



Prévention des accidents en hornuss

Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- s'en tiennent strictement aux règles de l'Association fédérale de hornuss et exigent un comportement fair-play des joueurs à l'entraînement comme en compétition;
- exercent une surveillance et un encadrement adaptés au degré de développement des participants.

Protection personnelle

Les moniteurs J+S

- veillent à ce que tous les participants portent toujours un casque (doté d'une grille devant le visage), des vêtements adéquats et de bonnes chaussures lorsqu'ils s'entraînent et jouent.

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- regardent aussi ce qu'il se passe avant et après l'entraînement dirigé et discutent avec les parents;
- prévoient, pour chaque entraînement, un programme d'échauffement fonctionnel rigoureux destiné à préparer l'ensemble du corps (articulations et musculature) ainsi que des exercices de renforcement destinés à la stabilisation des articulations;
- veillent, lors du choix de la technique, à ce que les prérequis correspondants soient satisfaits (coordination, condition physique);
- s'efforcent d'adapter l'intensité de l'entraînement/l'enseignement notamment lorsque ces derniers recommencent à s'entraîner après une pause (p. ex. suite à une blessure ou à une maladie);
- organisent les exercices et les formes de jeu de manière à réduire au maximum le risque d'accident avec la palette ou le palet.

Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- prennent en considération l'âge ainsi que le degré de développement des enfants et organisent des formes de jeu adaptées.

Spécificités de l'entraînement

Les moniteurs J+S

- préviennent les méfaits d'un entraînement excessif avec des poids (s'entraîner principalement avec le propre poids du corps).