

Leçon 2 : Gestion des risques associés à l'activité physique

Introduction

Dans cette leçon, les élèves commencent à discerner les activités physiques qui les intéressent et qui contribuent aux éléments de la condition physique reliés à la santé. Ils commencent aussi à comprendre que la participation aux activités physiques suppose un certain niveau de risque, mais que le fait de prévoir ces risques peut aider à réduire les possibilités de blessure.



Résultats d'apprentissage spécifiques

- 11.SA.1** Faire preuve d'aptitudes à la pensée critique, à la planification et à la prise de décision en rapport avec la conception et la mise en œuvre d'un plan personnel d'activité physique sécuritaire et éthique qui contribue à l'atteinte des éléments de la condition physique reliés à la santé.
- 11.SA.2** Faire preuve d'une bonne compréhension du processus de gestion des risques et des responsabilités liées à la participation à l'activité physique.
-



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Éléments de la condition physique reliés à la santé

Sur l'acétate du rétroprojecteur ou sur le tableau, inscrire les éléments de la condition physique reliés à la santé suivants :

- endurance cardiorespiratoire
- force musculaire
- endurance musculaire
- flexibilité

À titre de stratégie d'activation, procéder avec la classe à une séance de remue-méninges et à une discussion sur les activités physiques susceptibles de contribuer à chacun de ces éléments. (Ces éléments sont traités en détail à la leçon 6 du module B.) Soulignons que de nombreuses activités physiques contribuent à plus d'un élément de la condition physique relié à la santé; par conséquent, inviter les élèves à indiquer la contribution essentielle des activités.

RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements sur les éléments de la condition physique reliés à la santé, y compris leur définition, veuillez consulter la ressource suivante :

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles* du Manitoba, Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2004, p. 11. Disponible sur le CD-ROM d'accompagnement ainsi qu'en ligne à <www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html>.



Information générale

Préférences individuelles en matière de participation à l'activité physique

Il n'existe pas deux personnes semblables. Ainsi, nous sommes mieux en mesure de nous rendre compte que chacun participe à diverses activités physiques pour des raisons différentes. Certaines personnes ne font aucune activité physique alors que d'autres y participent à des fins récréatives ou pour les sensations fortes que leur procure la compétition. D'autres apprécient la solitude associée aux activités physiques en plein air alors que d'autres encore aiment la compagnie d'un partenaire d'entraînement ou d'exercice ou la camaraderie d'une équipe, voire un peu des deux, selon les circonstances.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Où en suis-je?

Pour bien commencer à planifier le stage d'activité physique, inviter les élèves à se servir du DR 2-SA pour réfléchir sur les activités physiques auxquelles ils aiment participer (ou auxquelles ils envisageraient de participer) en compagnie d'amis, de membres de leur famille ou seuls.



Se reporter au DR 2-SA : Où en suis-je?



Information générale

Facteurs de risque associés à l'activité physique

La participation à l'activité physique procure un sentiment de bien-être et contribue à l'amélioration de la santé générale. Elle suppose aussi la prise de risques calculés. Pour garantir la sécurité des participants et réduire au minimum les risques de blessure, il est nécessaire de comprendre les risques inhérents ou potentiels liés à la participation à une activité physique, quelle qu'elle soit.

Les facteurs de risque susceptibles d'être associés à la participation à des activités physiques sont notamment :

- le niveau d'instruction;
- le niveau de surveillance;
- les installations et l'environnement;
- l'équipement;
- les vêtements et les chaussures;
- les considérations personnelles et autres.

Le document intitulé *Manuel de la sécurité HORS-classe : Guide-ressource pour l'éducation physique et éducation à la santé de la 9^e à la 12^e année* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba) présente des lignes directrices générales sur la sécurité et des Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques destinées à faciliter la planification de la participation des élèves à diverses activités physiques et la gestion des facteurs de risque associés à chaque activité. Une cote de facteur de risque (CFR) de 1 à 4 est attribuée à chaque activité, 4 représentant le risque le plus élevé.

RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements sur la sécurité et la gestion des facteurs de risque, veuillez consulter la ressource suivante :

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. *Manuel de la sécurité HORS-classe : Guide-ressource pour l'éducation physique et éducation à la santé de la 9^e à la 12^e année*. Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2008. Disponible sur le CD-ROM d'accompagnement, ainsi qu'en ligne à www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Inventaire des activités physiques

Inviter les élèves à se servir du DR 3-SA pour commencer à trouver les activités physiques qu'ils incluront dans leur stage d'activité physique. Ils peuvent choisir les activités en fonction des critères suivants :

- le type d'activité;
- le ou les éléments de la condition physique reliés à la santé auxquels contribue l'activité;
- le niveau de risque associé à l'activité.



