

# Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

## Planche à roulettes

La planche à roulettes est une activité où les participants réalisent des figures de toutes sortes sur une planche à quatre roues, soit en milieu urbain, soit dans un terrain aménagé pour la planche à roulettes.

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 athlète expérimenté en mesure d'organiser l'instruction et de mettre à profit ses compétences sur la planche à roulettes, 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 roulettes (en se frappant la tête sans casque protecteur lors d'une chute de la planche à roulettes, il est possible de subir une invalidité permanente ou même la mort; la plupart des traumatismes crâniens se produisent au moment de l'impact contre le sol).
- Les règles et les consignes de sécurité (y compris la sécurité routière pour l'activité qui se déroulera sur la route ou près de la circulation) ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate, y compris les techniques pour tomber de façon sécuritaire.
- 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** jusqu'à ce que la pratique sécuritaire et l'étiquette de la planche à roulettes soient manifestes.
- 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

## Planche à roulettes

### Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'éclairage est convenable pour l'activité en soirée ou à l'intérieur.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

### Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- La planche à roulettes est appropriée selon le genre d'activité qui sera entrepris et la taille de l'élève.
- L'équipement est vérifié avant chaque séance.
- On doit porter l'équipement protecteur approprié. (Le casque protecteur et l'équipement spécialisé pour la planche à roulettes sont recommandés, mais pourraient ne pas toujours prévenir les fractures lors d'une chute; cependant, le port de cet équipement peut réduire l'incidence et la gravité des coupures et des écorchures. Les protégé-poignets et les gants de planche à roulettes peuvent aussi absorber une partie de l'impact lors d'une chute.)
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

### Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées, tels que des chaussures résistantes au glissement.
- 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.

### 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.