



***Special Olympics***

**Guides d'entraînement**  
Sécurité du sport et gestion des risques  
pour les entraîneurs

## **Sécurité du sport et gestion des risques pour les entraîneurs**

### **Responsabilités de gestion des risques**

Mettre en place un programme sécurisé

### **Considérations spéciales pour les athlètes Special Olympics**

Plan de communication de crise

Aptitudes aux soins immédiats

### **Questions fréquentes relatives à la gestion des risques**

Qu'est-ce que la gestion des risques ?

Quels sont mes responsabilités de gestion des risques en tant qu'entraîneur ?

De quels problèmes de gestion des risques dois-je être conscient concernant le terrain de jeu ?

Comment j'évalue le terrain de jeu ?

Quelles méthodes de prévention des pertes dois-je choisir pour éviter les dangers que j'ai identifiés ?

En ai-je fini avec la gestion des risques après avoir mis en œuvre la meilleure méthode ?

De quels problèmes de gestion des risques dois-je être conscient concernant le voyage ?

Comment un entraîneur mène-t-il un programme sportif en toute sécurité ?

En tant qu'entraîneur, de quel planning de supervision suis-je responsable ?

Que dois-je faire pour contribuer à prévenir les blessures ?

Que dois-je savoir sur la gestion de crise et de l'urgence ?

Comment puis-je développer un plan d'action d'urgence ?

Que diriez-vous d'un plan de communication de crise ?

Que signifie être préparé à une urgence médicale et comment puis-je m'y préparer ?

### **Sensibilisation à l'urgence médicale**

Procédures médicales recommandées en cas d'urgence

### **Premiers secours**

Kits de premiers secours

Médications

Premiers secours en cas de crises

Gérer les crises partielles

### **Attention aux petites blessures habituelles**

Traitement des égratignures, foulures, contusions, bleus et petits coups

Cas exigeant une attention médicale

Cas exigeant que seul un personnel médical expérimenté déplace l'athlète

Rééducation/traitement des blessures chroniques

Exposition à la chaleur

Symptômes de surchauffe et de déshydratation

Coup de chaleur

Fatigue due à la chaleur

Crampes de chaleur

## Responsabilités de gestion des risques

Les entraîneurs ont la responsabilité ultime de réduire les risques de la participation des athlètes au sport qu'ils entraînent.

### Mettre en place un programme sécurisé

#### Terrain de jeu

Le terrain de jeu doit être contrôlé avant et après tous les entraînements pour détecter tout obstacle. Un terrain en intérieur doit être exempt de tout obstacle ou obstruction entourant les parties extérieures du terrain. La surface de jeu en elle-même doit être libre, sécurisée et sèche. Toutes les lignes doivent être clairement visibles. Toute installation en intérieur doit avoir une ventilation appropriée, particulièrement dans les climats chauds.

Les installations en extérieur doivent être contrôlées pour détecter toute surface de jeu non plane, y compris des trous, niveaux inégaux ou humidité. La zone de jeu doit également être contrôlée pour tout obstacle supplémentaire. Les zones hors terrain doivent être libres de toute obstruction. Toutes les limites doivent être clairement marquées.

Les autres zones utilisées par les joueurs, telles que les vestiaires et les douches, doivent être examinées en termes de sécurité et d'accessibilité. Les sols doivent être correctement séchés et avoir des surfaces non dérapantes.

Les zones utilisées par les spectateurs, les familles et autres joueurs ne participant pas doivent être évaluées en termes de sécurité et d'accessibilité.

#### Équipement

Les athlètes doivent avoir l'équipement adéquat pour chaque sport, et si l'équipement doit être porté, il doit être correctement ajusté. Les aspects suivants doivent être pris en compte :

- Quantité suffisante d'équipement - tout l'équipement nécessaire doit être disponible à tous les entraînements et compétitions. Les athlètes doivent être en mesure d'utiliser l'équipement pour l'échauffement et la participation.
- Équipement bien entretenu - tout l'équipement doit être vérifié avant le début de l'entraînement ou de la compétition. L'équipement utilisé de manière routinière ou occasionnelle doit être entretenu et vérifié avant chaque utilisation.
- Utilisation adéquate de l'équipement - les fabricants développent des équipements pour une utilisation spécifique. Le personnel d'entraînement doit informer les joueurs de l'utilisation correcte de l'équipement. Une utilisation inadéquate est non seulement dangereuse mais peut annuler la garantie.
- Taille adéquate de l'équipement - l'équipement doit respecter les spécifications standard conçues par le sport.
- Adaptation adéquate de l'équipement - tout équipement utilisé dans le contexte d'un sport doit être correctement adapté à chaque athlète.
- Garantie adéquate et critères de sécurité - la révision des critères de sécurité et une utilisation adéquate sont recommandées.

#### Voyage

Le personnel d'entraînement est responsable de tous les athlètes lorsqu'ils voyagent pour jouer ou concourir. L'entraîneur doit réviser toute instruction spéciale concernant chaque joueur avec

les parents ou le tuteur. Des instructions écrites concernant toute médication doivent être révisées et emmenées pendant le voyage.

Le transport doit convenir à tous les joueurs. Le mode de transport doit être sûr, ainsi que tout chauffeur. Les conditions météo doivent être consultés avant de partir pour une compétition.

L'entraîneur doit contacter l'entraîneur de l'équipe adverse pour réviser les dispositions concernant les fournitures, telles que l'eau, les plans de gestion d'urgence, et l'espace de vestiaires. Les numéros de téléphone importants doivent être enregistrés.

Si le voyage comprend un hébergement la nuit, des chambres sûres et accessibles doivent être obtenues. Les coordonnées seront données à tous les parents. Les préoccupations de régimes spéciaux doivent être éclaircies avec les parents et des dispositions prises pour y faire face.

