



## Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent à ce que la piste soient propres et libres de tout obstacle.
- vérifier le fonctionnement de la grille de départ (BMX Race).
- veillent à ce que tous les participants aient pris connaissance des règles de comportement de base sur la piste.
- veillent à construire un entraînement systématique pour les mouvements techniques.

## Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- contrôlent les vélos et l'équipement avec les participants.
- s'assurent que les protections nécessaires soient portées correctement (casque et protecteurs).

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- effectuent toujours un échauffement spécifique.
- veillent à adapter l'intensité d'entraînement, notamment après une pause (p. ex. suite à une blessure ou à une maladie).
- choisissent des formes d'organisation claires et adéquates.
- prévoient des pauses (apports énergétiques et liquidiens).

## Sport des enfants

Les monitrices et moniteurs J+S

- vérifient notamment que les cadres des vélos sont adaptés aux enfants.
- vérifient que les enfants puissent freiner correctement (Réglage du frein et du levier).
- veillent à une approche adaptée pour les sauts (utilisation recommandée du Neck-Brace).

# Liste de contrôle BMX – Matériel/équipement



## Contrôle du matériel

### → Vélo

- Chaîne:** tension de la chaîne bien réglée.
- Pneus:** pression adaptée (la pression maximale est indiquée sur le pneu) et état.
- Roues:** les roues avant et arrières sont correctement serrées.
- Pédales:** Correctement vissées et dans le bon sens.
- Selle:** Réglage bas.
- Trousse d'outillage:** une par groupe; **matériel de rechange:** p. ex. démonte-pneu, nécessaire de réparation, boyau, pompe et clés imbus.
- Objets susceptibles de se prendre dans les rayons (p. ex. courroies qui pendent).

## Contrôle de l'équipement

### → Cycliste

- Casque de vélo:** conforme à la norme EN 1078: il convient de remplacer le casque après un choc violent (les microfissures étant souvent invisibles à l'œil nu) ou selon les instructions du fabricant. Seul un casque parfaitement adapté au tour de tête garantit une protection efficace. Jugulaire correctement fermée.
- Gants de vélo longs:** protègent les mains en cas de chute.
- Vêtements** appropriés à la pratique du BMX. Pantalon et maillot **à manches** longues recommandé, genouillères et coudières recommandées.
- Lunettes de sport:** (lunettes de soleil, goggles), protègent des corps étrangers (p. ex. poussière) dans l'œil et améliorent la visibilité. Garder ses lunettes si l'on en porte déjà ou, mieux encore, mettre des lentilles.
- Neck Brace:** protège contre les blessures aux cervicales en réduisant la forte charge imposée sur le cou lors de certaines chutes.