



# Prévention des accidents en sports sur roulettes

## Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- exercent une surveillance active adaptée au degré de développement des participants;
- incitent les participants à gérer consciemment le risque;
- veillent à ce que les règles de jeu en **rink-hockey** et en **hockey inline** ainsi que celles de la circulation routière en **patinage de vitesse** soient respectées, aussi bien à l'entraînement qu'en compétition.

## Sécurité personnelle

Les moniteurs J+S

- veillent à ce que tous les participants portent l'équipement complet et correct, en parfait état (cf. les règlements de la Fédération suisse de inline hockey, de la Fédération suisse de rink-hockey ainsi que de l'Association suisse des sports sur roulettes).

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- veillent à l'application du programme «Sport Basics» de la Suva avec un entraînement ciblé pour les genoux, le tronc, la nuque et les épaules (entraînement de stabilisation/force);
- vérifient que l'intensité de l'entraînement/enseignement est adaptée, notamment après une pause d'entraînement ou une blessure (p. ex. à la suite d'une commotion cérébrale ou d'une maladie);
- encouragent les sportifs à se renseigner s'ils doivent porter une orthèse (moyen de stabilisation) lors d'une blessure articulaire (au genou notamment).

## Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- imposent le port correct de protections supplémentaires et montrent eux-mêmes l'exemple: protège-poignets, coudières, genouillères ainsi que freins en **patinage de vitesse** et casque en **rink-hockey**;
- interdisent les charges en **hockey inline** et en **rink-hockey**.

## Spécificités pour le patinage artistique sur roulettes

Les moniteurs J+S

- réduisent la complexité/l'intensité des exercices dès que la fatigue se fait sentir, notamment lors de sauts.

## Spécificités pour le patinage de vitesse sur roulettes

Les moniteurs J+S

- s'assurent que les participants ne s'entraînent que sur des aires de circulation autorisées pour des engins assimilés à des véhicules et respectent les prescriptions *ad hoc*;
- exercent les freinages et les chutes avec les participants de manière systématique et régulière.

## Spécificités pour le hockey inline et le rink-hockey

Les moniteurs J+S

- ferment toutes les portes des bandes du terrain de jeu avant le début de l'entraînement;
- introduisent progressivement le jeu physique et à la bande; attirent constamment l'attention des joueurs sur le fait qu'ils doivent garder la tête haute («head up»);
- veillent à ce que l'intensité d'entraînement et de compétition soit adéquate;
- ne tolèrent aucune conduite incorrecte, soutiennent les décisions de l'arbitre et apprennent aux joueurs à respecter la santé de l'adversaire.