

# Prévention des accidents en sports équestres



## Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- incitent les athlètes à gérer consciemment le risque;
- choisissent des infrastructures adéquates et sûres pour l'enseignement (manège, place extérieure, terrain);
- planifient soigneusement chaque leçon;
- adaptent l'enseignement aux conditions du moment (p. ex. météo) ainsi qu'aux besoins et à la forme des participant-e-s et des chevaux;
- exercent une surveillance adaptée au degré de développement des participant-e-s;
- se réfèrent à la brochure «Sports équestres – Enseigner en toute sécurité» du manuel.

## Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent à ce que l'harnachement du cheval soit correct et dans un état irréprochable;
- s'assurent que les cavalières et cavaliers sont équipés correctement:
  - bombe, bottes ou chaussures d'équitation et des mini-chaps obligatoires;
  - gants et veste de protection recommandés;
  - bijoux et accessoires susceptibles de provoquer des blessures retirés, voire scotchés.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- emportent, lors de sorties, un téléphone portable qui fonctionne, un licol et une longe de remplacement;
- vérifient que les bons chevaux sont engagés pour l'enseignement;
- s'assurent que les contenus des leçons sont adaptés au niveau des participant-e-s;
- intègrent des exercices de force et coordination dans l'enseignement;
- garantissent le respect des règles (p. ex. manège, circulation routière, etc.);
- veillent au recours à l'éclairage et au port de guêtres/vêtements réfléchissants en cas de visibilité réduite (p. ex. aube, crépuscule, brouillard).
- se comportent de la manière suivante en cas d'accident:
  - garder son calme et se faire une idée de la situation;
  - mettre les victimes, les chevaux et toutes les personnes impliquées en sécurité pour éviter d'autres accidents;
  - prodiguer les premiers secours et alerter les secours.