

Entraînement aux chutes: Apprendre à tomber

Grâce à un entraînement régulier, varié et ludique, les éléments techniques indispensables à une chute maîtrisée sont automatisés peu à peu.



Les chutes font partie d'une enfance saine et active; il ne saurait donc être question de vouloir les prévenir toutes. Il faut toutefois éviter les blessures graves telles que celles engendrées par une chute d'une certaine hauteur et prendre les mesures de protection nécessaires.

Le «[Safety Tool n°9](#)» du bpa – Bureau de prévention des accidents traite de types de chutes qui, moyennant un entraînement adéquat, peuvent bien finir.

Il s'agit de chutes de plain-pied qui se produisent fréquemment en marchant, en courant et en jouant. Plus de la moitié des accidents d'enfants se produit lors d'une chute. La partie du corps la plus souvent touchée est la tête, suivie par les bras et les mains.

Protéger la tête

La plupart du temps, on tombe en avant: une perte d'équilibre (en trébuchant, en restant accroché) est suivie d'une courte phase de chute et se termine par un atterrissage souvent douloureux. Lorsqu'on glisse sur de la glace ou en descendant, on tombe généralement en arrière, et le contact avec le sol est tout aussi douloureux qu'en tombant en avant. Lorsqu'on glisse et dérape, on peut bien sûr aussi tomber sur un côté.

Un bon entraînement aux chutes doit en premier lieu protéger la tête, mais aussi les extrémités supérieures. Et il faut que cet entraînement soit ludique, car il s'agit de commencer dès l'école enfantine. L'entraînement doit montrer comment transformer une chute en un mouvement exempt de blessure.

→ [Leçon et vidéos consacrées aux techniques de chute](#)

Prévention comportementale et situationnelle

Une tâche importante de la prévention situationnelle pour les enfants est de les protéger contre les chutes d'une certaine hauteur. Les lieux potentiellement dangereux où les enfants peuvent jouer et se mouvoir seuls doivent être assurés au moyen de garde-corps ou de clôtures conformes aux normes. Un bon éclairage, des chaussures adéquates, des sols bien entretenus dans les espaces intérieurs et extérieurs ainsi que des protections contre les chutes appropriées aident aussi à prévenir les chutes ou à en amoindrir les conséquences.

En ce qui concerne la prévention comportementale, le bpa suggère de commencer l'entraînement ludique et adapté de la technique de chute dès le jardin d'enfants, et de le poursuivre durant toute l'école primaire. Seuls des exercices réguliers et variés permettent d'automatiser les éléments de la technique de chute afin de pouvoir y faire appel en cas de nécessité.

Source: [bpa – Bureau de prévention des accidents \(2011\). Safety Tool N°9: Chutes. Berne: bpa.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO