

# Anneaux: Sécurité

**Seules des mesures de sécurité adéquates et des règles de comportement claires permettent de minimiser les accidents lors de la leçon. En voici un aperçu.**

**Mise en train:** Un échauffement ciblé des principales articulations sollicitées (épaules, colonne vertébrale, muscles des jambes et des pieds, chevilles) constitue le point de départ de la leçon.

**Tapis:** Placer au minimum deux tapis de protection par paire d'anneaux (idéalement 4-5). Un tapis de 16 au moins est requis pour les réceptions, mais il est fortement recommandé, pour les balancers de plus grande amplitude, de prévoir des tapis de 40. Stabiliser ces derniers avec de petits tapis placés derrière. Autres points à considérer:

- Attention aux tapis trop mous! Placer si nécessaire des petits tapis par-dessus pour éviter qu'un gymnaste trop lourd ne touche le sol lors de la réception.
- Assurer la liaison entre les tapis (s'ils ne disposent pas de bandes velcro, recouvrir les jonctions avec des petits tapis).
- Éviter les tapis inutiles! Des amoncellements de tapis inciteront les gymnastes trop téméraires à tenter des sauts non maîtrisés, ce qui risque de provoquer des accidents. Mieux vaut la qualité et la précision que la quantité désordonnée.

**Chaîne:** Vérifier que le maillon de la chaîne est bien fixé et que la barre de sécurité est refermée avant qu'un gymnaste ne s'élançe.

**Assurer:** Pour les éléments difficiles (sortie salto, dislocation), il est indispensable de connaître et d'adopter les techniques et prises d'assurance correctes. De même, il faut sécuriser l'emplacement avec tous les tapis nécessaires. Les prises d'assurance doivent être entraînées au même titre que les mouvements gymniques!



**Lâcher:** L'élève lâche les anneaux seulement après avoir freiné auparavant, ou après un balancer arrière s'il maîtrise le point mort.

**Organisation:** Les gymnastes attendent leur tour à côté de l'installation et non pas derrière. Les jeunes élèves évaluent difficilement l'amplitude des mouvements aux anneaux et risquent de se faire heurter par un camarade en plein exercice.

**Durée:** Pour les non gymnastes, prévoir de brèves séquences. La suspension simple exige déjà de la force. Couplée avec le balancement, la sollicitation est multipliée! C'est pourquoi il faut, dès le départ, leur apprendre à freiner lorsque la fatigue se fait sentir, et ce sans s'occuper du camarade d'à côté qui continue peut-être son exercice. Les différences de force peuvent être très importantes chez les enfants du même âge.

**Charge:** Une paire d'anneaux supporte une charge de 2,0 kN (= 200 kg) dans le sens du balancer. Pour l'exercice «trapèze géant», avec le banc, nous recommandons ainsi une charge maximale de 200 kg, soit 4 personnes à 50 kg par exemple.

**Contrôles réguliers:** Un service d'entretien et de révision par des spécialistes doit être effectué en principe une fois par année, selon l'expertise détaillée des installations menée au préalable.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**