Les parents doivent être informés du lieu et de l'heure pour venir chercher leur enfant au retour. Un plan pour une chaîne de téléphone doit être développé en cas de modification des plans.

### **Planification de supervision**

L'entraîneur doit fournir une supervision adéquate de tous les entraînements et événements. Tout autre personnel ou bénévole doit être correctement formé et supervisé dans son travail auprès des athlètes. Les références adéquates sont recommandées pour les personnes participantes, telles que les références d'entraînement de Special Olympics et de l'Organisme de Tutelle National (NGB) et une certification en réanimation respiratoire et cardio-vasculaire et premiers secours.

Nous recommandons que les entraînements et les jeux soient couverts par du personnel médical, dont des médecins, instructeurs d'athlétisme, thérapeutes physique et personnel d'urgence.

### **Prévention des blessures.**

De nombreux facteurs contribuent à la prévention des blessures ou à la réduction du risque de blessure.

- Evaluation appropriée de la préparation et des compétences de l'athlète - le personnel d'entraînement doit déterminer un point de départ pour chaque athlète sur la base de sa préparation et de ses compétences. La motivation, l'intérêt et les compétences physiques contribuent tous au développement d'un plan d'action.
- Programme d'entraînement pour une bonne condition physique tout au long de l'année - l'entraîneur doit travailler avec chaque athlète et la famille pour développer et encourager le respect d'un plan de conditionnement physique et de nutrition annuel pour dynamiser et développer des comportements de santé positifs ainsi préparation physique à l'activité.
- Plan d'entraînement spécifique à un sport - l'entraîneur doit travailler avec l'athlète et sa famille pour développer un plan d'entraînement sportif individualisé pour le développement des compétences adéquates et le conditionnement pour le sport.
- La disponibilité et le renseignement des formulaires médicaux et de toutes instructions médicales spéciales sont recommandés pour tous les entraînements et matchs.
- Les kits de premiers secours doivent être disponibles pour tous les entraînements et matchs.
- L'acclimatation à l'environnement est recommandée
  - Chaleur - les athlètes doivent progressivement à l'exercice dans la chaleur sur une période de deux semaines. D'abord, ils doivent s'entraîner dans des vêtements légers pendant les périodes les plus fraîches de la journée.

Exposez progressivement les athlètes à de courtes périodes d'exercice pendant une période plus chaude de la journée, semblable au moment de la compétition. Si le sport implique un habillement et un équipement lourds, ils doivent d'abord s'habituer à porter l'uniforme puis s'habituer à porter l'uniforme dans la chaleur. L'hydratation doit être assurée à tous les entraînements et matchs.

- Froid - les athlètes doivent s'habituer au froid sur une période de plusieurs jours. Ils doivent apprendre à porter des couches de vêtements de manière à ajuster leur tenue à la température. Des bonnets et gants doivent être portés si nécessaire.
- Altitude - les athlètes qui ne sont pas habitués à s'entraîner en haute altitude doivent s'habituer progressivement sur une période de 10 à 14 jours L'exercice doit être progressivement accru en longueur et en intensité. Le mal de l'altitude consistant en nausées, étourdissements, faiblesse respiratoire, et symptômes grippaux sont fréquents sans acclimatation progressive.
- Aveuglement au soleil ou à la neige - pour éviter l'aveuglement au soleil et à la neige, les athlètes doivent porter des lunettes noires, avec des écrans latéraux pendant les activités extérieures. Les verres doivent être résistants aux ultraviolets.
- Coups de soleil - des visières et tee-shirts à manches longues doivent être portés si les athlètes doivent être exposés au soleil pendant leurs activités. Les écrans solaires d'un indice SPF 15 minimum doivent être utilisés sur toutes les parties exposées du corps, y compris le nez, les oreilles, les lèvres et parties sans cheveux du cuir chevelu.
- vent - le vent peut provoquer une augmentation des frissons, une sécheresse de la peau et une irritation des yeux. Des lunettes fourniront une certaine protection, comme les gouttes lacrymales ou les gouttes ophtalmiques. Un baume pour les lèvres préservera leur hydratation Des vêtements adéquats fourniront une protection contre l'irritation de la peau et les frissons.

## Considérations spéciales pour les athlètes Special Olympics

### Instabilité Atlanto-axiale dans la crise de trisomie 21 et gestion de l'urgence

#### Développer un plan de gestion de l'urgence

- Développement d'une équipe de gestion de l'urgence
- Idéalement, un médecin, un entraîneur d'athlétisme ou un thérapeute physique maîtrisant le triage et la gestion immédiate des blessures d'athlètes doit couvrir les entraînements et les jeux
- L'entraîneur doit fournir les formulaires médicaux des athlètes et toute instruction spéciale au personnel médical.
- Un technicien médical d'urgence (TMU) et une ambulance doivent être immédiatement disponibles sur appel.
- Le personnel d'entraînement doit être formé et compétent dans la gestion immédiate conçue pour limiter l'extension de la maladie/blessure jusqu'à ce que le personnel médical approprié soit disponible.
- L'entraîneur ainsi que tout le personnel doit être certifié en réanimation respiratoire et cardio-vasculaire et en premiers secours.

