

Leçon 2 : Planification de la sécurité et de la gestion des risques

Introduction

Dans cette leçon, les élèves approfondissent la compréhension des facteurs de risque liés à la participation à l'activité physique et des divers niveaux de risques pouvant entraîner des blessures. Ils apprennent qu'en déterminant à l'avance les risques et les problèmes éventuels relatifs à la sécurité, ils pourront réduire au minimum ou éliminer les possibilités de blessures, rendant les activités plus sûres, plus agréables et plus bénéfiques.



Résultats d'apprentissage spécifiques

- 12.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 de compréhension du processus de gestion des risques et des responsabilités liées à la participation à l'activité physique.
- 12.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;
notamment : niveau d'instruction, niveau de surveillance, installations et environnement, équipement, vêtements et chaussures, considérations personnelles et autres



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Éléments de la condition physique reliés à la santé

Pour préparer une révision des éléments de la condition physique reliés à la santé qui doivent être pris en compte dans le plan d'activité physique, inscrire les termes suivants pour que tous les élèves puissent les voir :

- endurance cardiorespiratoire
- force musculaire
- endurance musculaire
- flexibilité

À titre de stratégie d'activation des connaissances, discuter avec la classe des caractéristiques de chacun des éléments de la condition physique reliés à la santé (voir le module B, leçon 6, du document *Éducation physique et Éducation à la santé 11^e année*).

Inviter les élèves à indiquer, à partir du DR 3-SA, les principaux éléments de la condition physique reliés à la santé correspondant aux activités qu'ils ont choisies dans leur inventaire des activités physiques personnelles (d'après le DR 1-SA et le DR 2-SA). Préciser que la plupart des activités physiques contribuent à plus d'un élément de la condition physique relié à la santé, et demander aux élèves d'indiquer la principale contribution de chaque activité.

Amener les élèves à déterminer si leurs choix d'activités physiques ne favorisent pas suffisamment certains éléments de la condition physique reliés à la santé. Si c'est le cas, leur demander de préparer un plan ou une stratégie leur permettant de combler ces lacunes.



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

La version Excel de l'Inventaire d'activité physique est disponible sur le CD-ROM du présent document et en ligne à

<http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html>.

RÉFÉRENCES



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

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. *Éducation physique et Éducation à la santé 11^e année – Programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage et document de mise en œuvre pour un mode de vie actif et sain*. Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2008. Module A, Leçon 2 et Module B, Leçon 6.

---. *Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba*, Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2004, p. 11.

Ces ressources sont disponibles en ligne à
<http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html>.



Information générale

Facteurs de risque associés à l'activité physique

La participation à l'activité physique est importante pour maintenir sa condition physique et sa santé générale. Le niveau de participation est déterminé en fonction des objectifs personnels de chacun. Par exemple, un athlète de sport d'élite devra apporter une plus grande intensité à son entraînement physique qu'une personne qui fait de l'exercice simplement pour une question de santé personnelle.

Il importe de se rappeler que toutes les activités physiques comportent des éléments de risque, et que le niveau de préoccupations en matière de sécurité varie d'une activité à l'autre. Pour assurer la sécurité dans la pratique de toute activité physique, il faut comprendre les risques inhérents et prendre les mesures nécessaires pour réduire au minimum ou éliminer leur impact potentiel. Une partie du processus de gestion des risques consiste à comprendre les mesures d'urgence et procédures d'intervention en cas de blessure ou de situation dangereuse.

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 (p. ex., besoins spéciaux en soins de santé, niveau d'habileté, expérience et accessibilité).

Le fait de répondre aux questions comme celles soulevées ci-dessous peut aider à réduire au minimum les risques liés à la participation à l'activité physique et à accroître la sensibilisation aux considérations et responsabilités en matière de sécurité.

Éléments à prendre en considération en matière de sécurité et de gestion des risques

Niveau d'instruction

- Quel sera le niveau d'instruction requis?
- Les instructeurs possèdent-ils les qualifications nécessaires?
- Y aura-t-il une évaluation des aptitudes effectuée afin de déterminer le niveau d'habileté du participant?

