



Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- accordent une grande importance à la discipline et assurement un rôle de modèle;
- veillent à ce que les joueuses et les joueurs connaissent et appliquent la règle «FORE» pour avertir du danger;
- délimitent les zones (joueuse ou joueur sur l'aire de départ/ joueuses ou joueurs qui attendent);
- veillent à ce que les joueuses et les joueurs gardent toujours une distance suffisante avec celles et ceux qui les précèdent et à ce que personne ne se trouve devant la balle;
- s'assurent que tout le monde joue dans le même sens et qu'aucun coup n'est effectué en direction d'une personne dans les exercices;
- regardent que les joueuses et les joueurs n'avancent qu'avec l'accord du ou des moniteur(s);
- demandent aux joueuses et aux joueurs de ramasser les balles sans les clubs;
- mettent les jeunes assez tôt en sécurité en cas de danger (p. ex. orage);
- respectent les mesures de protection en vigueur contre les tiques.

Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- contrôlent que les clubs sont en bon état (grip compris) et ont la bonne taille;
- vérifient que toutes les joueuses et tous les joueurs portent des vêtements adaptés au temps (pluie, froid) et des chaussures de golf/pour le jeu sur herbe ayant une bonne tenue;
- s'assurent que les joueuses et les joueurs se protègent efficacement du soleil (crème solaire, chapeau).

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- prévoient, pour chaque entraînement et chaque compétition, un échauffement ciblé;
- organisent régulièrement des exercices de stabilisation pour les genoux, les mains et les épaules ainsi que des exercices de renforcement et d'étirement pour la musculature du tronc et des bras;
- aménagent, au cours de l'unité d'entraînement, des exercices de sautillés et de sauts qui développent la force musculaire, la coordination et l'équilibre et permettent de lutter préventivement contre l'ostéoporose;
- veillent à garantir une intensité d'entraînement et de compétition adaptée; cela vaut notamment lorsque l'on recommence à jouer au golf après une pause d'entraînement (p. ex. après une blessure ou une maladie);
- veillent à ce que les joueuses et les joueurs adoptent une technique de swing et une prise qui les ménagent;
- veillent à ce que les joueuses et les joueurs s'hydratent suffisamment.

Sport avec des enfants

Les monitrices et moniteurs J+S

- marquent les zones dangereuses (corde, bande *ad hoc*, etc.); rouge = attention, danger, stop – vert = action, invitation à agir (garder toujours les mêmes couleurs);
- utilisent des balles et des clubs adaptés aux enfants;
- adaptent l'unité d'entraînement à la capacité de concentration des joueuses et des joueurs;
- limitent l'exposition des enfants au soleil/à la chaleur entre 11h et 15h en plein été (recommandation de la Ligue suisse contre le cancer).