



# Prévention des accidents en karaté

## Sécurité générale

Les 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 le risque;
- s'entraînent, si possible, sur un plancher flottant dont la souplesse est répartie en surface;
- s'assurent que tous les participants, d'une part, portent le bon karaté-gi et, d'autre part, enlèvent leur montre, leurs lunettes, voire scotchent leurs bijoux, piercing, etc.;
- veillent à ce que la surface d'entraînement soit entièrement libre (rien ne doit traîner).

## Sécurité personnelle

Les moniteurs J+S

- imposent, en kumite (à l'entraînement et en compétition), le port de l'équipement standard, à savoir: protège-dents, gants, plastron, coquille (hommes), protège-tibias et protection du cou-de-pied.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- supervisent ce qu'il se passe sur la surface d'entraînement également avant et après l'entraînement dirigé;
- prévoient, pour chaque entraînement, un programme d'échauffement fonctionnel (sensorimoteur) rigoureux visant à préparer l'ensemble du corps (articulations et musculature) ainsi que des exercices de renforcement pour la stabilisation des articulations et du tronc de même que pour la force de maintien;
- s'assurent que, dans les exercices à deux, les participants disposent des connaissances techniques requises correspondantes (perception de la distance, dosage de la force);
- veillent au respect des règles et exigent, à l'entraînement comme en compétition, un comportement fair-play dans l'optique du karatédo;
- s'efforcent d'adapter l'intensité de l'entraînement, notamment lorsque les sportifs recommencent à s'entraîner après une blessure ou une maladie;
- ne tolèrent aucune dureté excessive – notamment dans les clés;
- veillent à ce qu'aucun test de casse ne soit organisé – aussi bien à l'entraînement qu'en compétition ou que lors des examens de ceinture;
- rappellent qu'aucun K.-O. n'est autorisé;
- veillent à ce qu'il n'y ait qu'un léger contact corporel lors d'attaques reposant sur l'utilisation des techniques de bras et de pieds;

- encouragent les sportifs à se renseigner s'ils doivent porter une orthèse (moyen de stabilisation) ou un tape;
- réduisent la complexité/l'intensité des exercices dès que la fatigue se fait sentir.

## Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- proscrivent totalement les techniques de projection, les clés et le balayage;
- interdisent tout contact corporel lors d'attaques reposant sur l'utilisation des techniques de bras et de pieds.

## Spécificités pour le karaté de compétition

Les moniteurs J+S

- préservent les participants des fluctuations de poids malsaines;
- attendent que les blessés et les malades soient rétablis avant de les laisser participer aux compétitions;
- imposent le port d'un équipement de protection individuel.