

# Chutes

6-15 ans



## A propos du thème



Une bonne technique amoindrit les conséquences des chutes.

Les enfants bougent volontiers et veulent explorer le monde. Ils le font en grim pant, courant, glissant, sautant, trébuchant et aussi en tombant. Souvent, les conséquences sont bénignes: un peu de réconfort et c'est oublié. Mais quelquefois, c'est plus grave: il faut plâtrer et la liberté de mouvement est momentanément réduite. 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, par exemple – et prendre les mesures de protection nécessaires (cf. prévention comportementale sur cette page). Le présent Safety Tool 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 50% des accidents d'enfants sont des chutes. La partie du corps la plus souvent touchée est la tête, suivie par les bras et les mains.

### Types de chutes

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. 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 ex-

trémités supérieures. Et il faut que cet entraînement soit ludique, car il s'agit de commencer tôt, à partir de 6 ans env. L'entraînement doit montrer comment transformer une chute en un mouvement exempt de blessure.

**Vous trouverez de plus amples informations sur [www.chutes.bpa.ch](http://www.chutes.bpa.ch).**

## Prévention des accidents

### Prévention comportementale et situationnelle

Une partie 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 recommande de commencer l'entraînement ludique et adapté à l'âge de la technique de chute tôt, et de le poursuivre régulièrement durant toute l'école obligatoire. 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.

## Objectifs didactiques

Les élèves

- apprennent à atténuer les conséquences des chutes au moyen d'une technique adéquate,
- assimilent les bases pour réaliser les trois types de chutes: chute en avant, en arrière et de côté,
- étendent leur répertoire avec des exemples d'application (voir instructions pour les enseignants variantes),
- développent la conscience de leur environnement ludique et sportif (endroits où l'on peut trébucher/ tomber).

Dans les deux disciplines de budo – arts martiaux japonais – que sont le judo et l'aikido, l'apprentissage de la chute occupe une place centrale. Si le partenaire vous jette à terre, il faut réagir avec souplesse et être capable de tomber sans se faire mal. Les présentes feuilles didactiques se basent sur ces connaissances.

### Trois compétences centrales de la technique de chute:

#### 1. Roulades en avant

Le mot magique pour tomber en avant en douceur s'appelle faire des roulades. Une roulade doit être exécutée de manière à protéger la tête et la nuque et à doser la charge sur les autres parties du corps. Plus le mouvement est rond, plus il protège des blessures.

#### 2. Chutes en arrière

Les chutes en arrière doivent absorber l'énergie du choc au moyen d'un amortissement actif (avec les mains et les avant-bras) sans blesser les parties du corps exposées. La tête ne touche pas le sol.

#### 3. Chutes de côté

Il en va de même pour les chutes de côté: l'énergie du choc est distribuée activement et également sur les parties du corps concernées. Là aussi, la tête et la nuque n'ont pas de contact avec le sol.

## En résumé

**Ces trois éléments de base doivent être exercés pendant toutes les années d'école obligatoire!**



Roulades en avant



Chutes de côté



Chutes en arrière

# Organisation du cours

6–15 ans

## Matériel de travail

- Le plus grand nombre possible de tapis
- 4–6 ballons thérapeutiques, Ø 45–60 cm
- Sautoirs
- Papier A4
- Musique
- Laptop ou smartphone
- Instructions pour les enseignants 9.1

**10'**

Classe

## Introduction

Endroits où l'on pourrait trébucher pendant le cours d'aujourd'hui: quel matériel y a-t-il dans la salle de gym (par ex., tapis, sautoirs, ballons)? Qu'est-ce qui pourrait être dangereux (par ex., des ballons qui traînent)? Que faut-il porter aux pieds (des chaussures de sport en salle, des chaussures d'agrès ou être pieds nus)?

