



## 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;
- incitent les participant-e-s à appréhender consciemment le risque;
- maîtrisent le maniement des armes et connaissent les risques encourus;
- veillent à ce que la surface d'entraînement soit entièrement libre de tout obstacle (rien ne doit traîner).

## Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- font en sorte que l'escrime soit pratiquée avec un équipement complet (veste, pantalon, chaussettes, plastron, gant, masque et arme), porté correctement.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- supervisent ce qu'il se passe sur la surface d'entraînement également avant et après l'entraînement dirigé;
- dirigent, avant chaque entraînement, un échauffement fonctionnel et complet (articulations et muscles) et mettent en place des exercices de renforcement pour améliorer la stabilité des articulations (en particulier pieds, genoux, hanches et poignets);
- s'assurent qu'une lame cassée n'est plus jamais réutilisée;
- contrôlent que les pointes de protection des fleurets sont intactes;

- s'assurent que les armes sont toujours tenues la pointe dirigée vers le bas;
- veillent au respect des règles et encouragent le fair-play à l'entraînement et en compétition;
- vérifient que l'intensité de l'entraînement/enseignement est adaptée, notamment après une pause d'entraînement (p. ex. blessure ou maladie);
- proposent aux participants qui se sont blessés à une articulation d'envisager avec un médecin le port d'une orthèse (moyen auxiliaire de stabilisation);
- veillent à une hydratation suffisante.

## Spécificités pour l'escrime de compétition

Les monitrices et moniteurs J+S

- ne permettent aux blessés et aux malades de participer à des compétitions que lorsqu'ils sont rétablis.

## Spécificités pour l'escrime avec des enfants

Les monitrices et moniteurs J+S

- ne laissent les enfants pratiquer l'escrime que sur la piste et au signal donné;
- apprennent aux enfants à avertir l'adversaire lorsqu'ils veulent faire une pause ou retirer le masque.