



# Prévention des accidents en hockey sur gazon

## Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- s'assurent que les règles sont respectées tant aux entraînements qu'en compétition;
- contrôlent le montage correct des buts et des bandes et s'assurent, dans le cadre du sport des enfants, qu'un adulte donne un coup de main;
- veillent à réduire le plus vite possible le risque de glisser et de trébucher (p. ex. en ramassant les balles, les cannes; en essuyant les traces d'humidité au sol, etc.).

## Sécurité personnelle

Les moniteurs

- s'assurent que les participants, d'une part, portent une tenue adéquate (notamment des chaussures avec une bonne stabilité latérale), et, d'autre part, enlèvent voire scotchent leurs bijoux;
- vérifient que les participants portent un gant rembourré à la main gauche, des protège-tibias et un protège-dents personnel;
- incitent les défenseurs qui se tiennent sur la ligne à porter une protection pour le visage lorsqu'il y a un point de pénalité, cela aussi bien à l'entraînement que durant le match;
- veillent à ce que les gardiens de but portent l'équipement (complet et en bon état) conformément au règlement de la fédération;
- s'assurent que le degré d'usure des cannes est régulièrement contrôlé (fissures, arêtes, éclats);
- invitent les porteurs de lunettes à mettre des lentilles ou des lunettes adaptées au sport.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- veillent au respect des règles et mettent tout en œuvre pour éviter un manque de fair-play tant à l'entraînement qu'en compétition;
- prévoient un programme d'échauffement ciblé au début de chaque unité d'entraînement et avant le match;
- organisent régulièrement des exercices de stabilisation pour les articulations du pied, du genou et de l'épaule ainsi que des programmes de renforcement et d'étirement adaptés pour les pieds, les jambes et le tronc;
- garantissent une intensité d'entraînement et de compétition adaptée à l'âge et au niveau des joueurs, notamment lorsqu'ils recommandent à s'entraîner après une pause (maladie ou blessure);
- incitent les participants à porter une protection (attelle, tape, etc.) lorsqu'ils recommandent à faire du sport après une blessure;
- organisent des exercices et des formes de jeu de manière à éviter autant que possible le risque d'accidents dus à des collisions ou à des impacts de cannes/balles (p. ex. distance suffisante, positions des passeurs).

## Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- utilisent du matériel de hockey sur gazon adapté aux enfants (p. ex. balles légères de mini-hockey à l'entraînement, cannes plus courtes, etc.);
- enseignent une bonne technique de base, qui permet aux enfants de garder la tête levée le plus tôt possible;
- adaptent les règles avec des débutants (p. ex. pas de mouvement d'élan avec la canne – la canne reste au sol).