



# Prévention des accidents en rhönrad

## 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;
- contrôlent régulièrement les roues acrobatiques (fixations comprises) et veillent à ce qu'elles soient en parfait état.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- vérifient que les participants portent des vêtements adéquats ainsi que des chaussures de sport ou des chaussons de gymnastique;
- veillent à adapter l'intensité d'entraînement, notamment lorsque les sportifs recommencent à pratiquer une activité sportive après une pause (par exemple, suite à une blessure ou à une maladie), et prennent en compte les différences physiques (taille, force, endurance, âge, niveau);
- veillent à une construction méthodologique juste et minutieuse des éléments (notamment la position des mains/doigts);
- choisissent des formes d'organisation sûres et adaptées en adéquation avec les activités (p. ex. redresser la roue, notamment lors de l'entraînement de la spirale) et instaurent la discipline et l'ordre nécessaires;
- aménagent des zones de chute, d'attente et de réception en les sécurisant avec des tapis;
- appliquent les 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).