

# Prévention des accidents en rock'n roll



## Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent à ce que le matériel non utilisé soit rangé en sécurité sur le côté de la salle;
- exercent une surveillance active adaptée au degré de développement des participants;
- s'assurent que le nombre de couples est adapté à la taille de la salle afin d'éviter les collisions;
- veillent à ce que tous les participants enlèvent montres et bijoux (voire masquent ces derniers avec de la bande adhésive), crachent leurs chewing-gums/bonbons.

## Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- s'assurent que les participants portent, pour l'activité pratiquée, une tenue adéquate (notamment en ce qui concerne les chaussures).

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- préparent les participants à l'effort au moyen d'un échauffement adéquat et d'un entraînement de base intensif (renforcement, exercices visant à améliorer la stabilité du tronc et la souplesse);
- prévoient une intensité d'entraînement (notamment après une pause ou une blessure);
- choisissent des formes d'organisation qui permettent d'éviter les collisions;
- s'assurent que les participants disposent d'un niveau suffisant pour réaliser les exercices acrobatiques (potentiel de condition physique et/ou capacité de coordination);
- veillent, par exemple au travers d'une position correcte, à réduire le risque de chute et de blessure dans les figures acrobatiques.