

LA PEUR DES SPORTIFS

Alexie Duval

École secondaire De l'île

Quel athlète n'a jamais eu une blessure en faisant du sport ? Si ces sportifs existent, ils sont peu nombreux. Le sport, aussi divertissant soit-il, comporte des risques qui peuvent parfois être fatals ou très dangereux sur le physique d'un athlète.

Tous les partisans du Canadien de Montréal se rappellent du coup que Max Pacioretty a reçu à la tête durant une partie de hockey contre les Bruins de Boston. Le capitaine des Bruins, Zdeno Chàra, a mis en échec le joueur de 22 ans des Canadiens dont la tête a violemment frappé la bande entre les bancs des deux équipes. Il est resté étendu environ trois minutes le visage contre la glace pour enfin être sorti de la patinoire en civière, toujours inconscient.

En effet, les blessures sportives sont très fréquentes dans notre vie quotidienne. Chaque année, une personne sur 25 a besoin d'aide médicale en raison d'une blessure sportive. Dès leur début, les entraîneurs sont informés sur les façons qu'ils peuvent utiliser pour réduire grandement les risques de blessures. Que ce soit un équipement bien préparé, une surface de jeu sans débris ou objets risqués ou le bon équipement protecteur pour chacun de ses joueurs, les techniques pour éviter les blessures sportives sont nombreuses ce qui



n'empêche pourtant pas les athlètes d'avoir des accidents.

Les techniques les plus efficaces en cas de blessures sont bien connues : appliquer de la glace de 15 à 20 minutes chaque soir, assurer un repos complet de la blessure, faire une compression sur la blessure et garder la partie du corps en question en élévation.

EN SAVOIR 