

# Manuel de la sécurité HORS-classe

## Annexe D

Lignes directrices générales sur la sécurité



## ANNEXE D : LIGNES DIRECTRICES GÉNÉRALES SUR LA SÉCURITÉ POUR LES ACTIVITÉS HORS-CLASSE

Les lignes directrices suivantes sur la sécurité et les listes connexes de vérification de la sécurité des activités physiques (voir annexe E) servent à aider l'enseignant d'EP-ES à orienter l'élève en vue de réduire les risques associés aux activités physiques\* que l'élève a choisies pour le volet HORS-classe des cours d'éducation physique et éducation à la santé (EP-ES) de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année. Ces lignes directrices sont destinées à être présentées et communiquées aux élèves au début du cours dans le cadre de leur orientation au sujet du volet HORS-classe et visent à les sensibiliser davantage et à leur faire mieux comprendre la gestion des risques pendant qu'ils participent à une activité physique quelconque. L'école pourrait envisager d'afficher une version de ces lignes directrices générales sur la sécurité et des listes de vérification sur la sécurité des activités physiques dans son site Web aux fins de consultation à domicile par l'élève et le parent ou le tuteur.

### 1. Considérations générales

La sécurité est un aspect primordial lorsqu'on participe à n'importe quelle activité physique. L'élève et le parent ou le tuteur (ou seulement l'élève s'il a 18 ans ou plus) devra considérer la nature et le niveau de risque de l'activité physique afin de déterminer si elle convient à l'élève et, dans l'affirmative, quel est le niveau de surveillance requis de la part du parent/tuteur ou d'un autre adulte.

La responsabilisation à l'égard de la sécurité de l'élève est un aspect très important du volet HORS-classe de ce cours. Il faut toujours penser à la sécurité avant tout! L'élève et le parent ou le tuteur (ou seulement l'élève s'il a 18 ans ou plus) peuvent se servir de la liste de vérification ci-dessous avant la participation de l'élève à toute activité physique :

- L'élève et le parent ou le tuteur (ou seulement l'élève s'il a 18 ans ou plus) comprennent-ils les règles de sécurité associées à l'activité physique?
- L'activité convient-elle à l'âge, aux capacités et à la condition physique de l'élève?
- L'activité est-elle appropriée compte tenu de tout problème médical que pourrait avoir l'élève?
- L'élève et le parent ou le tuteur (ou seulement l'élève s'il a 18 ans ou plus) comprennent-ils la procédure ou la technique appropriée à suivre pour les exercices que l'élève doit faire ou les habiletés qu'il doit développer?

---

\* Le terme « **activité physique** » s'entend de toutes les formes d'utilisation des grands muscles, y compris les sports, la danse, les jeux, la marche et l'exercice pour la condition physique et le bien-être physique. Cela peut aussi comprendre une thérapie physique ou une formation en mobilité pour les élèves qui ont des besoins spéciaux.

- L'élève et le parent ou le tuteur (ou seulement l'élève s'il a 18 ans ou plus) comprennent-ils les risques associés à l'activité physique et les moyens de prévenir les dangers?
  - L'équipement que l'élève doit utiliser est-il convenable et en bon état?
  - Les installations ou l'aire de jeu que l'élève utilisera sont-elles sécuritaires?
- L'élève recevra-t-il une instruction ou une surveillance appropriée compte tenu du danger ou du risque associé à l'activité physique?
- Y a-t-il preuve d'une assurance-responsabilité pour les installations et le personnel de l'organisation ou du groupe communautaire?
  - L'organisation ou le groupe communautaire exige-t-il qu'une vérification du casier judiciaire et du registre concernant les mauvais traitements soit menée auprès du personnel?
  - L'élève a-t-il discuté de son choix d'activités avec le parent ou le tuteur (pas nécessaire si l'élève a 18 ans ou plus) et son enseignant d'EP-ES?
  - Les activités choisies par l'élève et le parent sont-elles incluses dans son plan d'activité physique personnel?

