



Prévention des accidents en gymnastique aux agrès/gymnastique artistique

Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- exercent une surveillance active adaptée au degré de développement des participants;
- incitent les participants à appréhender consciemment le risque et la prise de risque;
- veillent à ce que tous les participants retirent, voire scotchent, montres et bijoux, crachent chewing-gums/bonbons et attachent leurs cheveux s'ils sont longs;
- annoncent à l'instance compétente les manques relatifs aux installations sportives et n'utilisent que du matériel en parfait état.

Spécificités pour le grand trampoline

Les moniteurs J+S

- suivent une formation de base ou une formation continue *ad hoc* en Trampoline avant d'utiliser le grand trampoline (moniteur Trampoline ou module «Appliquer le trampoline»);
- observent l'aide-mémoire J+S «Prévention des accidents en trampoline».

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- regardent que tous les participants portent une tenue appropriée (aider/assurer), des chaussures adéquates et, selon la situation, les protections qui s'imposent (cuirs, bandages, manchons de protection, etc.);
- s'efforcent d'adapter l'intensité de l'entraînement, notamment lorsque les sportifs recommencent à s'entraîner après une pause (suite à une blessure ou à une maladie, par exemple) et tiennent compte des différences physiques et psychiques des participants (taille, force, endurance, âge, niveau);
- choisissent des formes d'organisation sûres et adaptées en adéquation avec les activités et instaurent la discipline et l'ordre nécessaires;
- regardent, lors de l'utilisation simultanée des infrastructures par différents groupes d'entraînement, que les règles ont été clairement communiquées (s'applique notamment au Sport des enfants);
- peuvent monter et démonter correctement les engins et les installations;
- aménagent des zones de chute, d'attente et de réception en les sécurisant au moyen de tapis;
- appliquent des formes appropriées pour aider et assurer;
- préparent les enfants et les jeunes aux charges du sport au travers d'un échauffement adéquat et d'un entraînement de base intensif (renforcement musculaire, stabilisation du tronc, perfectionnement de la souplesse).