

Accueil en salle CRITON : sécurité et points de vigilance

Point de vigilance en salle CRITON

Attention et Vigilance

Le niveau de vigilance à prévoir dépend des facteurs tels que : le niveau de risque , l'intensité, l'accessibilité, l'expérience, potentialités, âges :

- Niveau d'attention recommandé pour les nouveaux : les accompagner par rapport à la sécurité = tutorat de 3 à 4 séances sur sécurité et rangement. (aide - mémoire sur site
- S'assurer que des pareurs assez bien formés soient présents (au moins 1 voire 2) et impérativement : Développé couché, squat et que les taquets de sécurité sont correctement positionnés par rapport à la morphologie du pratiquant (visuels ci-dessous)
- Utiliser les règles et les consignes de sécurité en vigueur.
- Un plan d'action en cas d'urgence est en place pour donner suite aux accidents ou aux blessures.
- Un carnet d'entraînement (son journal de bord « ce que j'ai fait, mes ressentis...) contribue à la qualité du suivi
- Postures et proprioception (ci-dessous) : avec recherche « constante » de cette position neutre (en vert) pour une qualité gestuelle et surtout préserver sa santé.



En position de flexion de jambes



Lors de soulevé de terre ou de levers dynamiques

Accueil en salle CRITON : sécurité et points de vigilance

Sécurité et pareur : développé couché et flexion de jambes

Posture et vigilance du pareur + réglage des taquets de sécurité



Roudneff 3D



+

Réglage des taquets de sécurité sur un rack à squat + posture du pareur



Accueil en salle CRITON : sécurité et points de vigilance

Installation dans la salle CRITON

- Les aires d'activité sont exemptes de dangers au sol (matériel non rangé), la surface du plancher offre une adhérence suffisante.
- L'aire d'activité est clairement délimitée : lors de charges levées personne ne circule à proximité de charges additionnelles lors des exécutions
- Une zone est désignée pour les personnes qui ne lèvent pas.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.
- L'installation est verrouillée lorsqu'il n'y a aucune surveillance.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin = s'hydrater souvent = « boire avant que ne s'installe la sensation de soif »
- Chaque pratiquant range systématiquement le matériel utilisé sur les supports prévus
- Les charges sur appareil guidé sont systématiquement remises à zéro kg

Équipement de la salle

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié avant l'usage
- L'équipement endommagé est signalé dans cahier journalier ,du SCF puis réparé ou remplacé.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles. Les numéros d'urgences sont affichés.

Vestiaire + équipement pratiquant : serviette chaussure, téléphone, eau

- Le passage au vestiaire est impératif (règlement intérieur de la Cité des Sports) avec des chaussures spécifiques pour la salle
- Des casiers sont disponibles dans la salle CRITON, à l'entrée pour ses effets personnels (ne rien laisser dans les vestiaires)
- L' usage du portable en communication téléphonique est proscrite dans la salle pour des raisons de sécurité (urgence, consignes orales)
- Usage du portable «toléré » uniquement si : en mode : chronomètre, plan d'entraînement, ou sur appareil cardio
- Il faut porter es chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués .
- Il faut enlever les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements appropriés qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Sur les appareils de musculation avec sellerie : utiliser votre serviette (La transpiration dégrade la sellerie) , chiffon et produit sont disponibles pour nettoyage des surfaces : avant et après utilisation.

Accueil en salle CRITON : sécurité et points de vigilance

Rôle du pareur : fiche outil : pour aider, parer, observer

FICHE OUTIL 1 POUR AIDER, PARER, OBSERVER :

☺ RÔLE D'AIDE :

- Je suis à la bonne distance (prêt à aider mais sans gêner)
- j'aide à placer et à replacer les barres
- je range le matériel à l'issue de l'atelier

☺ RÔLE de PAREUR :

- je reste vigilant pendant le travail (en charge) de mon partenaire (placements, prises de barre, amplitude du mouvement)
- j'interviens dès que le travail du partenaire sous la charge n'est plus conforme aux règles d'exécution
- j'interviens dès que le partenaire connaît une défaillance ou à sa demande

☺ RÔLE d'OBSERVATEUR :

- je décompte régulièrement le nombre de répétitions
- J'indique ces chiffres, pour qu'il les reporte sur son carnet
- je suis capable d'émettre un avis objectif quant au respect des critères d'exécution des mouvements du partenaire en train de travailler

Tableau synthèse d'acquisition des compétences :

	☺ 3 critères respectés	☹ 2 critères respectés	☹ aucun critère respecté
Rôle d'aide	++	+	-
Rôle de pareur	++	+	-
Rôle d'observateur	++	+	-