

LE SPORT ET LA PRÉVENTION DES BLESSURES CHEZ LES JEUNES EN C.-B.

Cette fiche de renseignements a été créée par le Conseil consultatif et d'action pour la jeunesse (Youth Advisory & Action Council – YAC) de la McCreary Centre Society à partir des données du sondage de 2018 sur la santé des adolescents en Colombie-Britannique. Le sondage ciblait les jeunes de 12 à 19 ans de la C.-B. qui ont pratiqué des sports parascolaires organisés au cours de la dernière année (sports avec un entraîneur comme le soccer, le hockey ou une équipe de natation).

59 %

des jeunes de la Colombie-Britannique ont fait du sport au cours de la dernière année



52 %

de ces jeunes en ont fait chaque semaine

Les plus jeunes avaient plus tendance à faire du sport et à en faire régulièrement.

Jeunes ayant pratiqué un sport de façon hebdomadaire

55 %



Garçons

51 %



Filles

33 %



Jeunes de genre non binaire



24 %

des jeunes qui ont fait du sport ont subi une commotion cérébrale ou une autre blessure grave au jeu ou à l'entraînement au cours de l'année écoulée.

Les plus âgés avaient plus tendance que les plus jeunes à subir une blessure au jeu ou à l'entraînement.

Les jeunes qui pratiquaient un sport avaient moins tendance à subir une commotion cérébrale ou une blessure grave au jeu ou à l'entraînement s'ils :



savaient gérer leur stress

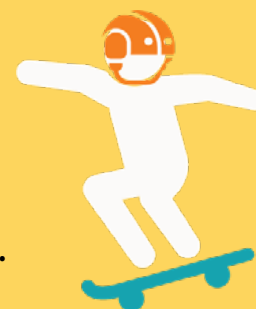


se reposaient suffisamment



ne commettaient pas d'actes d'intimidation

Les jeunes qui pratiquaient un sport avaient moins tendance à subir une blessure grave au jeu ou à l'entraînement s'ils portaient un casque en permanence lorsqu'ils pratiquaient des activités présentant un risque de blessure à la tête.



QUELQUES CONSEILS POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BLESSURE



Portez des équipements de protection tels que des casques, des coussinets de protection ou des lunettes de sécurité.



Ne jouez pas avec une blessure.



Pratiquez des échauffements et des étirements avant et après avoir joué.



Connaissez les règles du jeu.

Vous voulez en savoir plus sur la réduction du risque de blessure? Consultez la page destinée aux adolescents sur kidshealth.org/.

VOUS AVEZ UNE IDÉE?

Des subventions d'Action jeunesse (Youth Action Grants – YAG) d'une valeur de 500 \$ sont accordées aux jeunes de la C.-B. qui souhaitent réaliser un projet visant à prévenir les blessures sportives chez les jeunes dans leur école ou leur collectivité.

Remplissez le court formulaire de demande sur mcs.bc.ca/youth_action_grants.

Vous avez des questions ou vous voulez de l'aide pour présenter votre demande? Envoyez-nous un courriel à yag@mcs.bc.ca.



McCreary Centre Society



www.mcs.bc.ca

[@mccrearycentre](https://twitter.com/mccrearycentre)

mccreary@mcs.bc.ca

[mccrearycentre](https://www.youtube.com/mccrearycentre)