

# Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

## Curling

Le curling est un sport de précision joué sur la glace par deux équipes de quatre joueurs qui alternent pour faire glisser des pierres de granite poli vers une cible.

Cote de facteur de risque

**2**

### 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 de l'Association canadienne de curling ou par un joueur ou 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 et les élèves sont sensibilisés aux risques du curling
- Chaque séance comporte une période de réchauffement, de récupération et d'exercices de mise en forme.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Les règles et les consignes de sécurité ainsi que l'étiquette à observer sur la glace sont appris avant la participation.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.

### 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 sur place**
- 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.

# Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

## Curling

### Installations

- Les conditions météorologiques locales sont vérifiées avant une séance à l'extérieur.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles, les règlements et l'étiquette du curling sont affichés et mis en application.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

### Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement (pierres et surface de la glace) est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- Des glisseurs sont disponibles pour les élèves.
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

### Vêtements et chaussures

- On doit porter des vêtements contre le froid et en couches multiples pour maintenir la chaleur du corps.
- On doit porter des chaussures de curling ou un glisseur fixé à une chaussure.
- 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.
- On utilise une protection adéquate contre le soleil pour le curling à l'extérieur.
- 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.