

Prévention des accidents en patinage artistique sur roulettes



Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- exercent une surveillance active adaptée au degré de développement des enfants et des jeunes;
- prévoient des mesures de récupération et de régénération active pour protéger les jeunes des surcharges;
- incitent les participant-e-s à gérer consciemment le risque.

Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- recommandent aux débutant-e-s de porter un casque ainsi que d'autres équipements de protection;
- recommandent le port de protections supplémentaires (p. ex. casque, coudières, genouillères et protège-poignets) en fonction de la situation et notamment lors d'entraînement d'éléments plus difficiles.

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent à appliquer un entraînement ciblé pour les genoux, le tronc, la nuque et les épaules (entraînement de stabilisation/force);
- réduisent la complexité/l'intensité des exercices dès que la fatigue se fait sentir, notamment lors de sauts;
- garantissent une intensité d'entraînement et de compétition adaptée à l'âge et au niveau des participant-e-s – cela vaut notamment après une pause d'entraînement (suite à une blessure ou à une maladie);
- encouragent les athlètes à se renseigner si elles ou ils doivent porter une orthèse (moyen de stabilisation) lors d'une blessure articulaire (au genou notamment);
- veillent au respect des règles de sécurité émises par la fédération 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 d'accident et de collision.

Sport des enfants

Les monitrices et moniteurs J+S

- s'assurent que les enfants portent toujours un casque et des protections supplémentaires.