

Prévention des accidents en gymnastique aux agrès et gymnastique artistique



Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- exercent une surveillance active adaptée au degré de développement des participants;
- incitent les participants à appréhender consciemment le risque et la prise de risque;
- veillent à ce que tous les participants retirent, voire scotchent, montres et bijoux, crachent chewing-gums/bonbons et attachent leurs cheveux s'ils sont longs;
- annoncent à l'instance compétente les manques relatifs aux installations sportives et n'utilisent que du matériel en parfait état.

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- regardent que tous les participants portent une tenue appropriée (aider/assurer), des chaussures adéquates et, selon la situation, les protections qui s'imposent (cuirs, bandages, manchons de protection, etc.);
- s'efforcent d'adapter l'intensité de l'entraînement, notamment lorsque les sportifs recommencent à s'entraîner après une pause (suite à une blessure ou à une maladie, par exemple) et tiennent compte des différences physiques et psychiques des participants (taille, force, endurance, âge, niveau);
- choisissent des formes d'organisation sûres et adaptées en adéquation avec les activités et instaurent la discipline et l'ordre nécessaires;
- regardent, lors de l'utilisation simultanée des infrastructures par différents groupes d'entraînement, que les règles ont été clairement communiquées (s'applique notamment au Sport des enfants);
- peuvent monter et démonter correctement les engins et les installations;
- aménagent des zones de chute, d'attente et de réception en les sécurisant au moyen de tapis;
- appliquent des formes appropriées pour aider et assurer;
- préparent les enfants et les jeunes aux charges du sport au travers d'un échauffement adéquat et d'un entraînement de base intensif (renforcement musculaire, stabilisation du tronc, perfectionnement de la souplesse).

Spécificités pour le grand trampoline

Les monitrices et moniteurs J+S

- suivent une formation de base ou une formation continue *ad hoc* en Trampoline avant d'utiliser le grand trampoline (moniteur Trampoline ou module «Appliquer le trampoline»);
- observent l'aide-mémoire J+S «Prévention des accidents en trampoline».

