

# Prévention des accidents en gymnastique rythmique



## Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- exercent une surveillance active adaptée au niveau de développement des participants;
- veillent à ce que le matériel non utilisé (engins à main, p. ex.) soit rangé sur le côté de la salle;
- 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.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- 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);
- s'assurent qu'il n'y a pas de surcharge de la colonne vertébrale, notamment lors d'un entraînement passif de la souplesse;
- 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 (notamment dans le Sport des enfants);
- préparent les enfants et les jeunes aux charges du sport au travers d'un échauffement adapté et d'un entraînement de base intensif (renforcement musculaire, stabilisation du tronc, perfectionnement de la souplesse).