

Prévention des accidents en ju-jitsu



Dans tous les sports J+S, l'interdiction de mettre l'adversaire K.-O. s'applique. On entend par K.-O. les coups, coups de pied, frappes, etc. qui vont au-delà des contacts légers («skin touch»). Les tests de casse ne sont pas non plus autorisés.

Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- surveillent les participants activement et en fonction de leur degré de développement;
- veillent à ce que les participants portent une tenue adéquate et enlèvent montres, lunettes, bijoux et piercings (ou recouvrent ces derniers de ruban adhésif);
- réalisent les entraînements sur un sol à souplesse répartie en surface ou sur des tapis convenant aux sports de combat (p. ex. dans une salle de sport ou une salle dédiée aux sports de combat);
- font attention à ce qu'il n'y ait pas d'espaces entre les tapis de la surface de pratique et que les tapis soient conformes aux normes de la Fédération internationale de judo FIJ, propres, en bon état et à la même hauteur;
- débarrassent la surface d'entraînement de tout obstacle (p. ex. matériel qui traîne) et recouvrent de protections antichocs les zones potentiellement dangereuses (p. ex. les coins, les rebords et les piliers situés près de la surface de pratique);
- s'assurent que la salle d'entraînement est suffisamment éclairée et ventilée et que la température y est convenable.

Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- demandent aux participants, pour les formes d'entraînement présentant un risque de blessure accru (kata, uchi-komi, nage-komi, yaku-soku-geiko, kakari-geiko, randori), de porter l'équipement de protection indiqué (gants, protège-tibias et protège-pieds) et s'assurent qu'ils le portent correctement;
- savent que les participants peuvent porter d'autres équipements de protection (p. ex. protège-dents, casque souple et protège-poitrine pour les filles);
- vérifient que les différents équipements de protection sont propres et en bon état.

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent à ce que les contacts soient toujours légers («skin touch») et à ce que l'interdiction de mettre l'adversaire K.-O. soit appliquée;
- stimulent la compétence en matière de risque des participants;
- s'assurent que les participants respectent les règles;

- sont responsables d'un comportement fair-play et respectueux avant, pendant et après l'entraînement;
- enseignent les techniques en fonction de l'âge et du niveau des participants;
- intègrent, à chaque entraînement, un échauffement contenant des exercices de mobilisation et de stabilisation ainsi que des exercices de renforcement visant les groupes musculaires particulièrement sollicités;
- veillent à ce que les participants s'entraînent toujours avec prudence et respect mutuel, en particulier en cas de niveaux de performance inégaux ou des différences de poids importantes;
- apprennent aux participants à apprécier les distances et à doser leur force, deux éléments indispensables dans les exercices dirigés avec partenaire et le sparring;
- ne tolèrent aucune dureté excessive – notamment dans les clés, les techniques d'étranglement et les projections dans lesquelles Tori tombe avec Uke;
- réduisent la charge d'entraînement ou introduisent des pauses dès qu'ils observent une fatigue importante chez les participants;
- font en sorte que les participants reprennent prudemment l'entraînement après une pause prolongée, une blessure ou une maladie;
- suggèrent aux participants, après une blessure articulaire, de se renseigner sur l'utilité de stabiliser l'articulation concernée (orthèse ou strapping);
- réduisent la complexité/l'intensité des exercices dès qu'ils observent une fatigue importante chez les participants.

Sport des enfants et des jeunes

Les monitrices et moniteurs J+S

- proscrivent totalement les techniques de coups, de coups de pieds, de frappes, etc. à la tête pour les enfants jusqu'à 10 ans;
- s'assurent qu'aucune technique de clé ou d'étranglement ne soit réalisée par et sur les enfants et les jeunes jusqu'à 15 ans et que les exercices de préparation adaptés à ces techniques commencent à partir de 12 ans;
- savent que le développement des structures cérébrales se poursuit jusqu'à l'âge de 15 ans environ et que la croissance de la colonne vertébrale n'est pas terminée non plus chez les jeunes, si bien que toute blessure à la tête et au dos peut avoir des conséquences particulièrement graves;

Compétitions et tournois

Les monitrices et les moniteurs J+S

- protègent les participants des fluctuations de poids (= perte de poids malsaine et forcée avant la compétition);
- attendent que les participants blessés ou malades soient rétablis avant de les laisser prendre part aux compétitions;
- s'assurent que les participants portent correctement l'équipement de protection personnel.