

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Patinage à roues alignées

Le patinage à roues alignées est une forme contemporaine de patin à roulette. C'est une activité récréative ou de compétition où les participants se déplacent sur un terrain lisse en portant des bottes munies de roues disposées en ligne.

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, par un entraîneur qui possède les compétences d'un entraîneur agréé ou par un patineur expérimenté en mesure d'organiser 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 du patinage à roues alignées.
- Les règles de sécurité et l'étiquette du patinage à roues alignées, y compris la sécurité routière pour patiner à l'extérieur, 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.
- 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 visuelle constante** au début de l'instruction, et d'une **surveillance générale** durant l'acquisition des compétences de base
- 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.

* 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

Patinage à roues alignées

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- La surface de patinage est nivelée et exempte de dangers, de débris et d'eau.
- L'aire aux abords de la surface de patinage est exempte de dangers et de débris.
- L'aire de patinage à l'extérieur est à une distance sécuritaire de la circulation.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les patins sont vérifiés régulièrement; les roues endommagées sont réparées ou remplacées.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- On doit porter un casque protecteur homologué.
- On porte des protège-poignets, des coudières et des genouillères appropriés.
- On porte des patins bien ajustés et les lacets sont noués.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité, selon les règlements du programme.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement sans qu'ils posent un risque de tomber.
- On utilise une protection adéquate contre les intempéries, le soleil et les 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.