



Prévention des accidents en gymnastique et danse

Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- rangent le matériel (ballons, bâtons, etc.) non utilisé en sécurité sur le côté de la salle;
- sont déjà dans la salle à l'arrivée des participants et y restent jusqu'à ce que tous les participants soient partis; exercent une surveillance active adaptée au niveau de développement des participants;
- s'assurent que le plafond a une hauteur minimale de 7 m pour les activités avec bâtons (twirling).

Sécurité personnelle

Les moniteurs J+S

- s'assurent que les participants portent, pour l'activité pratiquée, une tenue adéquate (y compris au niveau des pieds) qui ne les limite pas dans leurs mouvements;
- veillent à ce que les participants retirent montres et bijoux et attachent leurs cheveux s'ils sont longs.

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- préparent les jeunes à l'activité principale au moyen d'un échauffement adéquat, en choisissant, entre autres, des exercices d'étirement et de renforcement pour les muscles particulièrement sollicités;
- prévoient une forme d'organisation et une intensité d'entraînement adaptées (notamment lorsque le sportif recommence à faire du sport après une pause d'entraînement, p. ex. après une blessure ou une maladie).

