



Sécurité générale

Les monitrices et les moniteurs J+S

- vérifient que tous les participants portent des vêtements de sport adaptés, en particulier des chaussures à crampons, et enlèvent montres, bijoux, etc.,
- veillent à réduire autant que possible les risques de glisser et de trébucher (enlèvement d'objets, de ballons, etc.);
- s'assurent qu'aucun objet ne jonche le terrain, que les poteaux sont rembourrés et que les quatre drapeaux marquant les côtés sont flexibles.

Équipement de protection individuelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- s'assurent que les participants portent un protège-dents personnel;
- informent objectivement sur les avantages du casque de rugby (scrum cap);
- encouragent les porteurs de lunettes à mettre des lentilles;
- incitent les joueurs à porter une protection (p. ex. orthèse souple et propre aux sports de combat, attelle ou tape) lorsqu'ils recommencent à faire du sport après une blessure à une articulation (en particulier aux genoux, chevilles ou doigts).

Mesures de prévention lors de la pratique sportive

Les monitrices et moniteurs J+S

- s'assurent que tous les jeunes connaissent et respectent les règles fondamentales;
- condamnent tout manque de fair-play, demandent aux joueurs de ne pas mettre en danger la santé de leur adversaire et soutiennent les décisions de l'arbitre;
- introduisent le jeu de charges progressivement et attirent constamment l'attention des joueurs sur les possibilités d'action autorisées selon le règlement;
- prévoient un programme d'échauffement propre aux sports de combat avant chaque unité d'entraînement et chaque match;
- tiennent compte des différences physiques des participants (taille, force et endurance) lors de la planification et de la mise en place des entraînements (composition des groupes, durée de l'effort);
- effectuent régulièrement des exercices ciblés de stabilisation des chevilles et des genoux ainsi que des programmes de renforcement musculaire et des étirements adaptés pour la musculature du tronc, du cou et des épaules;

- veillent à faire respecter aux joueurs une intensité d'entraînement et de match adaptée à leur âge et à leur niveau, en particulier lors de la reprise du sport après une pause suite à une blessure ou à une maladie p. ex.;
- organisent les exercices et les formes de jeu de manière à gérer les vitesses de déplacement en fonction du niveau des joueurs (largeurs des terrain);
- prennent les blessures sportives au sérieux – notamment celles à la tête – et appliquent la procédure de contrôle Rugby Ready de World Rugby (gestion des blessures); font sortir le joueur en cas de doutes;
- prévoient des pauses suffisantes avec apport énergétique et de liquides;
- s'assurent de pouvoir recourir en tout temps à une pharmacie de premiers secours, à des coussins réfrigérants et à une civière.

Sport avec les enfants

Les monitrices et les moniteurs J+S

- veillent à ce que le matériel utilisé soit adapté aux besoins (ballons plus petits, etc.);
- adaptent le nombre de joueurs et la taille du terrain à l'âge et au niveau des participants afin de limiter la vitesse de déplacement des joueurs, en tournoi et à l'entraînement;
- prévoient un entraînement adapté aux enfants (composition des groupes, durée de l'effort), en particulier lors des phases de combat.