



# Prévention des accidents en hockey sur glace

## Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- s'assurent que les règles sont respectées tant aux entraînements qu'en compétition;
- s'assurent que la sécurité est garantie dans les vestiaires (règles claires);
- incitent les participants, les fonctionnaires ainsi que les parents à faire face de manière contrôlée aux émotions et encouragent un comportement correct dans le hockey sur glace;
- connaissent la campagne sur le respect de Swiss Ice Hockey Federation qui a été élaborée en collaboration avec «cool and clean» et la fondation Pat Schafhauser ([www.respect.sihf.ch/fr](http://www.respect.sihf.ch/fr)).

## Sécurité personnelle

Les moniteurs J+S

- veillent à ce que tous les participants portent, lors des entraînements et des matchs, un équipement complet et intact conformément aux directives de la SIHF;
- contrôlent le port correct du casque;
- portent un casque durant l'entraînement sur la glace (fortement recommandé);
- vérifient l'utilisation d'attelles pour les articulations, en particulier suite à des blessures aux genoux;
- sensibilisent les parents et les joueurs aux directives de la SIHF concernant le port correct de l'équipement contre les risques de coupures.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- veillent à ce qu'aucun participant ne se trouve sur la glace en même temps que la surfaceuse;
- ferment toutes les portes des bandes de la patinoire avant le début de l'entraînement;
- introduisent progressivement le jeu physique et à la bande; attirent constamment l'attention des joueurs sur le fait que la tête doit être haute («head up») et que le jeu physique vise à gagner le puck;
- veillent à dispenser un entraînement ciblé pour les genoux, le tronc, la nuque et les épaules (Respect your fitness);
- prennent les blessures au sérieux en effectuant notamment immédiatement le «CHECK-UP en cas de charge» (SIHF) lors de blessures à la tête et en retirant, dans le doute, le joueur du match;
- veillent à un retour au jeu progressif suite à une blessure ou à une maladie – en particulier «Return to Play» (SIHF) après une commotion cérébrale;
- maîtrisent leurs émotions également dans les phases de jeu plus tendues ou vers la fin du match;
- veillent à une intensité d'entraînement et de compétition adaptée;
- ne tolèrent aucune conduite incorrecte, soutiennent les décisions de l'arbitre et apprennent aux joueurs à respecter la santé de l'adversaire;
- connaissent les numéros d'urgence, en particulier le 144 (une formation de premiers secours est recommandée).

## Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- apprennent aux participants à avoir confiance en leur propre corps et à gérer l'agressivité de manière adéquate et introduisent assez tôt le jeu physique en tenant compte de l'âge des participants;
- transmettent une bonne technique de base qui permet aux participants de porter le plus tôt possible l'attention sur le jeu plutôt que sur le puck («head up»).