

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Cyclisme – récréatif

Le cyclisme consiste à utiliser des bicyclettes, des monocycles, des tricycles et d'autres véhicules à propulsion humaine (VPH). Aux fins de la présente liste de vérification, le cyclisme récréatif se rapporte au cyclisme non compétitif pratiqué pour le plaisir ou comme mode de transport.

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 cycliste expérimenté qui possède et peut enseigner les compétences fondamentales en cyclisme et en sécurité routière, et organiser ou mener des randonnées de groupe, 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 cyclisme.
- Les règles et les consignes s'appliquant au cyclisme et à la sécurité routière ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- 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 élèves démontrent qu'ils ont les compétences et la condition physique requises avant d'entreprendre de longues randonnées.
- La difficulté de la randonnée est appropriée compte tenu du développement et des capacités de l'élève.

* Voir les listes de vérification sur le camping pour obtenir de l'information sur la sécurité pour le camping de nuit

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Cyclisme – récréatif

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 générale**
- Les cyclistes sont informés au sujet du trajet de la randonnée et des risques.
- 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, et retrouver les élèves égarés.
- Le surveillant a une liste des élèves en activité sur le parcours.
- Il y a un système de vérification des présences en place avant et après la randonnée.

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et le facteur éolien, sont vérifiées avant le départ de la randonnée.
- Les permis appropriés pour le parcours ou l'autorisation d'utiliser les chemins privés hors-route ont été obtenus.
- Le cas échéant, on utilise une carte indiquant clairement le trajet et les dangers; les dangers du trajet sont clairement indiqués ainsi que la façon de les éviter.
- Les parcours sont d'une longueur et d'une difficulté appropriées en fonction des capacités du cycliste.
- Un véhicule accompagne les cyclistes.
- Dans la mesure du possible, on a recours à un système de surveillance mutuelle pendant la randonnée.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement (vélo, freins, pression des pneus, etc.) est vérifié régulièrement.
- La taille du vélo est adaptée au participant.
- Une trousse de réparation de vélo, comprenant une pompe, est disponible.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont interdits pendant les randonnées parce qu'ils causent des distractions.
- Le chef de file et le chef de queue portent un gilet de sécurité sur la route.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter en tout temps un casque homologué CSA, Snell, ANSI ou ASTM.
- 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 appropriés (bien ajustés et procurant une bonne visibilité) en fonction des conditions.
- On doit porter les vêtements et les accessoires de protection appropriés en fonction du temps (p. ex., chapeau, veste, lunettes de soleil et écran solaire).

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Cyclisme – récréatif

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.

