

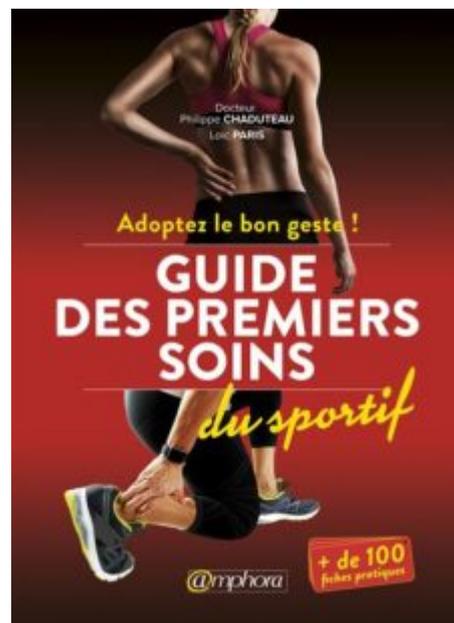
Médiathèque: Guide des premiers soins du sportif

Quel sportif ne s'est pas trouvé confronté à une blessure ou un accident lors de sa pratique? Que faire pour soulager la douleur? Quels sont les premiers gestes à effectuer pour limiter l'étendue du traumatisme et pour guérir plus vite? Quels sont ceux qu'il faut proscrire absolument?

Pas de panique! Avec ce guide pratique construit sous forme d'abécédaire des blessures, vous aurez les bons réflexes et adopterez la bonne attitude, sur les autres et sur vous-même.

Une fiche illustrée, dédiée à chaque traumatisme, précise la description et les symptômes, le geste immédiat, le geste à éviter et le délai de reprise.

Parce que l'on ne doit pas prendre la santé à la légère, voici le manuel indispensable que tout sportif ou encadrant doit posséder à son domicile, au club ou dans sa trousse de secours!



Prêt d'ouvrage

[Chaduteau, P. \(2018\). Guide des premiers soins du sportif. Paris: Amphora.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO