



Prévention des accidents en rugby

Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- veillent à ce que tous les jeunes connaissent et respectent les règles fondamentales;
- condamnent tout manque de fair-play, demandent aux joueurs de ne pas mettre en danger la santé de leur adversaire et acceptent que les décisions de l'arbitre sont incontestables;
- s'assurent qu'aucun objet ne jonche le terrain, que les poteaux sont rembourrés et que les quatre drapeaux marquant les côtés sont flexibles.

Sécurité personnelle

Les moniteurs J+S

- vérifient que tous les participants, d'une part, portent une tenue de sport adéquate (notamment des chaussures à crampons) et, d'autre part, enlèvent leurs bijoux;
- s'assurent que les participants portent un protège-dents personnel;
- invitent les porteurs de lunettes à mettre des lentilles;
- incitent les joueurs à porter une protection (p. ex. orthèse souple et propre aux sports de combat, attelle ou tape) lorsqu'ils recommencent à faire du sport après une blessure à une articulation (en particulier aux genoux, chevilles ou doigts).

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- introduisent le jeu de charges progressivement et attirent constamment l'attention des joueurs sur les possibilités d'action autorisées selon le règlement;
- prévoient un programme d'échauffement propre aux sports de combat avant chaque unité d'entraînement et chaque match;
- organisent des entraînements ciblés de la musculature du tronc, de la nuque et des épaules (entraînement de stabilisation/force);
- veillent à faire respecter aux joueurs une intensité d'entraînement et de match adaptée à leur âge et à leur niveau, en particulier lors de la reprise du sport après une pause (p. ex. suite à une blessure ou à une maladie);
- prennent les blessures sportives au sérieux – notamment celles à la tête – et appliquent la procédure de contrôle Rugby Ready de World Rugby (gestion des blessures); font sortir le joueur en cas de doutes;
- s'assurent de pouvoir recourir en tout temps à une pharmacie de premiers secours, à des coussins réfrigérants et à une civière.

Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- veillent à ce que le matériel utilisé soit adapté aux besoins (ballons plus petits, etc.);
- organisent les exercices et les formes de jeu de manière à éviter autant que possible les accidents; ils sont en particulier attentifs à la largeur des terrains utilisés afin de limiter la vitesse de déplacement des joueurs;
- prévoient un entraînement adapté aux enfants et tiennent compte des différences physiques des participants (taille, force et endurance) lors de la planification et de la mise en place des entraînements (composition des groupes, durée de l'effort).