessure survient, assurez-vous qu'il y ait une évaluation médicale appropriée d'effectuée. Par exemple, le joueur qui a subi un coup à la tête doit être évalué par un médecin.
- Veillez en tout temps à ce que votre enfant porte l'équipement adéquat, qu'il soit bien ajusté et en bon état.
- Enseignez le respect à votre enfant en adoptant un comportement irréprochable. Encouragez l'équipe de façon positive et faites preuve de respect envers les joueurs, les entraîneurs et les arbitres.



## Entraîneur

- Les entraîneurs devraient connaître les règles du jeu, appliquer les règles de sécurité et les règles du jeu, et encourager l'esprit d'équipe et le franc-jeu.
- Apprenez à bien connaître vos joueurs, et choisissez toujours l'équipement en fonction de l'âge, du sexe et du niveau des joueurs.
- Utilisez des techniques d'enseignement simples pour aider vos joueurs à apprendre. Encouragez le développement des habiletés par des activités et des jeux simples.
- Établissez des objectifs à la fois stimulants et réalistes pour vos athlètes. Encouragez et soutenez vos joueurs pour les aider à tirer le meilleur d'eux-mêmes.
- Veillez à ce que vos joueurs soient préparés! Assurez-vous qu'ils ont tout ce qu'il leur faut pour jouer par temps froid et chaud.
- Donnez aux parents des conseils concernant l'achat d'équipement - assurez-vous qu'ils connaissent le type d'équipement à acheter, et comment il doit être porté.
- Ne laissez jamais jouer un athlète à moins qu'il porte l'équipement approprié, qu'il soit bien ajusté et en bon état.
- Supervisez toujours les joueurs sur le terrain.
- Soyez attentif aux joueurs qui pourraient être blessés, malades ou qui présentent un problème de santé. Recommandez aux joueurs de faire un examen médical chez leur médecin avant le début de la saison. Assurez-vous que les joueurs remplissent le formulaire médical approprié avant le début de la saison de soccer. Ce formulaire devrait être mis à jour régulièrement, et demeurer confidentiels.
- Gardez une trousse de premiers soins de base à portée de main. Pour les joueurs plus âgés et de niveau compétitif, disposez d'une trousse de premiers soins de l'entraîneur (se reporter à l'annexe C pour voir la liste d'articles proposés).
- Soyez prêts à appeler des secours médicaux en cas d'urgence, de blessures et de malaise qui pourraient survenir parmi les joueurs et les arbitres.
- Adoptez un comportement irréprochable et donnez l'exemple. Jouez vous-même au soccer de façon sécuritaire, loyale et avec respect.
- Il est fortement recommandé que vous (et/ou un entraîneur ou un assistant) obteniez un certificat de premiers soins et que vous le validiez régulièrement.
- Tenez-vous à l'affût des changements et des tendances dans le monde du soccer. C'est dans votre intérêt et celui de vos joueurs. Les technologies de l'information permettent maintenant une diffusion très large des connaissances. La participation à des cours de formation et de mise à niveau est devenue la réalité pour les intervenants dévoués dans tous les domaines. Pour la formation continue, consultez le site Web de l'association canadienne de soccer.
- Les entraîneurs de haut niveau devraient posséder une certification d'entraîneur appropriée. Les entraîneurs de niveau récréatif sont habituellement des bénévoles et n'ont pas besoin d'une certification d'entraîneur. Par contre, ils devraient bien connaître les consignes de sécurité et de prévention des blessures.



photo : Julie C. Elliott



## Arbitres

- Apprenez bien les règles du jeu. Les règlements varient d'une région à l'autre.
- Les lois et les règlements du jeu devraient être respectés rigoureusement. Les lois sont conçues pour protéger les joueurs.
- Les décisions devraient être prises pour décourager les comportements déloyaux, de jeu injuste et d'intimidation de la part de l'équipe adverse/arbitres du match. Tous ces comportements peuvent conduire à des blessures.

## Organisations

- Les organisations devraient rédiger une ligne de conduite énonçant les consignes de sécurité à respecter rigoureusement. Un « Comité de sécurité » est un excellent moyen pour l'implanter.
- Les joueurs et les parents doivent respecter les règlements adoptés par l'organisation.
- Un dossier de toutes les blessures devrait être conservé. Le comité de sécurité pourra le passer en revue régulièrement pour cibler les activités ou les secteurs à améliorer.
- La sécurité devrait être le premier élément à considérer lors de la planification d'une activité ou d'un événement.



