

# Prévention des accidents en tchoukball



## Sécurité générale

Les monitrices et les moniteurs J+S

- s'assurent que tous les enfants et les jeunes, d'une part, portent des chaussures de salle avec semelle antidérapante (pas de chaussures de jogging) et, d'autre part, retirent, voire scotchent, montres, bijoux, etc.;
- s'assurent que tout risque de glisser ou de trébucher est réduit au maximum le plus rapidement possible (p. ex. éliminer les balles non utilisées, essuyer les traces d'humidité au sol);
- veillent à ce que les participants respectent les règles et restent fair-play à l'entraînement comme en compétition.

## Sécurité personnelle

Les monitrices et les moniteurs J+S

- incitent les joueurs à porter une protection (p. ex. attelle, tape) lorsqu'ils recommencent à faire du sport après une blessure à l'articulation (cheville, doigts notamment);
- invitent les personnes qui portent des lunettes à mettre des lentilles ou des lunettes adaptées au sport;
- veillent à ce que toutes les joueuses et tous les joueurs portent des genouillères.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et les moniteurs J+S

- prévoient un programme d'échauffement et de mobilisation des doigts notamment au début de chaque unité d'entraînement et avant chaque match;
- organisent régulièrement des exercices de stabilisation pour la cheville, le genou, les épaules ainsi que des programmes de renforcement musculaire et d'étirement pour la musculature du tronc, des jambes et des épaules;
- dispensent une technique de lancer et de réception correcte et procèdent aux mesures de correction qui s'imposent en cas de mauvaise technique;
- veillent à adapter l'intensité d'entraînement et de compétition au niveau et à l'âge des participants (notamment lorsqu'ils recommencent à jouer après une pause d'entraînement, p. ex. suite à une blessure ou à une maladie);
- organisent les exercices et les formes de jeux de manière à éviter autant que possible les accidents dus à des collisions ou à des impacts de balle (trajectoires, positions des passeurs, discussions menées en dehors de la zone de danger).

## Sport des enfants

Les monitrices et les moniteurs J+S

- veillent à appliquer le concept tchoukball Sport des enfants ([www.tchoukball.ch](http://www.tchoukball.ch) > Ressources > Domaine Juniors > Concept Tchoukball Sport des enfants);
- veillent à ce que les règles soient adaptées à l'âge et au niveau des participants;
- utilisent des ballons (taille et revêtement de la balle, pression de l'air) ad hoc.