#### Chaque entraîneur est chargé d'activer un plan de gestion d'urgence

1. L'entraîneur doit évaluer la situation aussi vite que possible après la survenance d'un incident.
2. L'entraîneur doit évaluer l'incident à l'endroit même où il s'est produit pour déterminer si l'athlète peut être déplacé sans danger.
3. L'entraîneur doit connaître l'athlète et sa personnalité afin de mieux évaluer la blessure par rapport à la réaction.
4. L'entraîneur doit rester calme, ce qui servira aussi à garder le calme de l'athlète et des autres.
5. L'entraîneur doit écouter l'athlète décrire ce qui s'est passé.
6. L'entraîneur doit poser des questions simples, éclairantes.
7. L'entraîneur doit observer le visage et les yeux de l'athlète pendant qu'il parle.
8. L'entraîneur doit rechercher toute asymétrie, traumatisme, alignement général du corps et capacités fonctionnelles.
9. L'entraîneur doit étudier la zone où la blessure s'est produite pour voir tout élément dangereux ou terrain.
10. L'entraîneur doit évaluer la gravité de la situation puis instituer une action basée sur l'évaluation de la situation (voir le diagramme joint)
  - L'examen principal évalue l'arrivée d'air, la respiration, la circulation et la conscience.
  - L'examen secondaire évalue la gravité de toute autre blessure une fois qu'il est déterminé que l'athlète respire et que la fonction cardiaque est bonne.

- Si aucun personnel médical n'est disponible, l'entraîneur doit répondre sur la base de son évaluation de la gravité de la situation.
- En cas de doute, ne pas laisser l'athlète reprendre le match.
- Consultez toujours un professionnel de la santé pour un suivi supplémentaire

### **Plan de communication de crise**

- Toutes les activités doivent être expliquées calmement et simplement à l'athlète.
- Un téléphone ou téléphone cellulaire doit être immédiatement disponible en cas d'urgence.
- Les plans pour accéder au transport d'urgence et la notification rapide d'un médecin ou d'une salle d'urgence sont recommandés.
- Les parents doivent être immédiatement notifiés, non seulement pour leur informations mais également pour la planification des soins immédiats ou de suivi.
- Toutes les maladies et blessures doivent être rigoureusement documentées sur un Formulaire d'Incident Le formulaire doit être rangé dans un dossier.
- L'entraîneur doit obtenir un rapport du personnel médical qui a géré l'incident.
- Ce rapport doit également indiquer tout changement dans le risque ou la participation future.

### **Aptitudes aux soins immédiats**

Certaines compétences de soins immédiats sont nécessaires pour le tri et la limitation d'une blessure.

- Dysfonctionnement ou arrêt des fonctions respiratoires ou cardio-vasculaires -suivez les principes de la réanimation respiratoire et cardio-vasculaire.
- Abrasions et contusions -nettoyez la zone avec du savon et de l'eau ou du peroxyde d'hydrogène. Gardez la zone propre et sèche. Bandez la zone avec soin pendant l'entraînement, mais exposez-la à l'air dès que possible.
- Cloques - ne coupez pas la peau de la zone cloquée. Utilisez une mousseline pour éliminer la pression de la zone. Ne brisez la cloque que si elle gêne l'activité. Lorsque vous ponctionnez une cloque, utilisez une aiguille stérile pour faire un point sur deux côtés de la cloque. Placez un bandage de pression ou une deuxième peau sur la cloque pour permettre à la peau de réadhérer à la peau en-dessous.
- Crampes de chaleur - les crampes de chaleur accompagnent normalement une activité éprouvante dans laquelle la transpiration est abondante. Ces crampes ne sont généralement pas graves et seront résorbés par un doux étirement et une bonne hydratation.
- Fatigue due à la chaleur - c'est le résultat d'un exercice sous la chaleur. L'athlète va transpirer abondamment et avoir une peau fraîche et moite. L'athlète se plaindra de légers maux de tête, d'étourdissements, de nausée ou de fatigue. L'athlète doit être enlevé de la chaleur (et du soleil) et l'uniforme ou l'équipement ôté. L'athlète doit être allongé et ses pieds surélevés et rafraîchi en buvant de l'eau fraîche et/ou en étant épongé. Si l'athlète ne réagit pas rapidement, il doit être emmené chez le médecin immédiatement.

- Soins immédiats des foulures, entorses et contusions

- R — Repos ; arrêter toute activité provoquant la douleur
- I — Glace pendant 24 à 48 heures après la blessure
- C — Compression avec un bandage élastique pour empêcher le gonflement.
- E — surélever la zone blessée pour contrôler le gonflement.

Toutes les autres blessures ou maladies doivent être évaluées par un professionnel de la santé approprié pour une prise en charge et des conseils. L'entraîneur doit communiquer avec le personnel de santé pour obtenir des informations et instructions concernant les futurs soins et le retour au sport.

## Questions fréquentes relatives à la gestion des risques

Répondez à ces questions dans l'ordre ci-dessous

**Qu'est-ce que la gestion des risques ?**

**Quels sont mes responsabilités de gestion des risques en tant qu'entraîneur ?**

**De quels problèmes de gestion des risques dois-je être conscient concernant le terrain de jeu ?**

**Comment j'évalue le terrain de jeu ?**

**Quelles méthodes de prévention des pertes dois-je choisir pour éviter les dangers que j'ai identifiés ?**

**En ai-je fini avec la gestion des risques après avoir mis en œuvre la meilleure méthode ?**

**De quels problèmes de gestion des risques dois-je être conscient concernant le voyage ?**

**Comment un entraîneur mène-t-il un programme sportif en toute sécurité ?**

**En tant qu'entraîneur, de quel planning de supervision suis-je responsable ?**

**Que dois-je faire pour contribuer à prévenir les blessures ?**

**Que dois-je savoir sur la gestion de crise et de l'urgence ?**

**Comment puis-je développer un plan d'action d'urgence ?**

**Que diriez-vous d'un plan de communication de crise ?**

**Que signifie être préparé à une urgence médicale et comment puis-je m'y préparer ?**

### **Qu'est-ce que la gestion des risques ?**

La gestion du risque est une méthode pour identifier les risques et développer et mettre en place des programmes afin de protéger l'organisation et éviter un sinistre. Un programme efficace de gestion du risque se compose de quatre étapes de base faisant partie d'un processus continu. Alors que vous vous engagez dans de nouvelles activités et planifiez des événements différents, continuez d'utiliser ces quatre étapes pour vous protéger contre les nouveaux risques qui se produisent :

