

Prévention des accidents en street-hockey



Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- s'assurent que les règles sont respectées tant à l'entraînement qu'en compétition;
- contrôlent, le cas échéant, que les portes de la bande sont toujours fermées;
- s'assurent que le risque de glisser ou de trébucher est réduit au maximum le plus vite possible (p. ex. en enlevant les balles, les cannes, etc.)

Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- s'assurent que les participants portent des chaussures avec des semelles intactes et une bonne stabilité latérale;
- veillent à ce que les participants enlèvent ou scotchent leurs montres et bijoux;
- veillent à ce que les participants portent un casque avec une protection faciale (obligatoire si les participants sont mineurs, recommandé s'ils sont majeurs);
- veillent à ce qu'ils portent également des gants rembourrés, des protège-tibias aussi bien à l'entraînement qu'en compétition;
- recommandent le port de coudières, de genouillères et d'une coquille;
- s'assurent que les gardiens de but portent correctement l'équipement (complet et en bon état).

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- prévoient un programme d'échauffement ciblé au début de chaque unité d'entraînement ainsi qu'avant le match;
- organisent régulièrement des exercices de stabilisation pour les chevilles, les genoux et les épaules ainsi que des programmes de renforcement et d'étirement adaptés pour les pieds, les jambes, le tronc et le haut du corps;
- 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 (p. ex. suite à une maladie ou à une blessure);
- incitent les joueurs qui recommencent le sport après une blessure à porter une protection (p. ex. attelle, tape);
- organisent des exercices et des formes de jeu de manière à éviter autant que possible le risque d'accidents dus à des collisions ou à des impacts de cannes ou de balles (p. ex. déplacements, distance suffisante, positions des passeurs);
- introduisent progressivement le jeu physique dans l'activité et rappellent souvent les règles aux participants;
- prévoient suffisamment de pauses permettant l'hydratation et des apports énergétiques.

Sport des enfants

Les monitrices et moniteurs J+S

- utilisent du matériel de street-hockey adapté aux enfants (p. ex. cannes plus courtes, manches plus fins et plus souples);
- veillent à appliquer des règles adaptées à l'âge et au niveau des participants (p. ex. pas de mouvement d'élan avec la canne, canne toujours au sol);
- transmettent une bonne technique de base permettant aux enfants de garder la tête levée le plus tôt possible.