



## Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- font en sorte que l'entraînement puisse se dérouler à l'écart de la zone publique;
- veillent à protéger les zones de chute;
- ferment toutes les portes de la bande avant le début de l'entraînement;
- communiquent aux patineuses et patineurs les règles en vigueur sur les pistes en fonction de la vitesse de patinage;
- veillent à ce que les entraînements de départ, notamment, se déroulent uniquement aux endroits prévus à cet effet sur une piste;
- proposent des mesures de récupération et de régénération actives de manière à prévenir les surcharges chez les jeunes;
- assurent une étroite collaboration entre l'athlète, les entraîneur-e-s et l'équipe médicale dans le sport de performance;
- veillent à ce que les patineuses et patineurs portent des chaussures adéquates lorsque l'entraînement se déroule en dehors de la glace.

## Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent au port d'un casque et de gants renforcés en short track et en patinage de vitesse sur glace;
- veillent au port d'un casque et de vêtements anti-coupure en short track;
- recommandent, selon la situation, le port d'autres protections;
- veillent à ce que les patins soient de la bonne taille et bien aiguisés;
- conseillent de porter des vêtements suffisamment chauds et près du corps;
- invitent les participant-e-s à retirer les protège-lames avant de pénétrer sur la glace.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- prévoient régulièrement des exercices de stabilisation pour les articulations du pied et du genou ainsi que des programmes de renforcement et d'étirement adéquats pour la musculature des pieds, des jambes, du tronc et des épaules;
- dispensent la technique optimale pour se relever, freiner et se réceptionner après des sauts;
- garantissent une intensité d'entraînement et de compétition adaptée à l'âge et au niveau des participants – cela vaut notamment après une pause d'entraînement (suite à une blessure ou à une maladie);
- prennent soin de donner un échauffement global (également off-ice);
- veillent à ce que les athlètes connaissent les règles de comportement et les respectent à l'entraînement comme en compétition;
- s'assurent que les participant-e-s ont compris toutes les instructions en cas de changement dans l'entraînement et les respectent;
- organisent des exercices et des formes de jeu de manière à réduire au maximum le risque de collision.

## Sport des enfants

Les monitrices et moniteurs J+S

- exercent dans le cadre de leur activité une surveillance active adaptée au degré de développement des enfants.