## 2. Niveau de risque

Toutes les activités ont une part inhérente de risque et chaque activité pose divers risques en fonction de différents facteurs. Le type d'activité et le niveau d'entraînement ou de compétition peuvent contribuer à accroître le niveau du risque encouru. La cote de facteur de risque (CFR) qui est décrite dans le tableau ci-dessous, a été établie aux fins du présent document pour catégoriser chaque activité en fonction du niveau de risque auquel on peut s'attendre en s'y adonnant. Le niveau de risque, ou CFR, est indiqué selon une échelle de cotation de 1 à 4, où une CFR de 4 constitue le risque le plus élevé. La cote est fondée sur la prévalence de considérations sur la sécurité à envisager pour l'activité ainsi que sur le niveau recommandé d'instruction et de surveillance. Cette cote figure sur toutes les listes de vérification sur la sécurité des activités physiques ainsi que dans l'inventaire des activités proposées incluses dans le présent document.

CFR Cote de facteur de risque	Niveau de sécurité, d'instruction et de surveillance recommandé	Exemples
1	Il y a peu de préoccupations en matière de sécurité pour cette activité physique; peu ou pas d'instruction qualifiée ou de surveillance adulte requises.	Marche Étirement
2	Il y a certaines préoccupations en matière de sécurité pour cette activité physique, instruction qualifiée recommandée, et peu ou pas de surveillance adulte requise.	Racquetball Patinage sur glace
3	Il y a plusieurs préoccupations en matière de sécurité pour cette activité physique; instruction qualifiée requise et surveillance adulte recommandée.	Planche à neige Hockey sur gazon
4	Il y a de nombreuses préoccupations en matière de sécurité pour cette activité physique, et instruction qualifiée et surveillance adulte requises.	Natation Karaté

### 3. Facteurs de risque

Tout comme les membres du personnel des écoles gèrent les risques et planifient la sécurité lorsqu'ils agissent comme instructeurs ou entraîneurs et organisent des activités physiques dans le cadre de leurs programmes en classe et extrascolaires, l'élève et le parent peuvent aussi évaluer et gérer les risques en fonction de certains facteurs de risque pour les activités HORS-classe qui ne se déroulent pas en salle de classe ou qui ne font pas partie de programmes extrascolaires (activités non scolaires). Dans les listes de vérification sur la sécurité fournies pour les activités physiques, on tient compte des facteurs de risque suivants :

- Niveau d'instruction
- Niveau de surveillance
- Installations
- Environnement
- Équipement
- Vêtements/chaussures
- Considérations personnelles et autre

#### 3.1 Niveau d'instruction

Un niveau d'instruction approprié devrait permettre de réduire le niveau de risque de toute activité.\* Voici quelques éléments à considérer en matière d'instruction lorsqu'on apprend ou pratique une activité :

---

\* 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.

- ❑ Les qualifications, attestations ou compétences de l'instructeur, de l'entraîneur ou du directeur de programme sont appropriées compte tenu de l'âge et des compétences des élèves du groupe.
- ❑ Les conséquences et les risques de l'activité sont bien compris par les élèves avant leur participation.
- ❑ L'instruction et la formation sont actualisées en fonction des tendances récentes.
- ❑ La séance se déroule dans un milieu sécuritaire et l'activité choisie par l'instructeur, l'entraîneur, le directeur de programme ou le participant est appropriée compte tenu des installations disponibles.
- ❑ L'activité correspond aux compétences et à la condition physique des participants.
- ❑ Les règles et les consignes de sécurité, les attentes en matière de comportement et les responsabilités des participants sont bien établies, apprises et respectées.
- ❑ Les séances des activités comportent une période d'exercices de réchauffement et de récupération.
- ❑ Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate et les participants ont l'occasion de maîtriser ces compétences avant d'entreprendre des activités ou défis de niveau supérieur.

