

# Prévention des accidents en trial, cycle-ball, cyclisme artistique et monocycle



## Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent à ce que les surfaces d'entraînement soient propres et libres de tout obstacle.

## 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.

## 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.
- veillent à une approche adaptée pour les sauts (trial).

# Liste de contrôle trial, cycle-ball, cyclisme artistique et monocycle – Matériel/équipement



## Contrôle du matériel

### → Vélo

- Chaîne:** tension de la chaîne bien réglée.
- Pneus:** pression adaptée (pression maximale indiquée sur le pneu) et état. Nettoyer les pneus à l'aide d'un chiffon pour les sports indoor.
- Roues:** les roues avant et arrières sont correctement serrées.
- Pédales:** Correctement vissées et dans le bon sens.
- Selle:** bonne hauteur.
- Trousse d'outillage:** une par groupe; **matériel de rechange:** p. ex. démonte-pneu, nécessaire de réparation, boyau, pompe et diverses clé imbus.
- Objets susceptibles de se prendre dans les rayons (p. ex. courroies qui pendent).

## Contrôle de l'équipement

### → Cycliste

- Casque de vélo (pour trial et monocycle):** 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. L'espace entre le bord antérieur du casque et le sommet du nez ne doit pas dépasser deux doigts. Même avant de serrer la jugulaire, le casque ne doit pas bouger (glisser ni vers l'avant, ni vers l'arrière).
- Gants de vélo longs:** protègent les mains en cas de chute.
- Vêtements** appropriés au sport.