

Table des matières

Guide de lecture	IV
Prise en charge d'une victime d'accident sportif	X
Avertissement : soins et reprise d'activité par le sportif	XI

Partie 1 • Répertoire des fédérations sportives Sports, risques et dispositifs de secours

Aérostation (fiche n°1).....	6
Aïkido (fiche n°2).....	7
Athlétisme (fiche n°3)	8
<i>Courses hors stade</i>	8
<i>Trails</i>	10
Athlétisme en stade	17
Automobile (fiche n°4).....	18
<i>Sport automobile</i>	18
<i>Karting</i>	40
Aviron (fiche n°5).....	43
<i>Régate en mer</i>	43
<i>Épreuves en eaux intérieures</i>	44
<i>Compétitions d'aviron indoor</i>	44
Badminton (fiche n°6)	45
Basketball (fiche n°7).....	45
Boxe anglaise (fiche n°8).....	46
Canoë-Kayak (fiche n°9).....	48
Char à voile (fiche n°10).....	50
Course camarguaise (fiche n°11)	51
Course landaise (fiche n°12)	51
Course d'orientation (fiche n°13)	52
Cyclisme (fiche n°14).....	56
Équitation (fiche n°15).....	59
Esgrime (fiche n°16)	60
Football (fiche n°17)	61
Football américain (fiche n°18)	63
Full contact (fiche n°19).....	65
Handball (fiche n°20)	67
Hockey sur gazon (fiche n°21).....	70
Judo (fiche n°22)	71
Karaté (fiche n°23).....	72
Lutte (fiche n°24)	74
Motocyclisme (fiche n°25).....	78
Motonautisme (fiche n°26).....	83
<i>Aérogliasseur</i>	84
<i>Inshore/Offshore</i>	85
Randonnée pédestre (fiche n°27).....	86
Roller (fiche n°28).....	88

Rugby à XV (fiche n°29)	89
Rugby.....	89
Rugby à XIII.....	91
Savate (fiche n°30)	94
Ski (fiche n°31).....	95
Sports sous-marins (fiche n°32)	98

Partie 2 • Bilans et soins

Chapitre 1 : Rappels anatomiques.....	103
Plans, articulations et mouvements (fiche n°33)	104
Parties du corps (fiche n°34)	106
Squelette (fiche n°35)	107
Repères osseux (fiche n°36)	108
Principaux muscles (fiche n°37).....	111
Anatomie du tronc (fiche n°38)	112
 Chapitre 2 : Traumatologie.....	 115
Crâne et face : bilan sur le terrain (fiche n°39)	116
Commotion cérébrale - Traumatisme crânien (fiche n°40).....	119
Traumatismes de l'oreille (fiche n°41).....	122
Hématome du pavillon	123
Plaie du pavillon.....	123
Lésion du tympan	123
Insecte dans le conduit	123
Traumatismes et plaies de la face (fiche n°42)	124
Traumatisme du nez	124
Traumatisme des pommettes.....	124
Traumatisme de la mâchoire inférieure	125
Plaies de la face	125
Traumatismes de l'œil (fiche n°43)	126
Traumatismes dentaires (fiche n°44)	130
Plaies de la bouche (fiche n°45).....	133
Traumatismes du thorax (fiche n°46).....	134
Traumatismes abdominaux (fiche n°47).....	136
Traumatismes des organes génitaux masculins (fiche n°48)	138
Traumatismes de la colonne vertébrale (fiche n°49).....	139
Traumatisme du rachis cervical.....	140
Traumatisme du rachis lombaire	142
Traumatisme du rachis dorsal.....	143
Traumatisme du coccyx	143
Fractures de clavicule (fiche n°50)	144
Traumatismes de l'épaule (fiche n°51)	145
Traumatisme de l'épaule - Généralité	145
Luxation de l'épaule	147
Fractures de l'humérus (fiche n°52)	149
Traumatismes du coude (fiche n°53)	150
Traumatisme du coude - Généralité.....	150
Fracture des os au niveau du coude.....	152

