

# Prévention des accidents en balle à la corbeille



## Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- s'assurent que tous les participants portent une tenue de sport adéquate (chaussures notamment);
- veillent à ce que tous les participants retirent, voire scotchent, montres, bijoux, etc. et crachent chewing-gums/ bonbons;
- vérifient que les balles/le matériel non utilisés sont rangés;
- font en sorte que toute trace d'humidité au sol est effacée le plus vite possible;
- contrôlent que la surface de jeu est libre de tout obstacle et ne comporte aucun trou (ils annoncent les éventuels manques à l'instance compétente);
- s'assurent que les poteaux tenant les corbeilles sont bien ancrés dans le sol.

## Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- recommandent aux joueurs de porter une protection (p. ex. attelle, tape, chaussure montante) lorsqu'ils recommencent à faire du sport après une blessure articulaire;
- conseillent, après une blessure à un ou plusieurs doigt(s), le port d'un tape;
- invitent les porteurs de lunettes à mettre des lentilles ou des lunettes de sport correctrices.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent au respect des règles et exigent un comportement fair-play des joueurs à l'entraînement et en compétition;
- prévoient un échauffement adapté au début de chaque unité d'entraînement et de chaque match;
- effectuent, à chaque entraînement, des exercices proprioceptifs pour la cheville ainsi que des exercices de stabilisation pour la musculature du genou, du torse et de l'épaule;
- veillent à adapter l'intensité d'entraînement et de compétition ainsi que les règles et le matériel à l'âge et au niveau des joueurs – cela vaut en particulier lorsque le sportif recommence à faire du sport après une pause (p. ex. suite à blessure ou à une maladie);
- s'assurent que la technique de réception après les sauts est correctement exécutée;
- organisent les exercices et les formes de jeux de manière à éviter autant que possible les accidents dus à des collisions ou à des impacts de balle (trajectoires, positions des passeurs).