

# Prévention des accidents en balle au poing



## Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- regardent que tous les participants portent une tenue de sport adéquate (notamment des chaussures de salle);
- veillent à ce que tous les participants enlèvent, voire scotchent, montres, bijoux, etc., crachent chewing-gums/ bonbons;
- vérifient que les filets et les poteaux sont correctement montés ainsi que démontés et que le matériel non utilisé (p. ex. balles, bancs suédois, sacs) est rangé;
- 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).

## Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- recommandent aux joueurs de porter une protection (p. ex. attelle, tape) lorsqu'ils recommencent à faire du sport après une blessure à la cheville;
- 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

- 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;
- prévoient un échauffement adapté au début de chaque unité d'entraînement et de chaque match;
- veillent à adapter l'intensité d'entraînement et de compétition à l'âge et au niveau des joueurs – cela vaut notamment après une pause (p. ex. suite à une blessure ou à une maladie);
- enseignent la technique correcte de balle au poing (p. ex. attaque, réception correcte après les sauts et réception plongeante);
- veillent au respect des règles et exigent un comportement fair-play des joueurs à l'entraînement et en compétition;
- 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).

## Sport des enfants

Les monitrices et moniteurs J+S

- utilisent des balles de taille et de poids adaptés aux enfants;
- veillent à ce que les règles et le matériel soient adaptés à l'âge et au niveau des participants;
- s'assurent que les enfants disposent de suffisamment de pauses pour reprendre des forces et s'hydrater.