



Prévention des accidents en street-hockey

Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- s'assurent que les règles de street-hockey sont respectées tant à l'entraînement qu'en compétition;
- contrôlent, le cas échéant, que les portes de la bande sont toujours fermées.

Sécurité personnelle

Les moniteurs J+S

- s'assurent que les participants, d'une part, portent des chaussures avec une bonne stabilité latérale et, d'autre part, enlèvent voire scotchent leurs bijoux;
- veillent à ce que les joueurs portent un casque, des gants rembourrés, des protège-tibias aussi bien à l'entraînement qu'en compétition et recommandent le port de lunettes adéquates pour le sport ainsi que d'un protège-dents personnel;
- s'assurent que les gardiens de but portent correctement l'équipement (complet et en bon état).

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- veillent à adapter l'intensité d'entraînement et de compétition; prévoient un programme d'échauffement ciblé au début de chaque unité d'entraînement ainsi qu'avant le match;
- organisent régulièrement des exercices de stabilisation pour les articulations du pied, du genou et de l'épaule ainsi que des programmes de renforcement et d'étirement adaptés pour les pieds, les jambes et le tronc;
- garantissent une intensité d'entraînement et de compétition adaptée à l'âge et au niveau des joueurs, notamment lorsqu'ils recommencent à s'entraîner après une pause (maladie ou blessure);
- incitent les joueurs qui recommencent le sport après une blessure à porter une protection (p. ex. attelle, tape);
- s'assurent que le risque de glisser ou de trébucher est réduit au maximum le plus vite possible (p. ex. en enlevant les balles, les cannes, etc.);
- organisent des exercices et des formes de jeu de manière à éviter autant que possible le risque d'accidents dus à des collisions ou à des impacts de balles (p. ex. distance suffisante, positions des passeurs).

Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- utilisent du matériel de street-hockey adapté aux enfants (p. ex. cannes plus courtes, manches plus fins et plus souples);
- transmettent une bonne technique de base permettant aux enfants de garder la tête levée le plus tôt possible.