

# Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

## Marche

La marche est la forme d'exercice la plus populaire et contribue à la condition physique cardiorespiratoire.

Cote de facteur de risque

**1**

### 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 marcheur expérimenté en mesure d'organiser des programmes de marche, 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 la marche (à l'intérieur et à l'extérieur).
- Les consignes de sécurité (y compris la sécurité routière) sont 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.
- Les entraîneurs surveillent les distances hebdomadaires des élèves à l'aide d'un journal d'entraînement.
- La distance de la marche est adaptée à l'âge et à la condition physique de l'élève.
- 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 générale** ou **aucune surveillance**
- Alors que certaines séances d'entraînement seront dirigées par les élèves sans surveillance, on encourage les élèves à marcher en paires.
- 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

## Marche

### Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et le facteur éolien, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- Le parcours est relativement exempt de débris et d'obstructions.
- La surface du parcours est relativement nivelée et offre une adhérence adéquate.
- On évite la circulation dans la mesure du possible.
- On évite les parcours qui posent des risques portant sur la personne.

### Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont déconseillés pendant les marches parce qu'ils causent des distractions et réduisent la capacité des marcheurs à détecter les dangers dans l'environnement.
- Les tapis roulants pour marcher à l'intérieur sont vérifiés régulièrement par une personne qualifiée.
- 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 protecteurs pour se protéger adéquatement des intempéries, du soleil et des insectes.

### 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.