



# Prévention des accidents en judo/ju-jitsu

## Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- garantissent, dans le cadre de leur activité, une surveillance active adaptée au niveau de développement des participants;
- incitent les sportifs à appréhender consciemment le risque;
- s'entraînent, si possible, sur un plancher flottant, dont la souplesse est répartie en surface;
- s'assurent que tous les participants, d'une part, portent le bon gi et, d'autre part, enlèvent voire scotchent leurs bijoux;
- veillent à ce que la surface du tatami et celle à proximité des tatamis soient entièrement libres (rien ne doit traîner).

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- regardent ce qu'il se passe sur le tatami également avant et après l'entraînement dirigé;
- prévoient, pour chaque entraînement, un programme d'échauffement fonctionnel rigoureux destiné à préparer l'ensemble du corps (articulations et musculature) ainsi que des exercices de renforcement pour le tronc et la stabilisation des articulations (pied, genou, épaule);
- s'assurent, lors du choix de la technique, que Tori et Uke disposent des prédispositions requises (contrôle du corps, condition physique – en particulier force, technique de chute);
- veillent au respect des règles et exigent un comportement fair-play à l'entraînement et en compétition;
- exigent, lorsque Tori et Uke n'ont pas le même niveau, qu'ils s'adaptent en conséquence;
- s'efforcent d'adapter l'intensité de l'entraînement/l'enseignement, notamment lorsque les sportifs recommencent à s'entraîner après une blessure ou une maladie;
- invitent les sportifs à se renseigner s'ils doivent porter un tape ou une orthèse (moyen de stabilisation), en particulier lors d'une blessure au genou;
- ne tolèrent aucune dureté excessive – notamment dans les clés, les techniques d'étranglement et les projections où Tori tombe avec;
- réduisent la complexité/l'intensité des exercices dès que la fatigue se fait sentir.

## Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- proscrivent totalement les clés et les techniques d'étranglement;
- veillent à ce que seuls les enfants de même poids combattent ensemble aux entraînements.

## Spécificités pour les compétitions de judo/ju-jitsu

Les moniteurs J+S

- évitent les fluctuations de poids malsaines;
- attendent que les blessés et les malades soient rétablis avant de les laisser participer aux compétitions.