

Prévention des accidents en wushu/kung-fu



Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- garantissent, dans le cadre de leur activité, une surveillance active adaptée au niveau de développement des participants;
- incitent les participants à gérer consciemment les risques;
- réalisent dans la mesure du possible les entraînements sur un sol à souplesse répartie en surface pouvant absorber les vibrations ou sur des tapis convenant aux sports de combat – notamment pour les exercices de projections;
- s'assurent, d'une part, que tous les participants portent une tenue appropriée et des chaussures si nécessaire et, d'autre part, qu'ils enlèvent, voire scotchent, leurs montres, lunettes, bijoux, piercings, etc.;
- veillent à ce que la surface de pratique ne comporte aucun obstacle (pas de matériel ou d'affaires qui traînent) et à ce que la salle soit bien aérée;
- contrôlent que les autres conditions de sécurité sont remplies (éclairage, température de la salle, aération).

Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- s'assurent que pour les formes d'entraînement consistant à atteindre la tête de l'adversaire sans se laisser atteindre, les participants portent un casque, un protège-dents et des gants. Ils s'assurent en outre, pour le sparring et la compétition, que les participants portent des protège-tibias et des chevillères ainsi qu'une coquille pour les garçons/les hommes. Ils veillent aussi au port du plastron en compétition.

Mesures de prévention dans l'activité sportive

Les monitrices et moniteurs J+S

- contrôlent avant chaque entraînement que l'équipement de protection nécessaire est complet, propre et en parfait état;
- s'assurent avant chaque entraînement au combat avec des armes que celles-ci sont en parfait état;
- observent ce qui se passe sur la surface de pratique non seulement pendant l'entraînement dirigé mais aussi avant et après;
- prévoient, au début de chaque entraînement, une phase d'échauffement fonctionnel et sensorimoteur destinée à préparer l'ensemble du corps (articulations et musculature) ainsi que des exercices de renforcement pour le tronc, les articulations et la stabilisation de la nuque;
- veillent à ce que les participants aient les prédispositions requises pour les exercices qui s'effectuent à deux (perception de la distance, dosage de la force);

- veillent, à l'entraînement et en compétition, au respect des règles et encouragent un comportement fair-play conforme à l'étiquette du wushu/kung-fu;
- s'assurent que les contacts corporels sont toujours légers et ne tolèrent aucune dureté excessive, en particulier en sparring;
- s'assurent, en cas de grande différence de niveau ou de poids entre les combattants, que la règle d'or consistant à ménager et à respecter l'adversaire prévaut en toute circonstance;
- veillent en cas d'entraînement avec des armes à ce que la forme d'organisation soit appropriée et à ce qu'il y ait suffisamment d'espace;
- réduisent la complexité/l'intensité des exercices dès qu'ils observent une fatigue importante chez les participants;
- adaptent l'intensité de l'entraînement/de l'enseignement, notamment lorsque les participants recommencent à s'entraîner après une blessure ou une maladie;
- invitent les participants à se renseigner sur la nécessité d'un strapping ou d'une orthèse (moyen de stabilisation) en cas de blessure articulaire.

Sport avec des enfants et avec des jeunes

Les monitrices et moniteurs J+S

- interdisent strictement les coups la tête jusqu'à l'âge de 8 ans au moins et s'assurent que les coups portés aux autres parties du corps restent légers;
- proscrirent totalement les techniques de clés et d'étranglement pour les enfants de moins de 10 ans;
- sont conscients que le développement des structures cérébrales se poursuit jusqu'à l'âge de 15 ans environ et que la croissance de la colonne vertébrale n'est pas terminée non plus chez les jeunes, si bien que toute blessure à la tête et au dos peut avoir des conséquences particulièrement graves.

Spécificités pour les compétitions et les tournois

Les monitrices et moniteurs J+S

- protègent les participants des fluctuations de poids malsaines;
- attendent que les participants blessés ou malades soient rétablis avant de les laisser prendre part aux compétitions;
- s'assurent que les participants portent leur équipement de protection personnel.