## Soccer intérieur et extérieur. Y a-t-il une différence?

Quoique les habiletés et les techniques utilisées pour jouer au soccer à l'intérieur et à l'extérieur soient sensiblement les mêmes, il existe une différence entre les deux. Le soccer intérieur est pratiqué sur une surface de jeu restreinte qui est généralement de moins grande dimension qu'un terrain extérieur. Les murs autour du terrain intérieur ont une incidence sur le jeu. Lorsque le ballon touche un mur, il est dévié, ce qui accélère le rythme du jeu, car le ballon change constamment de direction. Cependant, les blessures qui surviennent au soccer extérieur et intérieur sont semblables. Les blessures aux chevilles sont les plus courantes, et les lésions ligamentaires du genou sont les plus graves dans les deux milieux de jeu.

## Blessures spécifiques à la pratique du soccer

Excellent sport, bon pour la santé, le soccer comporte néanmoins des éléments de risque. Les recherches indiquent que parmi les blessures touchant les joueurs de soccer, celles des membres inférieurs sont les plus fréquentes. Tout joueur, quel que soit son âge, son genre, ses compétences et ses capacités n'est pas à l'abri d'une blessure. Même une personne très expérimentée et avertie qui porte l'équipement adéquat n'est pas à l'abri d'une blessure.

## Q et R sur les blessures au soccer

### Qui se blesse au soccer?

Les blessures au soccer peuvent arriver à tout le monde. Selon les données recueillies par le US National Electronic Injury Surveillance System, 85 % des blessures touchent des athlètes de moins de 23 ans, 45 % d'entre elles survenant parmi les athlètes de 15 ans et moins. Les blessures graves semblent frapper davantage les joueurs moins expérimentés que ceux qui jouent dans les rangs de haut niveau. Lorsque les joueurs sont classés selon leur âge, ceux dont la force musculaire est moindre présentent des taux plus élevés de blessures. Un joueur qui a déjà été blessé dans le passé ou qui ne s'est pas complètement remis d'une blessure court plus de risques de se blesser à nouveau. En termes de genre, les filles ont deux fois plus de risques de se blesser que les garçons (rapport de 2 pour 1). Au soccer, certaines positions exposent davantage les athlètes aux risques de blessure. Les gardiens sont ceux qui courent le plus de risques de blessures, et ces dernières surviennent plus souvent à la tête, au visage, au cou, aux bras et aux épaules en comparaison avec les autres positions.

### Où les blessures surviennent-elles?

Les gens jouent au soccer pour diverses raisons, qu'il s'agisse d'une activité récréative, de compétitions dans les rangs professionnels, pour faire de l'exercice ou encore pour se relaxer et avoir du plaisir. Les joueurs doivent être conscients du fait que les blessures peuvent arriver n'importe où, même dans notre propre maison qui semble pourtant sécuritaire.

Les blessures liées à la pratique du soccer se produisent un peu partout; sur le terrain de jeu (intérieur et extérieur), dans la cour d'école, dans le jardin chez soi et dans les parcs. Selon le Système canadien hospitalier d'information et de recherche en prévention des traumatismes (CHIRPP), les blessures au soccer surviennent le plus souvent à l'école, totalisant environ 36,6 % de toutes les blessures. La plupart des blessures (58,2 %) ont lieu pendant la pratique quotidienne, et 9,4 % d'entre elles surviennent lors d'une séance d'entraînement ou d'une rencontre de ligue.



## Pourquoi les blessures surviennent-elles?

Les blessures liées à la pratique du soccer peuvent survenir pour diverses raisons qui ont été expliquées plus tôt dans cette brochure. L'une des causes de blessures habituelles non mentionnée plus haut est le surentraînement. Lorsque les joueurs s'entraînent intensivement pour un match ou une compétition, il est très important qu'ils se reposent entre les séances d'entraînement. Le repos contribue à la récupération du joueur après les tensions provoquées sur le corps par l'entraînement et permet de faire le plein d'énergie. Si les joueurs ne récupèrent pas suffisamment après un entraînement intense, leur corps ne peut se réadapter correctement et le risque de blessure augmente. Ils peuvent alors souffrir de « surentraînement ». Ce surentraînement peut diminuer les performances, accroître la fatigue et causer une douleur persistante des muscles qui peut entraîner des blessures. Le surentraînement peut aussi avoir un impact négatif sur le mental des joueurs. Ils peuvent se sentir « surmenés » ou « grillés ».

