

## Leçon 3 : Mise en œuvre du plan de sécurité et d'activité physique

### Introduction

Dans cette leçon les élèves commencent à discerner les risques inhérents aux activités physiques qu'ils ont choisies d'intégrer à leur stage d'activité physique. De plus, ils démontrent les compétences nécessaires pour accéder à l'information pertinente leur permettant de prendre des décisions éclairées en matière de gestion des risques et de sécurité en rapport avec leur participation à l'activité physique. Ils commencent aussi à mettre en œuvre leur plan d'activité physique et à consigner leur participation à l'activité physique.



---

### Résultats d'apprentissage spécifiques

- 11.SA.2** Faire preuve de compréhension du processus de gestion des risques et des responsabilités associés à la participation à l'activité physique.
- 11.SA.3** Démontrer les compétences nécessaires pour accéder à l'information et l'utiliser pour prendre des décisions éclairées en matière de sécurité et de gestion des risques en rapport avec la participation à l'activité physique;  
*entre autres* : niveau d'instruction, niveau de surveillance, installations et environnement, équipement, vêtements et chaussures, considérations personnelles et autres.
- 11.SA.4** Mettre en pratique les habiletés et concepts de mouvement dans les activités physiques choisies qui répondent aux objectifs d'un plan personnel d'activité physique.
- 11.SA.5** Participer à des activités physiques d'un niveau d'intensité modéré à vigoureux.
- 11.SA.6** Consigner par écrit la fréquence, l'intensité et le type d'activités physiques pratiquées ainsi que le temps consacré à la pratique, tel qu'indiqué dans le plan personnel d'activité physique, en rendre compte aux personnes concernées et réfléchir sur sa participation à l'activité physique.



### Information générale

#### Plan personnel d'activité physique

Maintenant que les élèves ont trouvé les activités auxquelles ils participeront au cours de leur stage d'activité physique, ils doivent commencer à en organiser les éléments d'une manière qui leur sera compréhensible et qu'ils pourront suivre.

---



## Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

### Établir le plan personnel d'activité physique

Inviter les élèves à commencer à établir leur plan personnel d'activité physique aux fins d'approbation et de signature. Ils peuvent utiliser un planificateur d'activité physique comme celui présenté dans le DR 4-SA. Cet outil peut servir à présenter aux parents les activités physiques que les élèves ont choisies d'intégrer à leur plan d'activité physique.



Se reporter au DR 4-SA : Plan personnel d'activité physique.



## Information générale

### Sécurité et gestion des risques

Le processus de gestion des risques est un élément essentiel du plan personnel d'activité physique. La gestion des risques ne consiste pas à éliminer les risques ou les possibilités de blessure mais plutôt à cerner les risques inhérents à toute activité physique et à trouver les stratégies qui permettront de prendre en compte ces risques. En agissant de la sorte, on peut limiter les risques, et, en cas de blessure, la gravité en est réduite au minimum en raison de l'approche proactive.



## Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

### Planifier la gestion des risques

Inviter les élèves à remplir au moins deux feuilles Planificateur de gestion des risques et de sécurité (fournies avec le DR 5-SA) en rapport avec les activités physiques qu'ils ont choisies d'intégrer à leur plan d'activité physique et qui présentent la cote de facteur de risque (CFR) la plus élevée.



Se reporter au DR 5-SA : Planificateur de gestion des risques et de sécurité.

Une fois que les élèves ont rempli les feuilles de Planificateur, leur demander de comparer leur plan d'activité physique aux Listes de vérification sur la sécurité des activités

Il est possible d'ajouter de nouvelles

### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

#### Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Les enseignants doivent remettre aux élèves un exemplaire des Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques individuelles ou leur donner accès au document *Manuel de la sécurité HORS-classe : Guide ressource pour l'éducation physique/l'éducation à la santé de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba) duquel ces listes sont tirées. Les Listes de vérification doivent être intégrées au plan d'activité physique que l'élève soumettra à l'approbation des parents.

