

Gestion et apprentissage de la sécurité en Athlétisme

Introduction :

Eléments de contexte : société de plus en plus contentieuse (recherche d'un responsable en cas d'accident...), recherche du risque zéro, principe de précaution, surprotection des enfants, sentiment d'insécurité... bref, on recherche de plus en plus un « monde sécuritaire ».

Spécificité de l'APSA Athlétisme :

- demande un fort investissement énergétique
- devoir concilier vitesse et précision

qui comporte des risques particuliers :

- blessures musculaires (ex : claquage en course...)
- chutes
- en lancers et sauts, risques potentiels importants (accidents graves)

Les accidents sont liés soit à la personne (échauffement incomplet, faute technique) ou à l'environnement (surface glissante...)

La connaissance de ces risques ne doit pas être un frein à la pratique mais doit au contraire nous obliger à les prendre en compte et traiter l'activité, organiser la pratique pour en faire un support possible d'éducation à la sécurité.

Principes généraux : Les dimensions de la sécurité

1 – notion de sécurité passive : extérieure au pratiquant, se définit par toutes les précautions et dispositions prises par l'enseignant.

Objectif : rendre les APS moins dangereuses

Suppose connaissances de l'APS (règlement, technique)

“ “ du lieu (à reconnaître)

“ “ des élèves (capacités physiques, comportement, réactions...)

Le dossier EPS n° 46 évoque le fait de prendre en compte les caractéristiques des élèves selon qu'ils « difficiles » ou plus respectueux des consignes...

Parmi les précautions élémentaires : l'état du sol (pas de lancer sur sol glissant) et du matériel...

2 – notion de sécurité active : réalisée par l'élève = comportements, compétences acquises qui rendent la pratique moins dangereuse

Objectif : formation d'un citoyen autonome, responsable et solidaire

- prêt à aider / parer
- s'échauffe, se prépare
- connaît ses limites
- mesure les risques
- gère son effort et récupère

Il s'agit donc pour l'enseignant de gérer ces deux dimensions sachant qu'elles sont liées : les élèves font partie du contexte et plus ils sont autonomes et responsables et mieux se déroulera une séance...

3 – l'éducation à la sécurité :

Objectif : aller vers autonomie

C'est clairement affiché comme une des finalités de l'EPS : gestion de sa vie physique...

Les principes clés sont d'apprendre en acte, par l'action : il s'agit de mettre en place des apprentissages susceptibles de développer des compétences éprouvées en matière de sécurité.

Autrement dit, le discours ne suffit pas : la sécurité commence par donner des consignes mais ne s'arrête pas là...il s'agit de vérifier si celles-ci sont comprises intégrées, se traduisent véritablement par des comportements responsables et l'acquisition de véritables compétences (savoir en acte).

Enseigner la sécurité, c'est faire apprendre la notion de risque.

Il s'agit de mettre en place au départ des situations aménagées sans risque objectif au départ (engins non dangereux comme balles de tennis, vortex) permettant d'intégrer les règles de sécurité : respect des zones d'élan, lancer à son tour, être calme et vigilant...

Les élèves peuvent fonctionner en autonomie dès lors que ces règles sont comprises et respectées (objectif de l'étape fonctionnelle).

La sécurité est un objet didactique : elle demande donc un traitement, doit être explicitement incluse dans le projet d'intervention.

Elle est à la fois un préalable, un moyen et un objectif :

- préalable : l'activité ne commence pas tant que les conditions ne sont pas requises
- moyen de pratiquer plus, sans avoir à instaurer un climat trop contraignant
- objectif : élèves autonomes et responsables...

Enfin, agir en sécurité c'est apprendre à respecter des règles : voir travaux de MEARD et BERTONE qui montrent les étapes à respecter avant d'atteindre l'autonomie. Celle-ci ne va pas de soi et son apprentissage demande de respecter une progression, des étapes...Il s'agit de lui donner du sens, montrer son utilité et sa fonction sociale. La première étape peut résider

dans la compréhension et la mise en pratique de règles simples dans un milieu aménagé (engins non dangereux).

