



# Prévention des accidents en tennis

## Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- veillent à ce que tous les participants soient équipés correctement (chaussures, raquette);
- tiennent compte de l'état des courts et interrompent l'entraînement en cas de fortes pluies (p. ex. revêtement/lignes mouillés) = risque de glisse accru);
- s'assurent qu'aucune balle ne traîne sur le terrain ou à côté;
- incitent les porteurs de lunettes à mettre des lentilles ou des lunettes de sport correctrices.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- regardent qu'aucune balle n'est jouée (par un tiers) pendant qu'ils donnent des instructions ou que personne ne se trouve à un endroit dangereux à ce moment-là;
- veillent à ce que l'échauffement spécifique soit précédé d'un échauffement général, en particulier à ce que l'épaule soit bien échauffée avant un entraînement comprenant des coups au-dessus de la tête;
- développent régulièrement non seulement des exercices de stabilisation pour les genoux et les chevilles, mais encore des programmes de renforcement adaptés pour le tronc, les épaules et les bras;
- adaptent l'intensité de l'entraînement et de la compétition à l'âge et au niveau; cela vaut notamment lorsque le sportif recommence à jouer au tennis après une pause d'entraînement (p.ex. après une blessure ou une maladie);
- incitent les joueurs à porter une protection (attelle, tape, etc.) lorsqu'ils recommencent à faire du sport après une blessure;
- appliquent les caractéristiques techniques des coups de base en fonction du groupe cible.

## Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- utilisent du matériel adapté au tennis des enfants (p. ex. taille des raquettes/manches, balles);
- adaptent la taille des terrains au niveau des enfants.