



Sécurité générale

Les monitrices et les moniteurs J+S

- s'assurent que les enfants et les jeunes savent comment installer et ranger les tables correctement (surtout pas seuls);
- vérifient que les tables sont bien stables;
- contrôlent qu'il y a une distance suffisante entre les tables et avec les objets fixes (murs, p. ex.);
- s'appliquent à réduire au maximum le risque de glisser ou de trébucher (p. ex. en essuyant les traces d'humidité au sol, en enlevant la poussière, en ramassant les objets qui traînent).

Sécurité personnelle

Les monitrices et les moniteurs J+S

- regardent que tous les enfants et les jeunes portent des chaussures de salle avec une bonne stabilité latérale (pas de chaussures de jogging);
- incitent les personnes souffrant de déficience visuelle à porter des lunettes de sport correctrices.

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et les moniteurs J+S

- veillent à dispenser un échauffement ciblé avant le début de l'entraînement spécifique ou de la compétition;
- intègrent régulièrement des exercices de stabilisation pour la cheville et le genou ainsi que des programmes de renforcement adéquats pour la musculature du tronc et des épaules;
- s'efforcent d'adapter l'intensité d'entraînement et de compétition, notamment lorsque les sportifs recommencent à s'entraîner après une pause (p. ex. suite à une blessure ou à une maladie) et discutent des éventuelles mesures supplémentaires à prendre (p. ex. attelle, tape);
- incitent les joueuses et les joueurs à porter une protection (p. ex. attelle, tape) lorsqu'ils recommencent à faire du sport après une blessure;
- organisent tous les exercices de manière à éviter les accidents (p. ex. distance suffisante entre les groupes lors des estafettes et des jeux de course, instructions claires et adaptées à l'âge des participants, etc.);
- enseignent une technique de frappe correcte.