Se reporter au DR 3-SA : Inventaire des activités physiques (disponible en formats Word et Excel).

La version Excel de l'Inventaire des activités physiques est disponible sur le CD-ROM d'accompagnement ainsi qu'en ligne à www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Les éléments qui suivent doivent être présents à l'esprit au moment de choisir les activités du stage d'activité physique :

- **Activités** : Il est important pour les élèves de nommer **toutes** les activités physiques auxquelles ils pourraient prendre part, même si les possibilités de participation sont minimales. En inventoriant toutes les activités potentielles, ils peuvent amorcer, avec l'aide de l'enseignant, la démarche de gestion de risques des activités dont la cote de facteur de risque (CFR) est similaire.
- **Risque** : Les élèves doivent prendre en compte le nombre d'activités physiques choisies pour chaque CFR. Si toutes les activités choisies ont une CFR de 3 ou de 4, ils pourraient se retrouver dans une situation où ils auraient un trop grand risque à gérer.
- **Intensité** : Pour satisfaire aux exigences du cours, les élèves doivent choisir des activités d'intensité modérée à vigoureuse qui contribueront au développement de leur endurance cardiorespiratoire (cœur, poumons et appareil circulatoire) plus un ou plusieurs autres Éléments de la condition physique reliés à la santé (force musculaire, endurance musculaire et flexibilité).

DR 2-SA : Où en suis-je?

Nom _____ Date _____ Class _____

Veillez remplir le tableau ci-dessous en indiquant les activités physiques auxquelles vous participez maintenant ou auxquelles vous souhaiteriez peut-être participer si vous en aviez la possibilité. Certaines activités peuvent se retrouver sous plus d'une rubrique.

« *Activité physique* s'entend de toutes les formes d'utilisation des grands muscles, y compris les sports, la danse, les jeux, la marche et l'exercice pour la condition physique et le bien-être physique. Cela peut aussi comprendre une thérapie physique ou une formation en mobilité pour les élèves qui ont des besoins spéciaux. » (Éducation, Citoyenneté et Éducation Manitoba, *Mise en œuvre d'Éducation physique et Éducation à la santé en 11^e et 12^e années*, p. 5).

J'aime participer ou j'envisagerais de participer aux activités physiques suivantes seul ou avec les groupes désignés ci-après.

Seul	Avec des amis	Avec des membres de ma famille

DR 3–SA : Inventaire des activités physiques

Cet Inventaire des activités physiques est destiné à aider les élèves à trouver les activités qu'ils aimeraient inclure dans leur stage d'activité physique. Les élèves peuvent choisir des activités physiques en fonction du type d'activité, de l'élément ou des éléments de la condition physique reliés à la santé auxquels contribue l'activité ou du niveau de risque associé à l'activité, ou d'une combinaison de ces facteurs.

Une Liste de vérification sur la sécurité des activités physiques est disponible pour chacune des activités listées. Ces listes de vérification renferment de l'information sur la gestion des risques relative aux facteurs de risque suivants :

- niveau d'instruction;
- niveau de surveillance;
- installations et environnement;
- équipement;
- vêtements et chaussures;
- considérations personnelles et autres.

RÉFÉRENCES



Pour obtenir des exemplaires des Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques, veuillez consulter la ressource suivante :

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. *Manuel de la sécurité HORS-classe : Guide-ressource pour l'éducation physique et éducation à la santé de la 9^e à la 12^e année.* Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2008. Disponible en ligne à [<www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html >](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html).

Codes de l'Inventaire des activités physiques

Les codes qui suivent sont utilisés dans l'Inventaire des activités physiques.

Code du type d'activité	
VA	Activités de vie active
HM	Activités pratiquées hors du milieu habituel
CO	Sports de combat
CP	Activités de conditionnement physique
SC	Activités se pratiquant sur une surface commune
FM	Jeux avec filet ou contre un mur
RG	Activités rythmiques et gymniques
CB	Activités au champ et au bâton
JP	Jeux de précision

Cote de facteur de risque (CFR)	
C F R	Niveau de préoccupations en matière de sécurité; niveau d'instruction ou de surveillance recommandé.
1	Peu de préoccupations en matière de sécurité; peu d'instruction qualifiée ou de surveillance adulte requise.
2	Quelques préoccupations en matière de sécurité, instruction qualifiée recommandée et peu ou pas de surveillance adulte requise.
3	Plusieurs préoccupations en matière de sécurité, instruction qualifiée requise et surveillance adulte recommandée.
4	De nombreuses préoccupations en matière de sécurité, et instruction qualifiée et surveillance adulte requises.

Code des éléments de la condition physique reliés à la santé	
✓	Indique que l'activité contribue à l'élément de la condition physique relié à la santé concerné.

