

# Prévention des accidents en course d'orientation



## Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- choisissent un terrain qui correspond aux capacités des participants;
- tracent des parcours adaptés au niveau des participants (lignes directrices, lignes de repère claires, etc.);
- reconnaissent si possible le terrain et les itinéraires (notamment lors d'entraînement en terrain urbain);
- évitent les terrains comportant des endroits dangereux manifestes (coupes d'arbre, séquelles d'une tempête, probabilité de chute élevée, routes dangereuses);
- marquent les endroits dangereux sur la carte et éventuellement dans le terrain (notamment en cas de risque de chute);
- s'assurent que ni la chasse ni le tir ne sont autorisés sur le terrain;
- tiennent compte des prévisions météorologiques et renoncent, en cas de tempête ou d'orage, à un entraînement/une compétition;
- disposent d'un concept pour les cas d'urgence et le communiquent aux participants;
- suivent les instructions générales pour l'accès en bus/voiture (cf. aide-mémoire Prévention des accidents J+S);
- observent le manuel Course d'orientation, en particulier le chapitre «Sécurité».

## Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent à ce que les participants portent une tenue adaptée (vêtements conformes à la météo, chaussures adaptées au terrain, collant/pantalon);
- s'assurent que les coureurs avancés comme ceux reprenant le sport après une blessure portent un tape ou une protection pour stabiliser la cheville;
- vérifient que les participants emportent dans les terrains difficiles et alpins non seulement un sifflet à roulette (avec les instructions en cas d'urgence), mais également un téléphone portable (sauf en compétition);
- ont toujours une pharmacie d'urgence, une couverture de survie et un téléphone portable à portée de main.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- préparent les jeunes à l'effort au moyen d'un échauffement ciblé;
- organisent régulièrement des exercices de stabilisation pour les chevilles et les genoux et des programmes de renforcement et d'étirement adéquats pour la musculature du tronc, des jambes et des pieds;
- choisissent une forme d'organisation et une intensité d'entraînement adaptées;
- exercent une surveillance adaptée au degré de développement des participants;
- aménagent suffisamment de pauses permettant l'hydratation et des apports énergétiques;
- veillent à ce que les participants soient protégés contre les tiques (pantalon, inspection après la course, éventuellement vaccin) s'ils se déplacent en forêt;

## Sport des enfants

Les monitrices et moniteurs J+S

- proposent aux participants des exercices adaptés à leur niveau (dans l'idéal, plusieurs courtes courses dans un périmètre clairement défini) et utilisent si besoin des outils d'aide à l'orientation;
- discutent avec les participants du comportement à adopter dans les situations inhabituelles.

## Spécificités pour la course d'orientation en ville

Les monitrices et moniteurs J+S

- évitent si possible de traverser des routes dangereuses;
- évitent les zones critiques, telles que les chantiers, les places de parc, les entrées de garage;
- abordent la question de la circulation et indiquent les zones interdites.

