

# Prévention des accidents en ski et en snowboard



## Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- garantissent, dans le cadre de leur activité, une surveillance active adaptée au stade de développement des participant-e-s;
- transmettent les règles de la FIS ainsi que les directives de la SKUS et veillent à leur respect;
- connaissent le comportement adéquat en cas d'accident ainsi que les mesures de premiers secours;
- emportent toujours avec eux une couverture de survie, un bandage compressif et un téléphone portable;
- appliquent l'aide-mémoire spécifique Prévention des accidents du sport concerné pour l'entraînement hors neige (off snow) et respectent les prescriptions de sécurité *ad hoc*;
- sont capables de répondre aux questions de sécurité dans le cadre de la formation des moniteurs Ski ou Snowboard.

## Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- vérifient, ensemble avec les participants, les engins de sports de neige et l'équipement;
- recommandent aux participant-e-s de faire régler leurs fixations de ski par un magasin spécialisé et contrôler au moyen de l'appareil *ad hoc*;
- procèdent, si nécessaire, au réglage des fixations de snowboard (angulation, stance, centrage, spoiler);
- veillent à ce que les participant-e-s portent un casque;
- recommandent le port d'une protection dorsale dans les snowparks;
- recommandent le port de genouillères avec une coque dure lors de la pratique du télémark;
- recommandent aux débutants de porter des protège-poignets lors de la pratique du snowboard;
- invitent les personnes qui souffrent de déficience visuelle à porter des lentilles ou des lunettes adaptées au sport.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- adaptent l'enseignement à la situation actuelle (conditions, terrain, personnes);
- s'adonnent à leur sport sur les pistes, les itinéraires et les aménagements spéciaux;
- pratiquent le ski ou le snowboard dans le domaine non contrôlé selon les prescriptions de J+S relatives à la formation des cadres et à la formation des jeunes (clarification, planification, prise de décisions, responsabilités);

- aménagent les infrastructures d'entraînement et de compétition uniquement après accord avec le service des pistes et de sauvetage local;
- veillent à ce que l'intensité d'entraînement et de compétition soit adaptée (cela vaut notamment lorsque les enfants et les jeunes recommencent le sport après une blessure);
- effectuent régulièrement des exercices de stabilisation pour les pieds et les genoux ainsi que des programmes de renforcement musculaire et d'étirement pour les muscles des jambes et du tronc;
- garantissent la sécurité de toutes les personnes concernées lors de prises de vue vidéo;
- prévoient des pauses (apports énergétiques et liquidiens) suffisantes;
- observent, lors de basses températures ou de forts vents, les symptômes d'hypothermie.

## Sport avec des enfants

Les monitrices et moniteurs J+S

- s'assurent que les enfants mesurant moins de 1,25 m n'empruntent pas les télésièges sans être accompagnés par un adulte.

