

# Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

## Athlétisme - lancers

L'athlétisme est un sport qui comporte un ensemble de disciplines regroupées en courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche. Les épreuves de lancers incluent le lancer du disque, du marteau, du javelot et du poids.

Cote de facteur  
de risque

**4**

### Résultat d'apprentissage général

L'élève doit être capable de se comporter de manière sécuritaire et responsable en vue de gérer les risques et de prévenir les blessures lors de la pratique d'activités physiques ainsi que dans la vie quotidienne.

### Stratégies de gestion des risques

L'information et les recommandations sur la sécurité figurant dans la présente liste de vérification sont jugées comme étant le reflet de pratiques exemplaires. Les stratégies de gestion des risques suggérées correspondent aux normes de sécurité minimales pour une activité physique organisée ou officielle. Elles pourraient ne pas être applicables à toutes les situations (p. ex., activités à domicile, récréatives ou modifiées). Par contre, dans le cas de programmes structurés, les instructeurs, les entraîneurs ou les directeurs de programme, responsables d'activités physiques HORS-classe, pourraient imposer des normes de sécurité plus sévères.

### Instruction

**N.B.** : Le degré et le niveau d'instruction ou d'orientation requis peuvent varier en fonction de considérations telles que l'expérience personnelle des élèves, les compétences et la condition physique. L'utilisation de médias (livres et DVD didactiques) peut remplacer l'instruction directe si on considère cela comme approprié et sécuritaire.

- L'instruction est fournie par un entraîneur formé ou agréé dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs d'Athlétisme Canada, ou par un entraîneur expérimenté qui possède les compétences d'un entraîneur agréé, selon les besoins et en fonction des facteurs tels que le niveau de risque, l'intensité, l'accessibilité, l'expérience et les compétences.
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire, à l'intérieur et à l'extérieur, et les élèves sont sensibilisés aux risques des épreuves de lancers.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Les élèves apprennent la bonne technique de lancer.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement, de récupération et d'exercices de mise en forme.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.
- Les entraîneurs surveillent la charge d'entraînement hebdomadaire des athlètes (c.-à-d., les charges d'entraînements de musculation, les distances de course et les accroissements) à l'aide d'un journal d'entraînement.

# Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

## Athlétisme - lancers

### Surveillance

**N.B.** : Le niveau de surveillance à prévoir dépend des facteurs tels que le niveau de risque, l'intensité, l'accessibilité, l'expérience et les compétences.

- Niveau de surveillance recommandé : **surveillance visuelle constante** au début de l'instruction, suivie d'une **surveillance sur place**.
- Alors que certaines séances d'entraînement seront dirigées par les élèves sans surveillance, on encourage les élèves à s'entraîner en paires.
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- Des règles et des consignes de sécurité sont en vigueur.
- Un plan d'action en cas d'urgence est en place pour donner suite aux accidents ou aux blessures.

### Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- Une vérification de sécurité des aires de lancer (cage et cercles de lancer) est menée avant la séance d'entraînement ainsi que de façon régulière.
- L'aire d'activité est exempte de dangers ou de débris et de circulation, et elle est clairement délimitée.
- La surface de l'aire de lancer est nivelée et offre une bonne adhérence.
- On doit allouer un espace adéquat derrière les cages pour les non-lanceurs.

### Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les engins de lancers sont conformes aux critères de la Fédération internationale d'athlétisme ou d'Athlétisme Canada.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

### Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- On porte des vêtements appropriés pour se protéger des intempéries, du soleil et des insectes.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

### Autres considérations

- L'élève a subi un examen médical de routine et a présenté un bilan médical avant de commencer le programme.
- L'élève a présenté le formulaire de déclaration et de consentement du parent et de déclaration de l'élève (si l'élève a moins de 18 ans) ou le formulaire de déclaration de l'élève (s'il a 18 ans ou plus) avant le début du programme.
- On a encouragé le participant à souscrire à une police d'assurance-accident.
- Les élèves qui subissent une blessure sont envoyés aux membres compétents du personnel médical aux fins de traitement et de réadaptation et ne devraient pas reprendre l'activité tant qu'ils n'auront pas reçu l'autorisation d'un professionnel de la santé qualifié.
- L'activité correspond à l'âge, aux capacités et à la condition mentale et physique de l'élève.
- L'élève fait preuve en tout temps d'une bonne maîtrise de soi et évite tout comportement inadmissible.
- Le choix de cette activité par l'élève dans le cadre du volet HORS-classe du programme d'éducation physique/éducation à la santé a été présenté au parent ou au tuteur légal (élève de moins de 18 ans) et à l'enseignant.