



# Prévention des accidents en hockey sur glace

## Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- s'assurent que les règles sont respectées tant aux entraînements qu'en compétition;
- incitent les participants, les fonctionnaires ainsi que les parents à faire face de manière contrôlée à l'agressivité et encouragent un comportement correct dans le hockey sur glace;
- connaissent le DVD «RESPECT THE PLAYER» («Donner les checks – Prendre les checks» de la Swiss Ice Hockey Federation, la SIHF).

## Sécurité personnelle

Les moniteurs J+S

- veillent à ce que tous les participants portent au complet et de manière correcte l'équipement;
- contrôlent le port correct du casque (port également recommandé pour les entraîneurs);
- vérifient l'utilisation d'attelles pour les articulations, en particulier suite à des blessures aux genoux;
- sensibilisent les parents et les joueurs au port correct de l'équipement contre les risques de coupures.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- ferment toutes les portes des bandes de la patinoire avant le début de l'entraînement;
- introduisent progressivement le jeu physique et à la bande; attirent constamment l'attention des joueurs sur le fait que la tête doit être haute («head up»);
- veillent à l'application de «Sport Basics» de la Suva avec un entraînement ciblé pour les genoux, le tronc, la nuque et les épaules (entraînement de stabilisation/force);
- prennent les blessures au sérieux – notamment celles à la tête en effectuant immédiatement le «CHECK-UP en cas de charge» (SIHF) et en retirant, dans le doute, le joueur du match;

- veillent à un retour au jeu progressif suite à une blessure ou à une maladie – en particulier «Return to Play» (SIHF) après une commotion cérébrale;
- maîtrisent leurs émotions également dans les phases de jeu plus tendues ou vers la fin du match;
- veillent à une intensité d'entraînement et de compétition adaptée;
- ne tolèrent aucune conduite incorrecte, soutiennent les décisions de l'arbitre et apprennent aux joueurs à respecter la santé de l'adversaire;
- connaissent le numéro d'urgence 144 et savent comment utiliser un défibrillateur (formation de premiers secours recommandée).

## Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- apprennent aux enfants à avoir confiance en leur propre corps et à gérer l'agressivité de manière adéquate;
- introduisent assez tôt le jeu physique en tenant compte de l'âge des participants;
- transmettent une bonne technique de base qui permet, le plus tôt possible, de garder la tête haute.