Contact avec le sol: 4 à 8 matelas sont disposés par terre et forment comme une île. Courir à travers toute la salle (aussi en musique) et au signal, exécuter les exercices suivants avant de se remettre à courir:

- Signal 1: se coucher sur le ventre
- Signal 2: se coucher sur le dos
- Signal 3: s'asseoir
- Signal 4: faire des culbutes sur les tapis

Renards et lièvres: les renards portent des sautoirs et attrapent les lièvres. Après avoir touché un lièvre, le renard lui donne son sautoir et le lièvre devient renard. Variante: au lieu de courir, sauter sur une jambe.

Guépards: marcher à quatre pattes avec souplesse et courir comme un guépard.

Ces exercices peuvent être faits dans n'importe quel ordre.

**30'**Classe  
Groupes

## Partie principale

Commencer avec les exercices selon les instructions pour les enseignants de la page 2 (chutes en arrière) ou 3 (roulades en avant). Puis, choisir des exercices des pages 2 – 4 pour qu'à la fin du cours, avec des chutes en arrière, des roulades en avant et des chutes de côté, les trois directions de chute aient été exercées.

**5'**Classe,  
à deux

## Conclusion

Faire une estafette de roulades (rouler au lieu de marcher ou de courir) ou de la lutte sur les tapis (pages 3 et 4 des instructions pour les enseignants) ou inventer et montrer une variante pour tomber correctement.



Chaque année, en Suisse, quelque 70 000 enfants se blessent en tombant. Savoir tomber en souplesse ou en exécutant une roulade permet d'éviter bien des blessures de jeu et de sport. Et bouger de manière prévoyante et avec des chaussures appropriées permet d'éviter de tomber tout court.

# Informations complémentaires

## Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers.

Plus d'informations sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).

## Le bpa vous recommande les Safety Tools suivants:

### De 6 à 8 ans

- 4.036 Trajets scolaires à pied
- 4.037 Etre en route et visible
- 4.039 Randonnées
- 4.041 Chutes

### De 9 à 12 ans

- 4.033 Contrôle de sécurité aquatique CSA
- 4.035 Ski et snowboard
- 4.039 Randonnées
- 4.040 Randonnées à vélo
- 4.041 Chutes
- 4.042 Football
- 4.043 Faire de la luge

### De 13 à 15 ans

- 4.031 Travaux manuels
- 4.035 Ski et snowboard
- 4.039 Randonnées
- 4.040 Randonnées à vélo
- 4.041 Chutes
- 4.042 Football
- 4.043 Faire de la luge

### De 16 à 18 ans

- 4.030 La vitesse dans la circulation routière
- 4.034 Alcool et drogues dans la circulation routière
- 4.035 Ski et snowboard

**Les Safety Tools peuvent être commandés gratuitement ou téléchargés au format PDF à l'adresse [safetytool.bpa.ch](http://safetytool.bpa.ch)**

**Partenaires:** Jeunesse+Sport, [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)



© bpa 2015, reproduction souhaitée avec mention de la source; imprimé sur papier FSC

# Chutes

6–15 ans

## C'est en forgeant qu'on devient forgeron

Le Safety Tool Chutes comprend des exercices pour deux cours et convient enfants à partir de 6 ans. Pour les plus jeunes, il peut être avantageux de répartir les unités de cours en plusieurs petites portions. Ainsi, la première semaine pourrait être consacrée aux chutes en arrière, la deuxième aux roulades en avant, la troisième aux chutes de côté et la quatrième pourrait conclure par un résumé de tout ce qui a été appris. Chaque élément devrait être exercé à répétition tout au long de la scolarité obligatoire.

## Séries d'images et clips

Pour que les enseignants et les élèves puissent bien se représenter les formes de base, les déroulements des mouvements sont illustrés par des séries d'images. Un texte bref décrit ce qu'il faut faire pendant chaque phase. Sur [www.chutes.bpa.ch](http://www.chutes.bpa.ch), vous trouverez les clips correspondants en temps réel et au ralenti: vous pouvez les télécharger gratuitement. Si vous souhaitez projeter les films dans la salle de gymnastique, le mieux est de les télécharger sur un ordinateur portable ou un smartphone.



