



# Prévention des accidents en danse sportive

## Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- veillent à ce que le matériel non utilisé soit rangé en sécurité sur le côté de la salle;
- exercent une surveillance active adaptée au degré de développement des participants;
- s'assurent que le nombre de couples est adapté à l'espace de la salle afin d'éviter les collisions;
- veillent à ce que les participants retirent, voire scotchent, montres et bijoux, n'aient ni bonbon ni chewing-gum dans la bouche et attachent leurs cheveux s'ils sont longs.

## Sécurité personnelle

Les 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 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 la 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;
- s'assurent que les participants disposent d'un niveau suffisant pour réaliser les exercices d'acrobatie (potentiel de condition physique et/ou capacité de coordination);
- veillent, par exemple au travers d'une position correcte, à réduire le risque de chute et de blessure dans les figures acrobatiques.