#### Ajout d'activités physique

Les modalités d'ajout de nouvelles activités à un plan d'activité physique déjà signé par l'enseignant et le parent sont propres à chaque école ou division. Les modalités d'ajout d'activités non listées dans l'Inventaire des activités physiques ou dans la liste d'activités approuvées par l'école ou la division sont également propres à chaque école ou division. Les enseignants sont invités à se familiariser avec ces modalités et à les décrire sommairement aux élèves et aux parents, au besoin.

activités physiques au plan d'activité physique une fois que le plan original a été signé par l'enseignant et approuvé par le parent. Il est également possible d'inclure au plan des activités non listées dans l'Inventaire des activités physiques (voir le DR 3-SA).

## RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, veuillez vous reporter aux ressources suivantes : 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.

---. *Mise en œuvre d'Éducation physique et Éducation à la santé en 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> années - Document de politiques*, Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2007.

---. *Manuel de la sécurité HORS-classe : Guide-ressource pour l'éducation physique et éducation à la santé de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année*, Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2008.

Ces ressources sont disponibles sur le CD-ROM d'accompagnement ainsi qu'en ligne à [www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html).



## Information générale

### Apporter la dernière touche au plan d'activité physique

Les étapes qui suivent donnent un aperçu d'une démarche à considérer au moment de terminer le plan d'activité physique de l'élève et d'en rechercher l'approbation :

1. Le plan d'activité physique, élaboré conformément aux critères précisés, devrait comprendre les éléments suivants :
  - des activités physiques choisies qui contribuent à l'endurance cardiorespiratoire plus au moins un des autres éléments de la condition physique reliés à la santé (force musculaire, endurance musculaire et flexibilité);
  - un plan de gestion des risques;
  - des listes de vérification sur la sécurité des activités physiques pertinentes en regard des activités physiques choisies.
2. Lorsque le plan est terminé, l'enseignant signe une lettre à l'intention des parents dans laquelle il explique l'information qui leur est transmise.



Se reporter au DR 6-SA : Exemple de lettre d'accompagnement du Stage d'activité physique.

3. Le Formulaire de déclaration et de consentement des parents et le Formulaire de déclaration de l'élève doivent être remplis, selon le cas, avant que l'élève ne procède à la mise en œuvre du plan d'activité physique HORS-classe. Comme ces formulaires seront propres à chaque école ou division, les enseignants doivent être informés de leur contenu et du lieu où ils se trouvent. Ces formulaires doivent être signés par le parent des élèves de moins de 18 ans. Il existe aussi un Formulaire de déclaration et de consentement à l'intention des étudiants de 18 ans ou plus.

4. Le plan personnel d'activité physique, le Formulaire de déclaration et de consentement des parents et le Formulaire de déclaration de l'élève doivent être retournés à l'école. L'enseignant prend note que les formulaires appropriés ont été signés et reçus et les conserve jusqu'à la fin du cours.

### Mettre en œuvre le plan d'activité physique

Les élèves commencent maintenant à mettre en œuvre leur plan d'activité physique et à se livrer aux activités physiques qu'ils ont choisies. Ils ont besoin d'un outil qui leur permettra de consigner par écrit leur participation à l'activité physique.

#### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Les enseignants sont encouragés à s'entretenir à intervalle avec chacun des élèves afin de suivre leurs progrès et de discuter de leur plan d'activité physique et d'autres éléments du cours.

### *Consigner sa participation à l'activité physique*

Les élèves doivent consigner leur participation aux activités physiques et soumettre leur dossier à l'enseignant. Leur dossier comprend les éléments suivants :

- description détaillée de leur participation à l'activité physique selon l'horaire établi par l'enseignant;
- évaluation du temps consacré au développement des éléments de la condition physique reliés à la santé;
- réflexions quotidiennes sur la satisfaction que leur procurent certaines habitudes saines (il peut s'agir d'explications de leur degré de satisfaction ou de l'expression de leurs sentiments par rapport au déroulement de la journée en général).

Les outils qui suivent ont pour but d'aider les élèves à consigner par écrit leur participation.



Se reporter au DR 7-SA : Journal d'activité physique (disponible en formats Word et Excel).

La version Excel du Journal d'activité physique est plus complète que la version Word. Elle est disponible sur le CD-ROM d'accompagnement, ainsi qu'en ligne à [www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/).

### Achever le plan d'activité physique

À la fin du cours, les parents devront signer un formulaire indiquant que l'information transmise par les élèves à l'enseignant reflète fidèlement leur participation au stage d'activité physique HORS-classe. Les étudiants de 18 ans ou plus devront faire signer leur formulaire de signature postérieure par leurs parents ou par un adulte autorisé.



