



Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent à ce que les poteaux soient protégés par un rembourrage aux normes;
- contrôlent que les cordes servant à fixer le filet ne traînent pas par terre;
- s'assurent que tous les participant-e-s, d'une part, portent une tenue de sport adéquate (notamment des chaussures de salle qui ne glissent pas) et, d'autre part, retirent, voire scotchent, montres, bijoux, etc.;
- veillent à ce que les filets soient correctement montés ainsi que démontés et rangent le matériel non utilisé (p. ex. cintres de rangement pour filets);
- veillent à prendre très rapidement les mesures qui s'imposent (p. ex. ranger les balles qui traînent, essuyer les traces d'humidité au sol, etc.) pour réduire au maximum le risque de glisser ou de trébucher;
- vérifient que les joueuses et les joueurs ne mâchent pas de chewing-gums pendant les entraînements.

Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- 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 à la cheville;
- recommandent aux joueuses et aux joueurs, après une blessure au doigt, de jouer avec un tape;
- invitent les personnes qui souffrent de déficience visuelle à porter des lentilles ou des lunettes adaptées au sport;
- expliquent aux joueuses et aux joueurs l'utilité des genouillères.

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- effectuent, à chaque entraînement, des exercices de stabilisation pour les pieds, les genoux, le torse et les épaules ainsi que des exercices de renforcement musculaire pour les jambes, les épaules et le torse;
- prévoient un programme d'échauffement au début de chaque unité d'entraînement;
- veillent à adapter l'intensité d'entraînement et de compétition à l'âge et au niveau des participant-e-s, notamment lorsqu'ils recommencent à jouer au volleyball après une pause (p. ex. suite à une blessure ou à une maladie);

- apprennent la technique de volleyball correcte (p. ex. coup d'attaque, réception après un saut, actions de défense);
- appliquent de manière systématique les règles relatives à la pénétration dans le camp adverse;
- organisent des exercices et des formes de jeu où les accidents par collision (avec une joueuse/un joueur ou une balle) sont évités (déplacement, position des joueuses et des joueurs);
- prévoient suffisamment de pauses avec des apports énergétiques et liquidiens.

Sport avec des enfants

Les monitrices et moniteurs J+S

- utilisent des ballons de taille et de poids adaptés à l'âge et au niveau des participant-e-s;
- veillent à ce que les règles soient adaptées à l'âge et au niveau de jeu;
- sanctionnent chaque toucher de filet comme une faute;
- limitent l'exposition des enfants au soleil/à la chaleur entre 11h et 15h en plein été (recommandation de la ligue suisse contre le cancer).

Spécificités pour le beachvolleyball

Les monitrices et moniteurs J+S

- contrôlent s'il y a suffisamment de sable, s'il est réparti régulièrement et si aucun objet ne traîne;
- vérifient que les jeunes sont suffisamment protégés de la chaleur ou des rayons forts du soleil (crème solaire, lunettes de soleil, chapeau, pauses et eau en quantité suffisante).