



# Prévention des accidents en triathlon

## Sécurité générale

Les moniteurs

- exercent une surveillance active adaptée au degré de développement des participants;
- incitent les participants à gérer consciemment le risque;
- observent les aide-mémoires «Prévention des accidents en natation» et «Prévention des accidents en cyclisme outdoor»;
- ont suivi un cours BLS-AED valable.

## Sécurité personnelle

Les moniteurs J+S

- imposent, lors de l'entraînement de natation en eaux libres, le port d'une combinaison en néoprène ainsi que le transport d'une bouée de sécurité (se protéger du froid, être mieux vu, s'y accrocher pour se reposer);
- rendent, en cyclisme, le port du casque obligatoire et vérifient qu'il est bien adapté;
- prennent les mesures qui s'imposent pour garantir une bonne visibilité (éclairage, vêtements dotés de réflecteurs).

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- veillent à adapter l'intensité d'entraînement, notamment après une pause, une blessure ou une maladie);
- préparent les sportifs aux situations de compétition (p. ex. départ en masse, contournement de bouées, rouler en peloton avec ou sans prolongateurs selon le règlement, forte chaleur, etc.);
- vérifient que les participants portent la tenue adéquate (p. ex. bonnes chaussures de course, protection de la tête contre le soleil, vêtements chauds s'il fait froid);
- sensibilisent les sportifs à l'importance de l'hydratation pendant et après l'entraînement (apports liquidiens énergétiques et riches en sels minéraux suffisants);
- vérifient que les participants emportent et portent une tenue adaptée aux conditions météorologiques.

## Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- adaptent l'entraînement aux conditions météorologiques (p. ex. pas d'entraînement de course en cas de fortes chaleurs ou de grand froid);
- veillent à augmenter progressivement le volume d'entraînement;
- obligent les enfants à se déplacer toujours à deux (binôme);
- vérifient la compétence des participants en eau profonde au moyen des éléments du CSA (contrôle de sécurité aquatique) dans le lac également.

## Spécificités pour le triathlon de compétition

Les moniteurs J+S

- attendent que les blessés et les malades soient rétablis avant de les laisser participer aux compétitions;
- raccourcissent la distance de course chez les enfants et les jeunes en cas de forte chaleur.