### 3.2 Niveau de surveillance

La surveillance consiste à encadrer une activité aux fins de réglementation ou d'orientation. Le niveau de risque diminue de façon importante en présence d'une surveillance efficace. Lorsqu'une séance est menée par un instructeur ou un entraîneur, ils assument la responsabilité de la surveillance. Dans certains cas, il faut un autre surveillant, par exemple lorsque l'entraîneur ou l'instructeur a moins de 18 ans, lorsque l'entraîneur ou l'instructeur est de sexe différent des participants, ou lorsque une expertise particulière est requise, par exemple celle d'un sauveteur pour certaines activités aquatiques.

Pour chaque activité physique, les exigences en matière de surveillance varieront selon la nature de l'activité et l'intensité de la compétition ou de la séance d'entraînement. De plus, certaines activités exigent de la surveillance peu importe l'âge. Par contre, de nombreuses activités requièrent peu ou pas de surveillance (p. ex., de nombreuses activités à domicile, récréatives ou modifiées). Sans la présence d'un superviseur adulte, les élèves seront responsables de la gestion des risques et de la sécurité pendant qu'ils participent à l'activité. Cependant, ils devraient savoir comment répondre aux urgences et posséder une connaissance fondamentale des premiers soins. Dans tous les cas, il faut suivre les règles de sécurité personnelle de base (p. ex., sécurité routière).

Bien que l'on puisse envisager les niveaux de surveillance sur une échelle continue, les trois types de surveillance mentionnés dans les listes de vérification sur la sécurité des activités physiques sont :

- La surveillance visuelle constante signifie que l'instructeur, l'entraîneur ou le directeur de programme est physiquement présent pour surveiller l'activité (p. ex., saut en hauteur); une telle activité « à risque élevé » ne peut être supervisée que par une personne à la fois. Ce niveau de surveillance peut aussi être requis aux premières étapes de l'instruction, particulièrement pour les compétences plus difficiles.

- La surveillance sur place nécessite la présence de l'instructeur, de l'entraîneur ou du directeur de programme sans qu'il ne lui soit nécessaire d'observer spécifiquement l'activité (p. ex., course à relais). L'activité peut être observée et surveillée à distance pendant la surveillance d'une autre activité. Ce niveau convient aussi aux situations où il y a simultanément plus d'une station ou d'un exercice pour les activités.
- La surveillance générale signifie que l'instructeur, l'entraîneur ou le directeur de programme doit être accessible, mais que les participants peuvent parfois être hors de vue (p. ex., course de fond sur les terrains de l'école).

Les lignes directrices suivantes en matière de surveillance devraient être appliquées en fonction de la nature de l'activité :

- Les recommandations en matière de surveillance pour l'activité ou l'installation sont connues.
- Un nombre adéquat de membres du personnel sont présents pour assurer la surveillance compte tenu du nombre de participants et de leurs capacités.
- Les règles sont mises en vigueur en ce qui concerne les attentes en matière de comportement et les responsabilités des participants.
- Le surveillant dispose d'un plan d'action en cas d'urgence pour donner suite aux accidents ou aux blessures et il a accès à de l'équipement de premiers soins ou à de l'aide.
- Dans le cas des activités de plein air, il existe un plan pour retrouver les élèves perdus qui se retrouveraient séparés du groupe. Ce plan peut être assorti de procédures de dénombrement et d'un système de surveillance mutuelle.

### 3.3 Installations

Les installations intérieures et extérieures utilisées pour les activités physiques sont normalement conçues en fonction de codes du bâtiment stricts afin d'assurer que les activités peuvent être pratiquées dans un environnement sécuritaire. Dans d'autres situations, la participation se fera à domicile ou dans des installations qui ne sont pas nécessairement conçues spécifiquement pour les activités physiques. Dans tous les cas, il faut appliquer les stratégies de gestion des risques suivantes :

