

Prévention des accidents en unihockey



Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- s'assurent que les règles sont respectées tant à l'entraînement qu'en compétition;
- veillent à ce que les bandes soient montées correctement et que l'aire de chute soit de taille suffisante et dégagée de tout obstacle ou sécurisée;
- s'assurent que le risque de glisser et de trébucher est réduit au minimum le plus vite possible (p. ex. en enlevant les balles et les cannes; en essuyant toute trace d'humidité).

Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- s'assurent que les participants, d'une part, portent une tenue adéquate (notamment des chaussures de salle avec une bonne stabilité latérale), et, d'autre part, retirent ou scotchent montre, bijoux, etc.;
- veillent à ce que les joueurs évoluant dans les niveaux de la relève jusqu'à M16 (hommes) et M17 (femmes) compris portent des lunettes de protection aussi bien en compétition qu'à l'entraînement;
- recommandent le port de lunettes de protection aux participants plus âgés;
- veillent à ce que les gardiens de but portent l'équipement (complet et en bon état) de manière correcte (port du casque!).

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- prévoient un programme d'échauffement efficace et structuré au début de chaque unité d'entraînement et avant chaque match (p. ex. Swiss Way Warm-up);
- organisent régulièrement des exercices de stabilisation ainsi que des programmes de renforcement et de mobilisation fonctionnels (cf. trainer tool de swiss unihockey);
- prévoient des formes d'entraînement permettant d'éviter autant que possible le risque de collisions et d'impacts de cannes ou de balles (p. ex. déplacements, distance suffisante, position des passeurs);
- prévoient suffisamment de pauses permettant l'hydratation et des apports énergétiques;
- encouragent, dans les duels, à veiller à sa propre santé et à celle de l'adversaire et, de manière générale, à protéger la tête;

- sont sensibilisés aux symptômes de commotion cérébrale et effectuent le «Feld-Check» de swiss unihockey en cas de doute;
- incitent les participants à consulter une ou un spécialiste en cas de reprise du sport après une blessure, notamment au sujet d'éventuelles mesures de soutien (p. ex. tape, attelle);
- 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), et font preuve d'une prudence particulière lorsqu'ils recommencent à s'entraîner après une commotion cérébrale (conformément au protocole «Return-to-Field»);
- travaillent continuellement avec des formes d'entraînement ludiques afin que les joueurs puissent détacher leur regard de la balle le plus tôt possible (Actualiser le terrain).

Sport des enfants

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent à utiliser du matériel de unihockey adapté aux enfants (p. ex. canne plus courte, lunettes de protection pour enfants) et en informent les parents;
- veillent à appliquer des règles adaptées à l'âge et au niveau des enfants (p. ex. mouvements d'élan avec la canne adaptés).

