



# Prévention des accidents en jeux nationaux/lutte suisse

## Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- garantissent, dans le cadre de leur activité, une surveillance active adaptée au degré de développement des participants;
- incitent les participants à appréhender consciemment le risque;
- s'assurent que les lutteurs pratiquent leur sport sur des installations bien entretenues et pourvues d'une couche de sciure suffisamment épaisse libérée de tout objet;
- veillent à ce que les lutteurs ne portent aucun objet susceptible de blesser quelqu'un (montre, bijoux, lunettes, etc.) et que les piercings ou autres soient enlevés voire scotchés.

## Sécurité personnelle

Les moniteurs J+S

- examinent l'usage d'un protège-oreilles/de genouillères en fonction de la situation.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- surveillent ce qui se passe dans le rond de sciure également avant et après l'entraînement dirigé;
- organisent minutieusement, à chaque entraînement, un programme d'échauffement fonctionnel (sensorimoteur) rigoureux visant à préparer l'ensemble du corps (articulations et musculature) ainsi que des exercices de renforcement destinés à stabiliser les articulations du pied, du genou, de la main, de l'épaule de même que la musculature du cou;
- évitent les exercices et les formes d'entraînement qui représentent une charge pour la colonne vertébrale (notamment les cercles au pont);
- s'exercent systématiquement, avec les participants, aux formes de base de la technique de chute;
- s'assurent, lorsque les participants ont un niveau de performance différent ou présentent de gros écarts de poids, qu'ils se respectent mutuellement;
- veillent au respect des règles et exigent un comportement fair-play à l'entraînement et en compétition;
- s'efforcent d'adapter l'intensité de l'entraînement/l'enseignement, notamment après une pause (p. ex. suite à une blessure ou à une maladie);
- encouragent les sportifs à se renseigner s'ils doivent porter un tape ou une orthèse (moyen de stabilisation, cf. «Directives concernant l'utilisation de moyens techniques» de l'Association fédérale de lutte suisse AFLS);
- réduisent la complexité/l'intensité des exercices dès que la fatigue se fait sentir.

## Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- veillent à ce que seuls les enfants de même poids combattent ensemble aux entraînements (lutte/lutte suisse);
- s'assurent que le poids de la pierre soit adapté (lever de pierre).

## Spécificités pour la lutte/lutte suisse de compétition

Les moniteurs J+S

- attendent que les blessés et les malades soient rétablis avant de les laisser participer aux compétitions.

## Spécificités pour les autres disciplines des jeux nationaux

Les moniteurs J+S

- se réfèrent aux aide-mémoire Athlétisme et Gymnastique.