- L'aire d'activité a été vérifiée avant son utilisation afin de s'assurer qu'elle est exempte de dangers (p. ex., pierres ou verre brisé sur les terrains de soccer).
- Les dangers potentiels ont été enlevés ou clairement délimités et encerclés, ou si cela n'est pas possible, l'activité a été déplacée vers un autre endroit ou reportée.
- Les aires d'activité ont suffisamment d'espace libre autour d'elles (p. ex., zones de hors-jeu autour d'un terrain de basketball).
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Un plan d'action en cas d'urgence a été élaboré pour l'installation afin de donner suite aux accidents ou aux blessures.
- Une trousse de premiers soins, un téléphone et l'équipement d'urgence requis sont rapidement et facilement disponibles en cas d'accident ou de blessure.
- Les règles de sécurité sont affichées et en vigueur.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

### 3.4 Environnement

Bien que les milieux de plein air offrent des occasions de pratiquer une grande variété d'activités physiques, de nombreux facteurs ne peuvent pas être bien contrôlés que dans le cas d'une installation intérieure. Lorsqu'on prévoit de participer à une activité extérieure, on doit envisager les stratégies suivantes :

- ❑ On vérifie les conditions et les prévisions météorologiques locales avant l'activité, notamment la température et la qualité de l'air (p. ex., smog ou fumée), la présence de vents, ainsi que le risque d'orages électriques et de précipitations.
- ❑ Des vêtements secs, portés en couches multiples, protègent le corps contre le froid, le vent et l'humidité qui sont les facteurs qui contribuent à l'hypothermie\*. Lorsque les températures descendent sous le point de congélation, on doit ajouter le risque d'engelure (voir le tableau d'Environnement Canada à la page suivante).

\* L'hypothermie désigne toute condition où la température corporelle descend sous le niveau requis pour maintenir un métabolisme normal et/ou les fonctions corporelles.

<b>Dangers du refroidissement éolien et risque d'engelure</b>			
<b>Refroidissement éolien</b>	<b>Risque d'engelure</b>	<b>Danger pour la santé</b>	<b>Ce qu'il faut faire</b>
0 à -9	Faible	- Le refroidissement éolien augmente un peu l'inconfort.	- S'habiller chaudement, en fonction de la température extérieure.
-10 à -27	Faible	- Inconfortable. - Risque d'hypothermie si à l'extérieur pendant de longues périodes sans protection adéquate.	- Porter plusieurs couches de vêtements chauds, sous un coupe-vent. - Porter un chapeau, des mitaines et un foulard. - Rester actif.
-28 à -39	Risque croissant : la peau exposée peut geler en 10 à 30 minutes	- Surveiller tout engourdissement ou blanchissement de la figure, des doigts, des orteils, des oreilles ou du nez. - Risque d'hypothermie si à l'extérieur pendant de longues périodes sans protection adéquate.	- Porter plusieurs couches de vêtements chauds, sous un coupe-vent. - Couvrir toute la peau exposée : porter un chapeau, des mitaines et un foulard, passe-montagne ou masque. - Rester actif
-40 à -47	Risque élevé : la peau exposée peut geler en 5 à 10 minutes*	- Surveiller tout engourdissement ou blanchissement (gelure grave) de la figure et des extrémités (doigts, orteils, oreilles, nez) - Risque d'hypothermie si à l'extérieur pendant de longues périodes sans protection adéquate.	- Porter plusieurs couches de vêtements chauds, sous un coupe-vent. - Couvrir toute la peau exposée : porter un chapeau, des mitaines et un foulard, passe-montagne ou masque - Rester actif.

(suite)

\* En présence de vents soutenus de plus de 50 km/h, l'engelure peut survenir en moins de temps.

