



## Sécurité générale

Les monitrices et les moniteurs J+S

- sont responsables de l'ancrage des buts mobiles;
- s'assurent que les enfants et les jeunes revêtent des tenues de sport adéquates et ne portent pas de montre, de bijoux, etc., voire les scotchent;
- veillent à ce que les joueuses et les joueurs choisissent des chaussures conformes au revêtement;
- font attention à éliminer le plus rapidement possible les risques de glissade et de chute (en rangeant les ballons qui traînent, par exemple);
- utilisent des ballons de taille et de poids adéquats;
- s'assurent que les règles et le matériel sont adaptés à l'âge et au niveau.

## Sécurité personnelle

Les monitrices et les moniteurs J+S

- contrôlent que les joueurs portent des protège-tibias avec des protège-chevilles à l'entraînement comme en compétition et recommandent le port de protège-chevilles;
- sensibilisent les joueuses et les joueurs au port d'une protection (attelle, tape, etc.) lorsqu'ils recommencent à faire du sport après une blessure au genou ou à la cheville;
- encouragent les personnes 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

- veillent à ce que les règles du jeu soient respectées à l'entraînement comme en compétition;
- accordent une grande importance au comportement loyal;
- s'assurent que tout le monde connaît et respecte les 5 règles du fair-play de l'ASF:
  - Je montre l'exemple.
  - J'accepte les décisions.
  - Je joue de manière responsable.
  - Je garde mon calme.
  - Je pense et j'agis positivement.
- prévoient un programme d'échauffement ciblé avec les exercices de prévention correspondants au début de chaque unité d'entraînement;

- effectuent régulièrement des exercices de stabilisation pour les chevilles et les genoux ainsi que des programmes de renforcement et d'étirement pour les muscles des jambes et du tronc;
- veillent à ce que l'intensité d'entraînement et de compétition soit adéquate, notamment après une pause d'entraînement, une blessure ou une maladie;
- organisent les terrains de manière à réduire au minimum les risques de collision et de chute lors d'exercices et de formes de jeux se déroulant côte-à-côte;
- jouent, si possible, au futsal en halle avec les règles, les balles et les chaussures adéquates (cf. safety tool);
- prévoient des pauses judicieuses avec des apports énergétiques et liquidiens.

## Entraînement du jeu de tête avec de enfants notamment

Les monitrices et les moniteurs J+S

- améliorent la perception corporelle (tension musculaire) des joueuses et des joueurs;
- définissent les prédispositions physiques pour le jeu de tête;
- utilisent des balles légères et souples qu'ils ne gonflent pas trop;
- laissent les enfants s'entraîner avec des balles lancées;
- ne consacrent qu'une partie de l'entraînement aux exercices du jeu de tête et veillent toujours à la qualité de l'exécution technique.