(suite)

Inventaire d'activités physiques (suite)							
Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Aérobique - danse	CP	✓		✓	✓	2
	Aérobique - step	CP	✓		✓	✓	2
	Aérobique en piscine	CP	✓		✓	✓	4
	Aikido	CO	✓	✓	✓	✓	4
	Aki (footbag) (pour les conseils de sécurité, voir Jeux simples)	VA			✓	✓	1
	Arts martiaux	CO	✓	✓	✓	✓	4
	Athlétisme - courses à distance moyenne	CP	✓		✓	✓	2
	Athlétisme - courses à longue distance	CP	✓		✓	✓	2
	Athlétisme - lancers	CP		✓		✓	4
	Athlétisme - sauts	CP		✓		✓	3
	Athlétisme - sprints, relais, haies	CP	✓	✓	✓	✓	2
	Badminton	FM	✓		✓	✓	2
	Balle au mur (jeu de paume) 1 ou 4 murs	FM	✓	✓	✓	✓	1
	Ballon-balai	SC	✓		✓	✓	3
	Bandes élastiques (pour les conseils de sécurité, voir Conditionnement physique)	CP		✓	✓	✓	1
	Bandy	SC	✓		✓		3
	Baseball	CB		✓	✓	✓	2
	Basketball	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Biathlon	HM	✓	✓	✓		4
	Boxe	CO	✓	✓	✓		4
	Callisthénie	CP		✓	✓	✓	1
	Canoë/kayak - excursions	HM	✓	✓	✓		4
	Canoë/kayak/aviron	HM	✓	✓	✓		4
	Cheerleading (stimulation de foule)	RG	✓	✓	✓	✓	4
	Circuits d'entraînement	CP	✓	✓	✓	✓	2

(suite)

Inventaire d'activités physiques (suite)							
Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Conditionnement physique – sur appareils (p. ex., tapis roulants, ergomètres, elliptiques)	CP	✓	✓	✓	✓	3
	Conditionnement physique – petit appareils (p.ex., bandes élastiques, ballons d'exercice, corde à sauter, échelles d'agilité, ballons médicaux)	CP	✓	✓	✓	✓	2
	Course de fond	CP	✓		✓	✓	2
	Course d'orientation	HM	✓		✓		2
	Cricket	CB		✓	✓	✓	2
	Croquet (pour les conseils de sécurité, voir Jeux simples)	JP			✓		1
	Culbutes (pour les conseils de sécurité, voir Gymnastique)	RG		✓	✓	✓	4
	Curling	JP			✓	✓	2
	Cyclisme - intérieur ou stationnaire	CP	✓	✓	✓		1
	Cyclisme - récréatif	VA	✓	✓	✓		2
	Cyclisme – sport (BMX, cyclocross, vélo tout terrain [VTT], course sur route, course sur piste)	HM	✓	✓	✓		3
	Cyclotourisme	HM	✓	✓	✓		3
	Danse - ballet	RG	✓	✓	✓	✓	2
	Danse à cerceau	RG	✓		✓		2
	Danse carrée	RG	✓		✓		2
	Danse de claquettes	RG	✓		✓		2
	Danse en ligne	RG	✓		✓		2

(suite)

Inventaire d'activités physiques (suite)							
Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Danse folklorique	RG	✓		✓		2
	Danse hip-hop	RG	✓		✓		2
	Danse sociale	RG	✓		✓		2
	Équitation (selle anglaise ou selle française)	HM		✓	✓		4
	Escalade - mur, rocher, bloc, tour de glace	HM		✓	✓	✓	4
	Escrime	CO	✓		✓	✓	4
	Étirement (pour les conseils de sécurité, voir Conditionnement physique)	CP				✓	1
	Football américain – avec plaqués	SC		✓	✓	✓	4
	Football américain - flag-, touch-	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Frisbee (disque volant) (pour les conseils de sécurité, voir Jeux simples)	VA			✓		1
	Géocachette	HM	✓	✓	✓		4
	Glisser - toboggan, luge, traîneau, tube	HM	✓		✓		3
	Goal-ball	SC			✓	✓	4
	Golf	JP		✓	✓	✓	2
	Grande randonnée (backpacking)	HM	✓	✓	✓		3
	Gymnastique - générale, culbutes, artistique	RG		✓	✓	✓	4
	Gymnastique rythmique	RG	✓		✓	✓	2
	Gymnastique suédoise (pour les conseils de sécurité voir callisthénie)	CP		✓	✓	✓	1
	Haltérophilie	CP		✓	✓	✓	3

(suite)