<b>Dangers du refroidissement éolien et risque d'engelure (suite)</b>			
<b>Refroidissement éolien</b>	<b>Risque d'engelure</b>	<b>Danger pour la santé</b>	<b>Ce qu'il faut faire</b>
<b>Niveau d'avertissement†</b>			
-48 à -54	Risque élevé : la peau exposée peut geler en 2 à 5 minutes*	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Surveiller fréquemment les extrémités pour tout engourdissement ou blanchissement (gelure grave).</li> <li>- Sérieux risque d'hypothermie si à l'extérieur pendant de longues périodes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il faut être prudent et s'habiller très chaudement avec plusieurs couches de vêtements chauds, sous un coupe-vent.</li> <li>- Couvrir toute la peau exposée : porter un chapeau, des mitaines et un foulard, passe-montagne ou masque.</li> <li>- Se préparer à annuler ou à raccourcir les activités extérieures.</li> <li>- Rester actif.</li> </ul>
-55 et valeurs plus importantes	Risque élevé : la peau exposée peut geler en moins de 2 minutes	<b>DANGER!</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les conditions extérieures sont dangereuses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rester à l'intérieur.</li> </ul>

\* En présence de vents soutenus de plus de 50 km/h, l'engelure peut survenir en moins de temps.

† Dans certaines parties du pays au climat plus doux (comme le sud de l'Ontario ou les Provinces atlantiques sauf le Labrador), l'avertissement de refroidissement éolien est émis à -35 environ. Plus au nord, les gens sont davantage accoutumés au froid et leur corps s'est adapté à des conditions plus rigoureuses. Environnement Canada émet donc des avertissements de refroidissement éolien à des valeurs progressivement plus élevées en se déplaçant vers le nord. La majeure partie du Canada est avertie à environ -45. Les résidents de l'Arctique, du nord du Manitoba et du nord du Québec sont avertis à -50 environ, et ceux de l'Extrême-Arctique, à -55 environ.

Tableau tiré du site Web d'Environnement Canada :

< [http://www.msc.ec.gc.ca/education/windchill/windchill\\_threshold\\_chart\\_f.cfm](http://www.msc.ec.gc.ca/education/windchill/windchill_threshold_chart_f.cfm) > et utilisé avec permission.

- ☐ Il faut se prémunir contre l'élévation de la température, l'humidité et le soleil, notamment en consommant de l'eau et en portant des vêtements légers, un chapeau, un écran solaire et des lunettes de soleil. L'humidex regroupe la température et l'humidité pour refléter la température perçue. Le guide suivant d'Environnement Canada indique les risques associés aux différents niveaux d'humidex. Lorsque l'humidex dépasse 40 degrés, il faut éviter ou réduire la pratique des activités.

<b>Valeur de l'humidex : degré de confort*</b>	
En-dessous de 29°C	Aucune sensation de malaise
De 30°C à 39°C	Sensation de malaise assez grande
De 40°C à 45°C	Sensation de malaise importante. Éviter les efforts
Au-dessus de 45°C	Danger
Au-dessus de 54	Coup de chaleur imminent

\* Tiré du site Web d'Environnement Canada : < [http://www.qc.ec.gc.ca/Meteo/Documentation/Humidex\\_fr.html](http://www.qc.ec.gc.ca/Meteo/Documentation/Humidex_fr.html) >. Utilisé avec permission.

- ❑ On se protège contre les insectes et les plantes venimeuses en portant des vêtements appropriés, de bonnes chaussures et un insectifuge. Si les allergies posent un problème, l'élève ou le parent doit fournir les informations nécessaires à l'instructeur, à l'entraîneur ou au directeur de programme et apporter les médicaments requis (p. ex., EpiPen).
- ❑ Une personne désignée possédant une formation en premiers soins est présente pour traiter les blessures et les cas d'urgence.
- ❑ Un plan de rechange en cas de mauvais temps est en place pour annuler, reporter ou relocaliser une activité ou un événement.
- ❑ En ce qui concerne les orages électriques, lorsqu'un éclair et un coup de tonnerre se succèdent en moins de cinq secondes, l'orage est très proche et se situe à une distance d'environ 1,6 km pour chaque période de cinq secondes. Les changements dans la durée des intervalles de temps indiquent si l'orage s'éloigne ou s'approche du lieu des activités. Lorsqu'un orage électrique est proche, tout le monde doit se mettre à l'abri. Si cela n'est pas possible, tout le monde doit se déplacer vers une zone moins élevée tout en s'éloignant des plans d'eau et des objets métalliques ainsi que des objets de haute taille tels que des arbres et des poteaux.
- ❑ Les services d'urgence locaux ont été identifiés.
- ❑ Il y a suffisamment d'eau potable à la disposition de tous.
- ❑ Les salles de bain sont accessibles.
- ❑ Seuls les zones ou les sentiers désignés sont utilisés.
- ❑ Avant d'entreprendre des activités aquatiques extérieures, on évalue les conditions de l'eau.
- ❑ Avant d'accéder à des lieux éloignés, on obtient les permissions requises, on apporte des cartes et on vérifie s'il y a des restrictions en matière de feu et des lignes directrices sur la faune et la flore.
- ❑ On n'a recours qu'à des techniques écologiques telles que le camping écologique.

