



Prévention des accidents en tennis de table

Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- s'assurent que les participants savent comment installer et ranger les tables correctement (surtout pas seuls);
- vérifient que les tables sont bien stables;
- contrôlent qu'il y a une distance suffisante entre les tables;
- regardent que tous les participants portent des chaussures de salle avec une bonne stabilité latérale (pas de chaussures de jogging);
- s'appliquent à réduire au maximum le risque de glisser ou de trébucher (p. ex. en essuyant les traces d'humidité au sol, en enlevant la poussière, en ramassant les objets qui traînent);
- incitent les participants souffrant de déficience visuelle à porter des lunettes de sport correctrices (notamment en cas de cécité unilatérale).

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- veillent à dispenser un échauffement ciblé avant le début de l'entraînement spécifique ou de la compétition;
- intègrent régulièrement des exercices de stabilisation pour la cheville et le genou ainsi que des programmes de renforcement adéquats pour la musculature du tronc et des épaules;
- s'efforcent d'adapter l'intensité d'entraînement et de compétition, notamment lorsque les sportifs recommencent à s'entraîner après une pause (p. ex. suite à une blessure ou à une maladie) et discutent des éventuelles mesures supplémentaires à prendre (p. ex. attelle, tape);
- incitent les joueurs à porter une protection (p. ex. attelle, tape) lorsqu'ils recommencent à faire du sport après une blessure;
- organisent tous les exercices de manière à éviter les accidents (p. ex. distance suffisante entre les groupes lors des estafettes et des jeux de course, instructions claires et adaptées à l'âge des participants, etc.);
- enseignent une technique de frappe correcte.