

# Prévention des accidents en patinage synchronisé sur glace



## Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- font en sorte que l'entraînement puisse se dérouler à l'écart de la zone publique;
- ferment toutes les portes de la bande avant le début de l'entraînement;
- 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

- conseillent aux débutant-e-s de porter des gants renforcés;
- recommandent aux débutant-e-s de porter des protections supplémentaires (comme un casque, des genouillères et des coudières), notamment lors de l'entraînement d'exercices difficiles;
- veillent à ce que les patins soient de la bonne taille et bien aiguisés;
- conseillent de porter des vêtements chauds et pas trop 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 ainsi que pour les portés et certaines formations;
- 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 au respect des règles et exigent un comportement fair-play des participant-e-s à l'entraînement comme en compétition;
- organisent des exercices et des formes de jeu de manière à réduire au maximum le risque de collision ainsi que le risque de coupure en danse sur glace, en patinage en couple et en patinage synchronisé.

## 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;
- recommandent aux enfants de toujours porter un casque et des gants résistants aux coupures.