

# Warm-Up and Stretch Breaks – School Safety Fatality File – French



## L'absence D'échauffement Entraîne une Blessure Grave Lors D'un Entraînement Sportif à L'école

Sara Smeaton était une lycéenne qui aimait participer à des activités sportives après l'école. Lors d'un entraînement de football en salle, l'entraîneur a omis l'échauffement habituel pour gagner du temps et passer directement aux exercices. Sans s'étirer ni se préparer, les élèves se sont lancés dans des sprints et des exercices d'agilité de haute intensité.

Au milieu de la séance, Sara s'est effondrée en raison d'une douleur soudaine et aiguë dans le bas du dos. La blessure a été diagnostiquée plus tard comme une grave entorse lombaire, entraînant des lésions nerveuses qui ont nécessité des mois de kinésithérapie. Les médecins ont conclu que l'absence d'échauffement et d'étirement appropriés était un facteur majeur de la blessure, qui aurait pu être évitée ne serait-ce qu'avec une courte période de préparation.

Bien qu'il ne s'agisse pas d'un incident fatal au sens propre, la blessure a eu un impact durable sur les capacités physiques de Sara et sur sa confiance dans la pratique du sport. L'incident a marqué un tournant dans le programme sportif de l'école, incitant à revoir les pratiques d'éducation physique et à réintroduire les pauses d'échauffement et d'étirement obligatoires avant toute activité physique.

Le cas de Sara Smeaton nous rappelle brutalement que sauter l'échauffement n'est pas seulement une décision qui permet de gagner du temps, c'est un risque pour la sécurité. Des routines structurées d'étirement et de préparation au mouvement sont essentielles pour prévenir les blessures et assurer la santé à long terme des élèves dans les sports scolaires.

**Source : *Activeforlife.com***