

# Prévention des accidents en gymnastique



## Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- exercent, lors des activités, une surveillance active adaptée au degré de développement des participants;
- incitent les participants à appréhender consciemment le risque;
- annoncent à l'instance compétente les manques relatifs aux installations sportives/engins et n'utilisent que du matériel en parfait état;
- veillent à une utilisation en toute sécurité des engins (p. ex. pour le parcours d'engins);
- 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;
- appliquent l'aide-mémoire (J+S – bpa) Prévention des accidents spécifique du sport proposé (p. ex. athlétisme, gymnastique aux agrès, gymnastique et danse, sports de balle) et respectent les prescriptions de sécurité correspondantes.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- regardent que tous les participants portent une tenue de sport adéquate (vêtements et chaussures) et utilisent un matériel en parfait état;
- 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, de leur âge et de leur niveau (pour la composition des groupes, la forme de charge, etc.);
- réalisent avec les enfants et les jeunes un entraînement de base et de construction adapté à l'activité concernée (p. ex. renforcement musculaire, stabilisation du tronc, perfectionnement de la souplesse, apprentissage du mouvement);
- préparent les jeunes à l'effort au moyen d'un échauffement adéquat;
- choisissent des formes d'organisation sûres et adaptées en adéquation avec les activités et instaurent la discipline ainsi que l'ordre nécessaires;
- regardent, lors de l'utilisation simultanée des infrastructures par différents groupes d'entraînement, que les règles ont été clairement communiquées.