

# Prévention des accidents en parkour



## Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- exercent, lors des activités, une surveillance active adaptée au degré de développement des participants;
- incitent les enfants et les jeunes à appréhender consciemment les difficultés, le risque ainsi que la prise de risque;
- veillent à ce que tous les participants enlèvent montres et bijoux (ou masquent ces derniers avec de la bande adhésive), crachent leurs chewing-gums/bonbons et attachent leurs cheveux s'ils sont longs;
- respectent l'environnement, les piétons ainsi que leurs collègues d'entraînement, jettent leurs déchets aux endroits prévus à cet effet et s'assurent que les traceurs ne détériorent en aucun cas le milieu dans lequel ils s'entraînent.

Dans les infrastructures intérieures, elles et ils:

- annoncent, à l'instance compétente, les dommages causés aux installations sportives et n'utilisent que du matériel en parfait état;
- peuvent monter et démonter correctement les engins ainsi que les installations et s'assurent que les éléments mobiles sont suffisamment fixés ou ancrés.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent à ce que les hauteurs suivantes soient respectées:

	Hauteur max. de saut sans revêtement antichoc	Hauteur de chute
F1	60 cm	100 cm
F2	90 cm	150 cm
F3	120 cm	200 cm

- s'assurent que les zones de chute ou de réception disposent d'un bon revêtement antichoc (amortissement) ou sont protégées au moyen de tapis adaptés et sont libres de tout obstacle ou objet;
- vérifient que tous les participants portent une tenue appropriée (aider/assurer) ainsi que des chaussures adéquates;

- adaptent l'intensité d'entraînement (notamment après une pause ou une blessure) et prennent en compte les différences physiques comme psychiques des traceurs (taille, force, endurance, âge, niveau);
- choisissent des formes d'organisation sûres et adaptées en adéquation avec les activités et veillent à ce que les règles soient respectées;
- regardent, lors de l'utilisation simultanée des infrastructures par différents groupes d'entraînement, que les règles ont été clairement communiquées (cela concerne en particulier le sport des enfants);
- appliquent des formes appropriées pour aider et assurer;
- préparent les enfants ainsi que les jeunes aux charges du parkour au travers d'un échauffement adéquat et d'un entraînement de base (échauffement, exercices spécifiques de mobilisation, de vitesse, de concentration, d'équilibre et de renforcement);
- veillent à structurer l'entraînement pour garder le contrôle sur ce qui se passe et assurer la sécurité des participants en allant du plus facile au plus difficile (sol avant bordure de trottoir – bordure de trottoir avant mur – mur avant barre).

## Sport des enfants

Les monitrices et moniteurs J+S

- apprennent aux enfants à avoir confiance en leur propre corps;
- limitent le nombre de sauts en contrebas ou garantissent suffisamment de pauses entre les sauts.

