

Prévention des accidents en baseball et en softball



Sécurité générale

Les monitrices et les moniteurs J+S

- s'assurent qu'aucun objet (comme les balles et les battes) ne traîne sur le terrain, ou à côté, et que ce dernier est exempt d'irrégularités et d'obstacles;
- adaptent l'entraînement aux conditions;
- veillent à ce que tout un chacun soit suffisamment éloigné de la batteuse ou du batteur et ne se trouve pas dans la zone du swing;
- utilisent, si possible, des break-away/quick release/throw-down bases.

Sécurité personnelle

Les monitrices et les moniteurs J+S

- s'assurent que tous les joueurs de champ portent une coquille;
- veillent à ce que toutes les joueuses et tous les joueurs portent un casque avec protège-oreilles de chaque côté (pour les M12 avec grille de protection faciale et mentonnière);
- veillent à ce que la receveuse et le receveur porte un casque avec masque de protection, un plastron, des jambières, une coquille;
- vérifient que les joueuses et joueurs de champ portent un gant de receveuse/receveur;
- veillent à ce que les M15 notamment portent uniquement des chaussures à crampons en plastique;
- veillent à ce que les M15 n'utilisent que des battes en aluminium en parfait état avec de solides grips (cf. brochure du manuel «Jouer et entraîner» p. 35);
- incitent les personnes qui portent des lunettes à mettre des lentilles ou des lunettes de sport de correction.

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et les moniteurs J+S

- prévoient un programme d'échauffement au début de chaque unité d'entraînement et de chaque match;
- effectuent régulièrement des exercices de stabilisation pour les pieds, les genoux et les épaules ainsi que des exercices de renforcement et d'étirement pour les pieds, les jambes et le tronc;
- veillent à une intensité d'entraînement et de compétition adéquate – cela vaut notamment après une pause d'entraînement à la suite d'une blessure ou d'une maladie;
- incitent les participant-e-s qui reprennent l'entraînement après une blessure articulaire à porter une protection comme une attelle ou un tape;

- regardent que les participant-e-s appliquent une technique (lancer, attraper, frapper, sliding) correcte qui les ménage;
- introduisent les balles courbes (curve pitch) et les balles glissantes (slider pitch) une fois que les participant-e-s disposent des prédispositions physiques nécessaires;
- augmentent progressivement l'intensité de lancer et s'en tiennent aux 95 lancers maximum par jour de compétition pour les Cadets (11-15 ans) et aux 105 lancers maximum (15-19 ans) pour les Juniors;
- respectent le nombre de jours de repos recommandés;

Lancers Cadets	Lancers Juniors	Jours de repos
76 ou plus	81 ou plus	3 jours
61-75	66-80	2 jours
46-60	51-65	1 jour
1-45	1-50	Aucun

- s'assurent que les batteuses et les batteurs en attente ne se refroidissent pas;
- invitent les batteuses et les batteurs à ne pas lâcher la batte pendant l'élan mais à la poser ou à la laisser tomber après le coup;
- apprennent aux basewomen/basemen à se tenir correctement sur les bases pour éviter les collisions;
- organisent les exercices et les formes de jeux de manière à réduire le plus possible le risque d'accident dû à des collisions ou à des balles.

Sport des enfants

Les monitrices et les moniteurs J+S

- veillent à utiliser des battes plus légères ainsi que des balles plus molles (t-balls, incrediballs);
- regardent que les participant-e-s ne slident pas à la première base;
- utilisent un batting-tee pour enseigner une technique de frappe moins risquée;
- s'assurent que les enfants portent un casque avec des protège-oreilles de chaque côté, une grille de protection faciale et une mentonnière ;
- augmentent progressivement l'intensité de lancer et s'en tiennent aux 85 lancers maximum par jour de compétition;
- respectent le nombre de jours de repos recommandés;

Lancers Juveniles	Jours de repos
71 ou plus	3 jours
56-70	2 jours
41-55	1 jour
1-40	Aucun