Application de ces principes en saut :

En saut en hauteur :

1 – Sécurité passive :

- protection de la réception : sautoir en mousse avec densité appropriée (ni trop mou, ni trop dur)

Rq : avec tapis mou, risque d'entorse de la cheville sur réception debout...

- sautoir cerner de tapis de protection pour prévenir chutes extérieures
- pas de sautoir trop près d'un mur
- si élastique, tenir les poteaux, sinon, ils risquent de tomber sur le sauteur
- vérifier stabilité et placement des poteaux
- matérialisation d'une zone interdite devant et au centre du sautoir pour éviter d'impulser trop près du 2^{ème} poteau, cause essentielle des chutes extérieures...
- éviter sol glissant et marquages trop importants (entorse)

2 – sécurité active :

- respect des règles de fonctionnement : ordre de passage, attendre que tapis dégagé pour sauter...

moyen d'apprentissage : tenir les rôles d'un jury de concours avec appel des sauteurs, tenir feuille de résultats, placement de la barre et vérification du sautoir...

- respect des consignes si exercices particuliers
- ajustement des marques pour point d'impulsion optimal
- apprentissage de la technique d'impulsion, de liaison course-impulsion et de la réception

Rq : il faut commencer par celle de la réception (comme au judo, on apprend à chuter...). En Fosbury, il faut apprendre à franchir avec le dos et se réceptionner sur le haut des épaules, ne pas laisser partir la tête en arrière, ce que seront tentés de faire les enfants faisant de la gym (transfert négatif avec flip arrière)

- savoir s'échauffer spécifiquement (souplesse dos)

En saut en longueur :

1 – sécurité passive :

- vérification du sautoir (balayer le sable, le mettre à niveau, planche pas trop glissante...)
- vérifier qu'il n'y a pas d'objet dangereux dans le sable

2 – sécurité active :

- respect des règles de fonctionnement (attendre son tour pour s'élancer...)
- ratisser pour aplanir le sable et attendre signal pour appeler un autre sauteur
- apprendre la réception (ramené à la fin du saut)
- échauffement spécifique (ischios...)

En triple saut :

Sécurité passive :

Idem saut en longueur avec la nécessité d'aménager des planches adaptées en fonction des capacités des concurrents (le troisième saut devant atterrir dans la fosse)

Sécurité active :

La pratique des foulées bondissantes est traumatisante si elles sont mal exécutées et pas assez préparées. Il convient donc de procéder à une préparation physique à la pliométrie et parallèlement de veiller à une bonne exécution technique de celles-ci (équilibre, reprise en griffé...)

Application de ces principes en course :

Courses de vitesse

Sécurité passive :

- sol non glissant
- organiser couloir pour prévenir collisions (matérialiser avec plots en l'absence de piste...)
- pas d'arrivée trop près d'un obstacle (mur, poteaux, coureur adverse ou en attente...)

Sécurité active :

- échauffement spécifique : muscles fragiles comme les ischios (un simple footing ne suffit pas...)
- progressivité dans l'effort
- dosage des exercices : arrêt si détérioration technique importante

Courses de relais

Idem vitesse, le risque de chute étant encore plus grand dans les zones d'échange (forte densité de coureurs), surtout en couloir où ils auront tendance à sortir du couloir...

Important de matérialiser les couloirs au départ et pour les débutants, donner la consigne « un seul coureur par couloir » et le témoin reste au milieu (règle qui reste valable avec deux coureurs qui se partagent le même couloir).

Courses de haies

Sécurité passive :

- vérifier bon état des haies (doivent basculer facilement)
- sol non glissant
- hauteur et écart adaptés aux ressources des élèves

Sécurité active :

- apprentissage du franchissement
- savoir gérer ses ressources

Application de ces principes en lancer :

Objectif : aller vers autonomie pour fonctionner en ateliers

1 - sécurité passive :

- zones bien délimitées (aire d'élan, secteur de chute, zone d'attente)
- matérialisées (idéal = protection réglementaire, ex cage pour disque)*
- établies selon risque potentiel, selon engin et selon niveau des élèves
- pas de face à face
- matériel adapté (attention aux gabarits différents)
- commandements clairs et simples, audibles
- organisation précise

Remarque : si absence de cage, pas de lancer en volte au disque ni de marteau...

