



## **CHAPTER 6**

# **SPORTS EQUIPMENT AND INJURY PREVENTION**

## CHAPTER 6 – CHAPITRE 6

## LE FRANÇAIS SUIT

## CHAPTER 6 - SPORTS EQUIPMENT &amp; INJURY PREVENTION

## 1. SPORTS EQUIPMENT

- 1.1. General information regarding the sports equipment and official ball, puck, or shuttle is listed under their respective sport chapter; and will be reviewed annually at the RSMgrs meeting in consultation with the sport Chief Official. For sports that are played at the B/W/U or at the Regional level but do not have a respective sports chapter reference the table below:

SPORT	RECOMMENDED EQUIPMENT
Floor Hockey	Pink Mylec Street Hockey Ball

- 1.2. The CAF Sports Program enables military personnel to participate in a wide variety of sports. While each sport is unique, each sport shares a common risk of injury to participants. Sports injuries cannot be eliminated but can be reduced through strategies that include the proper use of protective equipment. Thus, the CAF has adopted a policy of mandatory and recommended sport protective equipment to help reduce the risk of sports injuries. The mandatory and recommended sport protective equipment for each sport that is part of the CAF Sports Program can be found in their sport specific chapter. For sports that are played at the B/W/U or at the Regional level but do not have a respective sports chapter reference [para 2](#) below;
- 1.3. The protective equipment listed is the minimum requirement for personnel in order to be eligible to participate in the respective sport. It is the responsibility of the athletes, coaches and officials to ensure that participants are wearing the mandatory protective equipment for their sport. It is the participant's responsibility to ensure that the mandatory protective equipment is properly worn during the competition.
- 1.4. CAFSO works in collaboration with the Directorate Force Health Protection in assessing mandatory and recommended sport protective equipment. CAFSO is the final authority for mandatory sport protective equipment.

## 2. PROTECTIVE EQUIPMENT (FOR SPORTS NOT LISTED IN THE CAF SPORTS OPERATION MANUAL)

2.1. **Broomball**

MANDATORY	RECOMMENDED
<b>Players</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>CSA certified hockey helmet, to which a CSA approved full face protector must be attached and <u>not</u> altered in anyway;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Semi-rigid ankle brace; and</li> <li>Mouth guard</li> </ul>



## CHAPTER 6 – CHAPITRE 6

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elbow pads;</li> <li>▪ Hockey gloves;</li> <li>▪ Shin guards;</li> <li>▪ Broomball gloves;</li> <li>▪ Protective athletic cup; and</li> <li>▪ Soft shoulder pads.</li> </ul>	
<b>Goalkeepers</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSA approved mask with drop down plastic throat guard;</li> <li>▪ Elbow pads;</li> <li>▪ Hockey gloves;</li> <li>▪ Shin guards;</li> <li>▪ Broomball gloves;</li> <li>▪ Protective athletic cup;</li> <li>▪ Soft shoulder pads.</li> <li>▪ Chest protector; and</li> <li>▪ Padded broomball pants</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Semi-rigid ankle brace; and</li> <li>▪ Mouth guard</li> </ul>

2.2. **Floor Hockey (Gym Floor or Fieldhouse)**

MANDATORY	RECOMMENDED
<b>Players</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Protective eyewear.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Semi-rigid ankle brace;</li> <li>▪ Mouth guard;</li> <li>▪ Protective athletic cup;</li> <li>▪ Gloves; and</li> <li>▪ Shin guards.</li> </ul>
<b>Goalkeepers</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSA approved mask with drop down plastic throat guard. Goalkeeper 'cat's eye' type masks are <u>not authorized</u>;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Semi-rigid ankle brace;</li> <li>▪ Mouth guard;</li> <li>▪ Protective athletic cup;</li> <li>▪ Gloves; and</li> <li>▪ Shin guards.</li> </ul>

## 3. INJURY PREVENTION

- 3.1. Injury prevention is an important responsibility shared by everyone involved in CAF Sports – this includes administrators, facility managers, equipment managers, officials, coaches, athletic trainers and athletes.
- 3.2. As outlined in the CAF Health and Physical Fitness Strategy, DProg and the Directorate Force Health Protection (DFHP) are responsible for promoting physical fitness, sport and health in the CAF. Part of this responsibility includes ensuring that injury prevention strategies are incorporated into the CAF Sports Program.
- 3.3. In addition to the mandatory sports equipment that is required to play CAF sports, other strategies for injury prevention practices are required for the proper conduct of the CAF Sports Program. For each activity, risk assessment must be mitigated and conducted.





## **CHAPITRE 6**

# **ÉQUIPEMENT DE SPORT ET PRÉVENTION DES BLESSURES**

## CHAPTER 6 – CHAPITRE 6

## CHAPITRE 6 - ÉQUIPEMENT DE SPORT ET PRÉVENTION DES BLESSURES

## 1. ÉQUIPEMENT DE SPORT

- 1.1. Des renseignements généraux sur l'équipement de sport et le ballon, la balle, la rondelle ou le volant officiel se trouvent dans le chapitre du sport en question et seront révisés chaque année à la réunion des gestionnaires des sports régionaux (GSR) en consultation avec l'officielle ou l'officiel en chef du sport visé. Se reporter au tableau ci-dessous pour les sports qui sont pratiqués à l'échelle de la base, de l'escadre ou de l'unité ainsi que de la région qui ne font pas l'objet d'un chapitre en particulier.