Niveau de surveillance

- Quel sera le niveau de surveillance requis?
- Y a-t-il des mesures d'urgence prévues?
- Quels seront les équipements ou fournitures (p. ex., téléphone, trousse de premiers soins) nécessaires?
- Les surveillants ont-ils la formation adéquate pour intervenir en cas d'urgence?

Installations et environnement

- Les dangers éventuels ont-ils été cernés?
- Les lieux ont-ils été inspectés?
- Y a-t-il des règles d'utilisation des lieux?
- Des modifications ou restrictions sont-elles nécessaires?
- Y a-t-il des précautions requises, compte tenu de l'environnement?

Équipement

- L'équipement a-t-il été inspecté et entretenu correctement?
- L'équipement a-t-il été modifié?
- Est-il nécessaire d'utiliser des équipements de protection?
- Y a-t-il des instructions spéciales à suivre ou des ajustements à faire pour utiliser l'équipement?

Vêtements et chaussures

- Est-il nécessaire de porter un type particulier de vêtements ou de chaussures pour cette activité?
- Faudra-t-il prévoir des vêtements additionnels pour s'adapter aux conditions environnementales?

Considérations personnelles et autres*

- Cette activité est-elle appropriée au niveau de condition physique du participant?
- Le participant devra-t-il suivre une formation?
- Le participant a-t-il une couverture d'assurance adéquate?
- Y aura-t-il des règles et des responsabilités spéciales associées à l'activité?
- Qui doit-on rejoindre en cas d'urgence?
- Un transport est-il nécessaire?

* Besoins spéciaux en soins de santé, niveau d'habileté, expérience, accessibilité et ainsi de suite

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.

RÉFÉRENCE



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 en ligne à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html>.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Gestion des risques associés à l'activité physique

À partir du DR 3-SA, proposer aux élèves de commencer à déterminer le niveau de risque des activités physiques auxquelles ils participent actuellement et de celles qu'ils intégreront à leur plan personnel d'activité physique.



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

La version Excel de l'Inventaire d'activités physiques est disponible sur le CD-ROM qui accompagne ce document ainsi que dans la version en ligne à <http://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).

Création d'un plan de gestion des risques

Inviter toute la classe à réviser le contenu des listes de vérification sur la sécurité des activités physiques choisies.

Demander aux élèves de compléter le DR 4-SA, Plan de gestion des risques, pour une activité ayant une cote de facteur de risque (CFR) élevée. Les encourager à créer le plan en fonction des conditions liées à leur propre situation, en utilisant les activités physiques qu'ils ont choisies pour leur plan personnel d'activité physique. (L'ajout d'une nouvelle activité physique qui n'apparaît pas dans le plan doit d'abord être approuvé conformément aux instructions de l'enseignant et à la politique de l'administration scolaire et de la division scolaire.)



Se reporter au DR 4-SA : Plan de gestion des risques.

Une fois que les élèves auront complété le plan de gestion des risques, les inviter à le comparer à la liste de vérification sur la sécurité de l'activité physique appropriée (fournie par l'enseignant) pour vérifier s'il est exact et s'il inclut tout autre aspect à prendre en considération.

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 et éducation à la santé de la 9^e à la 12^e année* (Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba), qui contient ces listes. Les listes de vérification doivent être intégrées au plan d'activité physique que l'élève soumettra à l'approbation des parents.

Ajout d'activités physiques

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.

Plan de gestion des risques

L'enseignant peut exiger que les élèves préparent plus d'un plan.

RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter les ressources suivantes :

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. *Éducation physique et Éducation à la santé 11^e année – Programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage et document de mise en œuvre pour un mode de vie actif et sain*. Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2008.

---. Lignes directrices pour l'évaluation de la condition physique dans les écoles du Manitoba, Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2004.

(suite)

RÉFÉRENCES (suite)

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

Ces ressources sont disponibles en ligne à

<http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html>.