- **Evaluer** - identifier, analyser et hiérarchiser les risques potentiels.
- **Sélectionnez** Les méthodes pour éviter les sinistres.
- **Mettre en œuvre** Les meilleures méthodes
- **Surveillez** Les résultats et faites des révisions en conséquence

### Quels sont mes responsabilités de gestion des risques en tant qu'entraîneur ?

En tant que dirigeant au sein de l'organisation Special Olympics ; vous devez prendre les mesures nécessaires pour vous protéger vous-même et votre programme. Vos objectifs doivent être :

- Optimiser la sécurité de vos athlètes, des bénévoles et des spectateurs
- Protéger les actifs et la réputation
- Transférer le risque de perte financière par des contrats et un programme d'assurance qualité
- Gérer les réclamations de manière proactive pour parvenir à un règlement équitable

### De quels problèmes de gestion des risques dois-je être conscient concernant le terrain de jeu ?

En utilisant les quatre étapes de base de la gestion du risque, vous devez :

1. **Evaluer** Le FOP pour déterminer s'il fournit un environnement sûr permettant de réaliser les objectifs de Special Olympics et permettant une réponse appropriée à une urgence.
2. Une fois que les risques sont identifiés ; **Sélectionnez** Les alternatives qui supprimeront le risque/ Il peut y avoir plusieurs manières d'atteindre le même objectif.
3. **Mettre en œuvre** La meilleure méthode qui réduira le plus efficacement le risque
4. Constamment **Surveiller** et **Réviser** La situation car de nouveaux risques peuvent parfois apparaître

### Comment j'évalue le terrain de jeu ?

De nombreux outils sont à votre disposition. Utilisez les check-lists fournies dans votre Manuel de Gestion des Risques Special Olympics ou à la fin de cette section afin de déterminer l'adaptabilité du FOP Utilisez l'expérience du personnel vétérinaire de Special Olympics. Identifiez les risques potentiels en inspectant bien la zone avant le début de la compétition.

Par exemple - considérations concernant les surfaces de jeu en extérieur :

- Recherchez et traitez les dangers tels que les pierres, verre, surfaces non uniformes, trous non couverts, trous, prises au-dessus du sol et points excessivement humides.
- Si un terrain de baseball ou de softball est fermé par une grille, il est préférable que le terrain contienne une zone d'avertissement visible et clairement identifiable à proximité de la grille.
- Examinez les zones immédiatement contiguës au terrain de jeu et identifiez les risques (câbles, trous etc.) pouvant être rencontrés par un joueur dont l'élan l'entraîne en dehors des limites du terrain.
- Assurez-vous qu'il y a une séparation adéquate (par exemple de la distance, une barrière ou un filet) entre les spectateurs et le terrain de jeu.

### Considérations pour les surfaces de jeu en intérieur

- Assurez-vous que toutes les horloges, lumières et fenêtres sont correctement gardées et que l'éclairage est adéquat.
- Il doit y avoir suffisamment d'espace entre la limite d'une activité ou d'une surface de jeu et l'endroit des bancs de l'équipe, des tribunes, murs, cloisons, autres activités et objets.
- En ce qui concerne les terrains de basketball, assurez-vous qu'il n'y a pas de portes vitrées, fenêtres, murs non-protégés directement derrière le cadran de basketball.
- Si des horloges provisoires de 24/45 secondes doivent être placées à chaque extrémité du terrain, un effort doit être fait pour les placer aussi loin que possible de la zone de jeu, tout en permettant une grande visibilité aux joueurs.
- Assurez-vous que la surface de jeu est plane, sans excroissance de clous ou cartons.

### **Quelles méthodes de prévention des pertes dois-je choisir pour éviter les dangers que j'ai identifiés ?**

De nombreuses options existent - choisissez la méthode qui optimisera la sécurité des athlètes, des bénévoles et des spectateurs. Travaillez avec votre coordinateur Special Olympics local pour déterminer les meilleurs choix. Vous trouverez des ressources supplémentaires dans les Guides de Compétition spécifiques à un sport, qui contiennent des informations spécifiques.

### **En ai-je fini avec la gestion des risques après avoir mis en œuvre la meilleure méthode ?**

Absolument pas ! C'est un processus continu/ Continuez de surveiller le FOP et faites les révisions nécessaires pour réduire les risques.

### **De quels problèmes de gestion des risques dois-je être conscient concernant le voyage ?**

Certains des sinistres les plus dévastateurs pour les organisations non lucratives impliquent les accidents de véhicule à moteur. Pour se protéger contre les risques associés à la conduite pendant que vous faites du bénévolat en tant qu'entraîneur Special Olympics, familiarisez-vous avec les sujets suivants abordés dans le Manuel de Gestion des Risques Special Olympics (section L)

- Politique de sécurité
- Responsabilités de conduite
- Directives pour l'utilisation d'un véhicule
- Sélection, Formation et Contrôle du chauffeur
- Bon état du véhicule
- Procédures en cas d'accident
- Directives pour emprunter un véhicule
- Directives pour louer un véhicule
- Sélection d'une société de transport

- Assurance (pour les véhicules non détenus, loués, ou possédés)

### Comment un entraîneur mène-t-il un programme sportif en toute sécurité ?

Empêcher les blessures des participants et des spectateurs est un des principaux objectifs de gestion des risques. Les participants et spectateurs d'un événement Special Olympics s'attendent à ce que l'activité soit menée de manière raisonnable et prudente. Le Manuel de Gestion des Risques Special Olympics (Section C) donne des directives pour vous aider à développer des programmes et techniques permettant de réduire le risque de blessure sur les athlètes. Les domaines abordés sont :

