

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 :

- niveau d'instruction;
- niveau de surveillance;
- installations et environnement;
- équipement;
- vêtements et chaussures;
- considérations personnelles et autres.

RÉFÉRENCES



Pour obtenir des exemplaires des Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques, veuillez consulter la ressource suivante :

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. *Manuel de la sécurité HORS-classe : Guide-ressource pour l'éducation physique et éducation à la santé de la 9^e à la 12^e année.* Winnipeg, Manitoba : Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, 2008. Disponible en ligne à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html>.

Codes de l'Inventaire des activités physiques

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

Cote de facteur de risque (CFR)	
C F R	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.

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

(suite)

Inventaire d'activités physiques (suite)

Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Aérobique - danse	CP	✓		✓	✓	2
	Aérobique - step	CP	✓		✓	✓	2
	Aérobique en piscine	CP	✓		✓	✓	4
	Aïkido	CO	✓	✓	✓	✓	4
	Aki (footbag) (pour les conseils de sécurité, voir Jeux simples)	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
	Badminton	FM	✓		✓	✓	2
	Balle au mur (jeu de paume) 1 ou 4 murs	FM	✓	✓	✓	✓	1
	Ballon-balai	SC	✓		✓	✓	3
	Bandes élastiques (pour les conseils de sécurité, voir Conditionnement physique)	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

(suite)

Inventaire d'activités physiques (suite)							
Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Conditionnement physique – sur appareils (p. ex., tapis roulants, ergomètres, elliptiques)	CP	✓	✓	✓	✓	3
	Conditionnement physique – petit appareils (p.ex., bandes élastiques, ballons d'exercice, corde à sauter, échelles d'agilité, ballons médicaux)	CP	✓	✓	✓	✓	2
	Course de fond	CP	✓		✓	✓	2
	Course d'orientation	HM	✓		✓		2
	Cricket	CB		✓	✓	✓	2
	Croquet (pour les conseils de sécurité, voir Jeux simples)	JP			✓		1
	Culbutes (pour les conseils de sécurité, voir Gymnastique)	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

(suite)

Inventaire d'activités physiques (suite)

Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	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 (pour les conseils de sécurité, voir Conditionnement physique)	CP				✓	1
	Football américain – avec plaqués	SC		✓	✓	✓	4
	Football américain - flag-, touch-	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Frisbee (disque volant) (pour les conseils de sécurité, voir Jeux simples)	VA			✓		1
	Géocachette	HM	✓	✓	✓		4
	Glisser - toboggan, luge, traîneau, tube	HM	✓		✓		3
	Goal-ball	SC			✓	✓	4
	Golf	JP		✓	✓	✓	2
	Grande randonnée (backpacking)	HM	✓	✓	✓		3
	Gymnastique - générale, culbutes, artistique	RG		✓	✓	✓	4
	Gymnastique rythmique	RG	✓		✓	✓	2
	Gymnastique suédoise (pour les conseils de sécurité voir callisthénie)	CP		✓	✓	✓	1
	Haltérophilie	CP		✓	✓	✓	3

(suite)

Inventaire d'activités physiques (suite)							
Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Handball d'équipe	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Hockey - à roulettes	SC	✓	✓	✓	✓	4
	Hockey – jeux dérivés (en salle, sur chemin, en bottine, floorball, ringuette 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 - boulingrin (sur gazon)	JP			✓	✓	1
	Jeux de balle (catch) (pour les conseils de sécurité, voir Jeux simples)	VA			✓	✓	1
	Jeux de ballon-chasseur (pour les conseils de sécurité, voir Jeux simples)	CP	✓	✓	✓		1-4
	Jeux simples	VA	Les effets sur les Éléments de la condition physique reliés à la santé varient selon le jeu ou l'activité.				1-4
	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

(suite)

Inventaire d'activités physiques (suite)

Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Musculation - poids/haltères, résistance	CP	✓	✓	✓	✓	3
	Natation dans les lacs	CP	✓	✓	✓	✓	4
	Natation en piscine	CP	✓	✓	✓	✓	4
	Paddleball	FM	✓		✓		2
	Patinage à roues alignées (intérieur, extérieur)	VA	✓	✓	✓		2
	Patinage artistique	RG	✓		✓	✓	2
	Patinage de vitesse	HM	✓	✓	✓	✓	3
	Patinage sur glace	VA	✓	✓	✓		2
	Pilates (pour les conseils de sécurité, voir Conditionnement physique)	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
	Rame - ergomètre (pour conseils de sécurité, voir Conditionnement physique)	CP	✓	✓	✓		3
	Randonnée pédestre	HM	✓		✓		2

(suite)

Inventaire d'activités physiques (suite)

Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Raquette (neige)	HM	✓		✓		2
	Ringuette	SC	✓	✓	✓	✓	4
	Rugby – avec plaqués	SC	✓	✓	✓	✓	4
	Rugby – flag-, touch-	SC	✓		✓	✓	3
	Saut à la corde (pour les conseils de sécurité, voir Conditionnement physique)	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) (pour les conseils de sécurité, voir Cyclisme – intérieur ou stationnaire)	CP	✓	✓	✓	1	
	Squash	FM	✓	✓	✓	✓	2
	Stimulation de foule (pour les conseils de sécurité, voir Cheerleading)	RG	✓	✓	✓	✓	4
	Tâches ménagères et de jardinage	VA		✓	✓	✓	1
	Tae Bo	CP	✓	✓	✓	✓	2
	Taekwondo	CO	✓	✓	✓	✓	4
	Tai-chi	CP			✓	✓	1
	Tchoukball	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Tennis	FM	✓	✓	✓	✓	2

(suite)

Inventaire d'activités physiques (suite)

Intérêt	Toutes les activités	Type d'activité	Éléments de la condition physique reliés à la santé				Risque
			Endurance cardio-respiratoire	Force musculaire	Endurance Musculaire	Flexibilité	
	Tennis sur table	FM	✓		✓		2
	Tir à l'arc	JP		✓			4
	Toboggan (pour les conseils de sécurité voir Glisser)	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