

# Prévention des accidents en gymnastique et danse



## Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent à ce que le matériel (ballons, bâtons, etc.) non utilisé soit rangé et mis en sécurité sur le côté de la salle;
- exercent une surveillance active adaptée au niveau de développement des participants;
- s'assurent que le plafond a une hauteur minimale de 7 m pour les activités avec bâtons (twirling);
- veillent à ce que les participants retirent, voire scotchent, montres, bijoux, etc., n'aient ni chewing-gum ni bonbon dans la bouche et attachent leurs cheveux s'ils sont longs.

## Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- s'assurent que les participants portent, pour l'activité pratiquée, une tenue adéquate (notamment en ce qui concerne les chaussures).

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- préparent les participants à l'effort au moyen d'un échauffement adéquat et d'un entraînement de base intensif (renforcement, entraînement de stabilisation du tronc, amélioration de la souplesse);
- prévoient une intensité d'entraînement adaptée (notamment lorsque le sportif recommence à faire du sport après une pause d'entraînement, p. ex. après une blessure ou une maladie);
- choisissent des formes d'organisation qui permettent d'éviter les collisions.

danseSuisse



bfu  
bpa  
upi