- **Préparation** - fournir un planning approprié pour chaque étape de l'entraînement et de la compétition.
- **Environnement** - sélectionner un lieu approprié et utiliser l'équipement adéquat
- **Instruction et compétition** - assurer l'instruction des compétences sportives appropriées pour l'entraînement et la compétition
- **Composition des groupes d'athlètes** - regrouper selon la force, la taille et l'aptitude
- **Evaluation de l'athlète** - évaluer constamment chaque athlète pour sa participation à des activités appropriées selon son aptitude
- **Supervision** - Assurer une supervision acceptable et maintenir un ratio bénévole/athlète adéquat.
- **Dangers inhérents** - informer les athlètes des risques inhérents associés à un sport spécifique
- **Plan d'action d'urgence** - Etablir et utiliser un plan d'action d'urgence comprenant des procédures pour un support médical d'urgence, les reports, annulations, communications et reporting d'incident et d'accident
- **Assistance médicale** - L'assistance médicale doit être fournie à tout moment. Plus le risque est grand dans une activité, plus est élevé le niveau d'assistance médicale requise.

### En tant qu'entraîneur, de quel planning de supervision suis-je responsable ?

Haque entraîneur doit créer un plan de supervision comprenant les missions de chaque entraîneur assistant et chaperon. L'entraîneur en chef doit réviser chaque plan et fournir des éclaircissements sur les responsabilités si nécessaire.

Certaines des responsabilités d'un entraîneur comprennent

- Fournir une période d'entraînement, une instruction, un conditionnement et des expériences de compétition adéquats.
- Etre familier des tendances du sport
- Garantir un lieu approprié : promenez-vous dans le lieu pour connaître l'assistance médicale, les règles de conformité etc.
- Familiariser les athlètes avec l'environnement du lieu et les caractéristiques

- Comprendre les problèmes de santé uniques et spécifiques des athlètes, tels que les médicaments, les maladies, sensibilités ou intolérances.
- Coordonner le transport en provenance et à destination de l'entraînement ou de la compétition
- Assurer un lieu de changement de vêtement sur place, séparant les hommes et les femmes.
- Contrôler la condition physique et émotionnelle des athlètes
- Aider dans les situations quotidiennes pour les situations sur plusieurs jours.
- Surveiller les conditions météo pouvant affecter l'entraînement, la compétition ou le voyage des athlètes jusqu'à / depuis les événements.
- Chaperonner des événements spéciaux comme des danses et cérémonies d'ouverture/ de clôture/
- Comprendre les règles spécifiques à un sport des organismes de tutelle internationaux et les règles de Le Manuel de Gestion des Risques Special Olympics

### **Que dois-je faire pour contribuer à prévenir les blessures ?**

Il y a deux facteurs que vous devez connaître dans la prévention des blessures : fournir un environnement sécurité aux athlètes et aux spectateurs et créer un environnement de travail sécurisé. Le Manuel de Gestion du Risque fournit des informations extrêmement utiles pour vous aider à satisfaire ces objectifs.

Fournissant non seulement un environnement sûr aux athlètes que vous entraînez, vous devez également faire votre part pour fournir aux bénévoles et aux travailleurs un environnement sûr et adéquat dans lequel évoluer. Un aspect d'un lieu de travail sécurisé est de former le personnel aux techniques de travail adéquates, telles que la levée, l'ergonomie de l'espace de travail, l'utilisation d'outils et d'équipement et la conduite défensive. Le personnel doit être sensibilisé aux dangers de l'espace de travail et s'efforcer de réduire les risques, soit par des pratiques de travail sûres, soit par une rapide correction des situations dangereuses.

### **Que dois-je savoir sur la gestion de crise et de l'urgence ?**

Un plan de gestion de crise est vital pour s'assurer que le personnel du Programme de Special Olympics et les bénévoles sachent quoi faire et comment communiquer correctement pendant une crise. Ce plan est absolument nécessaire car les incidents impliquant des athlètes et des bénévoles peuvent se produire pendant des événements Special Olympics. Une planification préalable est souvent la seule différence entre un incident correctement géré et une crise désorganisée, qui s'étend rapidement. Chaque programme Special Olympics doit être préparé à gérer tout type de situation d'urgence.

### **Comment puis-je développer un plan d'action d'urgence ?**

Bien que ce Guide de l'Entraîneur ne soit pas conçu pour vous fournir un Plan de Gestion de crise, vous devez connaître les quatre étapes critiques pour créer un plan de communication de crise efficace.

1. Etablir une chaîne de commande
2. Identifier un porte-parole pour les médias
3. Préparer une déclaration pour/ à l'adresse des médias
4. Suivre des procédures du plan d'action d'urgence

Les détails sur la manière de développer un plan de gestion de crise ou un plan d'action d'urgence se trouvent dans le Manuel de Gestion du Risque de Special Olympics (Section E). De plus, plusieurs autres programmes Special Olympics ont créé des plans très efficaces et complets qui peuvent être adaptés à d'autres groupes.

### **Que diriez-vous d'un plan de communication de crise ?**

Il est absolument essentiel de planifier à l'avance pendant le développement d'un plan de communication de crise. Special Olympics a inclus un chapitre sur la communication de gestion de crise dans le Manuel des Relations Publiques de Special Olympics, disponible auprès du département des communications du siège, ou en ligne sur le Système de Gestion des Connaissances de Special Olympics. Si vous faites partie de Special Olympics et souhaitez créer un nom d'utilisateur et un mot de passe, complétez cette **Demande de compte utilisateur KMS**.

### **Que signifie être préparé à une urgence médicale et comment puis-je m'y préparer ?**

Répondez aux questions de la **Pages suivante** Pour évaluer votre préparation à la réponse médicale d'urgence. La réponse à toutes les questions doit être « oui ». Si une réponse est « non », vous devez reprendre les étapes pour remédier à la situation.

