

# Manuel de la sécurité HORS-classe

## Annexe C

### Inventaire des activités physiques

L'inventaire des activités physiques suivant a été développé en sorte qu'il soit modifié et adapté pour les écoles et les divisions scolaires individuelles. Pour faciliter leur adaptation, des versions en format Microsoft Excel sont fournies sur le CD d'accompagnement ainsi que dans le site Web du Ministère :  
< <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html> >.



## DR 3–SAP : 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 dans l’annexe E 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

### Codes de l’Inventaire des activités physiques

Les codes qui suivent sont utilisés dans l’Inventaire des activités physiques.

Code du type d'activité		Cote de facteur de risque (CFR)	
<b>VA</b>	Activités de vie active	<b>CFR</b>	<b>Niveau de préoccupations en matière de sécurité; niveau d’instruction ou de surveillance recommandé.</b>
<b>HM</b>	Activités pratiquées hors du milieu habituel	1	Peu de préoccupations en matière de sécurité; peu d’instruction qualifiée ou de surveillance adulte requise.
<b>CO</b>	Sports de combat	2	Quelques préoccupations en matière de sécurité, instruction qualifiée recommandée et peu ou pas de surveillance adulte requise.
<b>CP</b>	Activités de conditionnement physique	3	Plusieurs préoccupations en matière de sécurité, instruction qualifiée requise et surveillance adulte recommandée.
<b>SC</b>	Activités se pratiquant sur une surface commune	4	De nombreuses préoccupations en matière de sécurité, et instruction qualifiée et surveillance adulte requises.
<b>FM</b>	Jeux avec filet ou contre un mur		
<b>RG</b>	Activités rythmiques et gymniques		
<b>CB</b>	Activités au champ et au bâton		
<b>JP</b>	Jeux de précision		

### 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							
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
	Aviron - ergomètre (pour les conseils de sécurité, voir Conditionnement physique – sur appareils)	CP	✓		✓		2
	Badminton	FM	✓		✓	✓	2
	Balle au mur - 1 mur ou 4 murs	FM	✓	✓	✓	✓	1
	Ballon-balai	SC	✓		✓	✓	3
	Bandes élastiques (pour les conseils de sécurité, voir Conditionnement physique – petits appareils)	CP		✓	✓	✓	1
	Bandy	SC	✓		✓		3
	Baseball	CB		✓	✓	✓	2
	Basketball	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Biathlon	HM	✓	✓	✓		4
	Boxe	CO	✓	✓	✓		4

*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	
	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 (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

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 - ballet	RG	✓	✓	✓	✓	2
	Danse - hip-hop	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 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 Callisthénie)	CP				✓	1
	Football canadien ou américain – avec plaqués	SC		✓	✓	✓	4
	Football canadien ou 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

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	
	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
	Jeu de boules - bocci	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 à 4
	Jeux simples	VA	Les effets sur les éléments de la condition physique reliés à la santé variant selon le jeu ou l'activité				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

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	
	Lutte - libre, gréco-romaine	CO	✓	✓	✓	✓	4
	Marche	VA	✓		✓		1
	Musculation - poids/haltères, contre 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
	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
	Qigong	CP			✓	✓	2
	Quilles - 5 et 10 quilles	JP			✓	✓	1
	Racquetball	FM	✓	✓	✓	✓	2
	Randonnée pédestre	HM	✓		✓		2
	Raquette (neige)	HM	✓		✓		2
	Ringuette	SC	✓	✓	✓	✓	4
	Rugby – avec plaqués	SC	✓	✓	✓	✓	4
	Rugby – flag-, touch-	SC	✓		✓	✓	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	
	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
	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 (pour les conseils de sécurité voir Glisser)	HM	✓		✓		2
	Tonte de gazon	VA	✓	✓	✓		3
	Triathlon	CP	✓	✓	✓	✓	4
	Ultimate (ultimate)	SC	✓	✓	✓	✓	2
	Voile ou navigation de plaisance	HM		✓	✓		4
	Volleyball	FM		✓	✓	✓	2
	Water-polo	SC	✓		✓		4
	Yoga	CP		✓	✓	✓	2