Se reporter au DM 8-SA : Exemple de formulaire de signature postérieure pour la fin du stage d'activité physique HORS-classe (formulaire à l'intention des parents-tuteurs).

Se reporter au DM 9-SA : Exemple de formulaire de signature postérieure pour la fin du stage d'activité physique HORS-classe (formulaire à l'intention de l'adulte autorisé).

## DR 4–SA : Plan personnel d'activité physique

Nom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_

Activité physique		Fréquence de l'activité	Durée estimée (en minutes)	Cote du facteur de risque (CFR)	Listes de vérification sur la sécurité incluses
<i>Exemples :</i>	Soccer intérieur	3 séances d'entraînement + 1		2	✓
	Patinage à roues alignées	5 jours – trajet aller-retour maison-		2	✓
Observations de l'élève :					
Observations de l'enseignant :					

\_\_\_\_\_  
Signature de l'enseignant

\_\_\_\_\_  
Date

- En signant le formulaire, l'enseignant reconnaît :
- que l'élève a satisfait aux critères utilisés pour formuler son plan personnel d'activité physique;
  - que l'élève a démontré sa compréhension de la gestion des risques et des mesures à prendre pour participer en toute sécurité à l'activité physique;
  - que l'élève est en mesure de discuter des lignes directrices sur la sécurité et des responsabilités connexes avec ses parents-tuteurs et d'obtenir leur approbation à pareil égard.

## DR 5–SA : Planificateur de gestion des risques et de sécurité

Nom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_

Assumer la responsabilité de la sécurité est une partie très importante du volet HORS-classe du cours Éducation physique et Éducation à la santé 11<sup>e</sup> année. Les questions qui suivent vous aideront à gérer les risques associés à toute activité physique tout en y participant :

- Comprenez-vous les règles de sécurité applicables à l'activité physique?
- Cette activité est-elle adaptée à votre âge, à vos habiletés et à votre condition physique?
- Cette activité est-elle adaptée à tout problème de santé ou besoin de services de santé particulier que vous pourriez avoir?
- Connaissez-vous la bonne technique pour l'exécution de ces exercices ou les habiletés requises pour leur pratique?
- Êtes-vous conscient des risques associés à cette activité physique et des moyens à prendre pour éviter les dangers?
- L'équipement dont vous allez vous servir est-il bien adapté et en bon état?
- Les installations et l'aire de jeu que vous allez utiliser sont-elles sécuritaires?
- Bénéficierez-vous d'instructions ou d'une surveillance adéquates compte tenu du danger ou des risques associés à cette activité physique?
- Avez-vous discuté de votre choix d'activités physiques avec vos parents et votre professeur d'éducation physique et d'éducation à la santé?

Je suis conscient des risques associés à (nom de l'activité physique) \_\_\_\_\_, dont la cote de facteur de risque est de \_\_\_\_\_, et j'ai l'intention d'appliquer les stratégies qui suivent afin de réduire au minimum certains des risques potentiels que je suis en mesure de prévoir en rapport avec ma participation à cette activité.

Facteurs de risque	Facteurs de risque	Facteurs de risque
Niveau d'instruction	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪
Niveau de surveillance	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪
Équipement	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪
Installations et environnement	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪
Vêtements et chaussures	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪
Considérations personnelles et autres*	▪ ▪ ▪	▪ ▪ ▪

\* Besoins de services de santé spéciaux, niveau d'habileté, expérience, accessibilité, etc.

(suite)

## DR 5–SA : Planificateur de gestion des risques et de sécurité (suite)

Code du facteur de risque		
CFR	Niveau de préoccupations en matière de sécurité; niveau d'instruction ou de surveillance recommandé.	Exemples
1	Peu de préoccupations en matière de sécurité; peu d'instruction qualifiée ou de surveillance adulte requise.	Marche Étirement
2	Quelques préoccupations en matière de sécurité, instruction qualifiée recommandée et peu ou pas de surveillance adulte requise.	Racquetball Patinage sur glace
3	Plusieurs préoccupations en matière de sécurité, instruction qualifiée requise et surveillance adulte recommandée.	Planche à neige Hockey sur gazon
4	De nombreuses préoccupations en matière de sécurité, et instruction qualifiée et surveillance adulte requises.	Natation Karaté

### Références

Pour de plus amples renseignements sur les questions de sécurité et de gestion des risques en rapport avec les activités physiques, veuillez consulter le document *Manuel de la sécurité HORS-classe : Guide-ressource pour l'éducation physique/l'éducation à la santé de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba) sur le site Web scolaire ou divisionnaire suivant :

---

(Insérer l'adresse du site scolaire ou divisionnaire où se trouve cette ressource.)

