



Prévention des accidents en handball

Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- s'assurent que tous les participants, 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 moniteurs J+S

- sensibilisent 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 joueurs au port du protège-dents pour éviter non seulement des blessures dentaires, mais encore des commotions cérébrales (le port est laissé à la discrétion de l'entraîneur);
- invitent 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 comme en compétition;
- prévoient un programme d'échauffement au début de chaque unité d'entraînement et avant chaque match;
- appliquent le programme de prévention «Sport Basics» de la Suva, y compris l'entraînement proprioceptif (entraînement de stabilisation de l'équilibre) de la musculature de la cheville et consultent, si nécessaire, la brochure «Blessures sportives»;
- 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);
- procèdent aux mesures de correction qui s'imposent en cas de mauvaise technique de réception.

Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- veillent à appliquer les règles adaptées à l'âge et au niveau et à utiliser le matériel *ad hoc*.