



## Sécurité générale

Les monitrices et les moniteurs J+S

- s’assurent que tous les enfants et les jeunes, 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 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.

## Sécurité personnelle

Les monitrices et les 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;
- veillent à ce que les gardiens portent une coquille;
- sensibilisent les joueuses et les joueurs au port du protège-dents pour éviter non seulement des blessures dentaires, mais encore des commotions cérébrales;
- invitent les personnes qui portent des lunettes à mettre des lentilles ou des lunettes adaptées au sport.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et les moniteurs J+S

- accordent une grande importance au respect des règles et exigent un comportement fair-play à l’entraînement comme en compétition;
- prévoient un programme d’échauffement au début de chaque unité d’entraînement et avant chaque match;
- effectuent régulièrement des exercices de stabilisation pour les chevilles et les genoux ainsi que des programmes de renforcement et d’étirement adaptés pour les muscles des jambes, du tronc et des épaules;
- veillent à adapter l’intensité d’entraînement et de compétition, notamment lorsque les sportifs recommencent à jouer au handball après une pause (p. ex. suite à une blessure ou à une maladie);
- organisent les exercices et les formes de jeux de manière à réduire au minimum les risques d’accidents dus à des collisions ou des balles (trajectoires, emplacement des passeuses et des passeurs);

- veillent à une technique de réception après les sauts qui soit correcte et ménage les genoux;
- prévoient suffisamment de pauses avec des apports énergétiques et liquidiens.

## Sport des enfants

Les monitrices et les moniteurs J+S

- utilisent des balles de taille et de poids adéquats;
- veillent à appliquer les règles adaptées à l’âge et au niveau et à utiliser le matériel ad hoc.