

# Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

## Ski nautique

Le ski nautique consiste à se faire tirer par un bateau 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 Ski nautique et planche Canada 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 nautique.
- Les règles et les consignes de sécurité, y compris les signaux pour communiquer avec le bateau, sont apprises avant la participation.
- Les procédures de sauvetage d'urgence sont apprises et pratiquées.
- Les skieurs élèves connaissent les règles qui régissent les eaux de la province dans laquelle ils font du ski (c.-à-d., vitesse, règlements de navigation, équipement sécuritaire obligatoire et protection de l'environnement marin).
- 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 conditions météorologiques et des eaux sont appropriées compte tenu du niveau de développement et des capacités de l'élève.

# Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

## Ski nautique

### 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**
- 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.

### Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment la température, sont vérifiées avant la séance.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris, et la circulation sur l'eau est évitée.

### Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les skis sont de taille et de genre appropriés.
- Les fixations sont bien ajustées et en bon état.
- Le skieur porte un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel (VFI) bien ajusté.
- Le câble de remorquage est en bon état et bien attaché.
- L'équipement est vérifié avant chaque séance; l'équipement endommagé est réparé ou remplacé.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

### Vêtements et chaussures

- On doit porter un maillot de bain approprié ou un vêtement isométrique.
- On apporte des vêtements de rechange pour porter suivant le ski.

### 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.