

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Ski alpin

Le ski alpin consiste à glisser en bas de collines couvertes de neige en portant des skis sur les pieds.

Cote de facteur de risque

4

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 Canada alpin 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 du ski alpin.
- Les règles de sécurité et l'étiquette du ski alpin (y compris de toujours maintenir le contrôle sur les pentes) 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.
- Les élèves sont évalués et regroupés selon leurs compétences.
- La difficulté de la piste ou de la pente est appropriée compte tenu du développement et des capacités de l'élève.

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** durant l'instruction, et d'une **surveillance générale** autrement
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- 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.
- L'aire d'activité est surveillée par la patrouille de ski.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Ski alpin

Installations

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

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié avant chaque séance; l'équipement endommagé est réparé ou remplacé.
- Les skis et les bâtons sont d'une taille adaptée.
- Les bottes et les fixations sont compatibles.
- Les fixations sont en bon état.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont déconseillés pendant les activités de ski parce qu'ils causent des distractions et réduisent la capacité des participants à détecter les dangers dans l'environnement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- On porte un casque protecteur homologué.
- Les bottes de ski sont bien ajustées.
- On porte des vêtements en couches multiples.
- On porte une tuque et des mitaines ou des gants.
- Les lunettes sont enlevées ou attachées.
- Il est recommandé de porter des lunettes de ski bien ajustées.
- 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.

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.