



# Prévention des accidents en cyclisme outdoor

## Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- exercent, lors des activités, une surveillance active adaptée au degré de développement des participants;
- incitent les participants à gérer consciemment le risque;
- reconnaissent les itinéraires, les trajets et les surfaces d'entraînement;
- contrôlent les vélos et l'équipement avec les participants au moyen de la liste *ad hoc*;
- planifient les sorties et les excursions à temps et de manière systématique au moyen de la liste *ad hoc*;
- veillent à ce que les règles de la circulation routière soient respectées.

## Sécurité personnelle

Les moniteurs J+S

- s'assurent que les protections nécessaires soient portées correctement (p. ex. casque).

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- entraînent, dans un lieu protégé, des manœuvres clés, telles que freiner, conduire et franchir des obstacles;
- veillent à adapter l'intensité d'entraînement, notamment après une pause (p. ex. suite à une blessure ou à une maladie);
- regardent que la vitesse soit adaptée (notamment lors des descentes);
- s'assurent que, dans la circulation routière, les groupes comptent au maximum 7 personnes et respectent une distance d'au moins 150 m;
- prennent les mesures qui s'imposent pour une bonne visibilité (éclairage, vêtements dotés de réflecteurs);
- prévoient des pauses (apports énergétiques et liquidiens);
- vérifient que les participants portent ou emportent la tenue adaptée aux conditions météorologiques.

## Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- contrôlent notamment que les cadres des vélos ainsi que la distance entre les leviers de frein et les poignées sont adaptés aux enfants.

## VTT

Les moniteurs J+S

- veillent à construire un entraînement systématique pour les sauts et les obstacles.