### 3.5 Équipement

Le niveau de risque que comporte toute activité sera en partie fonction de l'équipement utilisé par les participants lorsqu'ils s'adonnent à une activité, et le risque diminuera s'ils utilisent l'équipement approprié. La plupart des activités physiques nécessitent une certaine forme d'équipement qui peut faire partie intégrante de l'activité elle-même ou qui peut fournir aux participants une protection pendant la pratique de l'activité. Voici quelques stratégies de gestion des risques liés à l'équipement :

- ❑ L'instructeur, l'entraîneur, le directeur de programme ainsi que l'élève (à qui on devrait enseigner ce qu'il doit vérifier) vérifient l'équipement avant l'usage pour s'assurer qu'il n'y a pas de défauts.
- ❑ L'équipement est homologué (p. ex., CSA) conformément aux règles et aux règlements de l'organisme de réglementation.
- ❑ On donne les directives nécessaires pour assurer un usage et un entretien adéquats de l'équipement.
- ❑ On évite d'utiliser l'équipement défectueux.
- ❑ On évite d'utiliser l'équipement qui ne convient pas ou qui n'est pas ajusté en fonction de la taille (p. ex., dans le cas de bottes de ski alpin).
- ❑ On signale les problèmes ou les défauts à l'instructeur, à l'entraîneur et au directeur de programme.

- On évite d'utiliser l'équipement qui ne répond pas aux normes de sécurité (p. ex., CSA).
- On devrait se procurer l'équipement auprès de personnes compétentes et s'assurer également qu'il a été bien conçu conformément aux normes prescrites par l'organisme de régie ou de réglementation du sport ou de l'activité.
- Une trousse de premiers soins, un téléphone et de l'équipement d'urgence sont facilement accessibles en cas d'accident ou de blessure.
- Les lecteurs de musique portatifs sont déconseillés car ils causent des distractions et réduisent la capacité de l'élève à détecter les dangers dans l'environnement.

### 3.6 Vêtements/chaussures

Le niveau de risque que comporte toute activité sera en partie fonction des vêtements portés par les participants lorsqu'ils s'adonnent à une activité, et le risque diminuera s'ils portent les vêtements appropriés. De l'équipement ou des vêtements inappropriés ou mal ajustés (p. ex., des skis trop longs) peuvent restreindre le mouvement ou causer des blessures. La personne qui ne porte pas l'équipement ou les vêtements appropriés peut se faire interdire la participation à une activité (p. ex., à défaut de porter un protège-gorge, on ne peut pas participer à des parties ou séances d'entraînement au sein d'une équipe de hockey). Lorsqu'il faut déterminer quels vêtements et chaussures il faut porter durant une activité, il faut se fonder sur les stratégies suivantes :

- Il faut porter les chaussures et les vêtements appropriés et bien ajustés en fonction de l'activité.
- On porte les vêtements et l'équipement protecteur adéquats en fonction des conditions du milieu.
- Par temps froid, on porte des vêtements en couches multiples.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Les vêtements devraient permettre une grande liberté de mouvement.
- Les lacets doivent être attachés et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.

