



## Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- garantissent, dans le cadre de leur activité, une surveillance active adaptée au niveau de développement des participant-e-s;
- incitent les sportives et les sportifs à appréhender consciemment le risque;
- veillent à ce que la surface de tapis et l'espace environnant soient libres de tout obstacle (rien ne doit traîner) et à ce qu'il n'y ait pas d'espace entre les tapis;
- font en sorte que les éventuelles sources de danger (p. ex. les poteaux à proximité des surfaces d'entraînement) soient protégées;
- s'assurent que les sportives et les sportifs ne portent pas d'objets susceptibles de blesser quelqu'un (montre, bijoux, lunettes, etc.) et que les piercings ou autres soient scotchés;
- veillent à ce que les personnes souffrant de problèmes dermatologiques ne prennent pas part à l'entraînement sur les tapis ou aux compétitions.

## Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- examinent l'usage d'un protège-dents/protège-oreilles en fonction de la situation;
- contrôlent que tous les participant-e-s portent des chaussures adaptées à la lutte et correctement lacées.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- observent ce qu'il se passe sur le tapis également avant et après l'entraînement dirigé;
- organisent minutieusement, à chaque entraînement, un programme d'échauffement fonctionnel (sensorimoteur) rigoureux visant à préparer l'ensemble du corps (articulations et musculature) ainsi que des exercices de renforcement pour le tronc et la stabilisation des articulations du pied, du genou, de la main, de l'épaule de même que la musculature du cou;
- s'assurent, lors du choix de la technique, que les prédispositions requises soient remplies (contrôle du corps, condition physique – en particulier force – technique de chute);

- évitent les exercices et les formes d'entraînement qui sollicitent inutilement la colonne vertébrale (notamment les rotations de 360° de la tête avec charge);
- proscrivent totalement les projections et prises dangereuses (étranglements, immobilisations, clés) ainsi que les techniques portant atteinte aux articulations;
- veillent à mettre ensemble les lutteuses et les lutteurs de niveau similaire;
- exigent, lorsque deux athlètes n'ont pas le même niveau ou affichent un écart de poids important, qu'elles ou ils s'adaptent en conséquence;
- veillent au respect des règles et exigent un comportement fairplay à l'entraînement et en compétition;
- s'efforcent d'adapter l'intensité de l'entraînement/l'enseignement, notamment après une pause, p. ex. suite à une blessure (commotion cérébrale) ou à une maladie;
- encouragent les sportives et les sportifs à se renseigner si elles ou ils doivent porter un tape ou une orthèse (moyen de stabilisation) après une blessure;
- réduisent la complexité/l'intensité des exercices dès qu'une fatigue excessive se fait sentir (chez les enfants notamment).

## Spécificités pour la lutte de compétition

Les monitrices et moniteurs J+S

- évitent les fluctuations de poids malsaines;
- attendent que les personnes blessées ou malades soient rétablies avant de les laisser participer aux compétitions.