



# Prévention des accidents en lutte

## 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 les sportifs ne portent pas d'objets susceptibles de blesser quelqu'un (montre, bijoux, lunettes, etc.) et que les piercings ou autres soient scotchés;
- veillent à ce que la surface du tapis et l'espace environnant soient entièrement libres (rien ne doit traîner).

## Sécurité personnelle

Les moniteurs J+S

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

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- observent ce qu'il se passe sur le tapis 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 pour le tronc et la stabilisation des articulations du pied, du genou, de la main, de l'épaule de même que la musculature du cou;
- s'assurent, lors du choix de la technique, que les prédispositions requises soient remplies (contrôle du corps, condition physique – en particulier force – technique de chute);
- évitent les exercices et les formes d'entraînement qui représentent une charge pour la colonne vertébrale (notamment les cercles au pont);
- proscrivent totalement les prises dangereuses (immobilisations et clés) ainsi que les «slammingmoves»;
- veillent à mettre ensemble les lutteurs de niveau similaire;
- exigent, lorsque deux lutteurs n'ont pas le même niveau ou affichent un écart de poids important, qu'ils s'adaptent en conséquence;
- veillent au respect des règles et exigent un comportement fairplay 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 (commotion cérébrale) ou à une maladie;
- encouragent les sportifs à se renseigner s'ils doivent porter un tape ou une orthèse (moyen de stabilisation) après une blessure;
- 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 la lutte de compétition

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.