

## Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

### Cheerleading (acrobatie, animation ou danse)

Le cheerleading était auparavant une activité athlétique visant à appuyer les équipes d'autres sports, principalement dans le but de stimuler l'enthousiasme d'une école ou d'une équipe. Les compétitions ont transformé radicalement cette activité qui comprend maintenant des mouvements de plus en plus difficiles, mouvements qui font maintenant partie des habiletés jugées lors des compétitions de cheerleading acrobatique et qui posent aussi un risque plus élevé de blessures.

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 agréé ou formé ou expérimenté selon les exigences minimales de la Manitoba Association of Cheerleading, 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 et les élèves sont sensibilisés aux risques du cheerleading.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate, notamment en ce qui touche les compétences liées au positionnement et à la réception.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement, de récupération et d'exercices de mise en forme.
- Les séances comprennent non seulement le développement des compétences, mais aussi un volet de conditionnement physique.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.
- Les élèves sont évalués et on conçoit pour eux un programme de conditionnement physique.
- Les compétences qui ne sont pas maîtrisées pendant l'entraînement ne doivent pas être incluses dans les compétitions.

# Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

## Cheerleading (acrobatie, animation ou danse)

### 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 cours des premières étapes d'apprentissage des compétences et lorsque les mouvements plus risqués sont pratiqués; autrement, il faut prévoir une **surveillance générale**.
- 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

- L'aire d'activité est clairement délimitée et comporte une surface sèche et plate qui est exempte de dangers (sur le sol et en hauteur).
- Il y a un espace de dégagement adéquat autour de l'aire d'activité.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées

### Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Des matelas et de l'équipement de sécurité appropriés sont fournis et en bon état.
- L'équipement est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- 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.
- Les vêtements doivent répondre aux exigences 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.