



# Prévention des accidents en volleyball

## Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- s'assurent que tous les participants, d'une part, portent une tenue de sport adéquate (notamment des chaussures de salle qui ne glissent pas) et, d'autre part, retirent, voire scotchent, montres, bijoux, etc.;
- veillent à ce que les filets soient correctement montés ainsi que démontés et rangent le matériel non utilisé (p. ex. cintres de rangement pour filets);
- veillent à prendre très rapidement les mesures qui s'imposent (p. ex. ranger les balles qui traînent, essuyer les traces d'humidité au sol, etc.) pour réduire au maximum le risque de glisser ou de trébucher;
- vérifient que les joueurs ne mâchent pas de chewing-gums pendant les entraînements.

## Sécurité personnelle

Les moniteurs J+S

- sensibilisent les joueurs au port d'une protection (p. ex. attelle, tape) lorsqu'ils recommencent à faire du sport après une blessure à la cheville;
- recommandent aux joueurs, après une blessure au doigt, de jouer avec un tape;
- encouragent les joueurs qui portent des lunettes à mettre des lentilles ou des lunettes adaptées au sport.

## Mesures de prévention pour les activités sportives

Les moniteurs J+S

- effectuent à chaque entraînement des exercices proprioceptifs pour la cheville et des exercices de stabilisation pour la musculature du genou, du torse et de l'épaule (cf. le programme «Sport Basics» de la Suva) ainsi que des programmes d'étirement adéquats pour la musculature des jambes, des épaules et du tronc;
- prévoient un programme d'échauffement au début de chaque unité d'entraînement;
- veillent à adapter l'intensité d'entraînement et de compétition à l'âge et au niveau des participants, notamment lorsqu'ils recommencent à jouer au volleyball après une pause (p. ex. suite à une blessure ou à une maladie);
- apprennent la technique de volleyball correcte (p. ex. coup d'attaque, réception après un saut);
- appliquent de manière systématique les règles relatives à la pénétration dans le camp adverse;
- organisent des exercices et des formes de jeu où le risque d'accident par collision (avec un joueur ou une balle) est réduit (déplacement, position des joueurs);
- prévoient suffisamment de pauses avec des apports énergétiques et liquidiens.

## Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- utilisent des ballons de taille et de poids adaptés à l'âge et au niveau;
- veillent à ce que les règles soient adaptées à l'âge et au niveau de jeu;
- sanctionnent chaque toucher de filet comme une faute.

## Spécificités pour le beachvolleyball

Les moniteurs J+S

- contrôlent s'il y a suffisamment de sable, s'il est réparti régulièrement et si aucun objet ne traîne;
- vérifient que les jeunes sont suffisamment protégés de la chaleur ou des rayons forts du soleil (crème solaire, lunettes de soleil, chapeau, pauses et eau en quantité suffisante).