Pratiquer des formes variées d'entraînement, (entraînement croisé), peut être bénéfique à tous les joueurs. Le terme d'entraînement croisé s'applique à un ensemble d'entraînements englobant des formes très différentes d'exercices. Ceci permet de limiter la tension et les étirements concentrés sur un groupe spécifique de muscles. C'est un très bon moyen de faire travailler différents groupes de muscles, acquérir de nouvelles compétences, dissiper la monotonie associée à l'entraînement et diminuer le risque de blessures causées par les tensions répétitives ou le surmenage. En suivant des séances d'entraînement appropriées qui englobent la variété et le repos, les joueurs peuvent optimiser leurs performances physique et mentale et réduire les risques de blessures à répétition.

## Vue d'ensemble des blessures liées à la pratique du soccer

La plupart des blessures se situent aux membres inférieurs; claquage musculaire, contusions (ecchymoses) et lésions à la cheville, au genou et au pied sont les plus communes. L'une des blessures les plus graves est la rupture du ligament croisé du genou. Il existe des stratégies spécifiques pour tenter de réduire les risques de cette blessure. Des commotions peuvent aussi se produire, ainsi que des blessures aux membres supérieurs. Lorsque ces blessures se produisent, il est recommandé de s'adresser à un service d'assistance médicale.

## Claquages

Les claquages et ecchymoses (contusions) sont les blessures les plus fréquentes au soccer. Certains signes et symptômes d'un claquage se manifestent par une douleur lorsqu'on contracte ou étire le muscle, une ecchymose ou une enflure. Les claquages au soccer résultent souvent d'un échauffement insuffisant; d'un manque de souplesse; d'une déficience ou d'une fatigue musculaire; ou d'une reprise trop rapide de l'entraînement après un arrêt pour blessure. C'est l'une des raisons majeures de la récurrence des lésions musculaires. Il est important de refaire travailler le muscle après un claquage et en cas de blessures graves, de reprendre l'entraînement très progressivement.

## Entorses de la cheville

La cheville est l'articulation la plus souvent blessée dans la pratique du soccer; un traumatisme des ligaments (entorses) constitue la blessure la plus commune à la cheville. Les entorses de la cheville sont latérales (extérieures) dans la plupart des cas et surviennent le plus souvent lorsque la cheville subit une forte tension (elle se tord) lorsque le joueur court, saute ou tacle son adversaire. La plupart des entorses sont douloureuses et provoquent une enflure de l'articulation. Le corps médical doit en évaluer la gravité. La reprise de l'activité sportive avant la guérison complète de la lésion peut causer des entorses à répétition et une gêne persistante.

## Douleur patello-fémorale

Le problème le plus fréquemment rencontré au genou par le jeune joueur de soccer est une douleur ressentie autour de la rotule ou sous elle, connue sous le nom de douleur patello-fémorale. Dans la plupart des cas, c'est un problème « douloureux » mais pas « dangereux », en d'autres termes qui ne cause pas de lésion au genou. Des douleurs persistantes au genou doivent faire l'objet d'une consultation médicale, ainsi qu'un genou enflé ou une rotule qui se « déplace ». Renforcer les muscles quadriceps (le devant de la partie supérieure de la cuisse) peut être utile pour réduire la douleur patello-fémorale.





## Blessures du ligament croisé antérieur

Le ligament croisé antérieur (LCA) est un stabilisateur important du genou. Il contribue à assurer la stabilité lorsqu'on dribble, pivote, saute et se déplace latéralement. Les blessures du LCA sont rares chez le jeune joueur. Pour les adolescents, des programmes de prévention des blessures ont été développés, tels que le PEP (Prévenir les blessures, Encourager la Performance) et la FIFA 11, dont l'efficacité dans la réduction de ce traumatisme a été démontrée.

## Blessures aux pieds

Au soccer, la grande majorité des blessures touchant les pieds sont des ecchymoses (contusions), le plus souvent lorsqu'on marche sur le pied du joueur. Des fractures et des entorses surviennent aussi mais sont beaucoup moins courantes. Tout enflure, douleur, ou difficulté à mettre son poids sur le pied devrait faire l'objet d'une consultation médicale. La formation d'ampoules peut aussi devenir un problème douloureux. On peut réduire la formation des ampoules en choisissant des chaussures adaptées à sa morphologie et en portant les chaussures neuves progressivement pour les assouplir.

## Blessures à la tête

Une commotion est un traumatisme à la tête qui peut survenir lors de la pratique du soccer. Elle peut être causée par deux têtes s'entrechoquant, lorsque les joueurs s'élancent pour faire un tir de la tête. Les commotions au soccer se produisent majoritairement lors de chocs entre les joueurs ainsi que lors de collisions au sol ou contre l'équipement. On s'est préoccupé des effets à long terme que pourrait causer le jeu de tête mais aucun lien définitif n'a été établi jusqu'à présent. Une commotion est une défaillance temporaire des fonctions du cerveau en raison d'un traumatisme. Elle peut être due à un coup sur la tête, au visage, à la mâchoire ou plus rarement, à un contact violent ou à une chute. Il est essentiel de comprendre qu'il peut y avoir commotion sans perte de conscience. La majorité des commotions cérébrales ne sont pas associées à une perte de conscience (PC). Le joueur commotionné peut présenter l'un ou l'autre des symptômes et signes associés indiqués ci-dessous :

SYMPTÔMES	SIGNES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Maux de tête</li><li>• Vertige</li><li>• Étourdissements</li><li>• Vue d'étoiles</li><li>• Sensibilité à la lumière</li><li>• Bourdonnement dans les oreilles</li><li>• Fatigue</li><li>• Nausée, vomissement</li><li>• Irritabilité</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Confusion, désorientation</li><li>• Déficience de l'équilibre ou de la coordination</li><li>• Discours lents ou incohérents</li><li>• Incapacité à se concentrer</li><li>• Réponses lentes à des questions</li><li>• Regard vide</li><li>• Diminution de la performance</li><li>• Émotions inhabituelles, changement de personnalité et comportements à normaux</li></ul>

Si on soupçonne une commotion cérébrale, le joueur doit être retiré du match ou de la pratique. Le retour au jeu alors que les symptômes sont toujours présents pourrait aggraver la commotion, augmenter et prolonger les symptômes et causer d'autres blessures. « En cas de doute, écarter le joueur du terrain! » Ce joueur devrait être examiné par un médecin dès que possible, se reposer jusqu'à ce que tous les symptômes aient disparus, et suivre ensuite le protocole de retour graduel au jeu sous supervision médicale. Il existe différents protocoles de retour au jeu. Un protocole spécifique au soccer a été publié. Il peut aussi être utile pour les joueurs plus expérimentés. Pour télécharger ce protocole, et d'autre information portant sur les commotions cérébrales, visitez le site Web de Pensez d'abord à l'adresse [www.thinkfirst.ca](http://www.thinkfirst.ca).

## Blessures des membres supérieurs

L'une des blessures les plus communes chez les enfants jouant au soccer est la fracture du poignet. La cause la plus courante de ce traumatisme est la chute sur un membre supérieur allongé. Le contact avec d'autres joueurs, une collision contre du matériel tel que les poteaux des buts constituent d'autres causes de fractures.

De par la nature même de leur poste, les gardiens de but risquent de se blesser aux mains, aux poignets et à la tête. L'impact entre le ballon et la main, alors que le gardien repousse la balle, provoque sur la main une tension similaire à celle qu'elle subit lorsqu'on tombe. Le contact avec d'autres joueurs ou les poteaux de la cage peuvent produire des blessures à la tête. Ce sujet est abordé dans la section « blessures à la tête ».

## Premiers secours

La connaissance des gestes de premiers secours est un facteur important en matière de sécurité. Il est hautement recommandé, si possible, qu'une personne compétente en la matière soit présente à chaque match et séance d'entraînement. Cette mesure est particulièrement cruciale pour les joueurs de niveau compétitif et plus âgés. Il est d'ailleurs fortement recommandé que chaque équipe ait à sa disposition une trousse de premiers soins d'entraîneur, et une personne sachant l'utiliser. Un assortiment d'articles de premiers soins est indiqué à l'**annexe C**. Une trousse de base est indiquée pour les jeunes joueurs de soccer récréatif. Un plan de mesures d'urgence devrait aussi être préparé afin de savoir comment réagir si des blessures surviennent sur le terrain. Ce plan devrait être pratiqué et un téléphone cellulaire sera gardé à portée de la main au cas où l'on doit appeler les secours sur place.



