

CONSEILS SUR LA PRÉVENTION DES BLESSURES EN PATINANT DE PENSEZ D'ABORD CANADA

thinkfirst



pensezdabord
CANADA
thinkfirst.ca

Voici les conseils gagnants de Pensez d'Abord Canada pour diminuer vos risques de subir une blessure catastrophique en patinant sur glace.

CONSEILS GAGNANTS¹

- Les patins devraient offrir un soutien doux et rigide, avec des lames tranchantes.
- Porter des vêtements appropriés pour conserver une température musculaire optimale.
- Exécuter les exercices de réchauffement et d'assouplissement qui s'imposent.
- Dans les arénas, on devrait s'assurer que les patinoires soient propres et fréquemment nettoyées.
- Dans les arénas, on devrait limiter le nombre de patineurs sur la glace.
- Dans les arénas, on devrait retrouver un poste de premiers soins bien équipé et disposant d'un personnel formé.
- Portez l'équipement approprié, tel que les genouillères et les protège-coudes, pour diminuer les blessures tissulaires. Des gants protégeront les mains.
- Assurez-vous qu'une supervision est fournie, en particulier en ce qui concerne les patineurs les plus jeunes et inexpérimentés.
- Les patineurs novices devraient suivre les directives relatives aux techniques appropriées de patinage et à l'utilisation de l'équipement protecteur, y compris un casque.
- Dans les arénas, on devrait envisager l'interdiction de la vente d'alcool sur place. Ne laissez pas les clients visiblement ivres évoluer sur la patinoire et retirez-en tout client dont l'état d'ébriété devient apparent.



VIRAGE DE PATINAGE CANADA SUR LE PORT DU CASQUE²

Les clubs et écoles de patinage de Patinage Canada :

- offrant un programme Patinage Plus doivent s'assurer que tous les participants (incluant les adultes), jusqu'à l'étape 5 incluse, portent un casque de hockey homologué par l'ACNOR lorsqu'ils sont sur la glace;
- doivent s'assurer que cette politique est respectée durant toutes les activités de patinage, y compris les compétitions, les carnivals ou toute autre activité sur glace pour les patineurs de ce niveau;
- pourront étendre l'utilisation de casques de hockey homologués par l'ACNOR au sein de leur club selon ce qu'ils jugeront bon; toute personne démontrant des lacunes au niveau du contrôle / de l'équilibre en patinant vers l'avant, vers l'arrière et éprouvant des difficultés à freiner et à manœuvrer autour d'obstacles sur la glace devrait porter un casque de hockey homologué par l'ACNOR.
- ❖ Cette politique constitue une norme minimale. Les sections pourront, à leur discrétion, imposer une norme plus sévère, et tous les clubs et écoles de patinage au sein du territoire de ces sections devront les adopter et les mettre en vigueur.

Patinage Plus³ est... le programme vedette d'initiation au patinage de Patinage Canada, pour les débutants de tous âges, qui enseigne les rudiments du patinage, lesquels sont organisés selon les étapes d'apprentissage suivantes :

- étape n° 1 : équilibre,
- étape n° 2 : glissé avant,
- étape n° 3 : glissé arrière,
- étape n° 4 : courbes,
- étape n° 5 : puissance,
- étape n° 6 : vitesse,
- étape n° 7 : pré-préliminaire (facultative).

Durant les *compétitions* ou les *journées de test*, aucune déduction ne sera appliquée aux patineurs (au-delà de l'étape n° 5) qui portent un casque de hockey homologué par l'ACNOR.



BLESSURES RELIÉES AU PATINAGE AU CANADA⁴

- Entre 2000 et 2002, ce sont 10,4 % des enfants de cinq ans et plus qui ont subi une blessure reliée aux activités sportives sur neige ou sur glace, alors que 84 % des blessures survenaient chez les enfants âgés de 5 à 14 ans.
- Les fractures demeurent les blessures les plus courantes (32,4 %). Les blessures à la tête (les traumatismes crâniens fermés légers, les commotions et les blessures intracrâniennes) totalisaient 9,3 % des blessures reliées au patinage.

EN VERTU DE L'ÉTUDE PENSEZ D'ABORD-TATOR (2008)¹ ...saviez-vous que...?

- Le patinage sur glace reste un sport relativement peu dangereux alors que seul 1,5 participant sur 100 000 subit une blessure catastrophique.
- Malgré le fait que les taux de participation des hommes et des femmes soient presque égaux, les probabilités étaient plus fortes pour les personnes de sexe masculin de subir des blessures.
- Les individus de moins de 20 ans représentaient 41,1 % de toutes les blessures catastrophiques enregistrées.
- Parmi toutes les blessures catastrophiques enregistrées au cours des quatre ans de l'étude, les traumatismes crâniens et médullaires représentaient 88 % du lot.

Les chutes en patinage sur glace en Ontario⁵

- Les chutes dues au patinage sur glace sont chose courante en Ontario.
- En 2004-05, 5 102 visites à la salle d'urgence et 283 séjours en centre hospitalier étaient attribuables à des chutes liées au patinage.
- Les personnes de sexe masculin monopolisaient 54 % des visites aux salles d'urgence et 59 % des séjours à l'hôpital.
- Les personnes blessées de sexes masculin et féminin vues dans les salles d'urgence étaient principalement âgées de 9 à 17 ans alors que celles de 10 à 12 ans étaient surtout hospitalisées.
- Les blessures signalées lors des visites en salle d'urgence se rapportaient à un membre supérieur (47 %), à un membre inférieur (21 %) et à la tête ou au cou (21 %). Les fractures à l'avant-bras ou à la jambe et les lacérations à la tête ou au visage constituaient les blessures les plus courantes.
- Les blessures signalées lors d'hospitalisations visaient un membre inférieur (56 %), un membre supérieur (31 %) et la tête (7 %). Les fractures de l'avant-jambe revenaient souvent suivies des fractures à l'avant-bras.

Facteurs de risque à prendre en considération¹

Le risque d'être blessé peut augmenter lorsque :

- l'on néglige de consacrer le temps nécessaire à un **conditionnement approprié** et à un réchauffement musculaire;
- l'**équipement** protecteur porté est insuffisant;
- la **température** ambiante est basse;
- la condition de la **surface de glace** s'est médiocre (p.ex. glace rainurée ou fondue);
- des collisions surviennent à cause de **patinoires encombrées**;
- la **supervision** laisse à désirer.

LE SAVIEZ-VOUS?

- Comme ils peuvent adopter des comportements plus à risque ou téméraires, les hommes sont blessés plus souvent que les femmes.
- La plupart des blessures touchent les personnes de moins de 20 ans.
- Une expérience accrue suscite une baisse de l'incidence des blessures.

Bibliographie

1. Jalal, A. et Tator, C.H., Chapter 22: Ice Skating dans *Catastrophic Injuries in Sports and Recreation: Causes and Prevention – A Canadian Study*, University of Toronto Press, Toronto, ON.
2. Patinage Canada, www.skatecanada.ca.
3. Patinage Canada, Patinage Canada : programmes, www.skatecanada.ca/Development/ProgramsSchedules/CanSkate/tabid/4261/language/en-US/Default.aspx.
4. Division de la surveillance de la santé et de l'épidémiologie (Agence de santé publique du Canada), Blessures associées aux activités et aux sports de glace ou de neige : base de données du Système canadien hospitalier d'information et de recherche en prévention des traumatismes (SCHIRPT), 2000-2002, groupe d'âge – cinq ans ou plus, 25 057 fiches.
5. *Ice Skating Falls, Ontario Injury Compass*, SmartRisk, janvier 2007, 4(1).