

# Prévention des accidents en kick-boxing light



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 protègent ces derniers avec du 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);
- débarrassent la surface d'entraînement de tout obstacle (p. ex. matériel qui traîne);
- 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

- contrôlent que, dans les exercices dirigés, les partenaires portent un protège-dents, des gants de boxe (au minimum 10 OZ), des protège-tibias et des protège-pieds;
- demandent aux participants, dans les séances de sparring ou les formes d'entraînement où il s'agit d'essayer de toucher la tête, de porter en plus un casque ainsi que, chez les filles/femmes, un protège-poitrine dès que la poitrine commence à se développer et, chez les garçons/hommes, une coquille;
- vérifient que les différentes protections sont propres et en bon état;
- s'assurent que les participants portent correctement l'équipement de protection personnel.

## 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 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;

- garantissent que les participants se respectent à l'entraînement, même en cas de différences de niveau ou de poids;
- proposent, à chaque entraînement, un échauffement fonctionnel et sensorimoteur qui sollicite tout le corps et inclut:
  - des exercices pour préparer les articulations,
  - des exercices pour préparer les muscles,
  - des exercices de renforcement pour stabiliser le tronc et les articulations;
- apprennent aux participants à apprécier les distances et à doser leur force, deux éléments indispensables dans les exercices dirigés avec partenaire et le sparring;
- adaptent l'intensité de l'entraînement aux participants;
- réduisent l'intensité de l'effort ou aménagent des pauses quand les participants montrent d'importants signes de fatigue;
- 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).

## Enfants et jeunes

Les monitrices et moniteurs J+S

- interdisent strictement les coups à la tête jusqu'à l'âge de 10 ans au moins;
- 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;
- veillent à ce que seuls des enfants de même poids et de même taille s'affrontent à l'entraînement.

## Compétitions et tournois

Les monitrices et 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.