## Sensibilisation à l'urgence médicale

1. Les entraîneurs et les chaperons sont-ils sensibilisés aux problèmes médicaux pré-existant de l'athlète, comme le diabète, l'épilepsie, ou une réaction allergique à une piqure d'abeille ?
2. Les entraîneurs et les chaperons ont-ils un accès immédiat aux formulaires Athlètes/parents qui donnent l'autorisation de faire un traitement médical en cas d'urgence ?
3. Les entraîneurs et chaperons ont-ils ces renonciations à disposition à chaque session d'entraînement et aux compétitions ?
4. Un kit de premier secours bien alimenté est-il disponible aux sessions d'entraînement et aux compétitions ?
5. Les entraîneurs ont-ils été informés de la manière d'utiliser le matériel du kit de premier secours ?
6. Si une urgence médicale se produit sur un site d'entraînement, les entraîneurs connaissent-ils l'emplacement du téléphone le plus proche pour appeler le numéro d'urgence approprié ? Si ce téléphone est dans une pièce fermée, ont-ils la clé ? Un gardien en service est-il facilement joignable ? Si le téléphone est hors service, connaissent-ils l'emplacement d'un autre téléphone disponible ? S'il s'agit d'un téléphone de standard téléphonique, savent-ils comment obtenir une ligne extérieure ?
7. Si une urgence médicale se produit lors d'un événement ou sur un site d'entraînement, des entraîneurs assistants ou volontaires sont-ils disponibles pour rester auprès des autres membres de l'équipe pendant que les procédures d'urgence sont prises ?
8. Si une urgence médicale se produit lors d'une compétition, chaque entraîneur et volontaire connaît-il le plan d'urgence : qui contacter, le lieu de contact, la méthode de communication et les procédures de suivi ? Un plan d'urgence a-t-il été développé et inclus dans la formation pré-événement de chaque bénévole ?
9. Si des paramédicaux doivent être appelés, trouveront-ils des portes fermées bloquant l'accès à l'athlète blessé ? Si oui, des entraîneurs ou volontaires ont-ils une clé pour ces portes ou un moyen d'en obtenir une rapidement ?
10. Les entraîneurs ou chaperons ont-ils une liste des noms et numéros de téléphone des parents ou des foyers à appeler en cas de blessure grave ?
11. Où se trouve l'hôpital le plus proche du site d'entraînement ou de la compétition ? Est-ce là qu'une ambulance emmènera l'athlète blessé ?
12. Si la réponse à l'une de ces questions est « non », les entraîneurs ou volontaires ne sont pas prêts à faire face à une urgence médicale lors d'un événement ou sur le site d'entraînement.

Si la réponse à l'une de ces questions est « non », les entraîneurs ou volontaires ne sont pas prêts à faire face à une urgence médicale lors d'un événement ou sur le site d'entraînement.

## Procédures médicales recommandées en cas d'urgence

1. Ne déplacez pas un athlète s'il vous semble qu'il est gravement blessé, particulièrement dans le cas d'une blessure de la tête, de la nuque ou du dos.
2. Une personne responsable doit rester auprès de l'athlète blessé à tout moment et avoir à disposition le Formulaire médical de l'athlète.
3. Pour une urgence aux États-Unis, une personne responsable doit appeler le 911 pour les paramédicaux aussi vite que possible et aller à leur rencontre à l'entrée du site.
4. Contactez les parents ou le tuteur dès que possible/

**Informations à donner à l'opérateur des urgences :**

- Nom de la personne qui appelle
- Nom du site et emplacement des rues sur lesquelles il est situé
- Emplacement de l'athlète blessé sur le site
- Type de blessure

## Premiers secours

### Kits de premiers secours

Lors de toutes les compétitions, entraînements, stages et autres fonctions sportives, les équipes Special Olympics doivent avoir accès à un kit de premier secours. Tous les kits de premiers secours doivent comprendre les éléments suivants.

Élément	Exemple	Quantité
Crème hydrocortisone	Benadryl Cortaid (1%)	1 tube d'1 once
Crème anti-bactérienne	Neosporin	1 tube d'1 once
Ammoniaque	Comprimés	10 comprimés
Crèmes pour le sport	Icy-Hot Flex 454	1 tube d'1 once
Ammoniaque	Serviettes	10 paquets
Gouttes ophtalmiques salines	Bausch & Lomb	1 flacon de 6 onces
Gouttes lacrymales	Visine, Murine	1 flacon d'1 once
Peroxyde d'hydrogène		2 flacons de 8 onces
Baume pour les lèvres	Carmex, Chap stick	1 tube de 2 onces
Coton ouaté	Q-tips	25 bâtonnets
Bandages	Curad, Band-Aid	25 bandages
Bandages pour talons	Johnson & Johnson	14 bandages
Carrés de gaze 4 in x 4 in	J & J. Kendall	50 compresses stériles
Rouleaux de gaze 2 in, 3 in & 4 in	J & J, Kendall	5 rouleaux de chaque taille
Bandages élastiques 3 in, 4 in & 6 in	Ace	3 rouleaux de chaque taille
Bandages triangulaire	Johnson & Johnson	4 bandages
Bande : 1 in et 2 in	Johnson & Johnson	2 rouleaux de chaque taille
Bande athlétique : 2 in	Mueller	4 rouleaux
Bande élastique : 2 in	Coban	4 rouleaux
Sacs ziplocks : taille quart	Gladlock	10 sacs
Serviettes sanitaires	Maxi-Pads	4 carrés
Pince	Revlon	1 paire
Coupe-ongle	Revlon	1 paire

Ciseaux pour bandages : 5 in	Revlon	1 paire
Gants non latex		
Masque médical		

### Médications

Les médicaments (sur prescription et sans prescription) ne seront pas dispensés dans l'accord écrit du parent et/ou tuteur de l'athlète. Si l'autorisation est donnée de dispenser des médicaments, elles seront dans leur contenant d'origine avec le nom de l'athlète, la date les indications et le nom du médecin. Les médicaments dispensés seront limités à une ingestion orale de routine ne nécessitant pas de connaissances ou de compétences spéciales des entraîneurs et/ou chaperons.

