



Prévention des accidents en cyclisme indoor

Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- veillent à ce que les surfaces d'entraînement soient propres et libres de tout obstacle.

Sécurité personnelle

Les moniteurs J+S

- contrôlent les vélos et l'équipement avec les participants;
- s'assurent que les protections nécessaires soient portées correctement.

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- s'échauffent toujours spécifiquement;
- veillent à adapter l'intensité d'entraînement, notamment après une pause (p. ex. suite à une blessure ou à une maladie);
- choisissent des formes d'organisation claires et adéquates;
- prévoient des pauses (apports énergétiques et liquidiens).

Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- vérifient notamment que les cadres des vélos sont adaptés aux enfants.

Cyclisme sur piste

Les moniteurs J+S

- veillent à ce que les règles en vigueur sur place soient respectées.