

DR 3–SA : Inventaire des activités physiques

Cet Inventaire des activités physiques est destiné à aider les élèves à trouver les activités qu'ils aimeraient inclure dans leur stage d'activité physique. Les élèves peuvent choisir des activités physiques en fonction du type d'activité, de l'élément ou des éléments de la condition physique reliés à la santé auxquels contribue l'activité ou du niveau de risque associé à l'activité, ou d'une combinaison de ces facteurs.

Une Liste de vérification sur la sécurité des activités physiques est disponible pour chacune des activités listées. Ces listes de vérification renferment de l'information sur la gestion des risques relative aux facteurs de risque suivants : le niveau d'instruction, le niveau de surveillance, les installations et l'environnement, l'équipement, les vêtements et les chaussures, ainsi que les considérations personnelles et autres.

Les codes qui suivent sont utilisés dans l'inventaire des activités physiques

Code du type d'activité

- VA** - Activités de vie active
- HM** - Activités pratiquées hors du milieu habituel
- CO** - Sports de combat
- CP** - Activités de conditionnement physique
- SC** - Activités se pratiquant sur une surface commune
- FM** - Jeux avec filet ou contre un mur
- RG** - Activités rythmiques et gymniques
- CB** - Activités au champ et au bâton
- JP** - Jeux de précision

Code des éléments de la condition physique reliés à la santé

- Cardio** - Endurance cardiorespiratoire
- Force** - Force musculaire
- End. M.** - Endurance musculaire
- Flex** - Flexibilité

✓ Indique que l'activité contribue à l'élément de la condition physique relié à la santé concerné.

Cote de facteur de risque (CFR)

- | CFR | Niveau de préoccupations en matière de sécurité; niveau d'instruction ou de surveillance recommandé. |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Peu de préoccupations en matière de sécurité; peu d'instruction qualifiée ou de surveillance adulte requise. |
| 2 | Quelques préoccupations en matière de sécurité, instruction qualifiée recommandée et peu ou pas de surveillance adulte requise. |
| 3 | Plusieurs préoccupations en matière de sécurité, instruction qualifiée requise et surveillance adulte recommandée. |
| 4 | De nombreuses préoccupations en matière de sécurité, et instruction qualifiée et surveillance adulte requises. |

Éléments de la condition physique reliés à la santé

Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Cardio	Force	End. M.	Flex.	Risque
	Aérobique - danse	CP	✓		✓	✓	2
	Aérobique - step	CP	✓		✓	✓	2
	Aérobique en piscine	CP	✓		✓	✓	4
	Aïkido	CO	✓	✓	✓	✓	4
	Aki (footbag)	VA			✓	✓	1
	Arts martiaux	CO	✓	✓	✓	✓	4
	Athlétisme - courses à distance moyenne	CP	✓		✓	✓	2
	Athlétisme - courses à longue distance	CP	✓		✓	✓	2
	Athlétisme - lancers	CP		✓		✓	4
	Athlétisme - sauts	CP		✓		✓	3
	Athlétisme - sprints, relais, haies	CP	✓	✓	✓	✓	2
	Aviron (rame) - ergomètre	CP	✓		✓		2
	Badminton	FM	✓		✓	✓	2
	Balle au mur (jeu de paume) - 1 ou 4 murs	FM	✓	✓	✓	✓	1
	Ballon-balai	SC	✓		✓	✓	3
	Bandes élastiques	CP		✓	✓	✓	1
	Bandy	SC	✓		✓		3
	Baseball	CB		✓	✓	✓	2
	Basketball	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Biathlon	HM	✓	✓	✓		4
	Boxe	CO	✓	✓	✓		4
	Callisthénie	CP		✓	✓	✓	1
	Canoë/kayak - excursions	HM	✓	✓	✓		4
	Canoë/kayak/aviron	HM	✓	✓	✓		4
	Cheerleading (stimulation de foule)	RG	✓	✓	✓	✓	4
	Circuits d'entraînement	CP	✓	✓	✓	✓	2

	Conditionnement physique - sur appareils (p.ex., tapis roulants, ergomètres, elliptiques)	CP	✓	✓	✓	✓	3
	Conditionnement physique - petits appareils (p.ex., bandes élastiques, ballons d'exercice, cordes à sauter, échelles d'agilité, ballons médicaux)	CP	✓	✓	✓	✓	2
	Course de fond	CP	✓		✓	✓	2
	Course d'orientation	HM	✓		✓		2
	Cricket	CB		✓	✓	✓	2
	Croquet	JP			✓		1
	Culbutes	RG		✓	✓	✓	4
	Curling	JP			✓	✓	2
	Cyclisme - intérieur ou stationnaire	CP	✓	✓	✓		1
	Cyclisme - récréatif	VA	✓	✓	✓		2
	Cyclisme - sport (BMX, cyclocross, vélo tout terrain (VTT), course sur route, course sur piste)	HM	✓	✓	✓		3
	Cyclotourisme	HM	✓	✓	✓		3
	Danse - ballet	RG	✓	✓	✓	✓	2
	Danse à cerceau	RG	✓		✓		2
	Danse carrée	RG	✓		✓		2
	Danse de claquettes	RG	✓		✓		2
	Danse en ligne	RG	✓		✓		2
	Danse folklorique	RG	✓		✓		2
	Danse hip-hop	RG	✓		✓		2
	Danse sociale	RG	✓		✓		2
	Équitation (selle anglaise ou selle française)	HM		✓	✓		4
	Escalade - mur, rocher, bloc, tour de glace	HM		✓	✓	✓	4
	Escrime	CO	✓		✓	✓	4