<i>Luxation</i>	154
<i>Tendinite</i>	154
<i>Entorse</i>	154
Fractures des os de l'avant-bras (<i>fiche n°54</i>)	155
Traumatismes du poignet (<i>fiche n°55</i>)	156
Traumatismes de la main (<i>fiche n°56</i>).....	157
<i>Traumatisme ouvert</i>	157
<i>Traumatisme fermé</i>	158
Traumatismes du bassin (<i>fiche n°57</i>)	161
Traumatismes de la hanche (<i>fiche n°58</i>).....	163
<i>Traumatisme de la hanche - Généralité</i>	163
<i>Luxation</i>	165
Lésions musculaires de la cuisse (<i>fiche n°59</i>)	166
Fractures du fémur (<i>fiche n°60</i>).....	167
Traumatismes du genou (<i>fiche n°61</i>)	169
<i>Traumatisme du genou - Généralité</i>	170
<i>Lésion des ménisques</i>	171
<i>Entorse des ligaments latéraux du genou</i>	172
<i>Lésion d'un ligament croisé</i>	173
Lésions de la rotule (<i>fiche n°62</i>)	174
Fractures des os de la jambe (<i>fiche n°63</i>)	175
Traumatismes de la cheville (<i>fiche n°64</i>)	176
<i>Traumatisme de la cheville - Généralité</i>	177
<i>Fracture de cheville</i>	178
<i>Entorse de cheville</i>	179
Traumatismes du pied (<i>fiche n°65</i>)	181
Accidents musculaires sans lésions anatomiques (<i>fiche n°66</i>)	183
<i>Crampe d'effort</i>	183
<i>Contracture</i>	184
<i>Courbature</i>	184
<i>Tendinite</i>	184
Accidents musculaires avec lésions anatomiques (<i>fiche n°67</i>).....	186
<i>Élongation</i>	186
<i>Déchirure ou claquage</i>	186
<i>Rupture musculaire</i>	187
<i>Désinsertion tendineuse</i>	188
<i>Cas particulier de la rupture du tendon d'Achille</i>	188
Traumatismes cutanés du sportif (<i>fiche n°68</i>)	190
<i>Érosion et plaie superficielle</i>	190
<i>Petite plaie qui saigne</i>	190
<i>Ampoule</i>	191
<i>Cor et durillon</i>	192
<i>Coup de soleil</i>	192
<i>Piqûre d'insecte</i>	192
Chapitre 3 : Malaises	193
Hyperthermie maligne d'effort ou coup de chaleur d'effort (<i>fiche n°69</i>)	194
Déshydratation (<i>fiche n°70</i>).....	198
Épuisements physiques (<i>fiche n°71</i>)	201
<i>Épuisement durable de type burn-out</i>	201
<i>Épuisement physique</i>	201

Hypoglycémie (fiche n°72)	203
Malaise vagal (fiche n°73)	205
Malaise avec détresse respiratoire (fiche n°74)	207
Crise d'asthme (fiche n°75)	208
Malaise avec douleur thoracique (fiche n°76)	211
Mort subite (fiche n°77)	212
Accidents de plongée (fiche n°78)	214
Barotraumatisme	214
Accident de décompression	215
Toxicité des gaz	216
Bilan de l'accident de plongée	217
Prise en charge d'un sportif victime (arbre décisionnel)	218

Chapitre 4 : Techniques de soins utiles en milieu sportif 219

Massage cardiaque externe (fiche n°79)	220
Utilisation d'un défibrillateur externe (fiche n°80)	221
Immobilisation du rachis cervical par la pose d'un collier (fiche n°81)	223
Immobilisations (fiche n°82)	224
Immobilisation d'un traumatisme de l'épaule avec déformation	224
Immobilisation d'un traumatisme du bras	224
Étirements (fiche n°83)	226
Muscles du mollet (jumeaux et solaires)	226
Quadriceps (face antérieure de la cuisse)	227
Ischio-jambiers (en arrière de la cuisse)	227
Adducteurs (face interne des cuisses)	228
Abducteurs (face externe des cuisses)	228
Jambier antérieur ou muscle tibial antérieur	229
Fléchisseurs des orteils et de la plante du pied	229
Psoas	230
Deltoïdes et muscles de l'épaule	230
Triceps du bras	231
Biceps du bras	231
Extenseurs des doigts	231
Application de froid (fiche n°84)	232
Utilisation des bandes adhésives (fiche n°85)	235

Annexes

Annexe 1 : Législation en matière de déclaration de manifestation sportive	238
Annexe 2 : Législation en matière de dispositif prévisionnel de secours	239
Annexe 3 : Charte contre l'homophobie dans le sport	240
Annexe 4 : Assistance du secouriste au contrôle antidopage	241