

Prévention des accidents en aikido



Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- garantissent, dans le cadre de leur activité, une surveillance active adaptée au niveau de développement des participants;
- incitent les participants à appréhender consciemment les risques;
- s'assurent que les participants, d'une part, portent le bon gi et, d'autre part, enlèvent voire scotchent leurs montres, lunettes, bijoux, piercings, etc.;
- réalisent dans la mesure du possible les entraînements sur un sol à souplesse répartie en surface pouvant absorber les vibrations engendrées notamment par les chutes et les déplacements;
- font attention à ce qu'il n'y ait pas d'espaces entre les tapis de la surface de pratique et que la zone entourant la surface de pratique soit libre d'obstacles (pas de matériel ou d'affaires qui traînent);
- veillent à ce que les zones potentiellement dangereuses, par exemple les piliers situés près de la surface de pratique, soient recouvertes de protections antichocs;
- contrôlent que les autres conditions de sécurité sont remplies (éclairage, température de la salle, aération).

Mesures de prévention dans l'activité sportive

Les monitrices et moniteurs J+S

- observent ce qui se passe sur la surface de pratique non seulement pendant l'entraînement dirigé mais aussi avant et après;
- prévoient, au début de chaque entraînement, une phase d'échauffement fonctionnel destinée à préparer l'ensemble du corps (articulations et musculature) ainsi que des exercices de renforcement pour le tronc et la stabilisation des articulations (pied, genou, épaule, cou);
- s'assurent, lors du choix de la technique, que Tori et Uke ont les prédispositions requises (contrôle du corps, habiletés motrices et qualités physiques, technique de chute);
- veillent, à l'entraînement, au respect des règles et encouragent un comportement fair-play conforme à l'étiquette de l'aikido;
- s'assurent, en cas de grande différence de niveau ou de poids entre Tori et Uke, que la règle d'or consistant à ménager et à respecter l'adversaire prévaut en toute circonstance;
- s'efforcent d'adapter l'intensité de l'entraînement/l'enseignement, notamment lorsque les participants recommencent à s'entraîner après une blessure ou une maladie;

- invitent les participants ou leurs parents à se renseigner sur la nécessité d'un strapping ou d'une orthèse (moyen de stabilisation) en cas de blessure articulaire, par exemple au genou;
- ne tolèrent aucune dureté excessive – notamment dans les clés, les techniques d'étranglement et les projections;
- veillent, en cas d'entraînement avec des armes (bokken, tanto et jo), à ce que celles-ci soient en parfait état et à ce que la forme d'organisation soit appropriée, avec suffisamment d'espace;
- réduisent la complexité/l'intensité des exercices dès qu'ils observent une fatigue importante chez les participants.

Sport avec des enfants

Les monitrices et moniteurs J+S

- proscrivent totalement les techniques de clés et d'étranglement pour les enfants de moins de 10 ans;
- veillent à ce que seuls des enfants de même poids combattent ensemble aux entraînements.