	Étirement	CP				✓	1
	Football canadien ou américain - avec plaqués	SC		✓	✓	✓	4
	Football canadien ou américain - flag-, touch-	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Frisbee (disque volant)	VA			✓		1
	Géocachette	HM	✓	✓	✓		4
	Glisser - toboggan, luge, traîneau, tube	HM	✓		✓		2
	Goal-ball	SC			✓	✓	4
	Golf	JP		✓	✓	✓	2
	Grande randonnée (backpacking)	HM	✓	✓	✓		3
	Gymnastique - générale, culbutes, artistique	RG		✓	✓	✓	4
	Gymnastique rythmique	RG	✓		✓	✓	2
	Haltérophilie	CP		✓	✓	✓	3
	Handball d'équipe	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Hockey à roulettes	SC	✓	✓	✓	✓	4
	Hockey - jeux dérivés (en salle, sur chemin, en bottine, floorball, ringette en salle, shinny)	SC	✓	✓	✓	✓	3
	Hockey sur gazon	SC	✓	✓	✓	✓	3
	Hockey sur glace	SC	✓	✓	✓	✓	4
	Intercrosse	SC	✓	✓	✓	✓	3
	Jeu de boules - bocci	JP				✓	1
	Jeu de boules - bowlingrin (sur gazon)	JP			✓	✓	1
	Jeux de balle (catch)	VA			✓	✓	1
	Jeux de ballon-chasseur	CP	✓	✓	✓		4
	Jeux simples	VA					1 à 4
	Jogging	CP	✓		✓		1
	Judo	CO	✓	✓	✓	✓	4
	Karaté	CO	✓	✓	✓	✓	4

Kickball (soccer-baseball)	VA			✓		1
Kick-boxing	CO	✓	✓	✓	✓	4
La crosse - en enclos, au champ	SC	✓	✓	✓	✓	4
Lutte - libre, gréco-romaine	CO	✓	✓	✓	✓	4
Marche	VA	✓		✓		1
Musculation - poids et haltères, résistance	CP	✓	✓	✓	✓	3
Natation dans les lacs	CP	✓	✓	✓	✓	4
Natation en piscine	CP	✓	✓	✓	✓	4
Paddleball	FM	✓		✓		2
Patinage à roues alignées	VA	✓	✓	✓		2
Patinage artistique	RG	✓		✓	✓	2
Patinage de vitesse	HM	✓	✓	✓	✓	3
Patinage sur glace	VA	✓	✓	✓		2
Pilates	CP		✓	✓	✓	2
Planche à neige	HM	✓	✓	✓		3
Planche à roulettes	VA	✓		✓		2
Planche à voile	HM		✓	✓		4
Plongée autonome (scuba)	HM			✓		4
Plongée libre (snorkeling)	HM			✓		4
Plongeon - tremplin, haut-vol	RG				✓	4
Qi gong	CP		✓	✓		2
Quilles - 5 ou 10 quilles	JP			✓	✓	1
Racquetball	FM	✓	✓	✓	✓	2
Randonnée pédestre	HM	✓		✓		2
Raquette (neige)	HM	✓		✓		2
Ringette	SC	✓	✓	✓	✓	4
Rugby - avec plaqués	SC	✓	✓	✓	✓	4
Rugby - flag-, touch-	SC	✓		✓	✓	3
Saut à la corde	CP	✓		✓		1
Sepak takraw	FM	✓	✓	✓	✓	2
Ski alpin	HM	✓	✓	✓		4

	Ski de fond	HM	✓		✓		2
	Ski nautique	HM		✓	✓		4
	Soccer (football)	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Softball - balle lente, modifié, balle rapide	CB		✓	✓	✓	2
	Spinning (cyclisme stationnaire)	CP	✓	✓	✓		1
	Squash	FM	✓	✓	✓	✓	2
	Tâches ménagères et de jardinage	VA		✓	✓	✓	1
	Tae Bo	CP	✓	✓	✓	✓	2
	Taekwondo	CO	✓	✓	✓	✓	4
	Tai-chi	CP			✓	✓	1
	Tchoukball	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Tennis	FM	✓	✓	✓	✓	2
	Tennis sur table	FM	✓		✓		2
	Tir à l'arc	JP		✓			4
	Toboggan	HM	✓		✓		2
	Tonte du gazon	VA	✓	✓	✓		3
	Triathlon	CP	✓	✓	✓	✓	4
	Ultime (ultimate)	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Voile ou navigation de plaisance	HM		✓	✓		4
	Volleyball	FM		✓	✓	✓	2
	Water-polo	SC	✓		✓		4
	Yoga	CP		✓	✓	✓	2