## **Annexe A**

### **Position de la FIFA en matière d'équipement facultatif**

Aux fédérations nationales de la FIFA

Circulaire n° 863

Zurich, le 25 août 2003  
GS/hus-sbu

Joueurs portant un équipement facultatif

Madame, Monsieur,

La FIFA a reçu des courriers de la part de plusieurs fédérations nationales concernant la régularité des équipements facultatifs portés par les joueurs.

À la lumière de discussions conduites par l'International Football Association Board, les directives suivantes ont été arrêtées afin de clarifier la question.

En vertu de la Loi 5 des pouvoirs et fonctions de l'arbitre, l'arbitre a l'autorité de s'assurer que les équipements portés par les joueurs répondent aux exigences de la Loi 4 stipulant que nul joueur ne peut porter d'équipement pouvant s'avérer dangereux.

Les équipements de protection modernes, tels que casque protecteur, masque facial, protections des genoux et des bras conçus avec du matériel rembourré doux et léger ne sont pas considérés comme dangereux et sont donc autorisés.

D'autre part, la FIFA souscrit sans réserve à l'énoncé de position de l'International Football Association Board concernant le port des lunettes paru le 10 mars 2001 et dans la circulaire n° 750 de la FIFA datée du 10 avril 2001. Les nouvelles technologies ont rendu le port de lunettes de sport beaucoup plus sécuritaires, tant pour le joueur que pour les coéquipiers. Ceci s'applique particulièrement aux jeunes joueurs.

Nous comptons sur les arbitres pour tenir compte de ces considérations. L'interdiction faite à un joueur, par un arbitre, de prendre part au match en raison du port d'une paire moderne de lunettes de sport serait considérée comme anormale.

Nous espérons que cette circulaire fournira aux arbitres des directives claires concernant l'application adéquate de la Loi 4.

Merci de votre attention.

Veuillez agréer, Madame, Monsieur, mes salutations distinguées.

Urs Linsi  
Secrétaire Général

Exemplaires : Comité exécutif de la FIFA, Comité des arbitres de la FIF, Confédérations



## Annexe B

### Codes de l'esprit sportif

<b>CODE DE L'ESPRIT SPORTIF POUR LES ENTRAÎNEURS</b>	<b>CODE DE L'ESPRIT SPORTIF POUR LES ATHLÈTES</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Je serai raisonnable en préparant l'horaire des matchs et des séances d'entraînement, et tiendrai compte du fait que les jeunes athlètes ont d'autres intérêts et obligations.</li><li>2. J'enseignerai à mes athlètes à jouer loyalement et à respecter les règles, les officiels et les adversaires.</li><li>3. Je veillerai à ce que chaque athlète sans exception obtienne la même formation, le même soutien et le même temps de jeu.</li><li>4. Je ne ridiculiserai pas mes athlètes et je ne leur crierai pas s'ils commettent des erreurs ou que leur performance laisse à désirer. Je n'oublierai pas que les enfants jouent pour avoir du plaisir et qu'il faut développer leur confiance en soi.</li><li>5. Je m'assurerai que les équipements et les installations sont sécuritaires et qu'ils correspondent à l'âge et aux habiletés des athlètes.</li><li>6. Je n'oublierai pas que les enfants ont besoin d'un entraîneur qu'ils peuvent respecter. Je les complimenterai généreusement et je leur donnerai le bon exemple.</li><li>7. J'obtiendrai une formation adéquate et je continuerai à perfectionner mes habiletés d'entraîneur.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Je participerai parce que je le veux et non parce que mes parents ou mes entraîneurs le souhaitent.</li><li>2. Je jouerai en respectant les règles et l'esprit du jeu.</li><li>3. Je me maîtriserai. Les bagarres et les insultes ruinent l'activité pour tout le monde.</li><li>4. Je respecterai mes adversaires.</li><li>5. Je ferai de mon mieux pour être un vrai coéquipier.</li><li>6. Je me rappellerai que gagner n'est pas tout. Avoir du plaisir, perfectionner mes habiletés, me faire des amis et faire de mon mieux sont tout aussi importants.</li><li>7. Je saurai reconnaître tous les bons jeux et toutes les belles performances - ceux de mon équipe et ceux de mes adversaires.</li><li>8. Je n'oublierai pas que les entraîneurs et les officiels sont là pour m'aider. Je les respecterai et j'accepterai leurs décisions.</li></ol>

