

# Prévention des accidents en unihockey



## Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- s'assurent que les règles sont respectées tant à l'entraînement qu'en compétition;
- veillent à ce que les bandes soient montées correctement et que l'aire de chute soit de taille suffisante et dégagée de tout obstacle ou sécurisée;
- s'assurent que le risque de glisser et de trébucher est réduit au minimum le plus vite possible (p. ex. en enlevant les balles et les cannes; en essuyant toute trace d'humidité).

## Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- s'assurent que les participants, d'une part, portent une tenue adéquate (notamment des chaussures de salle avec une bonne stabilité latérale), et, d'autre part, retirent ou scotchent montre, bijoux, etc.;
- veillent à ce que les joueurs évoluant dans les niveaux de la relève jusqu'à M16 (hommes) et M17 (femmes) compris portent des lunettes de protection aussi bien en compétition qu'à l'entraînement;
- recommandent le port de lunettes de protection aux participants plus âgés;
- veillent à ce que les gardiens de but portent l'équipement (complet et en bon état) de manière correcte (port du casque!).

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- prévoient un programme d'échauffement efficace et structuré au début de chaque unité d'entraînement et avant chaque match (p. ex. Swiss Way Warm-up);
- organisent régulièrement des exercices de stabilisation ainsi que des programmes de renforcement et de mobilisation fonctionnels (cf. trainer tool de swiss unihockey);
- prévoient des formes d'entraînement permettant d'éviter autant que possible le risque de collisions et d'impacts de cannes ou de balles (p. ex. déplacements, distance suffisante, position des passeurs);
- prévoient suffisamment de pauses permettant l'hydratation et des apports énergétiques;
- encouragent, dans les duels, à veiller à sa propre santé et à celle de l'adversaire et, de manière générale, à protéger la tête;

- sont sensibilisés aux symptômes de commotion cérébrale et effectuent le «Feld-Check» de swiss unihockey en cas de doute;
- incitent les participants à consulter une ou un spécialiste en cas de reprise du sport après une blessure, notamment au sujet d'éventuelles mesures de soutien (p. ex. tape, attelle);
- garantissent une intensité d'entraînement et de compétition adaptée à l'âge et au niveau des joueurs, notamment lorsqu'ils recommencent à s'entraîner après une pause (maladie ou blessure), et font preuve d'une prudence particulière lorsqu'ils recommencent à s'entraîner après une commotion cérébrale (conformément au protocole «Return-to-Field»);
- travaillent continuellement avec des formes d'entraînement ludiques afin que les joueurs puissent détacher leur regard de la balle le plus tôt possible (Actualiser le terrain).

## Sport des enfants

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent à utiliser du matériel de unihockey adapté aux enfants (p. ex. canne plus courte, lunettes de protection pour enfants) et en informent les parents;
- veillent à appliquer des règles adaptées à l'âge et au niveau des enfants (p. ex. mouvements d'élan avec la canne adaptés).