Special Olympics encourage les entraîneurs qui sont intéressés par des informations supplémentaires, à contacter la Croix Rouge et à faire une formation de Premiers Secours et/ou de réanimation respiratoire et cardio-vasculaire qui comptent pour les besoins en éducation continue.

### Premiers secours en cas de crises

(convulsions, grand mal généralisé, grand mal)

Bien que la plupart des crises se terminent naturellement sans traitement d'urgence, une crise chez quelqu'un qui ne souffre pas d'épilepsie peut être un signe de maladie grave. Appelez une assistance médicale si :

- Les crises durent plus de cinq minutes.
- Vous ne trouvez pas d'identification "trouble épileptique/crise »
- Lente récupération, deuxième crise ou respiration difficile après-coup.
- Grossesse ou autre identification médicale
- Tous signes de blessures

### Gérer les crises partielles

Les crises partielles simples ne nécessitent de réponse spéciale excepté reconnaître ce se passe et être rassurant lorsque la crise est passée.

Pour les crises partielles complexes, les étapes suivantes peuvent aider :

1. Enlevez tout élément dangereux de la zone pouvant blesser quelqu'un qui ne sait pas ce qu'il fait.
2. Rassurez les autres Expliquez que tout comportement inhabituel est une situation provisoire résultant d'une crise et qu'elle se terminera dans quelques minutes.
3. Ne contraignez pas la personne pendant une crise partielle complexe,



pas  
qui

et particulièrement si elle est déjà agitée et confuse. Les efforts pour la contraindre peuvent produire une réponse agressive inconsciente.

4. Guidez-la doucement à l'écart ou bloquez l'accès à toute chose susceptible d'être dangereuse pour une personne en état semi-conscient, comme un feu ouvert ou une rue animée.
5. Restez à l'arrière jusqu'à ce que l'épisode soit terminé, si la personne apparaît nettement agitée ou agressive.
6. Soyez rassurant et utile lorsque la conscience revient. N'oubliez pas que les personnes peuvent recouvrer leur capacité à entendre et à comprendre avant de pouvoir parler de nouveau. La confusion, dépression, agitation, irritabilité, agressivité et/ou confusion sont tous des effets possibles après une crise.
7. Regardez l'heure La plupart des crises partielles durent une minute ou deux, mais les gens se sentent confus pendant une demi-heure maximum après. Des périodes de confusion plus longues peuvent signifier que l'activité de la crise continue et que la personne a besoin d'une aide médicale.

### **Sources dans les sites Internet**

Diabète :

Informations sur la Santé / les Premiers secours :

Cerebral Palsy :

Epilepsie

<http://www.efa.org/>

<http://www.diabetes.org/>

[www.healthy.net/clinic/firstaid](http://www.healthy.net/clinic/firstaid)

<http://www.cerebralpalsyinfocenter.com/>

## Attention aux petites blessures habituelles

Le travail de l'entraîneur est de maintenir un environnement aussi sûr que possible. Il est fortement recommandé que les entraîneurs aient une certification en réanimation cardio-respiratoire ou Premiers Secours ou que soient recrutés des bénévoles ayant déjà une formation aux premiers secours, ou une formation athlétique médicale ou une certification de soins d'urgence. Les formulaires médicaux des athlètes doivent être révisés avant de commencer l'entraînement et être disponibles à tous les entraînements et compétitions. Un plan doit exister pour les urgences. Utiliser la Liste Récapitulative de Sécurité de l'Entraîneur vous aidera à éviter les blessures en assurant une surveillance, un équipement, une installation, un échauffement et un étirement adéquats.

Lorsqu'une blessure se produit, restez calme, et n'administrez que les premiers secours de base. Si vous avez un doute, ou si d'autres types de soins sont nécessaires, consultez la famille de l'athlète et un médecin.

### Traitement des égratignures, foulures, contusions, bleus et petits coups

R	—	Repos, arrêter toute activité provoquant la souffrance
I	—	Glace pendant 24 à 36 heures après la blessure
C	—	Compresse avec bandage élastique si nécessaire
E	—	Elever pour éviter un œdème et un gonflement ultérieur

### Cas exigeant une attention médicale

- Gonflement significatif ou dislocation d'une extrémité
- Déformation évidente d'un bras ou d'une jambe
- Douleur grave
- Incapacité à porter un poids sur une extrémité inférieure
- Lacérations avec ou sans fractures Gonflement significatif d'une articulation : coude, poignet, genou, cheville
- Perte de sensation dans une extrémité

### Cas exigeant que seul un personnel médical expérimenté déplace l'athlète

- Perte de conscience
- Blessure au dos ou à la nuque avec perte de sensation ou de capacité motrice des bras ou des jambes
- Blessure à la tête avec désorientation et/ou changements visuels

Si un bras ou une jambe est peut-être cassé -c'est-à-dire s'il paraît déformé ou fait apparaître un gonflement majeur ou tenderness - traitez-le comme une fracture. Emmenez l'athlète chez un médecin.