<b>CODE DE L'ESPRIT SPORTIF POUR LES PARENTS</b>	<b>CODE DE L'ESPRIT SPORTIF POUR LES ARBITRES</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Je ne forcerai pas mon enfant à faire du sport.</li><li>2. Je n'oublierai pas que mon enfant fait du sport pour son plaisir et non pour le mien.</li><li>3. J'encouragerai mon enfant à suivre les règles du jeu et à résoudre ses conflits sans avoir recours à l'hostilité ou à la violence.</li><li>4. J'enseignerai à mon enfant que faire de son mieux est plus important que gagner, de sorte que mon enfant ne sera pas affecté par le résultat du match ou de l'épreuve.</li><li>5. Je complimenterai mon enfant chaque fois qu'il jouera loyalement et fournira un bon effort afin qu'il se sente comme un vainqueur.</li><li>6. Je ne ridiculiserai pas et je ne crierai pas à mon enfant parce qu'il a commis une erreur ou qu'il a perdu une compétition.</li><li>7. Je n'oublierai pas que les enfants apprennent par l'exemple. J'applaudirai les bons jeux et les bonnes performances de l'équipe de mon enfant et l'adversaire.</li><li>8. Je ne mettrai pas en doute le jugement ou l'honnêteté des officiels en public.</li><li>9. J'appuierai tous les efforts visant à éliminer toute violence verbale et physique des activités sportives pour enfants.</li><li>10. Je respecterai les entraîneurs bénévoles qui consacrent leur temps aux activités sportives de mon enfant, et je leur dirai.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. J'adapterai les règles en fonction des habiletés des athlètes.</li><li>2. Je ferai preuve de bon sens pour m'assurer de ne pas nuire à « l'esprit du jeu » par des encouragements qui dépassent les limites.</li><li>3. Les gestes ont davantage de poids que les mots. Je m'assurerai que le comportement respecte les principes de l'esprit sportif, sur le terrain comme en dehors.</li><li>4. Je féliciterai les deux équipes pour leurs réussites, lorsqu'elles le méritent.</li><li>5. Je signalerai les fautes avec objectivité, régularité et courtoisie.</li><li>6. J'encouragerai l'esprit sportif en tout temps.</li><li>7. Je créerai un environnement positif et constructif pour contribuer à la participation et au plaisir des enfants.</li><li>8. Je m'engagerai personnellement à rester informé des principes d'excellence en matière d'encadrement, de croissance et de développement des enfants.</li><li>9. Je participerai aux rencontres avec plaisir et m'efforcerai d'améliorer mes habiletés à chaque match.</li></ol>

\* Les codes de l'esprit sportif proviennent de la brochure « Premiers pas, premiers tirs: Entraîner les 6 à 10 ans » de l'Association canadienne de soccer.



## Annexe C

### Trousse de premiers soins de l'entraîneur

PRODUIT	QUANTITÉ	PRODUIT	QUANTITÉ
• Protecteur facial pour RCR	1	• Pansements adhésifs bout de doigt	5
• Gants en latex (paires)	5	• Tampons de gaze stériles 4 x 4 po	10
• Ciseaux à bandages Lister 7 1/4 po	1	• Bandages de coton non stérile 3 po	2
• Pincés à échardes	1	• Pansements non adhésifs 2 x 3 po	5
• Abaisse-langues non stériles	5	• Ruban pour soigneurs 1 1/2 po	1
• Coton-tiges stériles 3 po	5	• Bandage Chirurgical Transparent 1/2 po	1
• Bandages triangulaires	5	• Sacs pour la glace	6
• Compresse froide instantanée	1	• Carte d'information pour urgence	1
• Tampons alcoolisés	10	• Manuel de premiers soins	1
• Essuie-mains antimicrobiens	5	• Tampons Benzalkonium	10
• Onguent triple antibiotiques (application unique)	15	• Bandage de coton non stérile 6 po	1
• gelée de pétrole " vaseline "	3	• Couvre-pansement auto-adhésif 2 x 71 po	1
• Bandages élastiques 3 po	2	• Pansements adhésifs bout-de-doigt	3
• Bandage élastique 6 po	1	• Paquet de mouchoirs	1
• Pansements adhésifs en plastique	20	• Couverture d'urgence	1
• Pansements adhésifs pour jointure	5	• Trousse de premiers soins souple	1

\*Remarque : Ces articles de premiers soins sont proposés pour les joueurs plus âgés et de niveau compétitif.