### 3.7 Considérations personnelles et autres

Dans la participation à une activité physique, d'autres considérations peuvent contribuer aux risques encourus notamment la santé personnelle, les limites physiques et le comportement général du participant. Il faut donc envisager les stratégies suivantes :

- L'élève a subi un examen médical de routine et a présenté un bilan médical avant de commencer le programme; tous les troubles médicaux ou limites physiques pertinents sont pris en considération et communiqués à l'instructeur, à l'entraîneur ou au directeur de programme.

- ❑ 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 jugé inadéquat.

#### 4. Activités admissibles

Le volet du cours HORS-classe dirigé par l'élève vise à encourager les jeunes à assumer une plus grande responsabilité en ce qui touche leurs activités physiques et à s'adonner à des activités physiques qui correspondent à leurs intérêts personnels et à leurs capacités. Ces activités devraient être sécuritaires, éthiques et appropriées. Le stage d'activité physique pour les 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> années doit comprendre un minimum de 55 heures d'activité physique de modérée à vigoureuse qui contribue à l'endurance cardio-respiratoire (cœur, poumons, appareil circulatoire) ainsi qu'un ou plusieurs éléments de condition physique reliés à la santé (force musculaire, endurance musculaire et flexibilité).

Conformément à la politique d'ECJM, les activités physiques choisies pour le volet HORS-classe ne peuvent être acceptées quand les activités sont liées à un autre cours pour lequel l'élève obtient un crédit (p. ex., cours proposé par l'école lié à la danse ou à un sport particulier).

Certaines activités à risque élevé qui sont dangereuses en soi peuvent être interdites par l'école ou la division scolaire dans le cadre du stage d'activité physique HORS-classe et ne seront admissibles en aucun cas à l'obtention de crédits selon les politiques locales. Ces politiques pourraient aussi exiger que certaines activités (p. ex., le trampoline) qui sont réputées être associées à un taux de blessure plus élevé quand elles ne sont pas supervisées, soient directement supervisées par un instructeur ou un entraîneur qualifié pour qu'elles soient admissibles. Il faut peut-être aussi tenir compte d'autres facteurs de risque, conditions ou circonstances exceptionnelles avant de les accepter.

Toutes les activités qui ne sont pas incluses dans la liste des activités admissibles devront être approuvées par l'école ou la division scolaire conformément au processus décrit dans ses politiques.

#### 5. Assurance-accident personnelle

L'Association des commissaires d'école du Manitoba (MAST) offre l'option aux divisions scolaires d'acheter une assurance-accident universelle de première partie pour les élèves. Chaque élève d'une division donnée qui choisit cette option est couvert sans égard à la responsabilité, 24 heures sur 24, chaque jour de l'année, pour toutes les activités scolaires y compris les activités HORS-classe qui ont été approuvées dans le cadre du plan d'activité physique personnel des cours d'EP-ES de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année.

On doit alors assumer que cette protection ne s'appliquerait pas à d'autres activités à moins que le plan d'activité physique personnel de l'élève ait été révisé avant l'occurrence d'un accident. Ceci comprendrait d'obtenir l'acceptation de ces nouvelles activités physiques par l'enseignant d'EP-ES, d'obtenir les lignes directrices recommandées sur la sécurité pour ces nouvelles activités physiques, et d'obtenir le consentement du parent (élève qui a moins de 18 ans) afin de participer à ces nouvelles activités physiques (voir les formulaires B2 et B4 de l'annexe B). Comme mesure préventive et pour empêcher des révisions inutiles du plan de l'élève, on devrait encourager les élèves à ajouter plus d'activités à leur plan original pour éviter d'avoir à les ajouter plus tard. Les familles peuvent aussi obtenir une assurance-accident de première partie pour les élèves (p. ex., programme de la Reliable, Compagnie d'Assurance-Vie), qui procure une protection d'assurance aux élèves sans égard à la responsabilité, peu importe que l'activité soit liée à l'école ou non, 24 heures sur 24, 365 jours par année.