



# Prévention des accidents en BMX

## Sécurité générale

### Les moniteurs J+S

- veillent à ce que la piste soient propres et libres de tout obstacle.
- vérifier le fonctionnement de la grille de départ (BMX Race).
- veillent à ce que tous les participants aient pris connaissance des règles de comportement de base sur la piste.
- veillent à construire un entraînement systématique pour les mouvements techniques.

## Sport des enfants

### Les moniteurs J+S

- vérifient notamment que les cadres des vélos sont adaptés aux enfants.
- vérifient que les enfants puissent freiner correctement (Réglage du frein et du levier).
- veillent à une approche adaptée pour les sauts (utilisation recommandée du Neck-Brace).

## Sécurité personnelle

### Les moniteurs J+S

- contrôlent les vélos et l'équipement avec les participants.
- s'assurent que les protections nécessaires soient portées correctement (casque et protecteurs).

## Mesures de prévention dans les activités sportives

### Les moniteurs J+S

- effectuent toujours un échauffement spécifique.
- veillent à adapter l'intensité d'entraînement, notamment après une pause (p. ex. suite à une blessure ou à une maladie).
- choisissent des formes d'organisation claires et adéquates.
- prévoient des pauses (apports énergétiques et liquidiens).