



## Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- garantissent, dans le cadre de leur activité, une surveillance active adaptée au degré de développement des participants;
- incitent les participants à appréhender consciemment le risque;
- s'assurent que les lutteurs pratiquent leur sport sur des installations bien entretenues et pourvues d'une couche de sciure suffisamment épaisse libérée de tout objet sans oublier de doter les côtés (parois, bordures) de rembourrages adéquats en salle;
- veillent à ce que les lutteurs ne portent aucun objet susceptible de blesser quelqu'un (montre, bijoux, lunettes, etc.) et que les piercings ou autres soient enlevés voire scotchés;
- s'engagent à ne jamais proposer plusieurs disciplines simultanément sur la même installation (pour des raisons de sécurité notamment dans le cas du lancer de la pierre);
- apprennent aux participants à adopter un comportement adéquat sur les installations (regarder toujours à droite et à gauche avant de traverser une piste).

## Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- recommandent le port de genouillères;
- examinent l'usage d'un protège-oreilles en fonction de la situation.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- surveillent ce qui se passe sur le terrain/dans la salle d'entraînement également avant et après l'entraînement dirigé;
- organisent minutieusement, à chaque entraînement, un programme d'échauffement fonctionnel (sensorimoteur) rigoureux visant à préparer l'ensemble du corps (articulations et musculature) et comprenant des exercices de renforcement destinés à stabiliser les articulations du pied, du genou, de la main, de l'épaule de même que la musculature du cou;

- évitent les exercices et les formes d'entraînement qui représentent une charge pour la colonne vertébrale (notamment les cercles au pont);
- exercent systématiquement, avec les participants, les formes de base adaptées à l'âge de la prévention des accidents (technique de chute);
- s'assurent, lorsque les participants ont un niveau de performance différent ou présentent de gros écarts de poids, qu'ils se respectent mutuellement;
- veillent au respect des règles et exigent un comportement fair-play à l'entraînement et en compétition;
- s'efforcent d'adapter l'intensité de l'entraînement/l'enseignement, notamment après une pause (p. ex. suite à une blessure ou à une maladie);
- encouragent les sportifs à se renseigner s'ils doivent porter un tape ou une orthèse (moyen de stabilisation, cf. «Directives concernant l'utilisation de moyens techniques» de l'Association fédérale de lutte suisse AFLS);
- réduisent la complexité/l'intensité des exercices dès que la fatigue se fait sentir.

## Sport des enfants

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent à ce que seuls les enfants de même poids combattent ensemble aux entraînements (lutte/lutte suisse);
- s'assurent que le poids de la pierre soit adapté (lever/lancer de la pierre).

## Spécificités pour la lutte/lutte suisse de compétition

Les monitrices et moniteurs J+S

- attendent que les blessés et les malades soient rétablis avant de les laisser participer aux compétitions.

## Spécificités pour les autres disciplines des jeux nationaux

Les monitrices et moniteurs J+S

- se réfèrent aux aide-mémoire Athlétisme et Gymnastique.