

Prévention des accidents en squash



Sécurité générale

Les monitrices et les moniteurs J+S

- veillent à ce que les portes en verre des courts de squash sont toujours fermées;
- s'appliquent à réduire au maximum le risque de glisser et de trébucher (p. ex. en essuyant les traces d'humidité au sol, en enlevant la poussière, en ramassant les objets qui traînent);
- mettent tout en oeuvre pour garantir le fair-play et éviter tout comportement déloyal à l'entraînement comme en compétition.

Sécurité personnelle

Les monitrices et les moniteurs J+S

- veillent à ce que les joueurs portent des lunettes de protection quand la situation l'exige (compétition, jeu en double, formes de jeu peu claires, cécité unilatérale);
- incitent les personnes qui portent des lunettes à mettre des lentilles ou des lunettes de sport correctrices;
- s'assurent que tous les enfants et les jeunes portent des chaussures de salle antidérapantes avec une bonne amortie et une bonne stabilité latérale (pas de chaussures de jogging);
- veillent à ce que tous les enfants et les jeunes soient équipés correctement;
- s'assurent que les enfants et les jeunes recouvrent le manche de leur raquette d'un bon grip;
- vérifient que les participants ne portent ni montre ni bijou.

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et les moniteurs J+S

- prévoient un échauffement ciblé avant chaque entraînement et compétition;
- organisent régulièrement des exercices de stabilisation pour les articulations du pied et du genou ainsi que des programmes de renforcement et d'étirement adaptés pour le tronc et la musculature des épaules;
- organisent des exercices et des formes de jeu de manière à éviter le risque d'accident par collision avec un joueur ou une balle (trajectoire, position du passeur, discussion en dehors de la zone de risque);
- dispensent une technique de frappe et de course correcte;
- veillent à adapter l'intensité d'entraînement et de compétition, notamment lorsque les enfants et les jeunes recommencent à s'entraîner après une pause (p. ex. après une blessure ou une maladie);
- sensibilisent les joueuses et les joueurs au port d'une protection (p. ex. attelle, tape) lorsqu'ils recommencent à faire du sport après une blessure;
- appliquent les mesures de sécurité techniques et réglementaires, notamment lors de la phase finale de l'élan et des situations de gêne induites par le jeu (règles de let).

Sport des enfants

Les monitrices et les moniteurs J+S

- utilisent du matériel de squash adapté aux enfants (p. ex. raquettes plus courtes, balles plus molles).

