



# Prévention des accidents en baseball et en softball

## Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- s'assurent qu'aucun objet (p. ex. balles et battes) ne traîne sur le terrain, ou à côté, et que ce dernier est exempt d'irrégularités et d'obstacles (p. ex. poteaux et spectateurs);
- adaptent l'entraînement aux conditions (p. ex. gazon mouillé);
- veillent à ce que tout un chacun soit suffisamment éloigné du batteur et ne se trouve pas dans la zone du swing;
- utilisent, si possible, des break-away/quick release/throw-down bases.

## Sécurité personnelle

Les moniteurs J+S

- s'assurent que tous les joueurs de champ portent une coquille;
- veillent à ce que tous les joueurs portent un casque avec protège-oreilles de chaque côté (pour les M12 avec grille de protection faciale et mentonnière);
- veillent à ce que le receveur porte un casque avec masque de protection, un plastron, des jambières, une coquille;
- vérifient que les joueurs de champ portent un gant de receveur;
- veillent à ce que les M15 notamment portent uniquement des chaussures à crampons en plastique;
- veillent à ce que les M15 n'utilisent que des battes en aluminium en parfait état avec de solides grips (cf. brochure du manuel «Jouer et entraîner» p. 35);
- incitent les porteurs de lunettes à mettre des lentilles ou des lunettes de sport de correction.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- prévoient un programme d'échauffement au début de chaque unité d'entraînement et de chaque match;
- effectuent régulièrement des exercices de stabilisation pour les pieds, les genoux et les épaules ainsi que des exercices de renforcement et d'étirement pour les pieds, les jambes et le tronc (mise en application des contenus de la brochure «Blessures sportives»);
- veillent à une intensité d'entraînement et de compétition adéquate – cela vaut notamment après une pause d'entraînement (p. ex. à la suite d'une blessure ou d'une maladie);
- incitent les participants qui reprennent l'entraînement après une blessure articulaire à porter une protection (attelle, tape);
- regardent que les participants appliquent une technique (lancer, attraper, frapper, sliding) correcte qui les ménage;
- introduisent les balles courbes (curve pitch) et les balles glissantes (slider pitch) une fois que les participants disposent des prédispositions physiques nécessaires;
- augmentent progressivement l'intensité de lancer et s'en tiennent au nombre maximum de lancers recommandé (cf. brochure du manuel «Jouer et entraîner» p. 16) pour prévenir les lésions dues aux surcharges;
- s'assurent que les batteurs en attente ne se refroidissent pas;
- invitent les batteurs à ne pas lâcher la batte pendant l'élan mais à la poser ou à la laisser tomber après le coup;
- apprennent aux basemen à se tenir correctement sur les bases pour éviter les collisions.

## Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- veillent à utiliser des battes plus légères ainsi que des balles plus molles (t-balls, incrediballs);
- regardent que les participants ne glissent pas à la première base;
- utilisent un batting-tee pour enseigner une technique de frappe moins risquée;
- s'assurent que les enfants portent un casque avec des protège-oreilles de chaque côté, une grille de protection faciale et une mentonnière.