

# Prévention des accidents en VTT, cyclo-cross et cyclisme sur route



## 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 gérer consciemment le risque.
- reconnaissent les itinéraires, les trajets et les terrains d'entraînement.
- planifient les sorties et les excursions à temps et de manière systématique au moyen de la liste *ad hoc*.
- veillent à ce que les règles de la circulation routière soient respectées.
- soient en possession d'une petite trousse de premier secours.
- soient en possession d'une petite trousse avec multi-outils et matériel de rechange.

## Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- s'assurent que les protections nécessaires soient portées correctement (p. ex. casque, gants, des vêtements clairs).
- contrôlent les vélos et l'équipement avec les participants au moyen de la liste *ad hoc*.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- entraînent, dans un lieu protégé, des manœuvres clés, telles que freiner, conduire et franchir des obstacles.
- veillent à adapter l'intensité d'entraînement, notamment après une pause (p. ex. suite à une blessure ou à une maladie).
- regardent que la vitesse soit adaptée (notamment lors des descentes).
- s'assurent que, dans la circulation routière, les groupes ne soient pas trop grands et respectent une distance d'au moins 150 m.
- prennent les mesures qui s'imposent pour une bonne visibilité (éclairage, vêtements dotés de réflecteurs).
- prévoient des pauses (apports énergétiques et liquidiens).
- vérifient que les participants portent ou emportent la tenue adaptée aux conditions météorologiques.

## Sport des enfants

Les monitrices et moniteurs J+S

- contrôlent notamment que les cadres des vélos ainsi que la distance entre les leviers de frein et les poignées sont adaptés aux enfants.

## VTT et cyclo-cross

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent à construire un entraînement systématique pour les sauts et les obstacles.

## Cyclisme sur route

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent à construire un entraînement en évitant les grands axes routiers et les heures de pointes.
- exigent le respect du Code de la route en toutes circonstances et sur la totalité du parcours.