

Prévention des accidents en boxe light-contact



Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- exercent, lors des activités, une surveillance active adaptée au degré de développement des participants;
- incitent les participants à appréhender consciemment le risque;
- s'entraînent, si possible, sur des sols pas trop durs comme, par exemple, ceux des salles de sport ou réservées aux sports de combat;
- veillent à ce que tous les participants portent une tenue adéquate et enlèvent montres, lunettes, bijoux et piercings (ou masquent ces derniers avec de la bande adhésive);
- s'assurent que la surface d'entraînement est libre de tout obstacle (pas d'objets qui traînent).

Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- regardent que les participants portent un casque, un protège-dents et des gants dans les formes d'entraînement où il s'agit de toucher la tête sans être touché;
- vérifient que les gants sont toujours propres.

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- surveillent ce qui se passe sur la surface d'entraînement également avant et après l'entraînement dirigé;
- prévoient, à chaque entraînement, non seulement un programme d'échauffement et de mise en train fonctionnel (programme sensorimoteur) destiné à préparer l'ensemble du corps (articulations et muscles), mais encore des exercices de renforcement visant à améliorer la stabilité du tronc et des articulations ainsi que la force de maintien;
- veillent à ce que, dans un exercice, les partenaires disposent des capacités techniques (perception des distances, dosage de la force) nécessaires;
- s'assurent que les règles sont respectées et encouragent le fair-play, au sens de la boxe light-contact, à l'entraînement et en compétition;
- regardent qu'aucun coup violent n'est porté, notamment dans les séances de sparring (seuls de légers contacts sont autorisés);

- exigent la prudence, notamment en présence d'adversaires de poids ou de niveau largement différents;
- réduisent la difficulté/l'intensité des exercices aux premiers signes de fatigue;
- adaptent l'intensité de l'entraînement, notamment après une blessure ou une maladie;
- suggèrent aux participants, après une blessure articulaire, de se renseigner pour savoir s'il ne serait pas judicieux de mettre une orthèse (moyen auxiliaire stabilisateur) ou du tape.

Sport des enfants et des jeunes

Les monitrices et moniteurs J+S

- interdisent absolument toute frappe à la tête chez les moins de 8 ans et s'assurent que les coups portés au torse et aux épaules le sont en douceur;
- sont conscients que le développement des structures cérébrales se poursuit jusqu'à l'âge de 15 ans environ et que la croissance de la colonne vertébrale chez les jeunes n'est pas non plus terminée. Ils insistent, de ce fait, pour que ces derniers portent au moins jusqu'à cet âge un casque qui protège l'os zygomatique et permet d'absorber les impacts légers sur la tête.

Spécificités pour les compétitions et les tournois

Les monitrices et moniteurs J+S

- ne laissent les personnes ayant été blessées ou malades participer aux compétitions qu'une fois entièrement rétablies;
- imposent le port de l'équipement de protection personnel.

