

# Prévention des accidents en patinage de vitesse sur roulettes



## Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- exercent une surveillance active adaptée au degré de développement des enfants et des jeunes;
- s'assurent que les participant-e-s ne s'entraînent que sur des aires de circulation autorisées pour des engins assimilés à des véhicules et respectent les prescriptions *ad hoc*;
- incitent les participant-e-s à gérer consciemment le risque;
- veillent à ce que les règles de la circulation routière soient respectées, aussi bien à l'entraînement qu'en compétition, et ce pour autant que le parcours ne soit pas barré.

## Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent à ce que le casque soit porté correctement;
- recommandent aux débutant-e-s de porter des protections supplémentaires telles que des protège-poignets, des genouillères et des coudières.

## 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);
- exercent les freinages et les chutes avec les participant-e-s de manière systématique et régulière;
- vérifient que l'intensité de l'entraînement/enseignement est adaptée, notamment après une pause d'entraînement ou une blessure (p. ex. suite à une commotion cérébrale 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);
- organisent des exercices et des formes de jeu de manière à réduire au maximum le risque de collision;
- vérifient que les participant-e-s portent une tenue adaptée aux conditions environnantes (par ex. des vêtements de couleur claire et réfléchissants lors de sorties de nuit).

## Sport des enfants

Les monitrices et moniteurs J+S

- imposent le port correct de protections supplémentaires et montrent l'exemple.