Inventaire d'activités physiques (suite)							
Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Handball d'équipe	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Hockey - à roulettes	SC	✓	✓	✓	✓	4
	Hockey – jeux dérivés (en salle, sur chemin, en bottine, floorball, ringuette en salle, shinny)	SC	✓	✓	✓	✓	3
	Hockey sur gazon	SC	✓	✓	✓	✓	3
	Hockey sur glace	SC	✓	✓	✓	✓	4
	Intercrosse	SC	✓	✓	✓	✓	3
	Jeu de boules - bocci	JP				✓	1
	Jeu de boules - boulingrin (sur gazon)	JP			✓	✓	1
	Jeux de balle (catch) (pour les conseils de sécurité, voir Jeux simples)	VA			✓	✓	1
	Jeux de ballon-chasseur (pour les conseils de sécurité, voir Jeux simples)	CP	✓	✓	✓		1-4
	Jeux simples	VA	Les effets sur les Éléments de la condition physique reliés à la santé varient selon le jeu ou l'activité.				1-4
	Jogging	CP	✓		✓		1
	Judo	CO	✓	✓	✓	✓	4
	Karaté	CO	✓	✓	✓	✓	4
	Kickball (soccer-baseball)	VA			✓		1
	Kick-boxing	CO	✓	✓	✓	✓	4
	La crosse - en enclos, au champ	SC	✓	✓	✓	✓	4
	Lutte - libre, gréco-romaine	CO	✓	✓	✓	✓	4
	Marche	VA	✓		✓		1

(suite)

Inventaire d'activités physiques (suite)							
Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Musculation - poids/haltères, résistance	CP	✓	✓	✓	✓	3
	Natation dans les lacs	CP	✓	✓	✓	✓	4
	Natation en piscine	CP	✓	✓	✓	✓	4
	Paddleball	FM	✓		✓		2
	Patinage à roues alignées (intérieur, extérieur)	VA	✓	✓	✓		2
	Patinage artistique	RG	✓		✓	✓	2
	Patinage de vitesse	HM	✓	✓	✓	✓	3
	Patinage sur glace	VA	✓	✓	✓		2
	Pilates (pour les conseils de sécurité, voir Conditionnement physique)	CP		✓	✓	✓	2
	Planche à neige	HM	✓	✓	✓		3
	Planche à roulettes	VA	✓		✓		2
	Planche à voile	HM		✓	✓		4
	Plongée autonome (scuba)	HM			✓		4
	Plongée libre (snorkeling)	HM			✓		4
	Plongeon - tremplin, haut-vol	RG				✓	4
	Qi gong	CP		✓	✓		2
	Quilles - 5 ou 10 quilles	JP			✓	✓	1
	Racquetball	FM	✓	✓	✓	✓	2
	Rame - ergomètre (pour conseils de sécurité, voir Conditionnement physique)	CP	✓	✓	✓		3
	Randonnée pédestre	HM	✓		✓		2

(suite)

Inventaire d'activités physiques (suite)							
Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Raquette (neige)	HM	✓		✓		2
	Ringuette	SC	✓	✓	✓	✓	4
	Rugby – avec plaqués	SC	✓	✓	✓	✓	4
	Rugby – flag-, touch-	SC	✓		✓	✓	3
	Saut à la corde (pour les conseils de sécurité, voir Conditionnement physique)	CP	✓		✓		1
	Sepak takraw	FM	✓	✓	✓	✓	2
	Ski alpin	HM	✓	✓	✓		4
	Ski de fond	HM	✓		✓		2
	Ski nautique	HM		✓	✓		4
	Soccer (football)	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Softball - balle lente, modifié, balle rapide	CB		✓	✓	✓	2
	Spinning (cyclisme stationnaire) (pour les conseils de sécurité, voir Cyclisme – intérieur ou stationnaire)	CP	✓	✓	✓		1
	Squash	FM	✓	✓	✓	✓	2
	Stimulation de foule (pour les conseils de sécurité, voir Cheeleading)	RG	✓	✓	✓	✓	4
	Tâches ménagères et de jardinage	VA		✓	✓	✓	1
	Tae Bo	CP	✓	✓	✓	✓	2
	Taekwondo	CO	✓	✓	✓	✓	4
	Tai-chi	CP			✓	✓	1
	Tchoukball	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Tennis	FM	✓	✓	✓	✓	2

(suite)

Inventaire d'activités physiques (suite)

Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Tennis sur table	FM	✓		✓		2
	Tir à l'arc	JP		✓			4
	Toboggan (pour les conseils de sécurité voir Glisser)	HM	✓		✓		2
	Tonte du gazon	VA	✓	✓	✓		3
	Triathlon	CP	✓	✓	✓	✓	4
	Ultime (ultimate)	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Voile ou navigation de plaisance	HM		✓	✓		4
	Volleyball	FM		✓	✓	✓	2
	Water-polo	SC	✓		✓		4
	Yoga	CP		✓	✓	✓	2