



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 sportifs à appréhender consciemment les risques inhérents à la pratique d'un sport de combat;
- vérifient ou rappellent que tous les participants, d'une part, portent le bon gi et, d'autre part, enlèvent leurs bijoux. Le port des lunettes peut être toléré mais le pratiquant doit être informé des risques potentiels;
- s'assurent que la surface de pratique répondent aux exigences de l'activité avec dans la mesure du possible un sol qui permet l'absorption des vibrations qu'engendrent notamment les chutes au sol et les déplacements;
- veillent à ce qu'il n'y ait pas d'espaces entre les tapis de la surface de pratique et que l'espace proche du tapis soit libre d'obstacles (pas de matériel ou affaires qui traînent);
- veillent à ce que seuls des tapis conformes aux normes de la fédération internationale IJF soient utilisés pour la surface de pratique;
- prennent soin de vérifier que les zones potentiellement dangereuses, par exemple les colonnes sur la surface d'entraînement, soient protégées;
- contrôlent que les conditions de pratique favorisent la sécurité et le confort des participants (éclairage, température de la salle, aération).

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- observent ce qu'il se passe sur le tatami pendant la séance mais également avant et après l'entraînement qu'ils dirigent;
- 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 disposent des prédispositions requises (principes fondamentaux, habiletés motrices et qualités physiques);
- veillent au respect des règles et exigent un comportement fair-play à l'entraînement et en compétition;
- exigent, lorsque Tori et Uke n'ont pas le même niveau sportif, ou une grande différence de poids qu'ils adaptent l'intensité et leur engagement en conséquence;

- s'efforcent d'adapter l'intensité de l'entraînement/l'enseignement, notamment lorsque les sportifs recommencent à s'entraîner après une blessure ou une période de convalescence;
- invitent les sportives et les sportifs à se renseigner s'ils doivent porter un strapping ou une orthèse (moyen de stabilisation), comme par exemple après une blessure au genou;
- ne tolèrent aucune dureté excessive – notamment dans les clés, les techniques d'étranglement et les projections où Tori tombe avec;
- réduisent la complexité/l'intensité des exercices dès qu'une fatigue importante est observée.

Sport des enfants

Les monitrices et moniteurs J+S

- proscrivent totalement les techniques de clés et les techniques d'étranglement;
- évitent d'enseigner certaines techniques selon l'âge et l'expérience des pratiquants;
- veillent à ce que les enfants ayant une morphologie relativement similaire combattent ensemble aux entraînements.

Spécificités pour les compétitions de judo/ju-jitsu

Les monitrices et les moniteurs J+S

- sont responsables des méthodes de perte de poids utilisées par leurs athlètes et doivent faire preuve de vigilance par rapport aux variations de poids et d'état de forme, notamment lorsque les compétitions se rapprochent;
- attendent que les pratiquants blessés et les malades soient totalement rétablis avant de les laisser participer aux compétitions.