Le dispositif idéal semble être celui permis par le rond central d'un terrain de foot pour lancer du cercle vers l'extérieur aux quatre points cardinaux : il permet de contrôler l'ensemble du groupe dans un espace restreint et de pouvoir réguler fréquemment et facilement (voir notion de format pédagogique).

Pour Gimenez, seul le poids peut être lancé en ligne avec 3 mètres d'écart entre deux lanceurs. Le javelot seulement pour l'initiation avec un écart plus important mais avec un effectif restreint (sinon ligne trop longue).

Dans tous les cas, la règle absolue est l'interdiction de se trouver là où les engins risquent de tomber = personne dans la zone de chute et on attend que tout ait lancé pour aller récupérer...

Le danger se situe devant les lanceurs mais aussi il convient d'être vigilant aux abords de l'atelier :

- derrière en javelot (engin pointu des deux côtés) : danger pour coureurs sur une piste, la zone d'élan de javelot croisant la piste...
- sur les côtés en disque, les maladresses des lanceurs se traduisant par des lancers hors secteur (parfois même au dessus d'une cage...)

C'est la paradoxe de la sécurité : quand le contexte semble être sécuritaire, la vigilance baisse...

Il s'agit d'attirer sur ce point l'attention des élèves en attente, des observateurs...

Avant de permettre aux élèves de travailler en atelier, en autonomie, l'enseignant doit vérifier effectivement s'ils ont compris et respectent les consignes (voir circulaire du 17 mars 1994).

En cas de travail en atelier, un seul uniquement peut représenter un danger important, l'enseignant restant alors sur celui-ci.

Exemple : un atelier javelot et autres ateliers = engins non dangereux (vortex, balles...)

Forme possible d'organisation : un seul atelier lancer et les autres = course ou saut...

Synthèse :

L'organisation choisie (format pédagogique) dépend des objectifs (initiation, perfectionnement) et du niveau des élèves (débutant, débrouillé, confirmé)

Les formes collectives semblent appropriées pour initiation.

Le dispositif en ligne est plus rassurant (plus de contrôle) mais moins de différenciation et d'apprentissage de l'autonomie.

Le fonctionnement en atelier permet l'autonomie (l'apprentissage de dans un premier temps avec engins non dangereux), plus de répétition et de faire des groupes de niveau ou de besoin.

Le perfectionnement peut se faire en atelier sous réserve d'avoir vraiment vérifier le niveau d'autonomie des élèves : « fonctionnement en atelier réservé aux élèves responsables qui ont intégré les règles de sécurité et de fonctionnement et qui respectent les consignes de l'enseignant »

Avec en plus comme précaution :

- que les règles soient présentées oralement plus fiche simple et claire permettant de bien montrer disposition et répartition des rôles.
- Que les zones soient bien matérialisées (plots, lignes...)
- Que l'enseignant reste à l'atelier le plus dangereux (avec surveillance globale de la classe)

2 – sécurité active :

- bien déterminer rôles à tenir (observateur, juge...)

- connaissance règlement : montrer que les règles fédérales ont du sens et sont conçues pour la gestion de la sécurité
 - * pas le droit de suivre son engin : il faut sortir derrière en équilibre
 - * zone de chute délimitée et jets hors secteurs sanctionnés (ou à l'inverse valoriser dans les critères de maîtrise d'exécution les lancers dans l'axe)

- maîtrise du geste (direction, force) : les débutants sont à priori plus maladroits mais paradoxe, quand le niveau progresse les trajectoires sont plus longues donc plus dangereuses...

