

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Glisser – toboggan, luge, traîneau, tube

Glisser est une activité d'hiver très populaire au Canada et de longue tradition; tout ce qu'il faut c'est une colline et une plateforme quelconque sur laquelle on peut monter pour glisser en bas de la colline.

Cote de facteur
de risque

3

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 instructeur expérimenté et en mesure d'organiser les activités de toboggan et l'instruction, et de mettre à profit ses compétences 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 de glisser.
- Les règles et la pratique en matière de sécurité (p. ex., prendre le temps pour éviter les collisions et ne jamais descendre la tête première; s'asseoir dans le sens de la marche et en pilotant) sont apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- La difficulté du parcours ou de la colline est appropriée compte tenu du développement et des capacités de l'élève.
- 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.

* 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

Glisser – toboggan, luge, traîneau, tube

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**; le surveillant se place au sommet de la colline afin de pouvoir vérifier si la côte est sécuritaire pour la descente.
- 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 et notamment la température et le facteur éolien, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- Le parcours pour glisser est exempt d'obstacles et la côte n'aboutit pas près d'une rue, un parc de stationnement, un étang ou un autre danger.
- Une couche de neige adéquate est présente.
- L'aire d'activité est bien éclairée pour glisser en soirée.
- L'aire d'activité est clairement délimitée.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Le traîneau peut être piloté (plus sécuritaire que les tapis-luges, les toboggans ou soucoupes à neige).
- L'équipement est vérifié avant la séance; l'équipement endommagé est réparé ou remplacé.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- On porte des vêtements en couches multiples et appropriés aux conditions météorologiques.
- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- On porte une tuque et des mitaines ou des gants.
- On évite de porter une écharpe ou on s'assure qu'elle est bien rentrée.
- 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.
- Les lunettes sont attachées ou enlevées comme il convient.

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.