Si vous n'avez pas accès à Internet, demandez à votre enseignant de vous imprimer un exemplaire des Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques correspondant aux activités physiques choisies.

## DR 6–SA : Exemple de lettre d'accompagnement du Stage d'activité physique

Date \_\_\_\_\_

Madame, Monsieur,

La santé de nos élèves est une responsabilité que notre école et notre département d'Éducation physique et Éducation à la santé prennent très à cœur. Le fait de prendre part à des cours d'éducation physique et éducation à la santé (ÉP-ÉS) et d'être physiquement actif peut avoir une incidence positive sur la santé et le bien-être des élèves. C'est pourquoi l'objectif recherché par notre département est d'habiliter votre enfant à adopter un mode de vie sain et actif en lui offrant les outils dont il a besoin pour y parvenir.

### Éducation physique et Éducation à la santé 11<sup>e</sup> année

Le but de ce cours d'ÉP-ÉS est d'amener les parents, les élèves et les écoles à travailler ensemble pour :

- aider les jeunes à mieux prendre en main leur condition physique;
- promouvoir la découverte d'activités adaptées à leurs intérêts personnels;
- favoriser des modes de vie actifs qui persisteront au fil des années.

Dans le cadre de ce cours, votre enfant participera à des activités d'apprentissage dans les domaines principaux que voici :

- gestion de la condition physique;
- incidence sociale du sport;
- santé mentale et émotionnelle;
- prévention de la consommation et de l'abus d'alcool ou d'autres substances.

Votre enfant devra aussi planifier et consigner sa participation au stage d'activité physique HORS-classe et cumuler ainsi au minimum 55 heures d'activité. Vous trouverez la description détaillée du stage dans le plan d'activité physique ci-joint.

Selon les activités physiques que votre enfant a choisies pour le volet HORS-classe de ce cours, nous avons intégré au plan ci-joint des lignes directrices sur la sécurité pour vous informer et informer votre enfant des éléments ou normes de sécurité à prendre en considération dans le choix et la pratique d'activités physiques. Notre intention n'est pas de limiter la participation de l'enfant à l'activité physique, mais plutôt de faciliter la démarche visant à cerner les risques inhérents ou potentiels et de recommander des stratégies et des pratiques sécuritaires permettant de gérer ces risques et de réduire au minimum les possibilités de blessure au cours de la participation.

*(suite)*



## DR 6–SA : Exemple de lettre d'accompagnement du Stage d'activité physique (suite)

Les stratégies de gestion de risques proposées sont considérées comme des normes minimales pour la pratique d'activités physiques dans un cadre organisé ou formel. Cependant, certaines de ces stratégies pourraient ne pas s'appliquer à toutes les situations (p. ex., activités physiques à la maison, de loisirs ou modifiées). De nombreuses variables doivent être prises en compte pour déterminer le niveau d'instruction ou de surveillance approprié à la participation de votre enfant aux activités physiques choisies, ainsi que pour établir des pratiques sécuritaires appropriées adaptées aux installations et à l'environnement, à l'équipement et aux vêtements et chaussures requis pour les activités. Parmi les considérations personnelles et autres à prendre en compte, citons le niveau de risque, l'état physique ou de santé, le degré d'habileté, l'expérience, l'accessibilité, l'intensité et le type d'activité (p. ex., activité compétitive, récréative, individuelle ou de groupe).

Votre participation est importante!

