



# Prévention des accidents en badminton

## Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- s'assurent que tous les participants portent des chaussures amortissantes qui ont une bonne stabilité latérale (pas de chaussures de jogging!) et qui ne glissent pas;
- veillent à ce que tous les participants recouvrent le manche de leur raquette d'un grip;
- contrôlent que les participants portent toujours des lunettes de protection ou de sport correctrices dans des situations particulièrement dangereuses (p. ex. distribution des volants à courte distance);
- incitent les joueurs à porter une protection (p. ex. attelle, tape) lorsqu'ils recommencent à faire du sport après une blessure.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- organisent pour tous les entraînements et toutes les compétitions un échauffement et un retour au calme ciblés;
- mettent au point 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 adéquats pour la musculature du tronc, des jambes et des épaules;
- enseignent une technique de frappe et de course correcte;
- organisent les exercices et les formes de jeu de manière à éviter si possible les collisions avec des personnes, des raquettes ou des volants (p. ex. distance suffisante, limite des terrains, position de la personne qui distribue, discussions en dehors de la zone de risque);
- s'appliquent à réduire au maximum le risque de glissade ou de chute (p. ex. en ramassant les shuttles, les volants; en essuyant par terre les gouttes de sueur ou de boisson, en enlevant la poussière);
- veillent à adapter l'intensité d'entraînement et de compétition à l'âge et au niveau des participants, notamment lorsque ceux-ci recommencent à jouer au badminton après une pause (blessure ou maladie).

## Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- utilisent du matériel de badminton adapté aux enfants (p. ex. raquettes plus courtes) et appliquent des règles de jeu appropriées.