

COACH

101



numéro

12

.....
DÉCEMBRE 2011



SANTÉ

Premiers soins :

Réagir vite et bien. Il apparaît utile, en ce début de saison, de rappeler ce qu'il faut faire ou ne pas faire en cas de blessures et autres traumatismes pouvant survenir en match.

Avant d'entrer dans les détails des premiers soins à prodiguer et d'énumérer les maladroites à ne pas commettre, j'aimerais vous faire passer un message qui me semble important. En effet, quelle que soit la teneur de vos qualifications, de votre niveau, ou de vos diplômes, ayez la volonté de vous former aux premiers secours, ce qui peut vous permettre de mieux réagir devant un blessé, en tant qu'éducateur sportif, mais aussi comme tout citoyen. Et, ayant la responsabilité de jeunes joueurs et d'adultes, il est préférable d'avoir un minimum de connaissances et de formation pour prendre les bonnes décisions.

Cela paraît légitime. Il ne faut jamais oublier qu'en l'absence de médecins ou de kinés sur le bord de la touche, ce qui est souvent le cas dans les clubs amateurs, vous serez la première personne à devoir réagir dans ce type de situation. Il convient par conséquent d'adopter les bons réflexes. Avant de vouloir bien faire, évitez surtout, dans un premier temps, d'agir malencontreusement face aux différents cas de figure rencontrés en match. Voici les plus fréquents :

Fracture : ne pas relever, déplacer ou remuer votre joueur

En cas de suspicion de fracture, il ne faut pas chercher à traiter le problème en



essayant de "réduire" soi-même cette fracture, mais en mettant votre joueur dans les meilleures conditions. Evitez de le relever et de le déplacer, au risque d'induire vous-même des complications neurologiques ou vasculaires, en transformant une fracture non déplacée en fracture ouverte, un futur traitement orthopédique en traitement chirurgical, plus lourd, jamais anodin, et qui peut engendrer une convalescence plus longue. La démarche à suivre est d'asseoir ou d'allonger le joueur avec précaution, mettre le membre blessé dans une attelle ou une écharpe, en attendant les professionnels des secours que vous aurez contactés sans délai.

Saignement de nez : ne pas mettre la tête en arrière

Dans ce cas de figure qui survient assez régulièrement, l'erreur est de penser qu'il est bon de positionner la tête du joueur en arrière. En agissant ainsi, le sang avalé peut causer des nausées, voire des vomissements. Cela s'avère donc dangereux. En revanche, dites à votre joueur de se maintenir en position assise, la tête légèrement penchée en avant, et utilisez des mèches hémostatiques, à placer dans la narine, pour stopper le saignement. En général, le club est normalement équipé d'une trousse à pharmacie dans laquelle vous pourrez les inclure. Si ce n'est pas le cas, procurez-vous en, leur coût n'est pas élevé. Elles agissent en quelques minutes, et votre joueur est à même de reprendre la partie. A défaut d'en posséder, utilisez du coton.

Lésion musculaire : pas de pommade chauffante !

Lorsque vous contractez une lésion, un saignement interne se produit. Pour

Secours : qui contacter et comment ?

Pour le SAMU, composez le 15. Il a la charge des problèmes médicaux urgents. Les pompiers sont joignables au numéro 18. Le 112 est le numéro d'appel unique des services de secours qui est utilisé dans la plupart des pays européens, efficace lorsque vous vous retrouvez dans un endroit reculé, éloigné d'une grande ville. Souvenez-vous que dans le doute, il ne faut jamais hésiter à appeler. Votre interlocuteur saura ce qu'il convient de faire. Et, cela peut paraître évident, localiser de manière précise l'endroit où vous vous situez.

Par

Hervé CAUMONT



Médecin de l'ESTAC (L2) et président de l'association des médecins de club de football professionnel.

EXTRAIT DE
VESTIAIRES1er MAGAZINE
CONSCRÉ AUX
ÉDUCATEURSPOUR S'ABONNER :
WWW.VESTIAIRES-
MAGAZINE.COM

les erreurs à éviter

La PLS, pour quelle raison ?

La position latérale de sécurité est une position dans laquelle la victime est placée sur le côté, tête en arrière, bouche ouverte et dirigée vers le sol. Ainsi sa langue ne peut plus tomber dans sa gorge et ses vomissements s'écoulent librement sur le sol. Mettre une victime inconsciente et qui respire en position latérale de sécurité est donc essentiel pour maintenir ses voies respiratoires ouvertes. Une fois la victime mise en position latérale de sécurité vous devez vérifier que sa position est stable, que sa poitrine n'est pas comprimée, puis contrôler ou faire contrôler sa respiration toutes les minutes.

réduire le volume de ce saignement, il vous faut non pas réchauffer le muscle (sinon on obtient l'effet inverse) mais le refroidir. N'utilisez donc pas de pommade chauffante, et ne massez pas le blessé ! Par ailleurs, la chose à éviter est de laisser le joueur sur le terrain pendant une dizaine de minutes une fois qu'il a ressenti une douleur à un muscle. En général, il s'agit d'une lésion. Le laisser jouer revient à aggraver cette dernière et par voie de conséquence, la durée de convalescence s'en trouve allongée. Il ne faut pas sous estimer la moindre douleur, aussi bénigne soit-elle. Une fois que le joueur est sorti du terrain, comprimez la lésion avec un bandage élastique, et placez sur elle une poche de glace pendant 20 minutes.

