

# Prévention des accidents en gymnastique acrobatique



## 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 appréhender consciemment les difficultés, le risque et la prise de risque;
- veillent à ce que tous les participants retirent, voire scotchent, montres et bijoux, crachent chewing-gums/ bonbons et attachent leurs cheveux s'ils sont longs;
- veillent à une utilisation en toute sécurité des engins (p. ex. dans le contexte d'un parcours d'engins);
- annoncent à l'instance compétente (p. ex. concierge ou responsable de salle) les manques relatifs aux installations sportives/engins et n'utilisent que du matériel en parfait état.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- regardent que tous les participants portent une tenue de sport adéquate (aider et assurer);
- adaptent l'intensité de l'entraînement en tenant compte des différences physiques et psychiques des participants (taille, poids, force, endurance, sexe), de leur âge et de leur niveau de gymnastique, lors de la planification de l'entraînement comme lors de la pratique (p. ex. lors de la composition des groupes), en particulier lors de la reprise du sport après une pause (p. ex. suite à une blessure ou à une maladie);
- réduisent la complexité et l'intensité des exercices quand la fatigue des participants se fait sentir;
- veillent à proposer un entraînement sûr, contrôlé et suivant une difficulté progressive;
- choisissent des formes d'organisation sûres et adaptées en adéquation avec les activités et instaurent la discipline ainsi que l'ordre nécessaires.
- regardent, lors de l'utilisation simultanée des infrastructures par différents groupes d'entraînement, que les règles ont été clairement communiquées (notamment dans le Sport des enfants);

- contrôlent que les engins et appareils auxiliaires sont montés et démontés correctement;
- veillent constamment à l'assurage correct de la longe;
- prévoient des espaces de chute, d'attente et de réception et les assurent par des matelas adaptés;
- utilisent des formes d'aide et d'assurage adaptées;
- préparent les enfants et les jeunes à l'effort avec un échauffement adéquat et un entraînement de base adapté à l'activité concernée (p. ex. renforcement musculaire, stabilisation du tronc, apprentissage du mouvement);
- définissent des signaux pour que les participants puissent indiquer un problème ou une douleur;
- promeuvent un environnement de confiance et le respect entre les participants;
- veillent à ce que chacun connaisse son rôle.

## Sport des enfants

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent à ce que la hauteur des sauts dont la réception n'est pas assistée ne dépasse pas 1,5 mètre;
- ne proposent pas d'exercices ni de formes d'entraînement qui surchargent la colonne vertébrale ou les poignets.

