

Prévention des accidents en basketball



Sécurité générale

Les monitrices et les moniteurs J+S

- vérifient que tous les enfants et les jeunes portent une tenue de sport adéquate (chaussures de sport antidérapantes pour la halle, tee-shirt, etc.) et retirent, voire scotchent, montres, bijoux, etc.;
- veillent à prendre très rapidement les mesures qui s'imposent (ranger les balles qui traînent, essuyer les traces d'humidité au sol, etc.) pour réduire au maximum le risque de glisser ou de trébucher.

Sécurité personnelle

Les monitrices et les moniteurs J+S

- sensibilisent les joueuses et les joueurs au port d'une protection (attelle, tape, chaussures montantes) lorsqu'ils recommencent à faire du sport après une blessure à la cheville;
- encouragent les joueuses et les joueurs qui portent des lunettes à mettre des lentilles ou des lunettes adaptées au sport.

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et les moniteurs J+S

- accordent une grande importance au respect des règles et exigent un comportement fair-play à l'entraînement et en compétition;
- prévoient un programme d'échauffement au début de chaque unité d'entraînement;
- effectuent régulièrement des exercices de stabilisation pour la cheville et le genou ainsi que des exercices de renforcement et des programmes d'étirement adéquats pour les muscles des jambes, du tronc et des épaules;
- veillent à ce que l'intensité d'entraînement et de compétition soit adaptée à l'âge et au niveau; notamment après une pause d'entraînement (suite à une blessure ou à une maladie);
- s'assurent que la technique de réception après les sauts est correcte;
- organisent des exercices et des formes de jeu où le risque d'accident par collision (avec un joueur ou le ballon) est réduit (déplacements, positions des joueurs, etc.);
- prévoient suffisamment de pauses avec des apports énergétiques et liquidiens.

Sport des enfants

Les monitrices et les moniteurs J+S

- utilisent des ballons de taille et de poids adéquats;
- s'assurent que les règles et le matériel soient adaptés à l'âge et au niveau.