Perte de connaissance : prévenir immédiatement les secours

Il s'agit là d'un cas de figure un peu plus problématique. A-t-on affaire à un malaise vagal ou à un arrêt cardio respiratoire ? Il y a ici une procédure assez stricte à respecter dans la mesure où vous devez absolument et immédiatement alerter les urgences, avant de passer aux gestes de premiers secours. Dans

Savoir agir à bon escient.



ce genre de situations, toutes minutes perdues peuvent engendrer des conséquences irréversibles sur le cerveau et le pronostic vital. En premier lieu, vous devez vérifier si la personne est consciente ou pas, ensuite, si elle respire ou non. Premier cas : une personne inconsciente mais respirant spontanément doit être mise en PLS. Deuxième cas : une personne inconsciente mais ne respirant pas est victime d'un arrêt cardio respiratoire. Dès lors, ne perdez pas de temps à essayer de sentir le pouls et démarrer (après avoir alerté le 15, 18

ou 112) le massage cardiaque, puis les insufflations respiratoires. Si l'enceinte sportive dans laquelle vous évoluez possède un défibrillateur, faites le apporter rapidement par une tierce personne. L'appareil, d'utilisation simple, vous indiquera la procédure de réanimation (choc électrique ou pas). A vous de connaître son emplacement pour ne pas perdre de temps. Les premiers gestes de secours vous permettront d'initier ainsi la chaîne de survie, quel qu'en soit le résultat final, en attendant le relais par les secouristes. ■

Cervicales touchées, traumatisme crânien... : ne pas bouger la tête du joueur ni le déplacer !

Un duel aérien, suivi d'une très mauvaise réception sur le dos ou sur la nuque, peut engendrer une fracture des cervicales et/ou un traumatisme crânien. Bouger, tourner la tête de votre joueur, déplacer son corps, peut avoir des conséquences neurologiques gravissimes. Un geste malencontreux est vite arrivé, et un déplacement de quelques millimètres du crâne ou de la colonne vertébrale peut provoquer des complications de type paraplégique. Dans cette situation là, vous devez être garant de la sécurité du joueur et notamment, éviter tout attroupement autour de lui. Là encore, faites rapidement appel aux urgences le plus vite possible.

Enfin...

LA

**solution biologique
qui élimine les odeurs
des équipements sportifs!**



Finally...

THE

**biological solution that
eliminates odours from
sports equipments!**

SOLUTIONS
ENVIRO
Plus



**La solution biologique qui
élimine les odeurs
des équipements sportifs!**

Grâce à sa formulation contenant des bactéries non pathogènes, **SOLU-ODEUR EXTRA** élimine véritablement les mauvaises odeurs en décomposant et digérant l'accumulation des matières organiques causée par la sueur. Il devient rapidement le meilleur ami des sportifs!

**The biological solution that eliminates
odours from sports equipments!**

Thanks to its formulation containing non-pathogenic bacteria, **SOLU-ODOUR EXTRA** truly eliminates odours by breaking down and digesting the accumulation of organic matter caused by sweat. It will quickly become the best friend of sportsmen!



www.solutionsenviropius.com

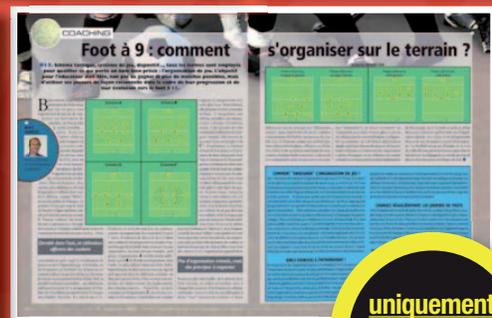
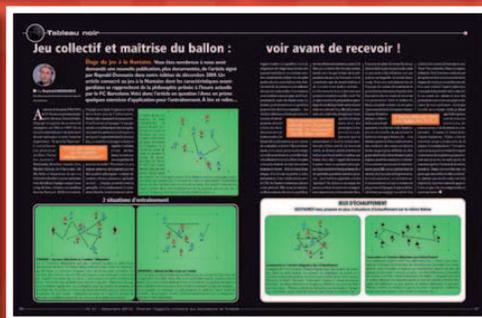
LA REVUE DES TECHNICIENS

WWW.VESTIAIRES-MAGAZINE.COM



Tous les mois, **VESTIAIRES** c'est :

- Des conseils d'experts de l'entraînement, du management, de la préparation physique, des métiers de santé...
- Des exercices pratiques, une séance à archiver...
- Des intervenants prestigieux (Christian Gourcuff, Jacques Crevoisier, Jean Fernandez, Raynald Denoueix, etc...)
- Des témoignages d'acteurs du foot amateur



uniquement sur abonnement



Gérard Houllier
"Enfin un mensuel pour tous les entraîneurs"



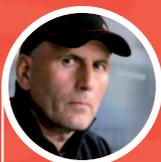
Jacques Crevoisier
"Un magazine en tout point remarquable"



Jean-Marc Furlan
"Agréable à lire et très riche dans son contenu"



Jean Fernandez
"Ma lecture préférée sur le football"



Elie Baup
"Un véritable outil pour les éducateurs"



Raynald Denoueix
"Je me régale tous les mois en le lisant !"



Christian Gourcuff
"Je me félicite qu'une telle revue ait vu le jour"