



# Prévention des accidents en squash

## Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- veillent à ce que les portes en verre des courts de squash sont toujours fermées;
- s'appliquent à réduire au maximum le risque de glisser et de trébucher (p.ex. en essuyant les traces d'humidité au sol, en enlevant la poussière, en ramassant les objets qui traînent);
- mettent tout en œuvre pour garantir le fair-play et éviter tout comportement déloyal à l'entraînement comme en compétition.

## Sécurité personnelle

Les moniteurs J+S

- veillent à ce que les joueurs portent des lunettes de protection quand la situation l'exige (compétition, jeu en double, formes de jeu peu claires, cécité unilatérale);
- incitent les porteurs de lunettes à mettre des lentilles ou des lunettes de sport correctrices;
- veillent à ce que tous les participants portent une tenue de sport adéquate, (p. ex. chaussures de salle avec une bonne stabilité latérale, raquette);
- s'assurent que les participants recouvrent le manche de leur raquette d'un bon grip;
- vérifient que les participants ne portent ni montre ni bijou;
- sensibilisent les joueurs au port d'une protection (p. ex. attelle, tape) après une blessure.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- prévoient un échauffement ciblé avant chaque entraînement et compétition;
- organisent régulièrement des exercices de stabilisation pour les articulations du pied et du genou ainsi que des programmes de renforcement et d'étirement adaptés pour le tronc et la musculature des épaules;
- organisent des exercices et des formes de jeu de manière à éviter le risque d'accident par collision avec un joueur ou une balle (trajectoire, position du passeur, discussion en dehors de la zone de risque);
- dispensent une technique de frappe et de course correcte;
- veillent à adapter l'intensité d'entraînement et de compétition, notamment lorsque les enfants et les jeunes recommencent à s'entraîner après une pause (p. ex. après une blessure ou une maladie);
- appliquent les mesures de sécurité techniques et réglementaires, notamment lors de la phase finale de l'élan et des situations de gêne induites par le jeu (règles de let).