Bureau de prévention des accidents

Blessure à la cheville
Liste de contrôle pour les entraîneur·euses

La présente liste de contrôle aide les entraîneuses et les entraîneurs à évaluer la gravité d'une blessure à la cheville pendant un match. Est-ce que la joueuse ou le joueur concerné·e peut poursuivre le match (Return to Play)? Ou serait-il opportun que cette personne ne retourne pas sur le terrain? Cette liste de contrôle ne dispense pas de faire examiner la blessure par un·e professionnel·le de la santé.

Go on
Passer au point suivant.

Stop
Si la personne blessée ne parvient pas à exécuter correctement un exercice, son retour sur le terrain est exclu. Il faut alors faire examiner la blessure par un·e professionnel·le de la santé.

1. Question

Pas de douleur au repos?

2. Mobilité



Mobilisation de la cheville dans toutes les directions: possible sans douleur?



Pression sur la cheville: possible sans douleur?

3. Sollicitation contrôlée

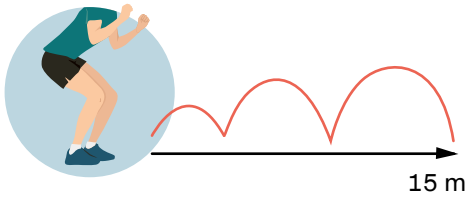


10 extensions des deux mollets en station debout: possible sans douleur?

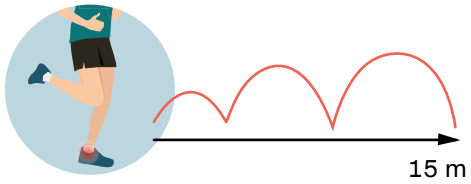


10 extensions d'un mollet en station debout: possible sans douleur?

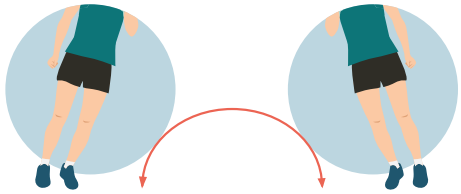
4. Sauts



15 m de sauts à deux pieds toujours plus longs et plus hauts: possible sans mouvement de compensation latéral et sans douleur?



15 m de sauts à un pied toujours plus longs et plus hauts: possible sans mouvement de compensation latéral et sans douleur?

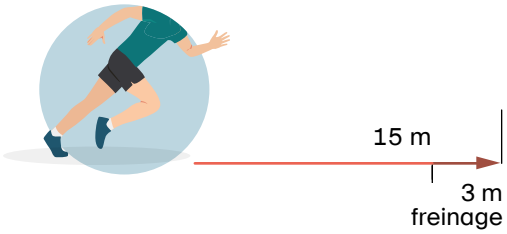


10 sauts latéraux à deux pieds: possible sans mouvement de compensation latéral et sans douleur?

5. Sprints



15 m de sprint en ligne droite: possible sans mouvement de compensation latéral et sans douleur?



15 m de sprint en ligne droite et freinage brusque en 3 m: possible sans mouvement de compensation latéral et sans douleur?



15 m de sprint en zigzagant avec des changements de direction rapides: possible sans mouvement de compensation latéral et sans douleur?

Retour sur le terrain possible

3.259.02 – 09.2024; © BPA

Les accidents de sport peuvent être évités. Plus de 70 dossiers et pages de conseils du BPA réunis sur bpa.ch/sport vous montrent à quel point c'est simple.