



Prévention des accidents en basketball

Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- vérifient que tous les participants portent une tenue de sport adéquate (chaussures, tee-shirt, etc.) et retirent, voire scotchent, montres, bijoux, etc.;
- veillent à prendre très rapidement les mesures qui s'imposent (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 moniteurs J+S

- sensibilisent les joueurs au port d'une protection (attelle, tape, chaussures montantes) lorsqu'ils recommencent à faire du sport après une blessure à la cheville;
- encouragent les joueurs qui portent des lunettes à mettre des lentilles ou des lunettes adaptées au sport.

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- accordent une grande importance au respect des règles et exigent un comportement fair-play à l'entraînement et en compétition;
- prévoient un programme d'échauffement au début de chaque unité d'entraînement;
- appliquent le programme de prévention «Sport Basics» de la Suva, y compris l'entraînement proprioceptif (entraînement de stabilisation) de la musculature de la cheville;
- veillent à ce que l'intensité d'entraînement et de compétition soit adaptée à l'âge et au niveau; notamment après une pause d'entraînement (suite à une blessure ou à une maladie);
- s'assurent que la technique de réception après les sauts est correcte;
- organisent des exercices et des formes de jeu où le risque d'accident par collision (avec un joueur ou le ballon) est réduit (déplacements, positions des joueurs, etc.);
- prévoient suffisamment de pauses avec des apports énergétiques et liquidiens.

Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- utilisent des ballons de taille et de poids adéquats;
- s'assurent que les règles et le matériel soient adaptés à l'âge et au niveau.