



Prévention des accidents en ski de fond

Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- veillent à ce que tous les participants utilisent un équipement adéquat en bon état de fonctionnement (p. ex. skis de fond, fixations, chaussures, bâtons, tenue vestimentaire);
- connaissent les mesures de premiers secours et emportent toujours avec eux une pharmacie de secours, une couverture de survie ainsi qu'un téléphone portable;
- assurent une surveillance active adaptée au niveau de développement des participants (p. ex. principe du contrôle réciproque);
- ont réussi le test de sécurité dans le cadre de la formation de moniteurs Ski de fond.

Sécurité personnelle

Les moniteurs J+S

- incitent les participants à porter des lentilles ou des lunettes adaptées au sport;
- veillent à ce que tous les participants portent des lunettes de soleil pour se prévenir des rayons du soleil et des blessures mécaniques;
- s'assurent que les participants portent des gants pour se protéger du froid et contre les éraflures en cas de chute.

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- adaptent l'enseignement aux conditions actuelles (p. ex. météo, choix de la piste, dangers alpins, personnes, moment de la journée);
- 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);
- s'efforcent d'adapter l'intensité de l'entraînement et de la compétition à l'âge et au niveau, notamment lorsque les sportifs recommencent à s'entraîner après une pause (p. ex. suite à une blessure ou à une maladie);
- transmettent les règles de comportement FIS et s'assurent qu'elles sont respectées;
- enseignent la technique correcte de ski de fond et de chute en insistant notamment sur la technique de freinage dans les descentes;
- proposent, à chaque entraînement, des exercices pour le renforcement général et la bonne position (équilibre);
- prévoient un programme d'échauffement au début de chaque unité d'entraînement et avant les compétitions;
- prévoient des apports énergétiques et liquidiens suffisants, notamment chez les enfants.

Biathlon

Les moniteurs J+S

- peuvent uniquement «assister» et non «enseigner» dans la formation des jeunes s'ils n'ont pas suivi le module supplémentaire «Biathlon»;
- connaissent et respectent les prescriptions de sécurité J+S en biathlon; s'en tiennent aux aspects sécuritaires complémentaires des règlements de compétition de Swiss-Ski et de l'IBU.

Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- veillent, lors de basses températures, à ce que les enfants ne se retrouvent pas en hypothermie (taches sur le visage, doigts et orteils froids);
- évitent les jeux dans lesquels les gants pourraient se retrouver mouillés.