Les instructions pour les enseignants peuvent être téléchargées sous forme de fichier texte à l'adresse [www.safetytool.bpa.ch](http://www.safetytool.bpa.ch) et adaptées à vos besoins personnels.

### Chutes en arrière



Position accroupie, bras devant le tronc



Basculer en arrière, baisser la tête.



Rapprocher les pieds des fesses, arrondir le dos, lancer vigoureusement et en souplesse les bras en arrière.



Freiner le mouvement en amortissant avec les mains et les avant-bras; la tête ne doit pas toucher le sol.

### Chutes en arrière

Former un cercle avec les tapis. Les élèves et l'enseignant sont accroupis sur le sol devant le bord du tapis (les talons touchent le tapis). Un tapis par élève (deux élèves par tapis également possible: dans ce cas, ils seront accroupis devant la partie la plus longue). Un élève ou l'enseignant commence par faire une démonstration. Au signal, tous tombent simultanément en arrière. Répéter plusieurs fois et amortir le choc le plus bruyamment possible.

### Variantes

- Filles ou garçons seulement en alternance
- Domino: au signal, un élève après l'autre
- Appel nominal: l'élève appelé tombe en arrière et appelle l'élève suivant.
- Tomber depuis la position accroupie.
- Balançoire: se remettre sur pied par un mouvement balancé.
- A deux

### A deux



Tomber en arrière par-dessus le partenaire. La hauteur peut varier.  
Tomber longitudinalement au tapis.

### Roulades en avant



Légèrement accroupi, poser la main gauche sur le sol devant le pied gauche, la main droite sur la cuisse, regarder en haut.



Basculer en avant, faire une roulade par-dessus le bras gauche diagonalement en direction de la partie droite du corps.



La tête reste rentrée et ne touche pas le sol.



Utiliser le mouvement pour se remettre immédiatement sur les jambes. Exercer les deux côtés!

### En groupe

Exercer en groupe sur les «îles» de tapis (former un rectangle avec 4–8 tapis) ou les «lignes ferroviaires» (4–8 tapis à la suite). Un élève ou l'enseignant commence par montrer le déroulement.

### Variantes

- Faire plusieurs roulades à la suite
- Faire des roulades en marchant/courant
- Faire des roulades à deux/trois simultanément et côte à côte
- Estafette: parcourir le trajet en faisant des roulades sur la «ligne ferroviaire»
- Faire des roulades avec un gros ballon
- Faire des roulades sur le sol de la salle (ceux qui se sentent déjà sûrs)

### Roulade en avant avec ballon



Faire des roulades en avant avec un gros ballon thérapeutique. Utiliser 4 à 6 ballons d'environ 46 à 60 cm de diamètre (selon la taille des élèves). Exercer les deux côtés!

## Chutes de côté



Position accroupie, regarder vers le «terrain d'atterrissage».



Balancer la jambe d'élan en avant, devant la jambe d'appui, et préparer le bras pour l'amortissement.



Tomber du côté de la jambe d'élan et tendre complètement la jambe.



Amortir la chute de côté avec la main et l'avant-bras, la tête ne devrait pas toucher le sol. Exercer les deux côtés!

## En groupe

Exercer en groupe sur les «îles» de tapis (former un rectangle avec 4–8 tapis) ou les «lignes ferroviaires» (4–8 tapis à la suite). Un élève ou l'enseignant commence par montrer le déroulement.

## Variantes

- Position de départ: debout
- Faire l'exercice en marchant/courant
- Faire l'exercice avec du papier A4
- Se battre avec un partenaire

## Avec du papier



Tomber de côté en marchant avec du papier comme support de glissement. Exercer les deux côtés!

## Combat



Jouer en souplesse à faire tomber le partenaire. Exercer les deux côtés!