

Prévention des accidents en football américain (variantes flag et tackle)



Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent à ce que les règles de base soient connues et respectées par les participants;
- condamnent tout manque de fair-play, demandent aux participants de ne pas mettre en danger la santé de leurs adversaires et soutiennent les décisions de l'arbitre;
- s'assurent qu'aucun objet ne jonche le terrain, que les poteaux sont rembourrés et que les quatre drapeaux marquant les côtés sont flexibles;
- veillent à ce que tout obstacle ou objet se situant à moins de quatre mètres du terrain soit retiré ou rembourré.

Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent à ce que tous les participants, d'une part, portent une tenue de sport adéquate (notamment des chaussures à crampons) et, d'autre part, enlèvent ou scotchent leurs bijoux;
- veillent à ce que, dans le cadre de la pratique du flag football, les participants portent un protège-dents personnel;
- s'assurent que, dans le cadre de la pratique du tackle football, les participants portent une protection personnelle conforme au règlement et de taille adaptée (casque avec masque de protection et épaulettes (pads));
- recommandent le port de protections supplémentaires adaptées à la position du participant dans le jeu (gants, protection rembourrée des cuisses, etc.);
- invitent les porteurs de lunettes à mettre des lentilles;
- incitent les participants à suivre un programme de rééducation et à porter une protection (p. ex. orthèse souple) lorsqu'ils recommencent à faire du sport après une blessure à une articulation (en particulier aux genoux, aux chevilles ou aux doigts).

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- introduisent progressivement le jeu physique dans l'activité et rappellent souvent les règles aux participants;
- commencent chaque séance d'entraînement et chaque match par un programme d'échauffement adapté;
- organisent des entraînements ciblés de la musculature du tronc, de la nuque et des épaules (entraînement de stabilisation/force);
- veillent à faire respecter aux participants une intensité d'entraînement et de match adaptée à leur âge et à leur niveau;
- jouent exclusivement au flag football avec les enfants et les jeunes de moins de 13 ans;
- prennent les blessures sportives au sérieux, notamment celles à la tête, et savent reconnaître les commotions cérébrales et leurs symptômes; font sortir le participant en cas de doute;
- s'assurent de pouvoir recourir en tout temps à une pharmacie de premiers secours adaptée;
- prévoient suffisamment de pauses permettant l'hydratation et des apports énergétiques.

