

## Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- garantissent, dans le cadre de leur activité, une surveillance active adaptée au stade de développement des participant-e-s;
- transmettent les règles de la FIS pour le ski de fond et veillent à leur respect;
- veillent à ce que tous les participant-e-s utilisent un équipement adéquat en bon état de fonctionnement (p. ex. skis de fond, fixations, chaussures, bâtons, tenue vestimentaire);
- connaissent le comportement adéquat en cas d'accident ainsi que les mesures de premiers secours;
- emportent toujours avec eux une couverture de survie, un bandage compressif et un téléphone portable;
- appliquent l'aide-mémoire spécifique Prévention des accidents du sport concerné pour l'entraînement hors neige (off snow) et respectent les prescriptions de sécurité *ad hoc*;
- sont capables de répondre aux questions de sécurité dans le cadre de la formation des moniteurs Ski de fond.

## Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- invitent les personnes qui souffrent de déficience visuelle à porter des lentilles ou des lunettes adaptées au sport;
- veillent à ce que tous les participant-e-s portent des lunettes de soleil pour se prévenir des rayons du soleil et des blessures mécaniques;
- s'assurent que les participant-e-s portent des gants pour se protéger du froid et contre les éraflures en cas de chute;
- veillent au port du casque et de gants intégraux lors de la pratique du ski à roulettes ainsi que de coudières et de genouillères pour les débutants.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- adaptent l'enseignement à la situation actuelle (conditions, terrain, personnes);
- veillent à ce que l'intensité d'entraînement et de compétition soit adaptée (cela vaut notamment lorsque les enfants et les jeunes recommencent le sport après une blessure);
- prévoient un programme d'échauffement au début de chaque unité d'entraînement et avant les compétitions;
- enseignent la technique correcte de ski de fond en insistant notamment sur la technique de freinage dans les descentes;
- effectuent régulièrement des exercices de stabilisation pour les pieds et les genoux ainsi que des programmes de renforcement musculaire et d'étirement pour les muscles des jambes, du tronc et des épaules;
- choisissent délibérément d'utiliser ou non les bâtons lors de jeux, de l'accoutumance au ski ou de l'introduction de techniques de descente (ne pas enfiler les dragonnes);
- prévoient suffisamment de pauses avec des apports énergétiques et liquidiens.

## Sport avec des enfants

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent, lors de basses températures, à ce que les enfants ne se retrouvent pas en hypothermie (signes: doigts et orteils froids, taches sur le visage) et évitent les jeux dans lesquels les gants pourraient se retrouver mouillés;
- appliquent les règles adaptées à l'âge et au niveau des participant-e-s et utilisent le matériel *ad hoc*.