SPORT	ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ
Hockey en salle	Balle de hockey de rue Mylec rose

- 1.2. Le Programme de sports des FAC permet aux militaires de participer à une variété de sports. Même si chacun des sports est unique, ceux-ci comportent tous un risque commun de blessures pour les athlètes. Les blessures liées au sport ne peuvent être éliminées, mais il est possible d'en réduire la fréquence au moyen de stratégies misant sur l'utilisation d'équipement de protection adéquat. Ainsi, les FAC ont adopté une politique de port obligatoire et recommandé d'équipement de protection pour réduire les risques de blessures. L'équipement de protection obligatoire et recommandé pour chaque sport faisant partie du Programme de sports des FAC figure dans le chapitre du sport en question. Pour ce qui est des autres sports qui sont pratiqués à l'échelle de la base, de l'escadre ou de l'unité ainsi que de la région, et qui ne font pas l'objet d'un chapitre en particulier, veuillez vous reporter au [paragraphe 2](#) ci-dessous.
- 1.3. L'équipement de protection ci-dessous constitue l'exigence minimale pour pouvoir participer à un sport. Il incombe aux athlètes, aux entraîneuses et entraîneurs et aux officielles et officiels de s'assurer que les athlètes portent l'équipement de protection obligatoire pour leur sport. Les athlètes doivent s'assurer de porter l'équipement de façon adéquate pendant les compétitions.
- 1.4. Le Bureau des sports des FAC (BSFAC) travaille en collaboration avec la Direction de la protection de la santé des Forces (DPSF) pour évaluer l'équipement de protection obligatoire et recommandé. Le pouvoir final de décision quant à l'équipement de protection obligatoire revient au BSFAC.

## 2. ÉQUIPEMENT DE PROTECTION (POUR LES SPORTS QUI NE FIGURENT PAS DANS LE MANUEL DE RÉFÉRENCE DES CHAMPIONNATS DES FAC)

2.1. Ballon sur glace

OBLIGATOIRE	RECOMMANDÉ
<b>Joueuses et joueurs</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Casque de hockey homologué CSA auquel est fixée une grille protectrice intégrale homologuée CSA et <u>non</u> modifiée;</li> <li>▪ Coudières</li> <li>▪ Gants de hockey</li> <li>▪ Protège-tibias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Support pour cheville semi-rigide</li> <li>▪ Protecteur buccal</li> </ul>



## CHAPTER 6 – CHAPITRE 6

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gants particuliers aux ballon sur glace</li> <li>▪ Coquille</li> <li>▪ Épaulières souples</li> </ul>	
<b>Gardiennes ou gardiens de but</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Masque homologué CSA auquel est fixé un protège-gorge en plastique</li> <li>▪ Coudières</li> <li>▪ Gants de hockey</li> <li>▪ Protège-tibias</li> <li>▪ Gants de ballon sur glace</li> <li>▪ Coquille</li> <li>▪ Épaulières souples</li> <li>▪ Plastron</li> <li>▪ Culotte rembourrée particulière au ballon sur glace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Support pour cheville semi-rigide</li> <li>▪ Protecteur buccal</li> </ul>

2.2. **Hockey en salle (gymnase ou complexe sportif)**

OBLIGATOIRE	RECOMMANDÉ
<b>Joueuses ou joueurs</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lunettes de protection</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Support pour cheville semi-rigide</li> <li>▪ Protecteur buccal</li> <li>▪ Coquille</li> <li>▪ Gants</li> <li>▪ Protège-tibias</li> </ul>
<b>Gardiennes ou gardiens de but</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Masque homologué CSA auquel est fixé un protège-gorge en plastique. Les masques de type œil de chat <u>ne sont pas permis</u>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Support pour cheville semi-rigide</li> <li>▪ Protecteur buccal</li> <li>▪ Coquille</li> <li>▪ Gants</li> <li>▪ Protège-tibias</li> </ul>

## 3. PRÉVENTION DES BLESSURES

- 3.1. La prévention des blessures est une responsabilité importante que partage chaque personne qui œuvre dans le domaine des sports au sein des FAC, à savoir les administratrices et administrateurs, les gérantes et gérants des installations, les gérantes et gérants de l'équipement, les officielles et officiels, les entraîneuses et entraîneurs, les soigneuses et soigneurs et les athlètes.
- 3.2. Tel qu'il est précisé dans la Stratégie sur la santé et la condition physique des FAC, la Direction des programmes (DProg) et la DPSF sont chargées de la promotion de la condition physique, du sport et de la santé dans les FAC. Or, une partie de ces responsabilités consiste à s'assurer que des stratégies de prévention des blessures sont intégrées au Programme de sports des FAC.
- 3.3. Outre l'équipement obligatoire pour la pratique des sports dans les FAC, d'autres stratégies pour la prévention des blessures sont requises pour le bon déroulement du Programme de sports des FAC. Pour chaque activité, une évaluation des risques doit être effectuée et les risques doivent être atténués.

