

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Planche à neige

La planche à neige combine le ski alpin et la planche à roulettes et consiste à glisser en bas d'une pente couverte de neige sur une planche fixée aux pieds.

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 entraîneur formé ou agréé dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs de la Fédération canadienne de planche à neige ou par 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 de la planche à neige.
- Les règles de sécurité et l'étiquette de la planche à neige sont apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Les élèves sont évalués et regroupés selon leurs compétences.
- Le niveau de difficulté de la pente de ski est approprié compte tenu du développement et des compétences 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Planche à neige

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** pour l'instruction et les novices; **surveillance générale** pour les élèves expérimentés
- Des règles et des consignes de sécurité sont en vigueur.
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- Un plan d'action en cas d'urgence est en place pour donner suite aux accidents ou aux blessures.
- L'aire d'activité est surveillée par la patrouille de ski.

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, y compris le facteur éolien et les conditions de la colline, sont vérifiées avant la séance.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- Les pentes de ski sont bien marquées et le niveau de difficulté est indiqué.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les directives des remonte-pentes sont affichées et les zones d'embarquement et de débarquement sont clairement marquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié avant chaque séance; l'équipement endommagé est réparé ou remplacé.
- La planche est homologuée et munie de fixations bien ajustées.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont déconseillés durant l'activité parce qu'ils causent des distractions et réduisent la capacité de l'élève à détecter les dangers dans l'environnement.

Vêtements et chaussures

- On porte un casque protecteur homologué.
- On porte des bottes de planche à neige bien ajustées.
- On porte des vêtements en couches multiples.
- On porte une tuque et des mitaines ou des gants.
- Il est interdit de porter de longues écharpes.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Les lunettes sont enlevées ou attachées.
- Il est recommandé de porter des lunettes de ski; elles sont bien ajustées.

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.