## ORGANISMES QUI ONT CONÇU CE PROGRAMME

### Pensez d'abord Canada

Pensez d'abord Canada est un organisme national sans but lucratif qui possède 20 sections régionales, et qui se consacre à la prévention des blessures, tout particulièrement des traumatismes crâniens et des lésions de la moelle épinière. Pensez d'abord Canada bénéficie de l'appui des neurochirurgiens et neurochirurgiennes, des neurologues et des infirmières et infirmiers qui traitent les gens ayant subi de telles blessures. Cet organisme élabore des programmes de prévention des blessures à l'intention des enfants en milieu scolaire, mène des recherches sur les causes des blessures et l'efficacité des programmes mis au point, et rédige actuellement un programme à l'intention des adolescents en milieu hospitalier. Les deux programmes scolaires mis au point, qui sont gratuits et bilingues, sont les programmes Pensez d'abord, les enfants de TD, qui s'adresse aux élèves du cours primaire, et Pensez d'abord, Party, qui vise les adolescents. Pensez d'abord Canada joue un rôle de premier plan dans la prévention des blessures d'origine sportive et récréative grâce à ses programmes ThinkFirst-SportIntelligent, parmi lesquels :

- Observe, relaxe, respecte : pensez d'abord! - un programme conçu pour les skieurs et les surfeurs des neiges, qui se compose d'un DVD ou une cassette VHS, d'une brochure éducative et d'un dépliant sur la sécurité destinés aux jeunes de 6 à 12 ans.
- Concussion Education and Awareness - un programme destiné aux milieux de la santé et du sport, ainsi qu'aux collectivités en général, et qui a pour but d'améliorer les connaissances et d'accroître la sensibilisation aux problèmes liées aux commotions.
- Dive Right – une vidéo destinée aux élèves des écoles primaires sur la prévention des blessures lors du plongeon récréatif. Ce programme a été remplacé par Dive Smart.
- La Tête Première - un programme de prévention axé sur le plongeon à l'intention des élèves de niveau secondaire.
- Du Hockey Intelligent. Plus de sécurité, plus de plaisir - une vidéo d'une heure dont le but est de renseigner les apprentis joueurs de hockey sur les traumatismes crâniens et les lésions de la moelle épinière graves, ainsi que sur la sécurité dans le domaine du hockey sur glace.
- Du Soccer Intelligent - un programme de prévention des blessures destiné aux joueurs de soccer de 6 à 14 ans diffusé par l'intermédiaire d'une brochure.
- Le Cavalier Prudent - un programme de prévention des blessures de 10 minutes destiné à renseigner les personnes de tous âges qui montent à cheval sur la sécurité en équitation.

### COMITÉ DU PROGRAMME SOCCER INTELLIGENT

Ce programme a été rendu possible grâce aux efforts du Comité du programme Soccer Intelligent de Pensez d'abord-SportIntelligent et d'un grand nombre d'organismes :

MEMBRE DU COMITÉ	POSTE	ORGANISME
Billingsley, John	Directeur exécutif adjoint	Association canadienne de soccer
Campbell, Cathy	Médecin généraliste/sportif	Médecin de l'équipe canadienne de la Coupe du monde et de l'équipe U 19
Cusimano, Michael	Directeur de la recherche	Pensez d'abord Canada
Delaney, Scott	Médecin sportif et urgentiste, Université McGill	Club de soccer Impact de Montréal, Équipes de soccer féminine et masculine de l'Université McGill
Gittens, Rudy ( <i>co-président</i> )	Chirurgien orthopédique	Association canadienne de soccer, FIFA
Kissick, James ( <i>co-président</i> )	Médecin sportif	Académie canadienne de médecine du sport
Philpott, John	Pédiatre	Université de Toronto, Toronto East General Hospital, North York General Hospital
Tator, Charles	Neurochirurgien, président	Pensez d'abord Canada
Simonson, Mark	Kinésologue, directeur	KineMedics- médecine sportive et services orthopédiques
<b>Membre du personnel</b> Russell, Jim Providenza, Christine	Directeur administratif Directrice de la recherche et des programmes	Pensez d'abord Canada Pensez d'abord Canada



## RÉFÉRENCES

Références sont disponibles sur demande.