A chaque session d'entraînement assurez-vous qu'une personne connaissant la réanimation cardio-respiratoire soit toujours présente. Bien que la probabilité d'un arrêt cardiaque soit nettement plus grande chez les spectateurs que chez les athlètes, elle est toujours présente. Les mesures initiales comprennent

- Etablir la non-réponse
- Appeler de l'aide
- Positionner la victime

### **Rééducation/traitement des blessures chroniques**

#### **Cloques**

- Enlevez la pression des nouvelles cloques en utilisant un « flet doughnut »
- Lorsque la peau est lacérée, faites très attention.
- Nettoyez-la, et coupez la peau à mi-chemin autour du périmètre sans enlever la peau.
- Appliquez une lotion antiseptique et une compresse stérile.
- Lorsque le tissu sous-jacent se raffermi, coupez le morceau de peau restant.

#### **Abrasions et contusions (brûlures au sol et ecchymoses plus profondes)**

- Nettoyez-les
- Exposez-les à l'air si possible
- Séchez-les
- Encouragez une légère activité

#### **Douleur chronique du genou, surcharge du muscle de la cuisse, tendinite, fractures de tension et étirement du ligament**

- Suivez les instructions du médecin qui comprennent généralement :
- Repos pendant 5 à 7 jours
- Glace contre la douleur
- Étirement des muscles reliés pour les renforcer
- Mouvements doux, en arrêtant au moment de la douleur
- Exercice pour renforcer la zone affectée pendant sa guérison.

## Exposition à la chaleur

La plupart des entraînements, compétitions et activités de Special Olympics sont souvent effectués en extérieur. Les suggestions suivantes donnent quelques procédures de sécurité de base pour aider chacun à rester au frais et sans danger. Les problèmes de chaleur se produisent souvent lorsque les athlètes jouent trop intensément et trop longtemps, et restent trop longtemps au soleil. Dans la mesure où le soleil se reflète sur des surfaces brillantes, se trouver non loin d'un plan d'eau peut augmenter l'exposition. Les coups de soleil peuvent se produire pendant les jours variables aussi bien que pendant les jours ensoleillés. Lorsque les athlètes sont au soleil, ils doivent s'enduire d'une lotion solaire résistante à l'eau, et assurant une protection maximale. Les lunettes de soleil et un chapeau fournissent une protection accrue.

En suivant les simples techniques de gestion du risque indiquées ci-dessous, vous pouvez aider à éviter les blessures et maladies dues aux coups de soleil.

- Ménagez des pauses régulièrement et des périodes de repos pour tous les athlètes et les entraîneurs.
- Mettez à disposition des systèmes de ventilateurs/climatiseurs si possible Pendant les périodes pendant lesquelles les athlètes ne s'entraînent pas ou ne concourent pas mais attendent sur le côté, ils ne doivent pas être assis ou se tenir sous le soleil ni s'asseoir dans les voitures sans air conditionné pendant des périodes étendues.
- Gardez un approvisionnement en eau pour toutes les compétitions et entraînement en extérieur.
- Ayez accès au personnel médical du site, si possible
- Promouvez l'utilisation d'écran solaire et ayez-en à portée de main.
- Assurez-vous que les athlètes portent des vêtements en coton, lâches et aux couleurs claires et des chapeaux si possible.
- Considérez l'indice de chaleur - température et humidité combinées Suspendez la compétition ou l'entraînement si les conditions de chaleur deviennent nettement trop dures ou si plusieurs des athlètes présentent les symptômes indiqués ci-dessous.
- Evitez les activités pendant la période la plus chaude de la journée, généralement du début au milieu de l'après-midi -de 11h00 à 14h00

### **Symptômes de surchauffe et de déshydratation**

Toute personne souffrant des symptômes ci-dessous doit demander immédiatement une aide médicale

- Soif accrue
- Maux de tête
- Bouche sèche langue gonflée
- Faiblesse

- Etourdissement
- Confusion
- Paresse
- Nausées
- Incapacité à transpirer

Pour augmenter l'apport de fluide d'un athlète qui est déshydraté ou commence à présenter l'un des symptômes ci-dessus, essayez l'une des méthodes suivantes sur l'athlète.

- Siroter des petites quantités d'eau Boire trop d'eau trop vite n'est pas efficace et peut même être nuisible.
- Boire des boissons de type PowerAde ou Pedialyte Les boissons gazeuses ou boissons à base de caféine ne doivent pas être consommées
- Garder en bouche des glaçons faits à partir de jus de fruits ou de boissons pour le sport
- Garder en bouche des éclats de glaçon
- Boire avec une paille
- Placer une serviette mouillée autour de la base du cou

### **Coup de chaleur**

Les signes et symptômes comprennent chaleur, peau rouge, température du corps très élevée, choc ou inconscience

#### **Que faire**

Traitez le coup de chaleur comme une urgence menaçant la vie, et appelez les urgences. Rafraîchissez la victime en l'immergeant dans un bain frais ou en l'enveloppant dans des linges humides et en la ventilant. Occupez-vous du choc en allongeant l'athlète par terre et en élevant ses pieds Ne donnez rien par la bouche

### **Fatigue due à la chaleur**

Les signes et symptômes comprennent : peau fraîche, pâle et moite ; pulsation rapide et faible ; faiblesse/étourdissement, nausée/vomissement

#### **Que faire**

Traitez la fatigue due à la chaleur comme une urgence, et appelez les urgences Placez l'athlète à l'endroit le plus frais possible. Allongez l'athlète sur le dos en surélevant les pieds Rafraîchissez l'athlète en appliquant des linges ou serviettes humides sur le corps et en le ventilant. Donnez un demi verre d'eau à boire toutes les 15 minutes pendant une heure.

### **Crampes de chaleur**

Les signes et symptômes comprennent des douleurs et spasmes musculaires, généralement dans les jambes et l'abdomen.

#### **Que faire**

Placez l'athlète à l'endroit le plus frais possible. Donnez un demi verre d'eau à boire toutes les 15 minutes pendant une heure.

#### **Prévention**

Cherchez à vous protéger du soleil et de la chaleur extrême Remplacez les fluides en buvant de l'eau, des boissons sportives ou des jus de fruits.