- déplacement calme : aux abords des aires de lancer mais aussi dans le transport des engins (javelot dangereux aux deux extrémités) et pour aller les récupérer, surtout si sol glissant (javelot sur pelouse)

- échauffement : il s'agit de veiller également à l'intégrité physique du lanceur lui-même...prévenir les traumatismes liés à l'action de lancer. Sur le plan musculaire, c'est de la pliométrie : il faut donc s'y préparer en alternant dans la préparation les régimes musculaires sollicités (isométrie, excentrique, concentrique), en respectant une progression dans cet effort (geste du javelot très « violent » pour le dos, les épaules, le coude...), en accompagnant les lancers globaux d'exercices complémentaires : proprioception, étirement, gainage...

- contrôle intensité : commencer doucement, exemple lancer en touche de foot, balles lestées ou MB avant lancer complet en distance...

- vérifier gestes traumatisants

exemple : poids décollé du cou = risque pour le coude...
coude mal placé en javelot...

Remarque : le matériel doit être adapté à l'âge et les possibilités des élèves

Paradoxalement, un engin trop léger peut être traumatisant si trop de répétition et geste non adapté (exemple : lancer de balle pas même geste que javelot...)

Conclusion :

La gestion de la sécurité fait partie des contenus d'enseignement et à ce titre est conçue en cohérence avec les finalités et la démarche utilisée. Une pédagogie active et progressive pour atteindre l'autonomie semble être plus pertinente. Elle doit être située, adaptée au contexte et évolutive en fonction des progrès et les interactions (réactions, respect des consignes, comportements...).

Bibliographie :

- Dossier EPS n° 46 « Risque et sécurité », Alain DERLON, Ed. revue EPS
- MEARD et BERTONE, Dossier EPS « Les attitudes des élèves en EPS », Ed. revue EPS
- A. GIMENEZ, « Les lancers : privilégier la distance », revue EPS n° 281, 2000
- COMETTI, « La pliométrie », revue EPS n° 267, 1997

Annexes :

Synthèse de la circulaire du 17 mars 1994 Relative à la sécurité dans la pratique des APS

Définitions :

Responsabilité civile : (selon code civil) « tout fait quelconque de l'homme qui cause à autrui un dommage, oblige celui par la faute duquel il est arrivé à la réparer » article 1382
« Chacun est responsable du dommage qu'il a causé non seulement par sa faute, mais encore par sa négligence ou par son imprudence » article 1383

Enseignants « couverts » par l'état (loi du 5 avril 1937 dans l'exercice de leur fonction mais « la substitution de l'état n'a pas de caractère d'automatisme ». Exemple, en cas de faute grave...

Responsabilité pénale : « tout un chacun dans l'ensemble de ses activités d'ordre privé ou professionnel peut être amené à comparaître personnellement devant une juridiction répressive »

Recommandations de sécurité :

A) Conditions matérielles du cours :

a) l'état des équipements :

- vérifier le bon état du matériel et les équipements utilisés
- si problème : signaler par écrit au chef d'établissement et arrêter utilisation

b) organisation des lieux :

Doit offrir de bonnes conditions de réalisation des APS (fait appel au bon sens) Exemple : tapis de réception, ateliers pas trop près, obstacles, sol glissant...

B) Consignes données aux élèves :

- règles d'organisation et de sécurité
- consignes d'utilisation (javelot, disque)
- vérifier le niveau de maîtrise des élèves (plaquage de rugby, chute à judo...)
- être particulièrement vigilant avec débutants (maladresses... j)
- consignes explicites pour travail en atelier (autonome)
- être directif en amont
- vérifier que l'élève sait faire seul (parade en gym)
- prof surveille l'atelier le plus dangereux

C) Maîtrise du déroulement du cours :

- surveillance normale sur activité des élèves
- “ ” plus forte dans les APS à risque
- anticiper accident possible

D) Caractère dangereux de l'APS

- précautions spécifiques pour certaines APS
- traitement didactique approprié
- prise en compte de l'hétérogénéité