## PARTENAIRES

Krembil Family Foundation  
Ministère De La Promotion De La Santé  
Ministère du Tourisme et des Loisirs de l'Ontario

## BROCHURE ÉDUCATIVE

Rudy Gittens, Jamie Kissick et Christine Providenza

## PHOTOGRAPHIES POUR LA BROCHURE D'ACCOMPAGNEMENT

Réimprimées avec la permission de Wilf Ratzburg et Julie C. Elliott

## COMMENT COMMANDER DES EXEMPLAIRES SUPPLÉMENTAIRES DU PROGRAMME « DU SOCCER INTELLIGENT » ET D'AUTRES PROGRAMMES DE PENSEZ D'ABORD CANADA

Des copies de ce programme seront distribuées gratuitement par chacune des organisations commanditaires participantes.

- Il est également possible d'en commander en s'adressant directement à Pensez d'abord Canada. Vous pouvez effectuer une commande par l'un des moyens suivants :

o Ligne sans frais : 1 800 335-6076  
o Télécopieur : (416) 603-7795

o Courriel : [admin@thinkfirst.ca](mailto:admin@thinkfirst.ca)  
o Site Web : [www.thinkfirst.ca](http://www.thinkfirst.ca)

- Des frais seront appliqués pour couvrir les coûts d'expédition et de manutention. Veuillez effectuer votre paiement par chèque ou au moyen de la carte Visa. Veuillez libeller les chèques au nom de Pensez d'abord Canada.
- Nous accueillerons avec plaisir vos commentaires concernant la brochure éducative, ainsi que toute suggestion visant à en améliorer son contenu.
- Pensez d'abord étant un organisme sans but lucratif, tout don sera apprécié. Veuillez faire parvenir votre don directement à l'adresse suivante :

**Pensez d'abord Canada**  
**Med-West Medical Centre, bureau 3-314**  
**750 Dundas Street West**  
**Toronto, ON**  
**M6J 3S3**

[www.thinkfirst.ca](http://www.thinkfirst.ca)

- Un reçu pour fins fiscales sera envoyé aux personnes ayant fait un don supérieur à 10 \$.

## © LA FONDATION PENSEZ D'ABORD CANADA, 2006. TOUS DROITS RÉSERVÉS.

Nous sommes heureux de permettre l'utilisation de notre matériel de prévention des traumatismes dans nos ressources ou sur notre site Web. L'information devrait être utilisée dans son format original et faire mention de Pensez d'abord Canada. Toute mention de source doit inclure notre nom et l'adresse de notre site Web [www.thinkfirst.ca](http://www.thinkfirst.ca) comme référence future. Si possible, notre logo devrait aussi apparaître sur le matériel utilisé. Si vous avez besoin de notre logo, n'hésitez pas à nous contacter au numéro suivant: 1-800-335-6076 ou par courriel à [national@thinkfirst.ca](mailto:national@thinkfirst.ca). Nous exigeons un exemplaire de tout matériel utilisant nos ressources pour nos archives. Nous vous remercions de nous aider à diffuser nos messages de prévention des traumatismes.

## PENSEZ D'ABORD CANADA – AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

Le matériel inclus dans ce programme est distribué par la Fondation Pensez d'abord du Canada uniquement à titre éducatif et informatif. Le propos de ce programme n'est pas de fournir des conseils médicaux spécifiques à quelque individu et ne devrait pas être utilisé à cette fin. En dépit de nombreux efforts faits afin de s'assurer de l'exactitude et de la véracité de l'information contenue dans ce programme, la Fondation Pensez d'abord du Canada n'est responsable en aucune façon des blessures encourues suite à l'utilisation de ce programme. La Fondation Pensez d'abord du Canada se réserve le droit de discontinuer, changer ou modifier ce programme en tout temps, et ce, sans avertissement.

Toute recommandation que la Fondation Pensez d'abord du Canada procure à d'autres organisations est strictement fournie à des fins de commodité et à titre informatif. La Fondation Pensez d'abord du Canada ne garantit pas la qualité, l'exactitude, l'intégralité, le caractère actuel ou la justesse de l'information fournie par d'autres organisations et décline toute responsabilité associée à une telle information, de tels produits et/ou services.

**Version 2006.1**

Développé par:  
La Fondation Pensez **d'abord** Canada  
750 Dundas Street West, bureau 3-314  
Toronto, ON  
M6J 3S3

Téléphone: 1-800-335-6076  
Courriel: [admin@thinkfirst.ca](mailto:admin@thinkfirst.ca)  
Site Web: [www.thinkfirst.ca](http://www.thinkfirst.ca)



**thinkfirst**



**pensez d'abord**

UNIVERSITY OF TORONTO