



Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- exercent, lors des activités, une surveillance active adaptée au degré de développement des participants;
- incitent les enfants et les jeunes à appréhender consciemment les difficultés, le risque et la prise de risque ainsi qu'à évaluer leurs propres capacités;
- veillent à ce que tous les participants retirent ou scotchent montres et bijoux, crachent leurs chewing-gums/bonbons et attachent leurs cheveux s'ils sont longs;
- respectent l'environnement, les piétons ainsi que leurs collègues d'entraînement, jettent leurs déchets aux endroits prévus à cet effet et s'assurent que les traceurs ne détériorent en aucun cas le milieu dans lequel ils s'entraînent;
- veillent à ce que les enfants et les jeunes n'aient accès qu'à des infrastructures qui correspondent à leur niveau;
- prennent en compte les exigences spécifiques propres aux trois types d'environnement (intérieur, extérieur et installations de parkour).

En intérieur

Les monitrices et moniteurs J+S

- annoncent, à l'instance compétente, les dommages causés aux installations sportives et n'utilisent que du matériel en parfait état;
- peuvent monter et démonter correctement les engins ainsi que les installations et s'assurent que les éléments mobiles sont suffisamment fixés ou ancrés.

En extérieur

Les monitrices et moniteurs J+S

- effectuent une reconnaissance des infrastructures et des objets prévus pour la pratique;
- veillent à ce que le lieu d'entraînement soit utilisé de manière sûre;
- s'assurent que les infrastructures utilisées soient celles qui correspondent au niveau des participants;
- font respecter les règles du lieu (utilisation de l'espace public);
- tiennent compte des conditions météorologiques.

Lors de l'utilisation d'installations de parkour

Les monitrices et moniteurs J+S

- effectuent une reconnaissance des infrastructures et objets prévus pour la pratique;
- veillent à ce que les installations soient utilisées de manière sûre;
- font respecter les règles du lieu;
- s'assurent que les infrastructures utilisées soient celles qui correspondent au niveau des participants;
- signalent à l'instance compétente les manques relatifs aux installations sportives et n'utilisent que du matériel en parfait état;
- tiennent compte des conditions météorologiques.

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- se réfèrent avant tout au niveau des participants et à la hauteur maximale de saut selon la phase FTEM de ces derniers (F1, F2, F3):

Phase	Hauteur max. de saut
FTEM	sans revêtement antichoc
F1	60 cm (p. ex. caissons suédois, 4 éléments)
F2	90 cm (p. ex. caissons suédois, 5 éléments)
F3	120 cm

- tiennent compte de la forme du jour de chaque participant, du lieu et de l'environnement ainsi que des conditions météorologiques et des surfaces;
- s'assurent que les zones de chute ou de réception sont libres de tout obstacle ou objet;
- regardent, lors de l'utilisation simultanée des infrastructures par différents groupes d'entraînement, que les règles ont été clairement communiquées;
- choisissent des formes d'organisation sûres et adaptées en adéquation avec les activités et veillent au respect des règles;
- vérifient que tous les participants portent une tenue appropriée (aider/assurer) ainsi que des chaussures adéquates;
- adaptent l'intensité d'entraînement (notamment après une pause ou une blessure) et prennent en compte les différences physiques comme psychiques des traceurs (taille, force, endurance, âge, niveau);

- préparent les enfants et les jeunes aux charges du parkour au travers d'un échauffement adéquat et d'un entraînement de base (échauffement, exercices spécifiques de mobilisation, de vitesse, de concentration, d'équilibre et de renforcement);
- appliquent des formes appropriées pour aider et assurer;
- veillent à structurer l'entraînement pour garder le contrôle sur ce qui se passe et assurer la sécurité des participants en allant du plus facile au plus difficile (sol avant bordure de trottoir – bordure de trottoir avant mur – mur avant barre).

Sport des enfants

Les monitrices et moniteurs J+S

- apprennent aux enfants à avoir confiance en leur propre corps;
- limitent le nombre de sauts en contrebas ou garantissent suffisamment de pauses entre les sauts.

