

## Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- s'en tiennent strictement aux règles de l'Association fédérale de hornuss et exigent un comportement fair-play des joueurs à l'entraînement comme en compétition;
- exercent une surveillance et un encadrement adaptés au degré de développement des participants.

## Protection personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S veillent à ce que tous les participants

- s'entraînent et jouent avec des vêtements et des chaussures adaptés;
- portent un casque (protection intégrale du visage) pour toutes les activités en position défensive.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- prévoient, au début de chaque entraînement et avant chaque compétition, un programme d'échauffement fonctionnel;
- prévoient des exercices de stabilisation réguliers pour les chevilles et les genoux ainsi que des programmes de renforcement et d'étirement adéquats pour la musculature du tronc, des jambes et des épaules;
- sensibilisent les participants à l'intérêt que représente un entraînement de la force adapté;
- encouragent les participants à porter une protection lorsqu'ils reprennent le sport après une blessure à une articulation (p. ex. attelle, tape);
- veillent, au moment de préparer l'entraînement, à ce que les prérequis en matière de condition physique et de technique soient satisfaits;
- s'efforcent d'adapter l'intensité de l'entraînement/l'enseignement, notamment lorsque les participants recommencent à s'entraîner après une longue pause (p. ex. suite à une blessure ou à une maladie);
- organisent les exercices et les formes de jeu de manière à réduire au maximum le risque d'accident avec le bardeau ou la palette;
- prévoient suffisamment de pauses permettant l'hydratation et des apports énergétiques;
- regardent aussi ce qu'il se passe avant et après les entraînements et les compétitions et discutent régulièrement avec les parents.

## Sport des enfants

Les monitrices et moniteurs J+S

- prennent en considération l'âge ainsi que le degré de développement des enfants et organisent des formes de jeu adaptées.