La réussite du cours Éducation physique et Éducation à la santé 11<sup>e</sup> année exige une communication soutenue et coordonnée entre vous et votre enfant ainsi qu'avec moi, le titulaire de ce cours. La première chose à faire consiste à prendre connaissance du plan d'activité physique ci-joint en compagnie de votre enfant. Ensuite, si vous approuvez les objectifs énoncés, veuillez signer le Formulaire de déclaration et de consentement à l'intention des parents. Votre enfant devra aussi signer le Formulaire de déclaration à l'intention de l'élève. Une fois ces formulaires dûment signés, veuillez me les retourner accompagnés du plan dans les plus brefs délais.

Pendant toute la durée du cours, je rencontrerai votre enfant à des dates prédéterminées. Ces rencontres individuelles auront pour but de vérifier les progrès accomplis dans le cadre de son stage d'activité physique HORS-classe ainsi que de vérifier sa compréhension des sujets connexes abordés en classe.

Je vous invite donc à discuter avec votre enfant de ses progrès et à l'encourager à poursuivre ses objectifs et ses intérêts personnels en matière d'activité physique. Si vous avez des questions ou des préoccupations, n'hésitez pas à communiquer avec moi par téléphone (\_\_\_-\_\_\_) ou par courriel \_\_\_\_\_.

Veuillez agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes sentiments les meilleurs.

---

Signature de l'enseignant

## DR 7–SA : Journal d'activité physique\*



Nom \_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_

Mois \_\_\_\_\_ Semaine du \_\_\_\_\_

	Description de l'activité	Durée	Intensité (légère, modérée ou vigoureuse)	Réflexions personnelles
<i>Exemple</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Marche aller-retour maison-école</li> <li>▪ Course à pied après l'école</li> <li>▪ Tondre le gazon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 20 min</li> <li>▪ 30 min</li> <li>▪ 15 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Légère</li> <li>▪ Vigoureuse</li> <li>▪ Modérée</li> </ul>	Suis en superbe forme aujourd'hui. Bien dormi. Trop mangé au souper. Me sens un peu stressé à cause de l'examen de mathématiques de demain.
Jour 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	
Jour 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	
Jour 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	
Jour 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	
Jour 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	
Jour 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	
Jour 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	
<b>Total</b>				

Réfléchissez sur les moyens d'accroître votre activité physique :

- **Ajoutez une nouvelle activité :** Trouvez une nouvelle activité qui vous plaît. Allez marcher pendant 15 à 30 minutes avant de vous asseoir devant la télé pour écouter votre émission favorite ou pour faire une pause au cours de votre journée de travail.
- **Transformez une période d'inactivité en période d'activité :** Faites une promenade après le souper, faites du vélo stationnaire ou des demi-redressements assis tout en regardant la télé, marchez pour retourner vos vidéos à la boutique ou pour aller faire de petites emplettes.
- **Repoussez vos limites :** Augmentez votre rythme de marche, marchez pendant 30 minutes plutôt que 20, ou allez marcher cinq fois par semaine plutôt que trois.
- **Faites davantage d'efforts :** Transformez vos marches ordinaires en marches rapides ou en séances de course à pied.

\* Source : Dairy Council of California. "Physical Activity Journal", *Meals Matter: Eating for Health—Health Topics*. 2005. <[www.mealsmatter.org](http://www.mealsmatter.org)>. Adapté avec l'autorisation du Dairy Council of California.

**DR 8–SA : Exemple de formulaire de signature postérieure pour la fin du stage d'activité physique HORS-classe**  
(formulaire à l'intention des parents-tuteurs)

Madame, Monsieur,

Veillez prendre connaissance de ce formulaire et le signer si vous êtes d'accord avec son contenu.

Je, \_\_\_\_\_, parent-tuteur de \_\_\_\_\_,  
Nom du parent-tuteur Nom de l'enfant

certifie et reconnaît par la présente :

- Que mon garçon/ma fille a participé aux activités physiques telles que choisies pour son stage d'activité physique HORS-classe.
- Que mon garçon/ma fille a consigné avec exactitude sa participation aux activités physiques choisies pour son stage d'activité physique HORS-classe.

\_\_\_\_\_  
Signature du parent-tuteur

\_\_\_\_\_  
Date

Approbation de l'élève

Je, \_\_\_\_\_,  
Nom de l'élève

certifie que ce dossier rend compte avec exactitude de ma participation au stage d'activité physique HORS-classe.

\_\_\_\_\_  
Signature de l'élève

\_\_\_\_\_  
Date

Date de réception \_\_\_\_\_

