



# Prévention des accidents en athlétisme

## Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- assurent, dans le cadre de leur activité, une surveillance active adaptée au niveau de développement des participants;
- font en sorte que les infrastructures d'athlétisme ne sont pas utilisées simultanément par plusieurs groupes, notamment dans les disciplines de lancer où la sécurité des autres participants doit être garantie;
- enseignent aux participants à se comporter en toute sécurité dans le stade d'athlétisme (traverser la piste de course comme on traverse une route, c'est-à-dire en regardant à droite et à gauche avant; laisser la priorité aux lanceurs sur la pelouse).

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- vérifient que les participants portent des chaussures adéquates (notamment en cas de pluie);
- veillent à ce que le matériel soit en parfait état et adapté au niveau des participants;
- évitent, lors de port de chaussures à pointes, les formes d'entraînement avec risque de contact ou de collision (en raison des blessures);
- choisissent des formes d'organisation sûres qui conviennent aux disciplines et s'assurent que les règles sont respectées après avoir été clairement communiquées;
- regardent, lorsque l'utilisation simultanée des infrastructures par différents groupes d'entraînement est inévitable, que les règles ont été clairement formulées (notamment dans le Sport des enfants);
- veillent, au saut à la perche, non seulement à ce que l'infrastructure soit correctement montée, mais encore à ce que tous les participants adoptent un comportement adéquat (par exemple, ne jamais lâcher la perche au moment du saut);
- veillent, dans les disciplines de saut, à garantir des surfaces de réception sûres et suffisamment grandes;
- veillent, dans les formes de course, à garantir des zones de dégagement suffisantes;

- utilisent, dans les disciplines de lancer, les dispositifs de protection prévus et vérifient leur état;
- font attention, dans les disciplines du lancer du disque et du marteau, aux lanceurs gauche-droite et se positionnent en conséquence;
- veillent à adapter l'intensité d'entraînement à l'âge et au niveau des participants, notamment lorsqu'ils recommencent à pratiquer l'athlétisme après une pause (p. ex. suite à une blessure ou à une maladie);
- préparent les participants à l'effort par le biais d'un échauffement adéquat;
- effectuent un entraînement de base intensif avec les participants pour les préparer aux charges de l'athlétisme (musculature des pieds et des épaules, entraînement de stabilité du tronc, perfectionnement de la souplesse).