

Prévention: Sport Basics – disponible en application smartphones ou sur DVD

«Sport Basics» est un programme de prévention pour le football, le handball, le basketball, le volley-ball et l'unihockey. Il est disponible sur DVD ou comme application pour smartphones.



«Sport Basics» est principalement destiné aux personnes de 10 à 70 ans pratiquant un sport de ballon dans le cadre des loisirs ou à haut niveau.

Il comprend six exercices de base («Basics») et quatre exercices («Basics plus»). Les exercices permettent de prévenir les blessures les plus courantes dans la pratique des sports de ballon et de l'unihockey, notamment au niveau de la cheville et des ligaments du genou, mais aussi du dos et des épaules. Les six exercices de base sont consacrés aux zones sensibles, l'objectif étant de les renforcer et de les stabiliser.

Brochure «Sport Basics»

→ Commande

Partenaires

«Sport Basics» est un projet commun des partenaires suivants: Suva, Association suisse de football, Swiss Volley, Swiss Basketball, Fédération suisse de handball, Swiss Unihockey, Swiss Olympic (Cool and Clean).

Source: Suva



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO