

Manuel de la sécurité HORS-classe

Annexe E

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Les modèles aux pages E.5 et E.6 ont été développés en sorte qu'ils servent aux écoles et aux divisions scolaires individuelles afin de créer de nouvelles listes de vérification. Pour faciliter son adaptation, une version en format Microsoft Word est fournie sur le CD d'accompagnement ainsi que dans le site Web du Ministère : < <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html> >.

Plusieurs des définitions d'activités reproduites de < <http://www.fr.wikipedia.org/wiki/accueil> > sous la licence de documentation libre GNU.

LISTES DE VÉRIFICATION SUR LA SÉCURITÉ DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les listes de vérification sur la sécurité des activités physiques ont été fournies pour informer les élèves et les parents des préoccupations ou des normes de sécurité à considérer en choisissant et en participant aux activités physiques. Alors qu'elles sont prévues pour être employées spécifiquement pour les activités physiques Hors-classe dans le cadre des cours d'EP-ES de la 9^e à la 12^e année, elles peuvent également s'appliquer aux physiques d'activités en général. L'intention n'est pas de limiter la participation des élèves mais plutôt de les aider dans un processus servant d'identifier les risques inhérents ou possibles, de recommander des stratégies ou des pratiques plus sûres afin de gérer ces risques, et de réduire au minimum la possibilité de se blesser pendant la participation.

Les stratégies de gestion de risque suggérées sont considérées comme des normes minimales pour une activité physique menée dans un cadre organisé ou formel. Elles pourraient ne pas être applicables à toutes les situations (p. ex., activités à domicile, récréatives ou modifiées). Il y a plusieurs variables à tenir compte quant à la détermination du niveau de l'instruction ou de la surveillance approprié aux choix d'activités physiques de l'élève, ainsi qu'à la détermination des pratiques sûres et appropriées à l'environnement et à l'équipement utilisés pour l'activité. Des exemples de variables sont le niveau de risque, l'expérience, les compétences, la condition physique, l'intensité, l'accessibilité, et le genre de poursuite (compétitif, récréatif, individuel, ou collectif). Les listes de vérification sur la sécurité ont donc été fournies pour informer les élèves des différents facteurs à vérifier, alors que les formulaires de déclaration et de consentement du parent et de déclaration de l'élève fournissent la preuve que les élèves ont été informés.

NOTE

Un modèle a été fourni aux pages E.5 et E.6 afin d'aider à la création de nouvelles listes de vérification sur la sécurité, pour d'autres activités physiques, qui ne seraient pas comprises dans l'annexe E. Pour une liste complète des activités physiques pour lesquelles des listes de vérification sur la sécurité ont été fournies, se rapporter à l'Inventaire des activités physiques à l'annexe C. Il est aussi à noter que des listes de vérification sur la sécurité ont été créées pour les activités de camping (été, hiver, résidentiel). Alors qu'il ne comporte pas en soi une activité physique, le camping fournit à l'élève des occasions de pratiquer plusieurs des activités physiques admissibles pour ce cours. Un bon nombre des listes de vérification sur la sécurité fournies se réfèrent alors à celles pour le camping lorsque du camping de nuit est impliqué.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

(NOM DE L'ACTIVITÉ)

(Description de l'activité)

Cote de facteur
de risque

(1 à 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.

-
-
-

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 : (c.-à-d., surveillance visuelle constante, surveillance sur place, surveillance générale, peu ou pas de surveillance)
-
-

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques (NOM DE L'ACTIVITÉ)

Installations

-
-
-

Équipement

-
-
-
-

Vêtements et chaussures

-
-
-
-

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Aérobique (danse, step)

L'aérobique est un exercice généralement exécuté sur une musique et souvent en groupe avec un animateur.

Cote de facteur
de risque

2

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 instructeur agréé par le Manitoba Fitness Council (Conseil de la santé physique) ou par un instructeur expérimenté qui possède les compétences d'un instructeur 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 des activités aérobiques; on leur a précisé les exercices au programme qui pourraient poser des risques.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement et de récupération.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.
- Le programme est conforme aux principes fondamentaux du conditionnement physique et de l'entraînement.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Aérobique (danse, step)

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 : **surveillant**
- ce sur place** au début de l'instruction
- 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

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont fournies ou affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié et nettoyé régulièrement.
- Les directives sont émises quant à l'entretien et à l'entreposage de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures et des vêtements appropriés et bien ajustés.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements appropriés (p. ex., vêtements conçus pour la danse aérobique) qui permettent une grande liberté de mouvement.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Aérobique en piscine

L'aérobique en piscine est un exercice exécuté dans l'eau peu profonde.

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 instructeur formé ou agréé reconnu par le Manitoba Fitness Council (Conseil de la santé physique) ou par un instructeur expérimenté qui possède les compétences d'un instructeur 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 des activités aérobiques en milieu aquatique.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement et de récupération.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.
- Le programme est conforme aux principes fondamentaux du conditionnement physique et de l'entraînement.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Aérobique en piscine

Installations

- L'aire de l'activité est adéquate et permet aux élèves de participer dans l'eau qui leur arrive à la poitrine.
- La température de l'eau est convenable.
- Les plages de la piscine sont exemptes d'obstacles.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- Les directives sont émises quant à l'entretien et à l'entreposage de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter un maillot de bain approprié.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Aïkido

L'aïkido est un art martial japonais conçu pour assurer l'autodéfense sans blesser l'agresseur.

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 instructeur d'aïkido formé ou agréé reconnu par la Fédération canadienne d'aïkido ou par un instructeur expérimenté qui possède les compétences d'un instructeur formé ou 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 de l'aïkido.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Le programme est conforme aux principes fondamentaux du conditionnement physique et de l'entraînement.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement, de récupération et d'exercices de mise en forme.
- L'élève doit démontrer qu'il possède les compétences nécessaires avant d'obtenir l'autorisation de faire de la compétition.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Aïkido

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont fournies ou affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance et nettoyé régulièrement.
- Les directives sont émises quant à l'entretien et à l'entreposage de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements doivent répondre aux exigences du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Arts martiaux

Les arts martiaux comportent un ensemble de disciplines de combat, souvent d'origine japonaise. On étudie pour une variété de raisons, soit pour acquérir des habiletés de combat, développer la condition physique, l'autodéfense, le sport, l'autodiscipline, la méditation, la maîtrise ou la connaissance de soi et la confiance en soi.

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 instructeur formé ou agréé, ou par un instructeur expérimenté qui possède les compétences d'un instructeur agréé, selon les besoins et en fonction des facteurs tels que le niveau de risque, l'intensité, l'accessibilité, l'expérience et les compétences. (La forme d'art martial choisie peut exiger une ceinture quelconque pour devenir instructeur, selon le niveau compétitif ou récréatif.)
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques de la forme d'art martial choisie.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Le programme est conforme aux principes fondamentaux du conditionnement physique et de l'entraînement.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement, de récupération et d'exercices de mise en forme.
- L'élève doit démontrer qu'il possède les compétences nécessaires avant d'obtenir l'autorisation de faire de la compétition.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Arts martiaux

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont fournies ou affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- Les directives sont émises quant à l'entretien et à l'entreposage de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées; normalement les arts martiaux se pratiquent les pieds nus.
- On porte l'équipement protecteur selon le besoin.
- On enlève les bijoux.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements doivent répondre aux exigences du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Athlétisme – courses à distance moyenne

L'athlétisme est un sport qui comporte un ensemble de disciplines regroupées en courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche. Les épreuves de courses à distance moyenne s'exécutent sur une piste de 400 m et incluent toutes les distances de courses de 800 m à 3 000 m.

Cote de facteur de risque

2

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 d'Athlétisme 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, à l'intérieur et à l'extérieur, et les élèves sont sensibilisés aux risques des épreuves de courses à distance moyenne.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation (y compris la sécurité routière).
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- La distance de l'épreuve est adaptée à l'âge et à la condition physique de l'élève.
- 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 entraîneurs surveillent les distances et la progression de l'entraînement hebdomadaire des athlètes à l'aide d'un journal d'entraînement.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Athlétisme – courses à distance moyenne

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 générale**
- Alors que certaines séances d'entraînement seront dirigées par les élèves sans surveillance, on encourage les élèves à s'entraîner en paires.
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- 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 le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- Une vérification de sécurité de la piste est menée avant la course.
- La piste est exempte de dangers et de débris, et de circulation.
- La piste est nivelée et offre une adhérence adéquate.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et exempte de circulation.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont interdits pendant les courses parce qu'ils réduisent la capacité des coureurs à détecter les dangers dans l'environnement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Les crampons des souliers à crampons doivent être adaptés à la surface de course.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- On porte des vêtements appropriés pour se protéger des intempéries, du soleil et des insectes.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Athlétisme – courses à longue distance

L'athlétisme est un sport qui comporte un ensemble de disciplines regroupées en courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche. Les épreuves de longue distance s'exécutent sur une piste de 400 m et renvoient normalement aux courses de 5 000 m et de 10 000 m, mais pourraient aussi inclure le 3 000 m pour des élèves au secondaire.

Cote de facteur
de risque

2

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 d'Athlétisme 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, à l'intérieur et à l'extérieur, et les élèves sont sensibilisés aux risques des épreuves de courses à longue distance.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation (y compris la sécurité routière).
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate. La durée de l'épreuve est adaptée à l'âge et à la condition physique de l'élève.
- 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 entraîneurs surveillent les distances et la progression de l'entraînement hebdomadaire des athlètes à l'aide d'un journal d'entraînement.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Athlétisme – courses à longue distance

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 générale**
- Alors que certaines séances d'entraînement seront dirigées par les élèves sans surveillance, on encourage les élèves à s'entraîner en paires.
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- 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 le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- Une vérification de sécurité de la piste est menée avant la course.
- La piste est exempte de dangers et de débris, et de circulation.
- La piste est nivelée et offre une adhérence adéquate.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et exempte de circulation.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont interdits pendant les courses parce qu'ils réduisent la capacité des coureurs à détecter les dangers dans l'environnement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Les crampons des souliers à crampons doivent être adaptés à la surface de course.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- On porte des vêtements appropriés pour se protéger des intempéries, du soleil et des insectes.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Athlétisme - lancers

L'athlétisme est un sport qui comporte un ensemble de disciplines regroupées en courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche. Les épreuves de lancers incluent le lancer du disque, du marteau, du javelot et du poids.

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 d'Athlétisme 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, à l'intérieur et à l'extérieur, et les élèves sont sensibilisés aux risques des épreuves de lancers.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Les élèves apprennent la bonne technique de lancer.
- 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 entraîneurs surveillent la charge d'entraînement hebdomadaire des athlètes (c.-à-d., les charges d'entraînements de musculation, les distances de course et les accroissements) à l'aide d'un journal d'entraînement.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Athlétisme - lancers

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** au début de l'instruction, suivie d'une **surveillance sur place**.
- Alors que certaines séances d'entraînement seront dirigées par les élèves sans surveillance, on encourage les élèves à s'entraîner en paires.
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- 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 le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- Une vérification de sécurité des aires de lancer (cage et cercles de lancer) est menée avant la séance d'entraînement ainsi que de façon régulière.
- L'aire d'activité est exempte de dangers ou de débris et de circulation, et elle est clairement délimitée.
- La surface de l'aire de lancer est nivelée et offre une bonne adhérence.
- On doit allouer un espace adéquat derrière les cages pour les non-lanceurs.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les engins de lancers sont conformes aux critères de la Fédération internationale d'athlétisme ou d'Athlétisme Canada.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- On porte des vêtements appropriés pour se protéger des intempéries, du soleil et des insectes.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Athlétisme – sauts

L'athlétisme est un sport qui comporte un ensemble de disciplines regroupées en courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche. Les épreuves de sauts comprennent le saut en hauteur, le saut en longueur, le saut à la perche et le triple saut.

Cote de facteur
de risque

3

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 d'Athlétisme 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, à l'intérieur et à l'extérieur, et les élèves sont sensibilisés aux risques des épreuves de sauts.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Les élèves apprennent la bonne technique pour les sauts.
- 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 entraîneurs surveillent la charge et la progression de l'entraînement hebdomadaire des athlètes (c.-à-d., les charges d'entraînements de musculation et du travail de courses sprints) à l'aide d'un journal d'entraînement.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Athlétisme – sauts

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 sur place** au début de l'instruction et **surveillance générale** durant les séances d'entraînement. Le saut à la perche et le saut en hauteur exigent une **surveillance visuelle constante** durant les séances de sauts.
- Alors que certaines séances d'entraînement seront dirigées par les élèves sans surveillance, on encourage les élèves à s'entraîner en paires.
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- 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 le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- Les zones de chute et d'élan sont vérifiées avant l'entraînement de sauts.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- La zone d'élan est nivelée et offre une adhérence adéquate.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et exempte de circulation.
- Les fosses de réception sont conformes aux critères de la Fédération internationale d'athlétisme ou d'Athlétisme Canada.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Les crampons des souliers à crampons doivent être adaptés à la surface d'élan.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- On porte des vêtements appropriés pour se protéger des intempéries, du soleil et des insectes.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Athlétisme – sprints, relais, haies

L'athlétisme est un sport qui comporte un ensemble de disciplines regroupées en courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche. Les épreuves de sprints renvoient aux courses en dessous de 800 m et incluent les relais et les haies.

Cote de facteur de risque

2

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 d'Athlétisme 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, à l'intérieur et à l'extérieur, et les élèves sont sensibilisés aux risques des épreuves de sprints, relais et haies.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation (y compris la sécurité routière).
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Les élèves apprennent la bonne technique de course du sprint.
- La longueur de l'épreuve est adaptée à l'âge et à la condition physique de l'élève.
- 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.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont interdits pendant les courses parce qu'ils réduisent la capacité des coureurs à détecter les dangers dans l'environnement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Athlétisme – sprints, relais, haies

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.

- Pour les haies, la surveillance recommandée est une **surveillance visuelle constante** au début de l'instruction suivie d'une **surveillance sur place**.
- Pour les sprints et les relais, la surveillance recommandée est une surveillance sur place.
- Alors que certaines séances d'entraînement seront dirigées par les élèves sans surveillance, on encourage les élèves à s'entraîner en paires.
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- 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 le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- Une vérification de sécurité de la piste est menée avant la course.
- La piste est exempte de dangers, de débris et de circulation.
- La piste est nivelée et offre une adhérence adéquate.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et exempte de circulation
- On doit prévoir un espace libre adéquat à l'extrémité de l'aire d'activité qui permet aux élèves de ralentir après la ligne d'arrivée.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Les crampons des souliers à crampons doivent être adaptés à la surface de course.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- On porte des vêtements appropriés pour se protéger des intempéries, du soleil et des insectes.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Badminton

Le jeu de badminton peut se jouer à deux ou à quatre joueurs qui frappent un volant à l'aide d'une raquette par-dessus un filet et dans le terrain adverse.

Cote de facteur
de risque

2

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 Badminton Canada, ou par un entraîneur expérimenté qui possède les compétences attendues d'un entraîneur certifié dans le cadre de ce programme, 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 badminton.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Le code de conduite et l'étiquette à suivre sur le terrain sont appris.
- 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 élèves sont conscients des avantages des lunettes de protection.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Badminton

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 sur place** au début de l'instruction suivie d'une **surveillance générale**.
- L'installation (et la désinstallation) de l'équipement nécessitent une surveillance sur place.
- 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

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont fournies ou affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié avant chaque séance.
- Les joueurs utilisent les lunettes de protection recommandées par Badminton Canada ou la MHSAA (Association athlétique des écoles secondaires du Manitoba).
- Des directives sont émises quant à l'installation et à la désinstallation de l'équipement de badminton ainsi qu'à son entretien adéquat.
- L'équipement est entreposé dans un lieu sûr et bien rangé.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements appropriés (tee-shirt et short sont les meilleurs choix) qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Balle au mur – 1 mur ou 4 murs

La balle au mur est un sport qui se joue dans un court avec deux ou quatre joueurs qui frappent de la main une balle en caoutchouc contre un mur.

Cote de facteur
de risque

1

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 ou par un joueur ou 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 de la balle au mur.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Balle au mur – 1 mur ou 4 murs

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 sur place** au début de l'instruction suivie d'une **surveillance générale**.
- 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

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement (gants, lunettes protectrices et chaussures) est vérifié avant chaque séance
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- On doit porter une protection oculaire.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- On porte un gant approprié et bien ajusté.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Ballon-balai

Le ballon-balai est un sport où s'affrontent deux équipes de joueurs qui courent sur une surface de glace et frappent un ballon à l'aide d'un bâton pour l'envoyer dans le but de l'équipe adverse.

Cote de facteur
de risque

3

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 ou par un joueur ou 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 ballon-balai.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- 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.

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 sur place**
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Ballon-balai

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, y compris le facteur éolien, sont vérifiées avant la séance.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris; la surface est lisse et sans fissures.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Toutes les portes donnant accès à la patinoire doivent être fermées.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les bâtons doivent être vérifiés pour des fissures avant chaque séance et réparés ou remplacés en conséquence.
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement de ballon-balai.
- Les bâtons utilisés doivent être réglementaires (c,-à-d., approuvés).
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- La tenue de protection portée est conforme aux normes de la Fédération canadienne de ballon sur glace.
- Il faut porter un casque avec grille approuvée par le CSA.
- Il faut porter un protège-dents.
- Il faut porter des chaussures appropriées (chaussures de ballon-balai) et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- On porte des vêtements appropriés selon les conditions météorologiques et la température (intérieur ou extérieur), permettant une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Bandy

Le bandy est un sport où s'affrontent deux équipes de 11 joueurs qui patinent sur une surface gelée de la taille d'un terrain de soccer et qui frappent une balle à l'aide d'un bâton pour l'envoyer dans le but de l'équipe adverse.

Cote de facteur de risque

3

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 de bandy formé ou agréé ou par un joueur ou 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 bandy.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- 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.

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 sur place** au début de l'instruction
- Le surveillant s'assure que les joueurs portent l'équipement protecteur requis.
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Bandy

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, y compris le facteur éolien, sont vérifiées avant la séance.
- La superficie officielle de la glace est à peu près celle d'un terrain de soccer.
- La surface de la glace est lisse et exempte de fissures et d'aspérités.
- Le long des lignes de côté, on place une bordure (muret) d'une hauteur de 15 cm afin de garder la balle à l'intérieur du terrain. (La bordure ne doit pas être fixée à la glace de sorte qu'elle puisse glisser en cas de collision et elle devrait se terminer à une distance de un à trois mètres des coins.)

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement et la surface de la glace sont vérifiés avant chaque séance.
- Les bâtons sont de la bonne longueur.
- Les directives sont émises quant à l'entretien adéquat de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des patins, un casque, un protège-dents et, dans le cas du gardien de but, un masque.
- Les deux équipes doivent porter des uniformes qui permettent de bien les distinguer.
- Les patins, les bâtons et le ruban des bâtons doivent être d'une autre couleur que celle de la balle.
- On utilise également de l'équipement protecteur pour les genoux, les coudes, les parties génitales et la gorge; le pantalon et les gants peuvent être rembourrés.
- Il faut porter des vêtements appropriés en fonction des conditions météorologiques.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Baseball (balle dure)

Le baseball est un sport qui se joue avec un bâton et une balle et où s'affrontent deux équipes de neuf joueurs sur un terrain comportant quatre buts qui marquent le parcours que les frappeurs doivent suivre pour compter des points.

Cote de facteur
de risque

2

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 par le Programme national de certification des entraîneurs de Baseball 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. (Dans le cas d'une participation à un programme de baseball structuré, Baseball Canada exige que tous les entraîneurs aient une certification qui correspond au niveau de compétition.)
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques du baseball.
- Les règles de sécurité du baseball sont apprises.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate, particulièrement les activités à risque plus élevé telles que la glissade.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.

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 sur place**.
- Les surveillants contrôlent les activités à risque plus élevé (p. ex., pratique de la glissade).
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- 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. Les lanceurs ne doivent pas exécuter plus de 60 lancers par partie ni jouer plus de deux parties par jour.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Baseball (balle dure)

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- Les buts sont bien fixés.
- Le losange est bien entretenu et nivelé et est exempt de trous, de pierres ou d'autres obstacles.
- L'écran arrière est exempt de trous et de bris et est vérifié avant chaque partie ou séance d'entraînement.
- Les barrières d'accès au losange doivent demeurer fermées en tout temps.
- L'abri des joueurs est équipé d'un écran pour protéger les joueurs et les entraîneurs.
- Si le terrain est jugé non sécuritaire, il faut déplacer la partie ou la séance d'entraînement vers un autre terrain ou la reporter à une date ultérieure, et il faut présenter un rapport aux autorités compétentes.
- Lors d'une séance d'entraînement à l'intérieur, le site doit être approprié à l'activité pratiquée (p. ex., le gymnase d'une école pourrait convenir à une séance d'entraînement pour le lancer de la balle, mais pas nécessairement à une séance d'entraînement au bâton).

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement (bâtons, casques) est vérifié par des personnes qualifiées avant chaque séance.
- Les bâtons sont d'une taille adaptée (longueur et poids) à chaque participant.
- Les frappeurs et les coureurs sur les buts doivent porter des casques homologués CSA tout comme le joueur qui se trouve dans le cercle d'attente.
- Les casques doivent comporter des oreillettes des deux côtés.
- Les receveurs doivent porter l'équipement approuvé.
- Les directives sont émises quant à l'entretien et à l'entreposage de l'équipement.
- L'équipement qui n'est pas utilisé au cours de la partie doit être gardé hors de l'aire de jeu.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité (ou les porter conformément aux règles de la ligue).
- Il faut porter des vêtements qui satisfont aux exigences du club ou de la compétition.
- Il est recommandé de porter un écran solaire et un insectifuge selon les circonstances.

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 et éducation à la santé a été présenté au parent ou au tuteur légal (élève de moins de 18 ans) et à l'enseignant.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Basketball

Le basket-ball est un sport où deux équipes de cinq joueurs s'affrontent et essaient de marquer des points en lançant un ballon à travers d'un anneau placé dans la zone adverse à 10 pieds (305 cm) du sol.

Cote de facteur de risque

2

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 Basketball 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. (Dans le cas de la participation dans une ligue, la ligue pourrait exiger que les entraîneurs aient un certain niveau de certification.)
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques de basketball
- Les règles et les consignes de sécurité du basketball ont été apprises avant la participation.
- 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.

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 sur place** au début de l'instruction suivie d'une **surveillance générale** lorsqu'un niveau suffisant de compétence est manifeste.
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Basketball

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris, et des tapis protecteurs appropriés sont posés sur les murs d'extrémité.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les ballons sont vérifiés avant chaque séance pour qu'ils soient bien gonflés et sans difformité.
- Les ballons sont de la bonne taille pour le groupe de participants.
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement de basketball.
- Les tapis protecteurs posés sur les murs sont en bon état.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements appropriés (tee-shirt et short sont les meilleurs choix) qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les lunettes doivent être attachées et conformes aux règles de compétition.
- Les maillots d'équipe doivent être conformes aux règles de compétition tels qu'indiquer par la ligue.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Biathlon

Le biathlon est une épreuve combinant les disciplines du ski de fond et du tir à la carabine (tir à la cible) et se pratique le long d'une piste prédéterminée.

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.

- Instruction est fourni par un entraîneur formé ou agréé dans le cadre de Programme national de certification des entraîneurs de Biathlon 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, à l'intérieur et à l'extérieur, et les élèves sont sensibilisés aux risques des programmes de biathlon.
- Les règles et les procédures de sécurité (y inclut la sécurité au ski de fond ainsi que la sécurité dans le maniement des armes à feu) ont été apprises avant la participation.
- Les entraîneurs surveillent les charges et la progression de l'entraînement hebdomadaire des athlètes (c.-à-d., les distances parcourues).
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- La durée de l'épreuve est adaptée à l'âge et à la condition physique de l'élève.
- 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.

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, y compris le facteur éolien, sont vérifiées avant la séance.
- Une vérification de sécurité de la piste de ski est menée avant la séance.
- La piste de ski est exempte de dangers et de débris avec le moins de circulation possible.
- Le parcours est bien marqué.
- Les stations de tir sont montées conformément aux règlements.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Biathlon

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** durant les séances de tir, **surveillance sur place** au début de l'instruction pour le ski et **surveillance générale** autrement.
- Un surveillant qualifié est présent aux stations de tir.
- Alors que certaines séances d'entraînement seront dirigées par les élèves sans surveillance, on encourage les élèves à s'entraîner en paires.
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- 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.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les skis, les bâtons, et les fusils sont vérifiés avant chaque séance; l'équipement endommagé doit être réparé ou remplacé.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques ne sont interdits pendant les séances d'entraînement parce qu'ils réduisent la capacité des athlètes à détecter les dangers dans l'environnement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- On porte des vêtements convenables pour se protéger des intempéries et du soleil.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Boxe

La boxe est un sport de combat où s'affrontent deux combattants qui portent des gants et essaient de se frapper l'un l'autre avec leurs poings.)

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 Boxe Canada ou par un athlète ou un entraîneur expérimenté qui possède les compétences d'un entraîneur agréé
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques de la boxe.
- Les règles de sécurité (y compris l'utilisation des bandages de main), les techniques d'entraînement et le code de conduite de la boxe sont appris.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Les séances d'entraînement comportent un conditionnement physique approprié.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement, de récupération et d'exercices de mise en forme.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.
- L'élève doit démontrer qu'il possède les compétences nécessaires avant d'obtenir l'autorisation de faire de la compétition.
- L'enseignement et l'encouragement quant aux bonnes techniques à suivre pour maintenir un poids de combat approprié ont été reçus.
- L'instructeur s'assure que la fiche médicale du boxeur est à jour.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Boxe

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.
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- Un plan d'action en cas d'urgence est en place pour donner suite aux accidents ou aux blessures.

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- Le revêtement de plancher offre une adhérence adéquate.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement individuel (gants, casque, etc.) est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- La taille de l'équipement est adaptée au participant.
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement de boxe.
- L'équipement d'entraînement (sacs de boxe, ballons rapides, etc.) est vérifié avant l'utilisation.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements appropriés (tee-shirt et short sont les meilleurs choix) qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Callisthénie (gymnastique suédoise)

La callisthénie est un programme d'exercices simples, exécutés sans poids ni haltères ni tout autre équipement, pour promouvoir la bonne condition physique générale.

Cote de facteur de risque

1

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 instructeur formé ou agréé reconnu par le Manitoba Fitness Council (Conseil de la santé physique) ou par un instructeur expérimenté qui possède les compétences d'un instructeur 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 des exercices de callisthénie.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement et de récupération.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.
- Le programme est conforme aux principes fondamentaux du conditionnement physique et de l'entraînement.

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 sur place** au début de l'instruction
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Callisthénie (gymnastique suédoise)

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les exercices au sol sont exécutés sur des tapis d'exercice qui sont nettoyés régulièrement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements appropriés (tee-shirt et short sont les meilleurs choix) qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Camping - été

Le camping est une activité de loisirs qui comprend de passer une ou plusieurs nuits dans une tente, un abri primitif, une caravane classique ou un véhicule récréatif dans le but de s'éloigner de la civilisation et d'apprécier la nature. Alors qu'il ne comporte pas en soi une activité physique, le camping d'été fournit à l'élève des occasions de pratiquer des activités physiques d'été hors du milieu habituel.

Cote de facteur de risque

2

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 campeur expérimenté, et il est en mesure d'organiser l'instruction, de mettre à profit ses compétences et de surveiller les élèves pour mener à bien une excursion selon les besoins et en fonction des facteurs tels que le niveau de risque, l'intensité, l'accessibilité, l'expérience et les compétences.
- Le meneur connaît bien la région de l'excursion et il est en bonne condition physique.
- L'élève est conscient des risques du camping d'été.
- Les règles et les techniques de sécurité, notamment le système de surveillance mutuelle, sont apprises avant l'excursion.
- Les élèves reçoivent l'instruction nécessaire pour se servir d'une boussole ou d'un appareil GPS et pour savoir ce qu'ils devraient faire s'ils se perdent.
- Les compétences et les techniques requises pour l'excursion sont apprises (p. ex., camping écologique) selon une progression adéquate.
- Les séances d'activité sont adaptées aux compétences des élèves; si l'excursion sera exigeante, les élèves doivent être en bonne condition physique avant de le départ.
- Les règles de conduite, les limites de la zone à ne pas dépasser et le système de rassemblement sont révisés avant l'excursion.
- Le meneur élabore un plan détaillé de l'excursion, y compris les menus, la cuisson, l'équipement personnel et de groupe; le plan de l'excursion est communiqué aux élèves et aux parents.
- Les conditions et les prévisions météorologiques locales et les restrictions en matière de feu sont vérifiées avant le début de l'excursion.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Camping - été

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** pour les activités à risque élevé, telles que préparer des feux de camp et couper du bois, et **surveillance générale** autrement
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est disponible.
- On laisse une copie de l'itinéraire à un adulte responsable dans laquelle on trouve des détails tels que la marque, l'année et le numéro d'immatriculation de chaque véhicule, l'équipement apporté, le temps prévu et la date et l'heure prévues du retour.
- Un moyen de vérifier la présence des participants a été élaboré.
- Un système de surveillance mutuelle est en place étant donné qu'il est plus sécuritaire de camper ou de faire de la randonnée avec au moins un compagnon. (Si on entre dans une région éloignée, le groupe devrait compter au moins quatre personnes, ce qui permet à une personne de rester avec une personne blessée, pendant que les deux autres vont chercher de l'aide.)
- Des règles et des consignes de sécurité sont en vigueur.
- Un plan d'action en cas d'urgence ou d'évacuation est en place pour donner suite aux accidents ou aux blessures.
- Des plans détaillés en cas d'imprévus et de temps inclement sont consignés.

Environnement

- On a déterminé l'emplacement des services d'urgence locaux.
- On fournit des cartes détaillées du secteur dans lequel les élèves feront le camping.
- On a accès à des toilettes.
- On obtient l'autorisation d'utiliser le site. On vérifie les règlements quant aux feux de camp ou aux animaux sauvages.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.
- La nourriture est bien entreposée en dehors de la tente dans un bac fermé et à l'épreuve des animaux. (La nourriture laissée à découvert peut attirer des animaux sauvages dangereux qui peuvent épuiser l'approvisionnement alimentaire.)

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié par le surveillant ou une personne qualifiée avant le départ.
- Les directives sont émises quant à l'usage ou à l'entretien adéquat de l'équipement.
- Le meneur ainsi que chaque élève portent un sifflet ou un autre appareil de signalisation lorsqu'on est hors site.
- Autre équipement requis :
 - réchaud de camping léger ou portable au propane ou au gaz
 - lampe de poche
 - pelle ou truelle
 - protection du soleil et insectifuge
 - allumettes à l'épreuve de l'humidité
 - aliments nutritifs (qui n'exigent aucune préparation)
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont déconseillés parce qu'ils réduisent le sens du risque de ses alentours.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles. (Un système alternatif de communication d'urgence est disponible. Le GPS est maintenant disponible à un coût abordable.)

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Camping - été

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures ou des bottes bien ajustées (pas de chaussures à bout ouvert).
- Il faut porter des vêtements adaptés qui permettent une grande liberté de mouvement tout en protégeant le corps.
- On porte des vêtements à épaisseurs multiples et on apporte des vêtements de rechange selon les besoins.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- On porte des vêtements appropriés pour se protéger des intempéries, du soleil, des insectes, etc.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Camping - hiver

Le camping d'hiver est une activité qui représente normalement plus de risques que le camping d'été en raison des risques accrus que présentent la météo et les basses températures. Alors qu'il ne comporte pas en soi une activité physique, le camping d'hiver fournit à l'élève des occasions de pratiquer des activités physiques d'hiver hors du milieu habituel.

Cote de facteur de risque

3

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 campeur expérimenté, et il est en mesure d'organiser l'instruction, de mettre à profit ses compétences et de surveiller les élèves pour mener à bien une excursion selon les besoins et en fonction des facteurs tels que le niveau de risque, l'intensité, l'accessibilité, l'expérience et les compétences.
- Le meneur a récemment visité le site qui servira pour l'excursion.
- L'élève est conscient des risques du camping d'hiver.
- Les règles et les techniques de sécurité, notamment le système de surveillance mutuelle, sont apprises avant l'excursion.
- Les élèves reçoivent l'instruction nécessaire pour se servir d'une boussole ou d'un appareil GPS et pour savoir ce qu'ils devraient faire s'ils se perdent.
- Les compétences du camping d'hiver et de la survie, y compris le camping écologique, sont apprises avant l'excursion; il sera peut-être nécessaire d'apprendre les compétences du camping d'été en premier.
- Les élèves sont encouragés à consommer plus d'aliments quotidiennement à l'aide de collations.
- Les séances d'activité sont adaptées aux compétences des élèves; si l'excursion sera exigeante, les élèves doivent être en bonne condition physique avant de le départ.
- Les règles de conduite, les limites de la zone à ne pas dépasser et le système de rassemblement sont révisés avant l'excursion.
- Le meneur élabore un plan détaillé de l'excursion, y compris les menus, la cuisson, l'équipement personnel et de groupe ainsi qu'un plan de contingence en cas d'intempérie; le plan de l'excursion est communiqué aux élèves et aux parents.
- Les conditions et les prévisions météorologiques locales et les restrictions en matière de feu sont vérifiées avant le début de l'excursion.
- Le meneur connaît les conditions et les prévisions météorologiques, les tendances normales de tempêtes et les indicateurs de risque pour la région (p. ex., avalanches).

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Camping - hiver

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** pour les activités à risque élevé, telles que préparer des feux de camp et couper du bois, et **surveillance générale** autrement
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est disponible.
- On laisse une copie de l'itinéraire à un adulte responsable dans laquelle on trouve des détails tels que la marque, l'année et le numéro d'immatriculation de chaque véhicule, l'équipement apporté, le temps prévu et la date et l'heure prévues du retour.
- Un moyen de vérifier la présence des participants a été élaboré.
- Un système de surveillance mutuelle est en place étant donné qu'il est plus sécuritaire de camper ou de faire de la randonnée avec au moins un compagnon. (Si on entre dans une région éloignée, le groupe devrait compter au moins quatre personnes, ce qui permet à une personne de rester avec une personne blessée, pendant que les deux autres vont chercher de l'aide.)
- Des règles et des consignes de sécurité sont en vigueur.
- Un plan d'action en cas d'urgence ou d'évacuation est en place pour donner suite aux accidents ou aux blessures.
- Des plans détaillés en cas d'imprévus et de temps inclement sont consignés.
- Si on voyage dans une région avec risque d'avalanche, le groupe est inscrit avec les autorités et retient les services d'un guide agréé par l'Association des guides de montagne canadiens ou un guide de ski agréé.

Environnement

- On a déterminé l'emplacement des services d'urgence locaux.
- Les prévisions météorologiques à long terme et les restrictions en matière de feu sont vérifiées avant le début de l'excursion.
- On fournit des cartes détaillées du secteur dans lequel les élèves feront le camping.
- On a accès à des toilettes.
- On obtient l'autorisation d'utiliser le site. On vérifie les règlements quant aux feux de camp ou aux animaux sauvages.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.
- La nourriture est bien entreposée en dehors de la tente dans un bac fermé et à l'épreuve des animaux. (La nourriture laissée à découvert peut attirer des animaux sauvages dangereux qui peuvent épuiser l'approvisionnement alimentaire.)

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié par une personne qualifiée avant le départ ou l'usage.
- Les directives sont émises quant à l'usage ou à l'entretien adéquat de l'équipement.
- Le meneur ainsi que chaque élève portent un sifflet ou autre appareil de signalisation ainsi qu'une trousse de survie.
- Chaque élève emporte un sac à couchage adéquat et un matelas de camping.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont déconseillés parce qu'ils réduisent le sens du risque de ses alentours.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles. (Un système alternatif de communication d'urgence est disponible. Le GPS est maintenant disponible à un coût abordable. Les émetteurs-récepteurs peuvent servir comme moyen de communication dans le groupe.)

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Camping - hiver

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des bottes bien ajustées et adéquates pour la surface et les conditions.
- On porte des vêtements à épaisseurs multiples et qui permettent une grande liberté de mouvement tout en protégeant le corps; on apporte suffisamment de vêtements de rechange secs selon les conditions météorologiques.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- On apporte une protection adéquate contre les éléments (p. ex., chapeau, mitaines, lunettes de soleil).

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Camping - résidentiel

Le camping résidentiel comprend des visites à un terrain de camping permanent ou à un centre de plein air dans lequel un fournisseur de services offre des dortoirs ou des cabanes et des services de toilettes sanitaires, de douches et d'installations de cuisine. Alors qu'il ne comporte pas en soi une activité physique, le camping résidentiel fournit à l'élève des occasions de pratiquer des activités physiques hors du milieu habituel.

Cote de facteur
de risque

2

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 campeur expérimenté, et il est en mesure d'organiser l'instruction, de mettre à profit ses compétences et de surveiller les élèves pour mener à bien une excursion selon les besoins et en fonction des facteurs tels que le niveau de risque, l'intensité, l'accessibilité, l'expérience et les compétences.
- L'élève est conscient des risques du camping.
- Les règles et les techniques de sécurité, notamment le système de surveillance mutuelle, sont apprises avant la sortie.
- Les compétences et les techniques requises pour l'excursion sont apprises (p. ex., camping écologique) selon une progression adéquate.
- Le meneur élabore un plan détaillé de l'excursion, y compris un plan d'action en cas de temps inclément; le plan de l'excursion est communiqué aux élèves et aux parents.
- Les règles de conduite, les limites de la zone à ne pas dépasser et le système de rassemblement sont révisés avant l'excursion.
- Les conditions et les prévisions météorologiques locales et les restrictions en matière de feu sont vérifiées avant le début de l'excursion.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Camping - résidentiel

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** pour les activités à risque élevé, telles que préparer des feux de camp et couper du bois, et **surveillance générale** autrement
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est disponible.
- On laisse une copie de l'itinéraire à un adulte responsable dans laquelle on trouve des détails tels que la marque, l'année et le numéro d'immatriculation de chaque véhicule, l'équipement apporté, le temps prévu et la date et l'heure prévues du retour.
- Un moyen de vérifier la présence des participants a été élaboré.
- Un système de surveillance mutuelle est en place étant donné qu'il est plus sécuritaire de camper ou de faire de la randonnée avec au moins un compagnon. (Si on entre dans une région éloignée, le groupe devrait compter au moins quatre personnes, ce qui permet à une personne de rester avec une personne blessée, pendant que les deux autres vont chercher de l'aide.)
- Des règles et des consignes de sécurité sont en vigueur.
- Un plan d'action en cas d'urgence ou d'évacuation est en place pour donner suite aux accidents ou aux blessures.

Environnement

- On fournit des cartes détaillées du secteur dans lequel les élèves feront le camping.
- On obtient l'autorisation d'utiliser le site. On vérifie les règlements quant aux feux de camp ou aux animaux sauvages.
- Au Manitoba, l'emplacement de camping est agréé par la Manitoba Camping Association et respecte les normes minimales.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié par le surveillant ou une personne qualifiée avant le départ.
- Les directives sont émises quant à l'usage ou à l'entretien adéquat de l'équipement.
- Le meneur ainsi que chaque élève portent un sifflet ou un autre appareil de signalisation lorsqu'on est hors site
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont déconseillés parce qu'ils réduisent le sens du risque de ses alentours.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles. Un autre système de communication d'urgence est disponible. Le GPS est maintenant disponible à un coût abordable.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures ou des bottes bien ajustées (pas de chaussures à bout ouvert).
- Il faut porter des vêtements appropriés qui permettent une grande liberté de mouvement tout en protégeant le corps.
- On porte des vêtements à épaisseurs multiples et on apporte des vêtements de rechange selon les besoins.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- On porte des vêtements appropriés pour se protéger des intempéries, du soleil, des insectes, etc.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Camping - résidentiel

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Canoë/kayak - excursions

La randonnée en canoë ou en kayak comprend une sortie de groupe en canoë ou en kayak dans l'étendue sauvage ou semi-sauvage pendant une période qui inclut au moins une nuit de camping.

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 instructeur agréé ayant un certificat en randonnée en canot, niveau II de Pagaie Canada (ou Paddle Manitoba) ou qui possède l'expérience et les compétences d'un meneur agréé, en mesure d'organiser l'instruction, de mettre à profit ses compétences et de surveiller les élèves pour mener à bien une excursion selon les besoins et en fonction des facteurs tels que le niveau de risque, l'intensité, l'accessibilité, l'expérience et les compétences.
- Le meneur a l'expérience du trajet proposé.
- Les élèves sont sensibilisés aux risques des excursions en canoë ou en kayak.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation; les élèves doivent connaître et suivre les règles qui régissent les eaux de la province dans laquelle ils pagayent (c.-à-d., règlements de navigation, équipement sécuritaire obligatoire et protection de l'environnement marin).
- Les compétences nécessaires à l'excursion sont apprises (p. ex., emballage, imperméabilisation, interprétation des conditions météorologiques, la prévention ou le traitement de l'hypothermie, utilisation de la boussole, lecture de carte, cuisson sur un feu en plein air, canoë ou kayak renversé, positions d'aide en peloton, coups de pagaie de base et connaissance des rivières).
- Les compétences sont apprises selon une progression adéquate grâce à des séances en classe; on doit éviter de naviguer les rapides.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement, de récupération et d'exercices de mise en forme.
- La méthode d'épuration de l'eau est apprise; on consomme de l'eau en fonction des besoins.
- Le parcours proposé est appropriée aux compétences du groupe (rivières de niveau 1, à moins de posséder les compétences nécessaires).
- Les élèves ont réussi un test reconnu en nage de survie avant de recevoir l'instruction.

* Voir les listes de vérification sur le camping pour obtenir de l'information sur la sécurité pour le camping de nuit

Canoë/kayak - excursions

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 sur place** durant l'instruction et **surveillance générale** durant l'excursion.
- Au moins un surveillant est familier avec la région de l'excursion.
- Les surveillants sont formés dans le cadre des programmes de Pagaie Canada.
- Au moins un instructeur/surveillant/participant est, soit :
 1. un sauveteur agréé (Société de sauvetage);
 2. un secouriste agréé de l'un ou l'autre des organismes suivants :
 - a) Ambulance St-Jean;
 - b) Croix-Rouge canadienne;
 - c) Société de sauvetage;
 - d) Patrouille canadienne de ski.
- On laisse une copie de l'itinéraire à un adulte responsable dans laquelle on trouve des détails tels que la marque, l'année et le numéro d'immatriculation de chaque véhicule, l'équipement apporté, le temps prévu et la date et l'heure prévues du retour.
- L'excursion est menée de façon sécuritaire en évitant les traversées en eau libre, particulièrement si le vent, les vagues ou les courants sont défavorables.
- Dans chaque bateau, les élèves forment des couples hétérogènes (un pagayeur fort avec un pagayeur faible) si les compétences en canoë et le niveau de la condition physique varient de manière significative.
- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, les conditions des incendies de forêt et les restrictions quant aux feux de camp ont été vérifiées avant le départ.
- Des règles et des consignes de sécurité sont en vigueur.
- Un plan d'action en cas d'urgence ou d'évacuation est en place pour donner suite aux accidents ou aux blessures, y compris ce qu'il faut faire lorsqu'une personne tombe par-dessus bord.
- Des plans détaillés en cas d'imprévus et de temps inclément sont consignés.
- L'excursion est planifiée en détail et adaptée aux compétences du groupe.

Installations

- Le trajet de l'excursion doit être adapté à l'âge et aux compétences des élèves.
- L'excursion évite l'eau vive par le choix de rivières de niveau 1.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Canoë/kayak - excursions

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement (bateaux, pagaies, gilets de sauvetage, etc.) est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement
- La taille des pagaies ou des rames est adaptée au participant.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles. (Un autre système de communication d'urgence est disponible. Le GPS est maintenant disponible à un coût abordable.)
- Les élèves portent tous un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel (VFI) bien ajusté et approuvé par Transport Canada avec un sifflet qui lui est attaché; la loi exige que chaque personne à bord porte un VFI.
- Une trousse de sécurité est portée dans chaque canoë, y compris une écope, une lampe de poche imperméable, un appareil de signalisation (sifflet), une corde flottante en nylon de 15 mètres.
- Une pagaie supplémentaire est portée dans chaque canoë.
- Une trousse de réparation de canoë et de la corde sont disponibles.
- Un système de communication d'urgence est disponible.
- Autre équipement requis :
 - réchaud de camping léger ou portable au propane ou au gaz
 - lampe de poche
 - pelle ou truelle
 - protection du soleil et insectifuge
 - allumettes à l'épreuve de l'humidité
 - aliments nutritifs (qui n'exigent aucune préparation)
 - une quantité adéquate d'eau salubre, y compris une méthode ou des comprimés d'épuration de l'eau
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont déconseillés.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures ou des bottes bien ajustées pour les portages.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité et attacher les lunettes.
- On apporte une protection adéquate contre les éléments (p. ex., chapeau, mitaines, lunettes de soleil).
- On apporte des vêtements de pluie.
- On porte des vêtements à épaisseurs multiples.
- On apporte des vêtements secs de rechange dans des sacs imperméables.
- On porte un chapeau et des lunettes de soleil.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Canoë, kayak ou aviron

Le canoë, le kayak et l'aviron (rame) sont des activités où seuls les muscles sont utilisés pour propulser un bateau sur l'eau à l'aide d'une pagaie.

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 Canoe Kayak Canada (CKC)/Rowing Canada Aviron (RCA) ou d'un pagayeur ou rameur 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 canoë, du kayak ou de l'aviron.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation; les élèves doivent connaître et suivre les règles qui régissent les eaux de la province dans laquelle ils pagayent (c.-à-d., règlements de navigation, équipement sécuritaire obligatoire et protection de l'environnement marin).
- Les techniques de sauvetage d'urgence sont apprises avant la participation.
- Les compétences sont apprises selon une progression adéquate et par des séances en classe.
- 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 élèves doivent connaître les règles de compétition avant de participer dans le sport d'aviron organisé.
- Le meneur connaît les eaux dans lesquelles pagayeront le groupe, y compris les roches qui posent un danger et les courants forts.

* Voir les listes de vérification sur le camping pour obtenir de l'information sur la sécurité pour le camping de nuit

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Canoë, kayak ou aviron

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 sur place** durant l'instruction et **surveillance générale** durant les sorties.
- Une personne désignée est un sauveteur agréé (Société de sauvetage) ou un secouriste agréé.
- 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, y compris ce qu'il faut faire lorsqu'une personne tombe par-dessus bord.
- L'instructeur ou le surveillant a une liste des élèves en activité sur l'eau.

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- Une carte du parcours est fournie ou la route à suivre est bien marquée; les élèves en sont informés avant d'embarquer sur l'eau.
- Un bateau de secours d'urgence est disponible.
- Le parcours est exempt de dangers ou les dangers sont bien marqués.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié régulièrement par une personne qualifiée.
- La taille des pagaies/rames est appropriée au participant.
- Les élèves portent tous un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel (VFI) bien ajusté et approuvé par Transport Canada avec un sifflet qui lui est attaché; la loi exige que chaque personne à bord porte un VFI.
- Une trousse de sécurité est portée dans chaque canoë, y compris une écope, une lampe de poche imperméable, un appareil de signalisation (sifflet), une corde flottante en nylon de 15 mètres.
- Une pagaie supplémentaire est portée dans chaque canoë.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- On apporte une protection adéquate contre les éléments (p. ex., chapeau, mitaines, lunettes de soleil).

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Cheerleading (acrobatie, animation ou danse)

Le cheerleading était auparavant une activité athlétique visant à appuyer les équipes d'autres sports, principalement dans le but de stimuler l'enthousiasme d'une école ou d'une équipe. Les compétitions ont transformé radicalement cette activité qui comprend maintenant des mouvements de plus en plus difficiles, mouvements qui font maintenant partie des habiletés jugées lors des compétitions de cheerleading acrobatique et qui posent aussi un risque plus élevé de blessures.

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 agréé ou formé ou expérimenté selon les exigences minimales de la Manitoba Association of Cheerleading, 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 cheerleading.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate, notamment en ce qui touche les compétences liées au positionnement et à la réception.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement, de récupération et d'exercices de mise en forme.
- Les séances comprennent non seulement le développement des compétences, mais aussi un volet de conditionnement physique.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.
- Les élèves sont évalués et on conçoit pour eux un programme de conditionnement physique.
- Les compétences qui ne sont pas maîtrisées pendant l'entraînement ne doivent pas être incluses dans les compétitions.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Cheerleading (acrobatie, animation ou danse)

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** au cours des premières étapes d'apprentissage des compétences et lorsque les mouvements plus risqués sont pratiqués; autrement, il faut prévoir une **surveillance générale**.
- 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

- L'aire d'activité est clairement délimitée et comporte une surface sèche et plate qui est exempte de dangers (sur le sol et en hauteur).
- Il y a un espace de dégagement adéquat autour de l'aire d'activité.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Des matelas et de l'équipement de sécurité appropriés sont fournis et en bon état.
- L'équipement est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements doivent répondre aux exigences du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Circuits d'entraînement

L'entraînement de circuit est un programme qui comprend six à dix exercices de force qui sont exécutés l'un après l'autre.

Cote de facteur
de risque

2

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 instructeur formé ou agréé reconnu par le Manitoba Fitness Council (Conseil de la santé physique) ou un instructeur expérimenté qui possède les compétences d'un instructeur 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 de l'entraînement de circuit; on leur a précisé les exercices au programme qui pourraient poser des risques.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris avant d'exécuter le circuit.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement et de récupération.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.
- Le programme est conforme aux principes fondamentaux du conditionnement physique et de l'entraînement.

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 sur place** au début de l'instruction et **surveillance générale** durant les séances d'entraînement
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Circuits d'entraînement

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée.
- Le sol offre une adhérence adéquate.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont fournies ou affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- L'équipement est d'une taille et d'un poids adaptés au niveau de développement et d'habiletés de l'élève.
- Les directives sont émises quant à l'entretien et à l'entreposage de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements appropriés (tee-shirt et short sont les meilleurs choix) qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements doivent répondre aux exigences du club.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Conditionnement physique - sur appareils (p. ex., tapis roulants, ergomètres, elliptiques)

Les appareils à exercice sont conçus pour simuler les mouvements utilisés dans les activités telles que courir, ramer et monter les marches, permettant aux utilisateurs de s'exercer à l'intérieur tout en personnalisant leurs séances d'entraînement selon leurs objectifs de condition physique, d'intensité, de résistance et de durée.

Cote de facteur de risque

3

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 instructeur formé ou agréé reconnu par le Manitoba Fitness Council (Conseil de la santé physique) ou par un instructeur expérimenté qui possède les compétences d'un instructeur 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 de faire du conditionnement physique avec des machines à exercice; on leur a précisé les exercices au programme qui pourraient poser des risques.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement et de récupération.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.
- Le programme est conforme aux principes fondamentaux du conditionnement physique et de l'entraînement.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Conditionnement physique - sur appareils (p. ex., tapis roulants, ergomètres, elliptiques)

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** au début de l'instruction suivie d'une **surveillance générale**
- 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

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié régulièrement.
- L'équipement est essuyé avec un désinfectant après chaque utilisation.
- Les directives sont émises quant à l'entretien et à l'entreposage de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Les vêtements sont appropriés et doivent répondre aux exigences du club.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Conditionnement physique – petits appareils (p. ex., bandes élastiques, ballons d'exercice, cordes à sauter, échelles d'agilité, ballons médicaux)

Le conditionnement physique est un terme générique servant à décrire une variété d'exercices. Il comporte normalement des séances d'exercices qui ont pour but d'améliorer tous les déterminants de la condition physique tels que la souplesse, la force musculaire et l'endurance cardiorespiratoire; le conditionnement physique est souvent associé aux régimes de perte de poids.

Cote de facteur
de risque

2

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 instructeur formé ou agréé reconnu par le Manitoba Fitness Council (Conseil de la santé physique) ou par un instructeur expérimenté qui possède les compétences d'un instructeur 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 de faire du conditionnement physique à l'aide de petits appareils; on leur a précisé les exercices au programme qui pourraient poser des risques.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement et de récupération.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.
- Le programme est conforme aux principes fondamentaux du conditionnement physique et de l'entraînement.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Conditionnement physique – petits appareils (p. ex., bandes élastiques, ballons d'exercice, cordes à sauter, échelles d'agilité, ballons médicaux)

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 sur place** au début de l'instruction
- 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

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié et nettoyé régulièrement (marches, tapis, haltères, etc.).
- Les directives sont émises quant à l'entretien et à l'entreposage de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Les vêtements sont appropriés et doivent répondre aux exigences du club.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Course de fond

La course de fond est un sport où les individus et les équipes courent de longues distances sur un terrain dégagé ou rugueux.

Cote de facteur
de risque

2

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 d'Athlétisme 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 de la course de fond.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation (y compris la sécurité routière et par rapport aux revêtements du sol).
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- La longueur du parcours doit être adaptée à l'âge et à la condition physique de l'athlète.
- 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.
- Si possible, les participants auront fait le parcours à pied avant la course.
- Les entraîneurs surveillent les distances et la progression de l'entraînement hebdomadaire des athlètes à l'aide d'un journal d'entraînement.

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- Le parcours est bien marqué.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Course de fond

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 générale**
- Alors que certaines séances d'entraînement seront dirigées par les élèves sans surveillance, on encourage les élèves à s'entraîner en paires.
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- Des règles et des consignes de sécurité sont en vigueur.
- La course est vérifiée pour la sécurité avant la course.
- Il y a un système de vérification des présences en place avant et après la course.
- Les coureurs doivent être informés au sujet du parcours avant la course.
- Un plan d'action est en place en cas où un coureur est séparé du groupe durant la course.
- Un plan d'action en cas d'urgence est en place pour donner suite aux accidents ou aux blessures et pour retrouver des coureurs égarés.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont interdits pendant les courses parce qu'ils réduisent la capacité des coureurs à détecter les dangers dans l'environnement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement et offrent une protection adéquate contre les éléments et la flore.
- On utilise une protection contre le soleil et les insectes au besoin.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.
- On apporte des vêtements de rechange appropriés aux conditions météorologiques pour porter avant et suivant la course.

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

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Course d'orientation

La course d'orientation est un sport de navigation avec carte et boussole où les participants recherchent des points de contrôles répartis sur un terrain étendu.

Cote de facteur de risque

2

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 Fédération canadienne de course d'orientation ou par un entraîneur expérimenté qui peut démontrer qu'il possède les compétences d'un entraîneur agréé, selon les besoins 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 de la course d'orientation.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation (y compris la sécurité routière et par rapport aux revêtements du sol).
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Les entraîneurs surveillent les distances et la progression de l'entraînement hebdomadaire des athlètes à l'aide d'un journal d'entraînement.
- L'élève est compétent dans l'usage de la boussole avant d'entrer en compétition.
- La longueur et la difficulté du parcours doivent être appropriées compte tenu de l'âge et de la condition physique de l'athlète.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement et de récupération.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.

* Voir les listes de vérification sur le camping pour obtenir de l'information sur la sécurité pour le camping de nuit

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Course d'orientation

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 générale**
- 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.
- Les coureurs doivent être informés au sujet du parcours avant la course.
- Il y a un système de vérification des présences en place avant et après la course.

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et le facteur éolien, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- Les postes de contrôle sont bien marqués.
- Les contrôleurs sont positionnés et accessibles tout au long du parcours.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- On utilise une carte courante du territoire de la course.
- Les boussoles sont fonctionnelles.
- Tous les participants portent un sifflet.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont interdits pendant la course.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures et bien ajustés.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement et une protection adéquate contre les éléments et la flore.
- On apporte des vêtements de rechange appropriés aux conditions météorologiques pour porter avant et suivant la course.
- On utilise une protection contre le soleil et les insectes au besoin.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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 et éducation à la santé a été présenté au parent ou au tuteur légal (élève de moins de 18 ans) et à l'enseignant.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Cricket

Le cricket est un sport de bâton et de balle qui se joue sur un champ par deux équipes de onze joueurs chacune.

Cote de facteur de risque

2

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 l'Association canadienne de cricket 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 cricket
- Les règles et les consignes de sécurité, y compris la pratique sécuritaire au lancer, ont été apprises avant la participation.
- 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.

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 sur place** durant l'instruction
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Cricket

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- L'aire d'activité est nivelée et exempte dangers et de débris, et le sol offre une adhérence adéquate.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates qui sont aussi exemptes de dangers et de débris.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.
- Tous les non-participants se placent dans un endroit désigné ou à une distance sécuritaire du batteur.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement (battes, poteaux, balles) est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- Le garde-guichet porte des gants et des accessoires de protection appropriés.
- Le batteur porte un casque et des gants appropriés.
- Le choix de balle est conforme au niveau d'expérience des joueurs et le milieu dans lequel se déroule le jeu ou la séance d'entraînement (p. ex., pour l'intérieur, utiliser une balle de tennis ou balle de cricket intérieur).
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Curling

Le curling est un sport de précision joué sur la glace par deux équipes de quatre joueurs qui alternent pour faire glisser des pierres de granite poli vers une cible.

Cote de facteur de risque

2

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 l'Association canadienne de curling ou par un joueur ou 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 curling
- Chaque séance comporte une période de réchauffement, de récupération et d'exercices de mise en forme.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Les règles et les consignes de sécurité ainsi que l'étiquette à observer sur la glace sont appris avant la participation.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.

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 sur place**
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Curling

Installations

- Les conditions météorologiques locales sont vérifiées avant une séance à l'extérieur.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles, les règlements et l'étiquette du curling sont affichés et mis en application.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement (pierres et surface de la glace) est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- Des glisseurs sont disponibles pour les élèves.
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- On doit porter des vêtements contre le froid et en couches multiples pour maintenir la chaleur du corps.
- On doit porter des chaussures de curling ou un glisseur fixé à une chaussure.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- On utilise une protection adéquate contre le soleil pour le curling à l'extérieur.
- Les vêtements doivent répondre aux exigences du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Cyclisme – intérieur ou stationnaire

Le cyclisme intérieur ou stationnaire est un exercice à haute intensité qui se pratique à l'aide d'une bicyclette stationnaire pouvant inclure des programmes de concurrence tels que le cardiovélo, le vélo de groupe et *powerpacing*.

Cote de facteur
de risque

1

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 instructeur formé ou agréé reconnu par le Manitoba Fitness Council (Conseil de la santé physique) ou par un instructeur expérimenté qui possède les compétences d'un instructeur 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 cyclisme intérieur ou stationnaire.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement et de récupération.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.
- Le programme est conforme aux principes fondamentaux du conditionnement physique et de l'entraînement.

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 sur place** au début de l'instruction
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Cyclisme – intérieur ou stationnaire

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont fournies ou affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- La taille du vélo est appropriée au participant.
- Les directives sont émises quant à l'entretien et à l'entreposage de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Cyclisme – récréatif

Le cyclisme consiste à utiliser des bicyclettes, des monocycles, des tricycles et d'autres véhicules à propulsion humaine (VPH). Aux fins de la présente liste de vérification, le cyclisme récréatif se rapporte au cyclisme non compétitif pratiqué pour le plaisir ou comme mode de transport.

Cote de facteur de risque

2

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 cycliste expérimenté qui possède et peut enseigner les compétences fondamentales en cyclisme et en sécurité routière, et organiser ou mener des randonnées de groupe, 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 cyclisme.
- Les règles et les consignes s'appliquant au cyclisme et à la sécurité routière ont été apprises avant la participation.
- 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 élèves démontrent qu'ils ont les compétences et la condition physique requises avant d'entreprendre de longues randonnées.
- La difficulté de la randonnée est appropriée compte tenu du développement et des capacités de l'élève.

* Voir les listes de vérification sur le camping pour obtenir de l'information sur la sécurité pour le camping de nuit

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Cyclisme – récréatif

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 générale**
- Les cyclistes sont informés au sujet du trajet de la randonnée et des risques.
- 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, et retrouver les élèves égarés.
- Le surveillant a une liste des élèves en activité sur le parcours.
- Il y a un système de vérification des présences en place avant et après la randonnée.

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et le facteur éolien, sont vérifiées avant le départ de la randonnée.
- Les permis appropriés pour le parcours ou l'autorisation d'utiliser les chemins privés hors-route ont été obtenus.
- Le cas échéant, on utilise une carte indiquant clairement le trajet et les dangers; les dangers du trajet sont clairement indiqués ainsi que la façon de les éviter.
- Les parcours sont d'une longueur et d'une difficulté appropriées en fonction des capacités du cycliste.
- Un véhicule accompagne les cyclistes.
- Dans la mesure du possible, on a recours à un système de surveillance mutuelle pendant la randonnée.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement (vélo, freins, pression des pneus, etc.) est vérifié régulièrement.
- La taille du vélo est adaptée au participant.
- Une trousse de réparation de vélo, comprenant une pompe, est disponible.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont interdits pendant les randonnées parce qu'ils causent des distractions.
- Le chef de file et le chef de queue portent un gilet de sécurité sur la route.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter en tout temps un casque homologué CSA, Snell, ANSI ou ASTM.
- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements appropriés (bien ajustés et procurant une bonne visibilité) en fonction des conditions.
- On doit porter les vêtements et les accessoires de protection appropriés en fonction du temps (p. ex., chapeau, veste, lunettes de soleil et écran solaire).

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Cyclisme – récréatif

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Cyclisme – sport

(BMX, cyclocross, vélo tout terrain [VTT], course sur route, course sur piste)

Le cyclisme, en tant que sport, comprend des courses à bicyclette selon plusieurs variantes, dont le BMX, le cyclocross, le cyclisme sur route, le cyclisme sur piste, le vélo tout terrain et le cyclisme paralympique.

Cote de facteur de risque

3

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 l'Association cycliste canadienne, par un entraîneur formé par la Manitoba Cycling Association ou par un cycliste ou 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 cyclisme.
- Les règles et les consignes s'appliquant au cyclisme et à la sécurité routière ont été apprises avant la participation.
- 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 élèves démontrent qu'ils ont les compétences et la condition physique requises avant d'entreprendre de longues randonnées.
- La difficulté de la randonnée est appropriée compte tenu du développement et des capacités de l'élève.

* Voir les listes de vérification sur le camping pour obtenir de l'information sur la sécurité pour le camping de nuit

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Cyclisme – sport (BMX, cyclocross, vélo tout terrain [VTT], course sur route, course sur piste)

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 générale**
- Les cyclistes sont informés au sujet du trajet de la randonnée et des risques.
- 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 et pour retrouver des élèves égarés.
- Le surveillant a une liste des élèves en activité sur le parcours.
- Il y a un système de vérification des présences en place avant et après la randonnée.
- Dans la mesure du possible, on a recours à un système de surveillance mutuelle pendant la randonnée.

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et le facteur éolien, sont vérifiées avant le départ de la randonnée.
- Les permis appropriés pour le parcours ou l'autorisation d'utiliser les chemins privés hors-route ont été obtenus.
- Le cas échéant, on utilise une carte indiquant clairement le trajet et les dangers; les dangers du trajet sont clairement indiqués ainsi que la façon de les éviter.
- Les parcours sont d'une longueur et d'une difficulté appropriées en fonction des capacités du cycliste.
- Un véhicule accompagne les cyclistes.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement (vélo, freins, pression des pneus, etc.) est vérifié régulièrement.
- La taille du vélo est adaptée au participant.
- Une trousse de réparation de vélo, comprenant une pompe, est disponible.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont interdits pendant les randonnées parce qu'ils causent des distractions.
- Le chef de file et le chef de queue portent un gilet de sécurité sur la route.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter en tout temps un casque homologué CSA, Snell, ANSI ou ASTM.
- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements appropriés (bien ajustés et procurant une bonne visibilité) en fonction des conditions.
- On doit porter les vêtements et les accessoires de protection appropriés en fonction du temps (p. ex., chapeau, veste, lunettes de soleil et écran solaire).

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Cyclisme – sport (BMX, cyclocross, vélo tout terrain [VTT], course sur route, course sur piste)

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Cyclotourisme

Le cyclotourisme, une activité très populaire, comprend voyager en bicyclette pour découvrir des sites ou aller d'un endroit à l'autre.

Cote de facteur
de risque

3

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 l'Association cycliste canadienne (y compris le niveau I ou II pour randonnées dans le cadre du programme CAN-BIKE), par un entraîneur formé par la Manitoba Cycling Association ou par un cycliste ou 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 cyclisme.
- Les règles et les consignes s'appliquant au cyclisme et à la sécurité routière ont été apprises avant la participation.
- 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 élèves démontrent qu'ils ont les compétences et la condition physique requises avant d'entreprendre de longues randonnées.
- La difficulté de la randonnée est appropriée compte tenu du développement et des capacités de l'élève.
- On organise avant l'excursion un nombre adéquat de randonnées d'entraînement afin que les élèves aient les capacités physiques pour le voyage proposé.
- Le meneur élabore un plan détaillé de l'excursion, y compris les emplacements de camping, les repas, les toilettes, etc.

* Voir les listes de vérification sur le camping pour obtenir de l'information sur la sécurité pour le camping de nuit

Cyclotourisme

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 sur place** au début de l'instruction suivie d'une **surveillance générale**; une **surveillance visuelle constante** peut être exigée pour certains dangers.
- Les cyclistes sont informés au sujet du trajet de la randonnée et des risques.
- 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, et retrouver des élèves égarés.
- Un cycliste désigné dans le groupe a une formation en premiers soins.
- On a recours à un système de surveillance mutuelle pendant la randonnée.
- Il y a un système de vérification des présences en place avant et après la randonnée.
- Un véhicule accompagne les cyclistes.

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et le facteur éolien, sont vérifiées avant le départ de la randonnée.
- Les permis appropriés pour le parcours ou l'autorisation d'utiliser les chemins privés hors-route ont été obtenus.
- Le cas échéant, on utilise une carte indiquant clairement le trajet et les dangers; les dangers du trajet sont clairement indiqués ainsi que la façon de les éviter.
- Les parcours sont d'une longueur et d'une difficulté appropriées en fonction des capacités du cycliste.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Le meneur vérifie chaque bicyclette avant le départ.
- L'équipement (vélo, freins, pression des pneus, etc.) est vérifié régulièrement.
- La taille du vélo est adaptée au participant.
- Une trousse de réparation de vélo, comprenant une pompe, est disponible.
- Le chef de file et le chef de queue portent un gilet de sécurité sur la route.
- Des pièces de rechange et des outils pour les réparations sont disponibles.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont interdits pendant les randonnées parce qu'ils causent des distractions.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone ou un autre appareil de communication en cas d'urgence sont disponibles.
- Les émetteurs-récepteurs (walkie-talkies) sont disponibles pour les meneurs.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter en tout temps un casque homologué CSA, Snell, ANSI ou ASTM.
- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements appropriés (bien ajustés et procurant une bonne visibilité) en fonction des conditions.
- On doit porter les vêtements et les accessoires de protection appropriés en fonction du temps (p. ex., chapeau, veste, lunettes de soleil et écran solaire).
- On porte des gants de cyclisme.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Cyclotourisme

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Danse – ballet

Le ballet est une danse habituellement accompagnée de musique classique, qui exige un niveau de précision élevé pour décrire une histoire par l'intermédiaire de gestes gracieux et de séquences de mouvements fluides. Les danseurs sont costumés.

Cote de facteur
de risque

2

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 instructeur de ballet formé ou agréé ou un danseur expérimenté en mesure d'organiser un programme de danse et son instruction, et de mettre à profit ses compétences 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 ballet.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- L'élève démontre qu'il possède les compétences nécessaires avant d'exécuter des mouvements plus complexes.
- Le niveau de difficulté du mouvement est approprié compte tenu du développement et des capacités de l'élève.
- 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.

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 sur place**
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Danse – ballet

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- La piste de danse est clairement délimitée et compte des zones hors-limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements doivent répondre aux exigences du club ou du studio de danse.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Danse – à cerceau, carrée, de claquettes, en ligne, folklorique, hip-hop, sociale

La danse peut se pratiquer sous une variété de formes, dont la danse sociale, folklorique, hip-hop, à cerceau, en ligne, carrée, de claquettes, jazz et moderne.

Cote de facteur de risque

2

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 instructeur de ballet formé ou agréé ou un danseur expérimenté en mesure d'organiser un programme de danse et son instruction, et de mettre à profit ses compétences 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 d'un programme de danse.
- Les règles, les règlements et les consignes de sécurité sont appris avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- L'élève démontre qu'il possède les compétences nécessaires avant d'exécuter des mouvements plus complexes.
- 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.

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 sur place**
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Danse – à cerceau, carrée, de claquettes, en ligne, folklorique, hip-hop, sociale

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- Le sol offre une adhérence adéquate.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement du programme de danse est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement de danse.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Équitation (selle anglaise ou française)

L'équitation s'entend de l'habileté de monter et de diriger un cheval pour le travail, le loisir ou la compétition.

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 instructeur formé par le Manitoba Horse Council (programme de Canada Hippique), la Certified Horsemanship Association ou un autre programme approprié, ou par un instructeur qui possède les compétences d'un instructeur 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 de l'équitation.
- Les règles de sécurité et l'étiquette d'équitation sont apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Les élèves démontrent qu'ils ont les compétences et la condition physique requises avant d'entreprendre de longues randonnées ou des tâches plus difficiles.
- La difficulté de la randonnée est appropriée compte tenu du développement et des capacités de l'élève.
- 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.
- Durant les randonnées, le meneur doit être un cavalier habile pouvant interpréter le terrain et prendre des décisions.
- L'instruction initiale est reçue dans un enclos.

* Voir les listes de vérification sur le camping pour obtenir de l'information sur la sécurité pour le camping de nuit

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Équitation (selle anglaise ou française)

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 sur place** durant l'instruction suivie d'une **surveillance générale**
- On maintient un espace adéquate entre les chevaux.
- Durant les randonnées en groupe, un surveillant est en tête de la file et un deuxième est à l'arrière.
- 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 le taux d'humidité et le facteur éolien, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.
- Les sentiers sont choisis selon les capacités des élèves et des chevaux.
- On évite de conduire les chevaux le long ou en travers des routes.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Le harnachement est bien ajusté.
- Le cheval est choisi selon la taille et les capacités du cavalier.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont interdits.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- On porte un casque approprié et bien ajusté.
- On porte des vêtements et des chaussures appropriés (pantalon et chaussures à bout fermé avec talon de 2,5 cm).
- On porte des vêtements en couches multiples.
- On porte une protection adéquate contre le temps, le soleil et les insectes.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Escalade - mur, rocher, bloc, tour de glace

L'escalade est une activité sportive populaire qui a évolué à partir de l'alpinisme et consiste à grimper une structure artificielle d'escalade (SAE), un rocher, un bloc ou une structure de glace.

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 instructeur formé du Club alpin du Canada ou d'un programme semblable, ou par un grimpeur ou un instructeur expérimenté en mesure d'organiser l'instruction, de mettre à profit ses compétences et de surveiller les élèves durant les séances d'escalade, selon les besoins et en fonction des facteurs tels que le niveau de risque, l'intensité, l'accessibilité, l'expérience et les compétences.
- L'instruction est fournie par un assureur expérimenté si l'ascension exige l'utilisation d'un système d'assurance.
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques de l'escalade.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les compétences d'escalade sont apprises selon une progression adéquate.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement et de récupération.
- Le niveau de difficulté de l'ascension est approprié au niveau de compétences et d'habiletés de l'élève.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.

* Voir les listes de vérification sur le camping pour obtenir de l'information sur la sécurité pour le camping de nuit

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Escalade - mur, rocher, bloc, tour de glace

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** jusqu'à ce que les assureurs ou les pareurs (escalade en bloc) soient compétents; **surveillance sur place** autrement.
- L'instructeur dirige l'ascension.
- 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 le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont fournies ou affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les cordes et les baudriers sont vérifiés avant l'utilisation et remplacés périodiquement.
- Les casques sont bien ajustés.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements appropriés, pas trop amples mais qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements doivent répondre aux exigences du club ou des conditions.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Escrime

L'escrime est un sport de combat où deux adversaires essaient de se toucher avec une épée; on utilise trois types d'armes, soit l'épée, le sabre et le fleuret.

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 la Fédération d'escrime canadienne ou par un escrimeur qui peut démontrer les compétences d'un entraîneur agréé.
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques de l'escrime.
- Les règles de sécurité pour l'escrime sont apprises avant la participation.
- 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.
- Les adversaires sont convenablement appariés.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Escrime

Installations

- Le sol est propre, sec et exempt d'obstacles et de débris.
- Le sol est en bon état et offre une bonne adhérence.
- Les règles de sécurité sont affichées.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement d'escrime est vérifié régulièrement par une personne qualifiée.
- L'équipement endommagé doit être réparé ou remplacé.
- L'épée, le sabre et le fleuret doivent être en bon état.
- L'équipement protecteur doit être bien ajusté et porté en tout temps.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- On porte des chaussures de courses.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- On porte un pantalon de sport.
- Le gilet et le masque d'escrime doivent être bien ajustés.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Football canadien ou américain – avec plaqués

Le football canadien ou américain comprend deux équipes qui s'affrontent sur un champ rectangulaire d'environ 100 mètres, et qui essaient de franchir la ligne de but adverse avec le ballon, soit en lançant le ballon ou en courant avec le ballon. Le jeu s'arrête lorsque le porteur de la balle est plaqué (jeté par terre).

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 des entraîneurs formés ou agréés dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs de Football Canada.
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques du football avec plaqués.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Durant l'instruction, les joueurs sont appariés selon leur taille et leurs compétences.
- Les élèves ont reçus une instruction adéquate et peuvent démontrer les compétences nécessaires avant de participer aux exercices avec plein contact.
- 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.

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** au début de l'instruction des habiletés de contact et **surveillance sur place** autrement.
- L'entraîneur dirige les exercices avec contact.
- Une personne ayant une formation en premiers soins est présente.
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Football canadien ou américain – avec plaqués

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant la séance.
- Le champ est exempt de dangers et de débris, et la surface offre une adhérence adéquate.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates exemptes d'obstacles.
- Les poteaux de buts sont bien matelassés.
- L'éclairage est convenable.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement (personnel, p. ex., casque; et d'équipe, p. ex., traineau de football) est vérifié avant chaque séance.
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Tout l'équipement protecteur (p. ex., casques) est homologué selon les exigences minimales de l'ACS.
- Tous les joueurs doivent porter un protège-dents.
- L'équipement personnel est ajusté et porté correctement par tous les élèves.
- On doit porter des chaussures de football appropriés et bien maintenus, conformément aux règlements.
- Il faut enlever tous les bijoux.
- On porte des vêtements qui conviennent aux conditions météorologiques pour les séances d'entraînement ainsi que pour les matchs.
- Il faut porter des vêtements qui satisfont aux exigences du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Football (canadien ou américain) – flag-, touch-

Le flag-football est semblable au football canadien ou américain avec plaquage, mais le jeu s'arrête lorsqu'un drapeau porté sur la ceinture du porteur du ballon est enlevé par l'adversaire. Il comprend deux équipes qui s'affrontent sur un champ rectangulaire d'environ 100 mètres, et qui essaient de franchir la ligne de but adverse avec le ballon, soit en lançant le ballon ou en courant avec le ballon.

Cote de facteur de risque

2

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 Football Canada ou d'un entraîneur 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 flag-football ou du touch-football.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les règles et l'étiquette du jeu (p. ex., aucun blocage) sont apprises avant la participation.
- 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.

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 sur place; surveillance visuelle constante** au début de l'instruction des habiletés de contact.
- Une personne ayant une formation en premiers soins est présente pour toutes les séances.
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Football (canadien ou américain) – flag-, touch-

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant la séance.
- Le champ est exempt de dangers et de débris, et la surface offre une adhérence adéquate.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates et exemptes d'obstacles.
- Les poteaux de buts sont bien matelassés lorsqu'ils sont directement sur le terrain de jeu.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement
- L'équipement (p. ex., le ballon) est adapté à l'âge, à la taille et au développement des élèves.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Tous les joueurs doivent porter un protège-dents lorsqu'il y a du blocage.
- L'équipement protecteur (p. ex., attelle de genou) est homologué selon les exigences minimales de l'ACS et les règlements de la ligue.
- On doit porter des chaussures de football appropriés et bien entretenus, conformément aux règlements.
- Il faut enlever tous les bijoux.
- On porte des vêtements qui conviennent aux conditions météorologiques pour les séances d'entraînement ainsi que pour les matchs.
- Il faut porter des vêtements qui satisfont aux exigences du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Géocachette

La géocachette est un jeu de chasse au trésor joué à l'extérieur où les participants emploient un système de positionnement global (GPS) ou une autre forme de technologie de navigation par satellite pour rechercher un contenant (la *cache* ou la *géocache*) dans divers endroits à travers le monde.

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 quant au fonctionnement d'un GPS est reçue d'une personne expérimentée.
- L'instruction quant aux règles et aux méthodes de jeu a été reçue d'un des sites multiples de géocachette dans Internet ou d'une personne expérimentée.
- L'élève sait choisir l'habillement qui convient au milieu pour accéder à la cache.
- L'instruction quant au camping et à la randonnée pédestre écologiques a été reçue, le cas échéant.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.

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 générale** au début de l'instruction
- On encourage les élèves à chercher les caches en paires.

* Voir les listes de vérification sur le camping pour obtenir de l'information sur la sécurité pour le camping de nuit

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Géocachette

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et le facteur éolien, sont vérifiées avant la séance.
- Étant donné que les caches peuvent se retrouver n'importe où, les élèves sont encouragés à choisir des milieux sécuritaires dont l'environnement ne sera pas endommagé par les chercheurs.

Équipement

- L'appareil GPS est vérifié périodiquement.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements appropriés, en couches multiples pour le froid, permettant une grande liberté de mouvement.
- On porte des vêtements appropriés pour se protéger des intempéries, du soleil et selon le milieu de la « cache » (p. ex., en forêt).

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Glisser – toboggan, luge, traîneau, tube

Glisser est une activité d'hiver très populaire au Canada et de longue tradition; tout ce qu'il faut c'est une colline et une plateforme quelconque sur laquelle on peut monter pour glisser en bas de la colline.

Cote de facteur de risque

3

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 instructeur expérimenté et en mesure d'organiser les activités de toboggan et l'instruction, et de mettre à profit ses compétences 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 de glisser.
- Les règles et la pratique en matière de sécurité (p. ex., prendre le temps pour éviter les collisions et ne jamais descendre la tête première; s'asseoir dans le sens de la marche et en pilotant) sont apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- La difficulté du parcours ou de la colline est appropriée compte tenu du développement et des capacités de l'élève.
- 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.

* Voir les listes de vérification sur le camping pour obtenir de l'information sur la sécurité pour le camping de nuit

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Glisser – toboggan, luge, traîneau, tube

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 sur place**; le surveillant se place au sommet de la colline afin de pouvoir vérifier si la côte est sécuritaire pour la descente.
- 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 et notamment la température et le facteur éolien, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- Le parcours pour glisser est exempt d'obstacles et la côte n'aboutit pas près d'une rue, un parc de stationnement, un étang ou un autre danger.
- Une couche de neige adéquate est présente.
- L'aire d'activité est bien éclairée pour glisser en soirée.
- L'aire d'activité est clairement délimitée.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Le traîneau peut être piloté (plus sécuritaire que les tapis-luges, les toboggans ou soucoupes à neige).
- L'équipement est vérifié avant la séance; l'équipement endommagé est réparé ou remplacé.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- On porte des vêtements en couches multiples et appropriés aux conditions météorologiques.
- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- On porte une tuque et des mitaines ou des gants.
- On évite de porter une écharpe ou on s'assure qu'elle est bien rentrée.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Les lunettes sont attachées ou enlevées comme il convient.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Goal-ball

Le goal-ball est un sport joué par des personnes ayant des déficiences visuelles. Deux équipes de deux ou trois joueurs s'affrontent, les yeux bandés pour s'assurer que tous les joueurs n'aient aucune vision, et dépendent de l'ouïe et du toucher pour localiser le ballon qui contient des cloches. Le but est de rouler le ballon pour qu'il dépasse les joueurs de l'équipe adverse sans que cette dernière l'intercepte.

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 une personne formée ou agréé par l'Association canadienne des sports pour aveugles ou un enseignant formé et connaissant le jeu de goal-ball, 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 goal-ball.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- 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.

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 sur place**
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Goal-ball

Installations

- L'aire d'activité est lisse et exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement (ballon, bandeaux et buts) est vérifié avant chaque séance.
- Le ballon de goal-ball est conforme aux exigences de la Fédération internationale des sports pour personnes aveugles.
- Chaque joueur porte un bandeau sur les yeux, qu'il soit complètement aveugle ou non, pour assurer l'égalité sur le plan de la vue.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- On porte des coudières et des genouillères.
- Il faut porter des vêtements appropriés (tee-shirt et short sont les meilleurs choix) qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Golf

Le golf est un sport de précision où les joueurs ou les équipes frappent une balle à l'aide de bâtons pour la faire rentrer dans un trou en le moins de coups possible.

Cote de facteur de risque

2

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'instructeur est agréé par l'Association royale de golf du Canada ou est un golfeur expérimenté qui peut démontrer 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 golf.
- Les règles, l'étiquette et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Des consignes ont été établies pour frapper et récupérer les balles durant les séances d'entraînement en groupe (p. ex., pratique des cochés).
- 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.

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 sur place** au début de l'instruction suivie d'une **surveillance générale**
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Golf

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant la séance.
- On prévoit un espace suffisant pour chaque participant (plus qu'il faut pour une pleine montée et un plein dégagé du bâton).
- Les zones de frapper et d'attente sont clairement délimitées.
- À l'intérieur, on utilise des tapis et des balles en plastique (p. ex., gymnase).

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement (p. ex., poignées des bâtons) est vérifié à l'occasion par une personne qualifiée.
- Les bâtons sont d'une longueur adaptée au participant.
- On utilise des balles qui conviennent à la situation de pratique (p. ex., balle de plastique à l'intérieur d'un gymnase).
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Vêtements et chaussures satisfont aux exigences du club ou de la compétition.
- On porte une protection adéquate contre le soleil, la chaleur, le froid, la pluie et les insectes.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Grande randonnée (backpacking)

La grande randonnée est une longue excursion à pied durant laquelle le randonneur transporte tout l'équipement nécessaire pour passer une ou plusieurs nuits dans les sentiers.

Cote de facteur
de risque

3

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.

- Le meneur est expérimenté et averti, et il est en mesure d'organiser l'instruction, de mettre à profit ses compétences et de surveiller les élèves pour mener à bien une excursion pédestre (plus la randonnée est longue ou éloignée, plus le meneur doit être expérimenté).
- Le meneur a déjà parcouru récemment le sentier proposé.
- L'élève est conscient des risques de la grande randonnée.
- Les techniques de randonnée sécuritaires, notamment le système de surveillance mutuelle, sont apprises avant la randonnée.
- Les compétences et les techniques requises pour l'excursion sont apprises (p. ex., camping écologique).
- Les élèves reçoivent l'instruction nécessaire pour se servir d'une boussole ou d'un appareil GPS et pour savoir ce qu'ils devraient faire s'ils s'égarent.
- Les élèves reçoivent l'instruction nécessaire pour assurer une hygiène adéquate, y compris en ce qui concerne le soin des pieds.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.
- Les élèves ont un niveau de conditionnement physique approprié pour l'excursion (notamment en tenant compte de blessures ou de handicaps possibles).
- Le meneur élabore un plan détaillé de l'excursion, y compris l'itinéraire, le parcours, les repas et l'équipement personnel ou collectif requis; le plan de l'excursion est communiqué aux élèves et aux parents.
- Un plan d'action en cas d'urgence et un plan pour retrouver les élèves égarés est élaboré et fait l'objet d'un exercice.

* Voir les listes de vérification sur le camping pour obtenir de l'information sur la sécurité pour le camping de nuit

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Grande randonnée (backpacking)

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 générale**; une **surveillance visuelle constante** peut être exigée pour certains dangers.
- Une personne dans le groupe a une formation en premiers soins.
- Un système de surveillance mutuelle est en place étant donné qu'il est plus sécuritaire de camper ou de faire de la randonnée avec au moins un compagnon. (Si on entre dans une région éloignée, le groupe devrait compter au moins quatre personnes, ce qui permet à une personne de rester avec une personne blessée, pendant que les deux autres vont chercher de l'aide.)
- Les conditions et les prévisions météorologiques locales et les restrictions en matière de feu sont vérifiées avant le début de l'excursion.
- 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.
- Des plans détaillés en cas d'imprévus et de temps inclement sont consignés.
- Il existe un plan dans le cas des élèves qui pourraient se retrouver séparés du groupe; on a élaboré et on utilise un système de dénombrement des élèves pour s'assurer de la présence de tous les élèves.
- On laisse une copie de l'itinéraire à un adulte responsable dans laquelle on trouve des détails tels que la marque, l'année et le numéro d'immatriculation de chaque véhicule, l'équipement apporté, le temps prévu et la date et l'heure prévues du retour.

Environnement

- On utilise les sentiers désignés ou on obtient la permission des autorités compétentes pour accéder aux sentiers.
- On fournit des cartes détaillées du secteur dans lequel les élèves feront la randonnée.
- On a déterminé l'emplacement des services d'urgence locaux.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié par une personne qualifiée avant le départ.
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement.
- Les élèves portent chacun un sac à dos bien ajusté; on vérifie également le contenu du sac à dos relativement à son poids et à sa répartition.
- Une carte détaillée et des boussoles fonctionnelles sont disponibles.
- Les élèves transportent chacun un sifflet et leur propre trousse de premiers soins.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone ou un système de communication d'urgence sont disponibles. (Le GPS est maintenant disponible à un coût abordable. Les émetteurs-récepteurs représentent un bon moyen de communiquer entre le meneur du groupe et celui qui ferme la marche.)
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont déconseillés durant les randonnées parce qu'ils causent des distractions et réduisent la capacité des marcheurs à détecter les dangers possibles dans l'environnement.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures ou des bottes bien ajustées (pas de chaussures à bout ouvert) en fonction du type de sentier.
- On porte des vêtements à épaisseurs multiples et on apporte des vêtements de rechange selon les besoins.
- On porte des vêtements appropriés pour se protéger des intempéries, du soleil (p. ex., chapeau), des insectes (p. ex., des chemises à manches longues et un pantalon pour se protéger des tiques - surveillance mutuelle), des animaux (p. ex., répulsif à ours si le territoire est fréquenté par les ours) et des plantes (p. ex., herbe à puces).
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Grande randonnée (backpacking)

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Gymnastique - générale, culbutes, artistique

La gymnastique est un sport qui implique l'exécution de séquences de mouvements physiques qui exigent la force physique, la souplesse et la perception kinesthésique; les différentes disciplines de gymnastique incluent la gymnastique générale, artistique, rythmique et aérobique.

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 Gymnastique Canada ou par un entraîneur expérimenté qui possède les compétences d'un entraîneur agréé.
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques de la gymnastique.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- La difficulté des mouvements est appropriée compte tenu du développement et des capacités de l'élève.
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Gymnastique - générale, culbutes, artistique

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** durant les exercices en position renversée, le travail avec le cheval-sautoir et au début de l'instruction de mouvements difficiles; **surveillance sur place** autrement.
- Les pareurs sont en place selon le besoin.
- 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

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- Le sol offre une bonne adhérence.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement (poutres d'équilibre, barres, etc.) est vérifiée par une personne qualifiée avant chaque séance.
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement.
- Les directives sont émises quant à l'installation et à la désinstallation de l'équipement portable.
- Un bon système de son est disponible.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées; les chaussures de gymnastique ou les pieds nus peuvent être acceptables.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Gymnastique - rythmique

La gymnastique rythmique est un sport qui combine des éléments de ballet, de gymnastique, de danse et de manipulation d'engins (c.-à-d., cordes, cerceaux, balles, massues et rubans).

Cote de facteur
de risque

2

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 Gymnastique Canada ou par un entraîneur expérimenté qui possède les compétences d'un entraîneur agréé.
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques de la gymnastique rythmique.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- La difficulté des mouvements est appropriée compte tenu du développement et des capacités de l'élève.
- 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.

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 sur place** au début de l'instruction suivie de **surveillance générale**
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Gymnastique - rythmique

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- Le sol offre une bonne adhérence.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement (balles, rubans, cordes, etc.) est vérifié à l'occasion par une personne qualifiée.
- Les directives sont émises quant à l'entretien des engins de gymnastique rythmique.
- Un bon système de son est disponible.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées; les chaussures de gymnastique ou les pieds nus peuvent être acceptables.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Haltérophilie

L'haltérophilie est un sport dans lequel les participants essaient de soulever des poids lourds montés sur des barres (les haltères).

Cote de facteur
de risque

3

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 la Fédération haltérophile canadienne 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 de l'haltérophilie.
- Les techniques pour lever les haltères, les règles et les consignes sécuritaires (p. ex., vérifier que les disques soient bien fixés avant de lever les haltères) ainsi que les procédures (p. ex., ranger les haltères quand on en a plus besoin) sont apprises avant la participation.
- 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.
- Le programme est conforme aux principes fondamentaux du conditionnement physique et de l'entraînement.
- L'élève doit démontrer qu'il possède les compétences et la condition physique nécessaire avant d'obtenir l'autorisation de faire de la compétition.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Haltérophilie

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 sur place** au début de l'instruction, et d'une **surveillance générale** durant les séances d'entraînement
- Le surveillant s'assure que des pareurs assez bien formés soient présents.
- 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

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris, et la surface du plancher offre une adhérence suffisante.
- L'aire d'activité est clairement délimitée.
- Une zone est désignée pour les personnes qui ne lèvent pas.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.
- L'installation est verrouillée lorsqu'il n'y a aucune surveillance.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié avant l'usage; l'équipement endommagé est réparé ou remplacé.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements appropriés (tee-shirt et short sont les meilleurs choix) qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Handball d'équipe

Le handball d'équipe est un sport où deux équipes de sept joueurs (y inclus le gardien de but) s'affrontent et essaient de lancer un ballon pour l'envoyer dans le but de l'équipe adverse.

Cote de facteur de risque

2

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 Handball 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. (La ligue pourrait exiger que les entraîneurs soient agréés.)
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques du handball d'équipe.
- Les règles de sécurité (y compris de ne jamais se suspendre aux buts) et l'étiquette du jeu sont apprises avant la participation.
- 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.

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 sur place**
- Des règles et des consignes de sécurité sont en vigueur.
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- Un plan d'action en cas d'urgence est en place pour donner suite aux accidents ou aux blessures.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Handball d'équipe

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les buts sont bien ancrés au sol; les buts endommagés sont réparés ou remplacés.
- Le ballon est bien gonflé.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Les lunettes sont enlevées ou attachées.
- Il faut porter des vêtements appropriés (tee-shirt et short sont les meilleurs choix) qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Hockey – à roulettes

Le hockey à roulettes est une forme de hockey jouée sur une surface sèche où les joueurs portant des patins à roue alignés essaient de marquer en projetant une balle avec un bâton dans le but de l'équipe adverse.

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 Hockey 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. Un certain niveau de certification peut être exigé selon la ligue dans laquelle on joue.
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques du hockey à roulettes.
- Les règles et les consignes de sécurité ainsi que les règles du jeu sont apprises avant la participation.
- 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.

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** au début de l'instruction des habiletés de contact; **surveillance sur place** autrement
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Hockey – à roulettes

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, y compris le facteur éolien, sont vérifiées avant la séance.
- La surface de jeu est exempte de dangers (ornières) et de débris.
- Les portes d'accès à la surface de jeu sont bien fermées.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les règlements de sécurité sont affichés.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les bâtons sont vérifiés régulièrement pour des fissures, des éclats et des cassures.
- Les directives sont émises quant à l'entretien et à l'entreposage de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- On doit porter un casque avec grille, homologué CSA et bien ajusté.
- On doit porter un protège-dents.
- On doit porter l'équipement protecteur exigé et bien ajusté.
- On doit porter des patins à roues alignées qui sont bien ajustés et conformes aux règlements de la ligue.
- On enlève les bijoux.
- Les lunettes sont enlevées ou attachées.
- L'uniforme d'équipe doit être conforme aux règlements de la ligue.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Hockey – jeux dérivés

(en salle, sur chemin, en bottine, floorball, ringuette en salle, shinny)

Il y a plusieurs formes dérivées du jeu de hockey, soit par une modification des règles ou de l'organisation du jeu, selon les besoins d'un groupe de participants; ces jeux sont plus simples et comportent moins d'organisation et de structure.

Cote de facteur de risque

3

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 instructeur en mesure d'organiser un jeu et qui possède les compétences d'un entraîneur expérimenté 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 des jeux dérivés du hockey.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les séances d'activité sont appropriées compte tenu du niveau de compétences des élèves.
- 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.

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** au début de l'instruction, et d'une **surveillance sur place** lorsque les participants ont atteint un certain niveau de compétences.
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Hockey – jeux dérivés (en salle, sur chemin, en bottine, floorball, ringuette en salle, shinny)

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité ou le facteur éolien, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.
- La surface de jeu offre une bonne adhérence.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les filets (buts) sont en bon état.
- Les bâtons sont en bon état et ne comportent pas de fissures ni d'éclats.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Les gardiens de but doivent porter une grille; on encourage le port de l'équipement protecteur de gardien de but.
- On porte un protège-dents et du matériel de protection oculaire.
- On porte des gants.
- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Les lunettes sont enlevées ou attachées.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Hockey sur gazon

Le hockey sur gazon est un sport où s'affrontent deux équipes de onze joueurs qui courent sur un champ (ou dans un gymnase) et frappent une balle à l'aide d'un bâton (crosse) pour l'envoyer dans le but de l'équipe adverse.

Cote de facteur de risque

3

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 Hockey sur gazon 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 hockey sur gazon.
- Les règles de jeu et de sécurité sont apprises avant la participation.
- 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.

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 sur place**
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Hockey sur gazon

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant la séance.
- La surface de jeu est nivelée, sèche et exempte de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors-limites adéquates.
- Les zones qui entourent l'aire d'activité sont exemptes de dangers.
- L'aire d'activité est à une distance de sécurité de la circulation.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les bâtons sont vérifiés pour les fissures régulièrement par les entraîneurs et les joueurs; l'équipement endommagé doit être réparé ou remplacé.
- Les bâtons sont conformes aux règlements ou adaptés au niveau de développement des joueurs.
- La balle utilisée est conforme aux règlements de Hockey sur gazon Canada.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Le gardien de but doit porter tout l'équipement protecteur, y compris un casque de hockey avec grille homologué CSA.
- On doit porter un protège-dents et des protège-tibias.
- Il faut porter des chaussures appropriées compte tenu de la surface de jeux et des conditions.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité ou selon les règlements.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.
- On se protège contre les intempéries, le soleil et les insectes lors des séances à l'extérieur.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Hockey sur glace

L'hockey est un sport joué sur glace où s'affrontent deux équipes composées de six joueurs chacune qui patinent et essaient de marquer des points en projetant un disque en caoutchouc (la rondelle) avec un bâton pour l'envoyer dans le but de l'équipe adverse.

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 Hockey 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. (Les programmes organisés exigent que l'entraîneur possède un certain niveau de certification.)
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques du hockey sur glace.
- Les règles et les consignes de sécurité ainsi que les règles du hockey sont apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Le nombre de séances hebdomadaires sur glace sont conformes aux recommandations du programme.
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Hockey sur glace

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** au début de l'instruction des habiletés de contact, et d'une **surveillance sur place** autrement
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- 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, y compris le facteur éolien, sont vérifiées avant la séance.
- L'aire de la glace est exempte de dangers (p ex., ornières) et de débris.
- Les portes d'accès à l'aire de la glace sont bien fermées.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les bâtons sont vérifiés régulièrement pour des fissures, des éclats et des cassures.
- Les directives sont émises quant à l'entretien et à l'entreposage de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- On doit porter un casque bien ajusté avec grille homologué CSA.
- On doit porter un protège-dents.
- On doit porter l'équipement protecteur approprié et bien ajusté.
- On doit porter des patins bien ajustés et aiguisés, conformes aux règlements de la ligue.
- On enlève les bijoux.
- Les lunettes sont enlevées ou attachées.
- L'uniforme d'équipe doit être conforme aux règlements de la ligue.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Intercrosse

La crosse est un sport où s'affrontent deux équipes qui essaient de marquer des points en projetant une balle pour l'envoyer dans le but de l'équipe adverse à l'aide d'un bâton muni d'une poche. L'intercrosse comporte une forme modifiée de crosse servant à initier les participants et se joue à l'intérieur dans un gymnase ou à l'extérieur.

Cote de facteur de risque

3

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 instructeur en mesure d'organiser l'instruction et de mettre à profit ses compétences d'intercrosse, 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 de l'intercrosse.
- Les règles et les consignes de sécurité ainsi que les règles du jeu sont apprises avant la participation.
- 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.

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 sur place**
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Intercrosse

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- La surface de jeu offre une adhérence adéquate.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les bâtons sont vérifiés régulièrement pour des fissures, des éclats et des cassures.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Le gardien de but doit porter un casque avec grille.
- Il est recommandé de porter un protège-dents.
- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements appropriés (tee-shirt et short sont les meilleurs choix) qui permettent une grande liberté de mouvement..
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.
- On se protège contre les intempéries, le soleil et les insectes lors des séances à l'extérieur.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Jeu de boules - bocci

Le jeu de boules (bocci) est un sport de précision où les joueurs lancent des boules vers une cible.

Cote de facteur
de risque

1

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 de bocci formé ou agréé (Jeux Olympiques spéciaux) ou par un joueur ou 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 bocci.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- 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.

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 générale**
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Jeu de boules - bocci

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont fournies ou affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.
- Les installations à l'extérieur sont bien marquées et clôturées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié avant chaque séance.
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Jeu de boules – boulingrin (sur gazon)

Le boulingrin est un sport de précision se jouant sur le gazon où les joueurs essaient de rouler des boules légèrement asymétriques le plus près possible d'une plus petite boule blanche.

Cote de facteur
de risque

1

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 Boulingrin Canada ou par un joueur ou 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 boulingrin.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- 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.

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 générale**
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Jeu de boules – boulingrin (sur gazon)

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.
- Les installations à l'extérieur sont bien marquées et clôturées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié avant chaque séance.
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Jeux simples

Les jeux simples comportent peu de règlements et peuvent s'organiser en peu de temps. Le niveau de risque associé à ces jeux varie selon les compétences, l'équipement et le niveau d'interaction physique entre les participants ou avec l'environnement.

Cote de facteur
de risque

1 à 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 une personne en mesure d'organiser l'instruction et de mettre à profit ses compétences aux jeux variés, 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 des jeux variés.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- 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.

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 : **peu ou aucune surveillance** lorsque le niveau de risque est 1 ou bas (p. ex., jouer à lancer et attraper une balle ou un disque volant), ou une **surveillance sur place** lorsque le risque est plus élevé (p. ex., un cote de risque de 4 pour plusieurs jeux de ballon-chasseur).
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Jeux simples

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont fournies ou affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié avant chaque séance.
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Jogging

Le jogging est une course à pied à un rythme moyennement soutenu.

Cote de facteur
de risque

1

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 instructeur formé ou agréé dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs d'Athlétisme Canada ou du programme de formation du Manitoba Fitness Council (Conseil de la santé physique), par un enseignant d'éducation physique ou par un entraîneur expérimenté qui possède les compétences d'un entraîneur agréé, et en mesure de préparer des programmes de course et de conditionnement physique, 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 jogging.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation (y compris la sécurité routière et par rapport aux revêtements du sol).
- Les entraîneurs surveillent les distances et la progression de l'entraînement hebdomadaire des athlètes.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- La longueur et la difficulté du parcours doivent être adaptées à l'âge et à la condition physique de l'athlète.
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Jogging

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 générale** pour les courses en groupe
- On encourage les élèves à s'entraîner en paires.
- 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 le taux d'humidité et le facteur éolien, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- Le parcours est relativement exempt de débris et d'obstructions.
- La surface du parcours est relativement nivelée et offre une adhérence adéquate.
- On évite la circulation dans la mesure du possible.
- On évite les parcours qui posent des risques portant sur la personne.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont interdits pendant les courses parce qu'ils réduisent la capacité des coureurs à détecter les dangers dans l'environnement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- On porte des vêtements appropriés pour se protéger des intempéries, du soleil et des insectes.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Judo

Le judo est un art martial japonais qui ressemble à la lutte où deux adversaires essaient de se déséquilibrer à l'aide de diverses techniques de projection et d'attaque.

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 Judo Canada; l'entraîneur se conforme au code de conduite établi par Judo Canada.
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques du judo.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Le programme est conforme aux principes fondamentaux du conditionnement physique et de l'entraînement.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement, de récupération et d'exercices de mise en forme.
- L'élève doit démontrer qu'il possède les compétences nécessaires avant d'obtenir l'autorisation de faire de la compétition.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Judo

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont fournies ou affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- Les directives sont émises quant à l'entretien et à l'entreposage de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- On enlève les bijoux.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements doivent être conformes aux exigences du club ou de la compétition : on porte le costume blanc ou bleu (le judogi) lors de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Karaté

Le karaté est un art martial japonais connu principalement comme un art de percussion à coups de poing, de pied, de genou, de coude et de mains ouvertes ou fermées dans le but de bloquer ou d'attaquer. Cependant, le karaté peut aussi comporter des techniques de combat au sol qui ressemblent au judo.

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 l'Association nationale de karaté du Canada ou d'une organisation nationale similaire (un certain niveau de ceinture et de formation est exigé pour devenir instructeur).
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques du karaté.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Le programme est conforme aux principes fondamentaux du conditionnement physique et de l'entraînement.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement, de récupération et d'exercices de mise en forme.
- L'élève doit démontrer qu'il possède les compétences nécessaires avant d'obtenir l'autorisation de faire de la compétition.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Karaté

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont fournies ou affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- Les directives sont émises quant à l'entretien et à l'entreposage de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- On enlève les bijoux.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements doivent répondre aux exigences du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Kickball (soccer-baseball)

Le kickball (ou soccer-baseball) se joue comme le baseball sauf qu'un ballon de soccer est utilisée et des coups de pied remplacent le frapper au bâton.

Cote de facteur
de risque

1

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 instructeur en mesure d'organiser l'instruction et de mettre à profit ses compétences pour jouer au kickball, 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 kickball
- Les règles et consignes de sécurité sont apprises avant la participation.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.

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 sur place**
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Kickball (soccer-baseball)

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- La surface de jeu est nivelée et exempte de dangers, de trous et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Le ballon est approprié (de 25 à 40) et gonflé convenablement.
- Des buts comme ceux de balle molle sont employés.
- Le ballon et les buts sont en bon état et vérifiés avant le début du jeu.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements appropriés (tee-shirt et short sont les meilleurs choix) qui permettent une grande liberté de mouvement..
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Kick-boxing

Le kick-boxing est un art martial japonais où les adversaires sont autorisés à se frapper avec les pieds et les poings.

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 par Kickboxing Canada.
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques du kick-boxing.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Le programme est conforme aux principes fondamentaux du conditionnement physique et de l'entraînement.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement, de récupération et d'exercices de mise en forme.
- L'élève doit démontrer qu'il possède un niveau de compétences et de condition physique approprié avant d'obtenir l'autorisation de faire de la compétition.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Kick-boxing

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont fournies ou affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- Les directives sont émises quant à l'entretien et à l'entreposage de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il est fortement recommandé de porter un casque protecteur.
- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- On enlève les bijoux.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements doivent répondre aux exigences du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

La crosse – en enclos, au champ

La crosse est un sport où s'affrontent deux équipes qui essaient de marquer des points en projetant une balle à l'aide d'un bâton muni d'une poche pour l'envoyer dans le but de l'équipe adverse. Trois formes de crosse sont jouées, soit la crosse au champ, la crosse en enclos et l'intercrosse. (Voir la liste de vérification de sécurité pour l'intercrosse.)

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 l'Association canadienne de crosse, 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 de la crosse.
- Les règles et les consignes de sécurité ainsi que les règles de crosse sont apprises avant la participation.
- 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.

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** au début de l'instruction des habiletés de contact, et d'une **surveillance sur place** autrement
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

La crosse – en enclos, au champ

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- La surface de jeu offre une adhérence adéquate.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les bâtons sont vérifiés régulièrement pour des fissures, des éclats et des cassures.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- On doit porter un casque bien ajusté avec grille homologué CSA.
- On doit porter un protège-dents.
- On doit porter l'équipement protecteur approprié (gants, épaulières, etc.) et bien ajusté, conformément aux règlements.
- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements appropriés (tee-shirt et short sont les meilleurs choix) qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.
- On se protège contre les intempéries, le soleil et les insectes lors des séances à l'extérieur.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Lutte – libre, gréco-romaine

La lutte est un sport de combat où les participants essaient de gagner des points en tentant de faire tomber l'adversaire pour que ses deux épaules atteignent le sol.

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 Lutte Canada, ou par un entraîneur expérimenté qui possède les compétences d'un entraîneur agréé.
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques de la lutte.
- Les règles et les techniques sécuritaires sont apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- L'élève doit démontrer qu'il possède un niveau de compétences et de condition physique approprié avant d'obtenir l'autorisation de faire de la compétition.
- Le niveau de difficulté de l'exercice est approprié au niveau de développement et de compétences de l'élève.
- 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 adversaires sont de taille et d'habileté similaires.
- On vérifie que les élèves n'aient pas d'infections.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Lutte – libre, gréco-romaine

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.
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris, et présenter une bon adhérence.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les tapis de lutte sont nettoyés et vérifiés pour qu'ils soient en bon état avant chaque séance.
- Les matelas sont joints ensemble de façon sécuritaire.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever les bijoux.
- Il faut porter des vêtements appropriés (tee-shirt et short sont les meilleurs choix) qui permettent une grande liberté de mouvement.
- On porte un casque protégé-oreilles au besoin.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Marche

La marche est la forme d'exercice la plus populaire et contribue à la condition physique cardiorespiratoire.

Cote de facteur de risque

1

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 marcheur expérimenté en mesure d'organiser des programmes de marche, 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 de la marche (à l'intérieur et à l'extérieur).
- Les consignes de sécurité (y compris la sécurité routière) sont apprises avant la participation.
- 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.
- Les entraîneurs surveillent les distances hebdomadaires des élèves à l'aide d'un journal d'entraînement.
- La distance de la marche est adaptée à l'âge et à la condition physique de l'élève.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.

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 générale** ou **aucune surveillance**
- Alors que certaines séances d'entraînement seront dirigées par les élèves sans surveillance, on encourage les élèves à marcher en paires.
- Un plan d'action en cas d'urgence est en place pour donner suite aux accidents ou aux blessures.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Marche

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et le facteur éolien, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- Le parcours est relativement exempt de débris et d'obstructions.
- La surface du parcours est relativement nivelée et offre une adhérence adéquate.
- On évite la circulation dans la mesure du possible.
- On évite les parcours qui posent des risques portant sur la personne.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont déconseillés pendant les marches parce qu'ils causent des distractions et réduisent la capacité des marcheurs à détecter les dangers dans l'environnement.
- Les tapis roulants pour marcher à l'intérieur sont vérifiés régulièrement par une personne qualifiée.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- On porte des vêtements protecteurs pour se protéger adéquatement des intempéries, du soleil et des insectes.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Musculature – poids et haltères, résistance

La musculature (ou l'entraînement de résistance) vise à développer la force musculaire par une série de mouvements répétés contre une résistance offerte par une variété de sources telles que des poids et haltères, des machines de musculature, des tubes élastiques ou le poids de son corps.

Cote de facteur de risque

3

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 instructeur formé ou agréé reconnu par le Manitoba Fitness Council (Conseil de la santé physique) ou par un instructeur expérimenté qui possède les compétences d'un instructeur 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 de la musculature.
- Les règles, les consignes et les procédures de sécurité (y compris les techniques sécuritaires de pareur) sont apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- L'élève démontre qu'il possède les compétences et la condition physique nécessaires avant de progresser; les séances d'entraînement sont adaptés aux besoins.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement et de récupération.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.
- Le programme est conforme aux principes fondamentaux du conditionnement physique et de l'entraînement.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Musculation – poids et haltères, résistance

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 sur place** au début de l'instruction, et d'une **surveillance générale** autrement
- 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.
- Le local de musculation est verrouillé lorsqu'il n'y a aucune surveillance.

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- On dispose d'un espace adéquat entre les stations.
- Le sol offre une adhérence adéquate.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié régulièrement.
- Les directives sont émises quant à l'entretien et à l'entreposage de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements appropriés (tee-shirt et short sont les meilleurs choix) qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Natation dans les lacs

La natation est le déplacement dans l'eau, sans aide artificielle, pour des fins récréatives ou compétitives. La natation dans les lacs comporte les formes de natation dans un lac ou la mer.

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 nageur expérimenté qui détient :
 1. Un certificat de sauveteur national de la Société de sauvetage ou une Croix de bronze;
 2. Un certificat valide en secourisme, soit l'un ou l'autre des certificats suivants :
 - a) Certificat de secouriste d'urgence de l'Ambulance Saint-Jean,
 - b) Certificat de secouriste d'urgence de la Croix-Rouge canadienne,
 - c) Certificat expert du programme de jeune sauveteur de la Société de sauvetage,
 - d) Certificat de sauveteur de la Patrouille canadienne de ski.
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques de la natation dans les lacs.
- Les règles de natation et les procédures d'urgence sont apprises, faisant partie intégrale du programme d'instruction.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Tout le dépistage et l'évaluation est exécuté dans l'eau peu profonde.
- 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.

* Voir les listes de vérification sur le camping pour obtenir de l'information sur la sécurité pour le camping de nuit

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Natation dans les lacs

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 sur place**
- Un surveillant ou un participant qui, au minimum, détient soit :
 1. Un certificat de sauveteur national de la Société de sauvetage,
 2. Un certificat valide en secourisme, notamment l'un ou l'autre des certificats suivants :
 - a) Certificat de secouriste d'urgence de l'Ambulance Saint-Jean,
 - b) Certificat de secouriste d'urgence de la Croix-Rouge canadienne,
 - c) Certificat expert du programme de jeune sauveteur de la Société de sauvetage,
 - d) Certificat de sauveteur de la Patrouille canadienne de ski.
- 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.
- Un moyen de vérifier la présence des participants a été élaboré.
- Un système de surveillance mutuelle est en place.
- Chaque surveillant porte un sifflet ou un autre appareil de signalisation.
- Le surveillant est dans un bateau de sauvetage motorisé, si possible, se tenant à proximité du nageur.

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment la température et les conditions de l'eau, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- Le lieu de baignade doit être exempt de dangers, de débris et de courants qui pourraient surprendre.
- Le lieu de baignade est clairement délimité.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- L'équipement électrique est mis à la terre ou éloigné de l'eau.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement d'urgence normal est disponible (p. ex., bouée de sauvetage, perche, planche dorsal, etc.).
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter un maillot de bain approprié.
- Les cheveux longs sont attachés par une bande élastique ou retenus par un bonnet de bain afin d'éviter l'obstruction de la vue.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Les lunettes sont enlevées ou attachées.
- Il est recommandé de porter des lunettes de nage.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Natation dans les lacs

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Natation en piscine

La natation en piscine est le déplacement dans l'eau d'un bassin aménagé, sans aide artificielle, pour des fins récréatives ou compétitives.

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 nageur expérimenté qui détient :
 1. Un certificat de sauveteur national de la Société de sauvetage ou une Croix de bronze
 2. Un certificat valide en secourisme, soit l'un ou l'autre des certificats suivants :
 - a) Certificat de secouriste d'urgence de l'Ambulance Saint-Jean,
 - b) Certificat de secouriste d'urgence de la Croix-Rouge canadienne,
 - c) Certificat expert du programme de jeune sauveteur de la Société de sauvetage,
 - d) Certificat de sauveteur de la Patrouille canadienne de ski.
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques de la natation en piscine.
- Les règles de natation et les procédures d'urgence sont apprises, faisant partie intégrale du programme d'instruction.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Tout le dépistage et l'évaluation est exécuté dans la partie peu profonde de la piscine.
- 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.

* Voir les listes de vérification sur le camping pour obtenir de l'information sur la sécurité pour le camping de nuit

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Natation en piscine

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 sur place**
- Un surveillant ou un participant qui, au minimum, détient, soit :
 1. Un certificat de sauveteur national de la Société de sauvetage,
 2. Un certificat valide en secourisme, notamment l'un ou l'autre des certificats suivants :
 - a) Certificat de secouriste d'urgence de l'Ambulance Saint-Jean,
 - b) Certificat de secouriste d'urgence de la Croix-Rouge canadienne,
 - c) Certificat expert du programme de jeune sauveteur de la Société de sauvetage,
 - d) Certificat de sauveteur de la Patrouille canadienne de ski.
- 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.
- Un moyen de vérifier la présence des participants a été élaboré.
- Un système de surveillance mutuelle est en place.
- Chaque surveillant porte un sifflet ou un autre appareil de signalisation.
- Les règles de sécurité sont affichées et appliquées, y compris :
 - o Interdiction de courir ou de se bousculer aux abords de la piscine;
 - o Interdiction de mâcher de la gomme;
 - o Interdiction d'apporter de la nourriture dans la l'aire de la piscine;
 - o Les règles de l'aire de plongeon;
 - o Interdiction de plonger dans la partie peu profonde;
 - o Interdiction de porter des chaussures aux abords de la piscine.
- Les salles de rechange sont vérifiées régulièrement.

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment la température, sont vérifiées avant les séances dans une piscine à l'extérieur.
- Le lieu de baignade doit être exempt de dangers et de débris.
- Le lieu de baignade est clairement délimité.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et consignes de sécurité and Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- L'équipement électrique est mis à la terre ou éloigné de l'eau.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement d'urgence normal est disponible (p. ex., bouée de sauvetage, perche, planche dorsal, etc.).
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter un maillot de bain approprié.
- Les cheveux longs sont attachés par une bande élastique ou retenus par un bonnet de bain afin d'éviter l'obstruction de la vue.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Les lunettes sont enlevées ou attachées.
- Il est recommandé de porter des lunettes de nage pour la nage continue.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Natation en piscine

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Paddle-ball

Le paddle-ball est un sport de raquette semblable au racquetball et joué dans un court où deux ou quatre joueurs frappent une balle contre le mur à l'aide d'une palette.

Cote de facteur
de risque

2

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 un joueur expérimenté qui possède les compétences d'un entraîneur agréé dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs, 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 paddle-ball
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- 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.

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 sur place** au début de l'instruction suivie d'une **surveillance générale**
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Paddle-ball

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement (raquettes munies d'une lanière, lunettes de protection) est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- On doit porter une protection oculaire en tout temps.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Patinage à roues alignées

Le patinage à roues alignées est une forme contemporaine de patin à roulette. C'est une activité récréative ou de compétition où les participants se déplacent sur un terrain lisse en portant des bottes munies de roues disposées en ligne.

Cote de facteur de risque

2

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, par un entraîneur qui possède les compétences d'un entraîneur agréé ou par un patineur expérimenté en mesure d'organiser l'instruction et de mettre à profit ses compétences, 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 patinage à roues alignées.
- Les règles de sécurité et l'étiquette du patinage à roues alignées, y compris la sécurité routière pour patiner à l'extérieur, sont apprises avant la participation.
- 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.

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** au début de l'instruction, et d'une **surveillance générale** durant l'acquisition des compétences de base
- 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.

* Voir les listes de vérification sur le camping pour obtenir de l'information sur la sécurité pour le camping de nuit

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Patinage à roues alignées

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- La surface de patinage est nivelée et exempte de dangers, de débris et d'eau.
- L'aire aux abords de la surface de patinage est exempte de dangers et de débris.
- L'aire de patinage à l'extérieur est à une distance sécuritaire de la circulation.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les patins sont vérifiés régulièrement; les roues endommagées sont réparées ou remplacées.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- On doit porter un casque protecteur homologué.
- On porte des protège-poignets, des coudières et des genouillères appropriés.
- On porte des patins bien ajustés et les lacets sont noués.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité, selon les règlements du programme.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement sans qu'ils posent un risque de tomber.
- On utilise une protection adéquate contre les intempéries, le soleil et les insectes.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Patinage artistique

Le patinage artistique est un sport de patinage sur glace où des individus, des couples mixtes ou des groupes exécutent des rotations, des sauts et d'autres mouvements sur la glace, souvent à la musique.

Cote de facteur
de risque

2

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 Patinage Canada ou 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 patinage artistiques.
- Les règles de sécurité et l'étiquette du patinage artistique sont apprises avant la participation.
- 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.

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** durant l'instruction et pour pratiquer les mouvements plus dangereux; **surveillance sur place** autrement
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Patinage artistique

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, y compris le facteur éolien, sont vérifiées avant la séance.
- La surface de la glace est nivelée et exempte de débris et de fissures.
- L'aire de patinage à l'extérieur est à une distance sécuritaire de la circulation.
- L'aire aux abords de la surface de patinage est exempte de dangers et de débris.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- On porte un casque homologué CSA comme il convient (p. ex., novice, pratique de nouvelles habiletés).
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- On porte des patins bien ajustés et les lacets sont noués.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité, selon les règlements du programme.
- Les patins sont vérifiés et aiguisés régulièrement.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement sans qu'ils posent un risque de tomber.
- On porte une protection adéquate contre le froid.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Patinage de vitesse

Patinage de vitesse est une forme de patinage où les participants tentent de parcourir une certaine distance le plus rapidement possible. Il y a plusieurs formes de patinage de vitesse, dont la longue piste, la courte piste et la poursuite en équipe.

Cote de facteur de risque

3

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 Patinage de vitesse 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 patinage de vitesse.
- Les règles de sécurité et l'étiquette du patinage de vitesse sont apprises avant la participation.
- 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 élèves démontrent qu'ils ont les compétences et de condition physique requis avant d'entreprendre des séances d'entraînement et des distances plus longues.

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 sur place**
- L'instructeur contrôle la ligne de départ.
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Patinage de vitesse

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, y compris le facteur éolien, sont vérifiées avant la séance.
- La surface de la glace est nivelée et exempte de débris et de fissures.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage est convenable.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les patins sont vérifiés et aiguisés régulièrement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.
- Les patinoires intérieures servant aux séances sont munies de coussins de sécurité.

Vêtements et chaussures

- On porte des patins bien ajustés et les lacets sont noués.
- On doit porter un casque protecteur homologué.
- On porte une protection adéquate contre le froid.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement sans qu'ils posent un risque de tomber.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Patinage sur glace

Le patinage sur glace est une activité récréative ou de compétition où les participants se déplacent sur la glace en portant des bottes spéciales munies de lames.

Cote de facteur de risque

2

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, un entraîneur expérimenté qui possède les compétences d'un entraîneur agréé ou par un patineur expérimenté en mesure d'organiser l'instruction et de mettre à profit ses compétences, 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 patinage sur glace.
- Les règles de sécurité et l'étiquette du patinage sur glace sont apprises avant la participation.
- 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.

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** au début de l'instruction suivie d'une **surveillance sur place**
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Patinage sur glace

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, y compris le facteur éolien, sont vérifiées avant la séance.
- La surface de la glace est nivelée et exempte de débris et de fissures.
- L'aire de patinage à l'extérieur est à une distance sécuritaire de la circulation.
- L'aire aux abords de la surface de patinage est exempte de dangers et de débris.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les patins sont vérifiés et aiguisés régulièrement.
- On porte un casque homologué CSA.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- On porte des patins bien ajustés et les lacets sont noués.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité, selon les règlements du programme.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement sans qu'ils posent un risque de tomber.
- On porte une protection adéquate contre le froid.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Planche à neige

La planche à neige combine le ski alpin et la planche à roulettes et consiste à glisser en bas d'une pente couverte de neige sur une planche fixée aux pieds.

Cote de facteur
de risque

3

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 la Fédération canadienne de planche à neige 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 de la planche à neige.
- Les règles de sécurité et l'étiquette de la planche à neige sont apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Les élèves sont évalués et regroupés selon leurs compétences.
- Le niveau de difficulté de la pente de ski est approprié compte tenu du développement et des compétences de l'élève.
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Planche à neige

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 sur place** pour l'instruction et les novices; **surveillance générale** pour les élèves expérimentés
- Des règles et des consignes de sécurité sont en vigueur.
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- Un plan d'action en cas d'urgence est en place pour donner suite aux accidents ou aux blessures.
- L'aire d'activité est surveillée par la patrouille de ski.

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, y compris le facteur éolien et les conditions de la colline, sont vérifiées avant la séance.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- Les pentes de ski sont bien marquées et le niveau de difficulté est indiqué.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les directives des remonte-pentes sont affichées et les zones d'embarquement et de débarquement sont clairement marquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié avant chaque séance; l'équipement endommagé est réparé ou remplacé.
- La planche est homologuée et munie de fixations bien ajustées.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont déconseillés durant l'activité parce qu'ils causent des distractions et réduisent la capacité de l'élève à détecter les dangers dans l'environnement.

Vêtements et chaussures

- On porte un casque protecteur homologué.
- On porte des bottes de planche à neige bien ajustées.
- On porte des vêtements en couches multiples.
- On porte une tuque et des mitaines ou des gants.
- Il est interdit de porter de longues écharpes.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Les lunettes sont enlevées ou attachées.
- Il est recommandé de porter des lunettes de ski; elles sont bien ajustées.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Planche à roulettes

La planche à roulettes est une activité où les participants réalisent des figures de toutes sortes sur une planche à quatre roues, soit en milieu urbain, soit dans un terrain aménagé pour la planche à roulettes.

Cote de facteur
de risque

2

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 athlète expérimenté en mesure d'organiser l'instruction et de mettre à profit ses compétences sur la planche à roulettes, 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 de la planche à roulettes (en se frappant la tête sans casque protecteur lors d'une chute de la planche à roulettes, il est possible de subir une invalidité permanente ou même la mort; la plupart des traumatismes crâniens se produisent au moment de l'impact contre le sol).
- Les règles et les consignes de sécurité (y compris la sécurité routière pour l'activité qui se déroulera sur la route ou près de la circulation) ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate, y compris les techniques pour tomber de façon sécuritaire.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.

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** au début de l'instruction, et d'une **surveillance générale** jusqu'à ce que la pratique sécuritaire et l'étiquette de la planche à roulettes soient manifestes.
- Un plan d'action en cas d'urgence est en place pour donner suite aux accidents ou aux blessures.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Planche à roulettes

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'éclairage est convenable pour l'activité en soirée ou à l'intérieur.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- La planche à roulettes est appropriée selon le genre d'activité qui sera entrepris et la taille de l'élève.
- L'équipement est vérifié avant chaque séance.
- On doit porter l'équipement protecteur approprié. (Le casque protecteur et l'équipement spécialisé pour la planche à roulettes sont recommandés, mais pourraient ne pas toujours prévenir les fractures lors d'une chute; cependant, le port de cet équipement peut réduire l'incidence et la gravité des coupures et des écorchures. Les protégé-poignets et les gants de planche à roulettes peuvent aussi absorber une partie de l'impact lors d'une chute.)
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées, tels que des chaussures résistantes au glissement.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Planche à voile

La planche à voile est un sport qui consiste à naviguer sur l'eau, monté sur une planche de deux à cinq mètres de longueur, propulsée par une voile libre.

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 l'Association canadienne de yachting 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 potentiels de la planche à voile.
- Les règles et les consignes de sécurité, y compris les procédures d'urgence et les mesures d'auto-sauvetage (p. ex., pagayer avec les mains) sont apprises avant la participation.
- 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.
- L'instruction débute par des séances en classe afin que l'élève ait les connaissances nécessaires avant d'aller sur l'eau.
- Les habiletés à nager sont évaluées avant d'aller sur l'eau.
- Les conditions météorologiques et des eaux sont appropriées pour le niveau de développement et les capacités de l'élève.

* Voir les listes de vérification sur le camping pour obtenir de l'information sur la sécurité pour le camping de nuit

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Planche à voile

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** durant l'instruction, et d'une **surveillance sur place** une fois que l'élève démontre les compétences de base
- Un surveillant est un sauveteur agréé.
- 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.
- L'instructeur ou le surveillant a une liste des élèves et des instructeurs sur l'eau.
- Une embarcation de sauvetage et un véhicule sont disponibles en cas d'urgence.

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment la température, sont vérifiées avant la séance.
- Les eaux à naviguer sont vérifiées pour la présence de roches dangereuses et les courants forts avant la séance.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et ne présente aucune obstruction visuelle.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- La température de l'eau dépasse 15 degrés Celsius.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Au moins une embarcation de sauvetage est présente (le nombre d'embarcations peut augmenter selon les conditions).
- On vérifie le bon état de la planche avant de l'utiliser; les planches endommagées doivent être réparées ou remplacées.
- Les élèves et l'instructeur portent tous un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel (VFI) bien ajusté et muni d'un sifflet.
- La planche a la capacité d'être dé-gréée lorsqu'elle est à flot.
- Le véliplanchiste fixe la planche à ses pieds.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

- Vêtements et chaussures
- On porte des chaussures qui résistent au glissement.
- Il faut porter un maillot de bain approprié.
- On porte une casquette et de l'écran solaire.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Les lunettes sont enlevées ou attachées.
- Le port d'un vêtement isothermique est à considérer selon la saison (printemps ou automne), ainsi que le nombre d'immersions répétées auxquelles on peut s'attendre.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Planche à voile

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Plongée autonome (scuba)

La plongée sous-marine consiste à nager sous l'eau équipé d'un scaphandre autonome (scuba) pour respirer et des palmes aux pieds pour se propulser.

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 plongeur agréé par l'une des organisations suivantes :
 - L'Association des conseils subaquatiques canadiens (ACUC);
 - La National Association of Underwater instructors (NAUI);
 - La Professional Association of Diving Instructors (PADI).
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques de la plongée autonome.
- Les règles de plongée sécuritaire sont apprises avant la participation, y compris le système de palanquée (plongée en groupe) et les procédures d'urgence.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement léger et de récupération.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.
- L'instruction débute par des séances théoriques en classe avant les séances dans l'eau.
- Les leçons initiales se déroulent dans une piscine ou un port abrité.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Plongée autonome (scuba)

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 sur place**
- Un instructeur ou un surveillant est un sauveteur agréé.
- Le surveillant connaît bien les eaux de la plongée.
- 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.
- Le surveillant a une liste des élèves dans l'eau.
- Un endroit est désigné pour les rencontres d'urgence.

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales sont vérifiées avant la séance.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Le tuba est en bon état.
- Les bouteilles de plongée sont homologuées et l'équipement est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.
- L'équipement d'urgence est disponible.

Vêtements et chaussures

- On doit porter un maillot de bain approprié ou un vêtement isométrique.
- On doit porter un masque et des palmes bien ajustés.
- On apporte des vêtements de rechange pour porter suivant la plongée.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Plongée libre (snorkeling)

La plongée libre consiste à nager juste en-dessous de la surface de l'eau tout en portant un masque, un tuba et des palmes 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 instructeur agréé par l'Association des conseils subaquatiques canadiens (ACUC), la National Association of Underwater Instructors (NAUI) ou la Professional Association of Diving Instructors (PADI), ou par un plongeur expérimenté qui possède les compétences d'un instructeur 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 de la plongée libre.
- Les règles de plongée sécuritaire sont apprises avant la participation, y compris le système de palanquée (plongée en groupe) et les procédures d'urgence.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement léger et de récupération.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.
- L'instruction débute par des séances de théorie en classe avant les séances dans l'eau.
- Les leçons initiales se déroulent dans une piscine ou un port abrité.

* Voir les listes de vérification sur le camping pour obtenir de l'information sur la sécurité pour le camping de nuit

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Plongée libre (snorkeling)

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 sur place**
- Un instructeur ou un surveillant est un sauveteur agréé.
- 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.
- Le surveillant a une liste des élèves dans l'eau.
- Un endroit est désigné pour les rencontres d'urgence

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.
- L'aire d'activité est clairement délimitée.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Le tuba est en bon état.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.
- L'équipement d'urgence est disponible.

Vêtements et chaussures

- On doit porter un maillot de bain approprié ou un vêtement isométrique.
- On doit porter un masque et des palmes bien ajustés.
- On apporte des vêtements de rechange pour porter suivant la plongée.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Plongeon – du tremplin, de haut-vol

Le plongeon est un sport qui consiste à sauter ou à tomber dans l'eau à partir d'une plateforme élevée tout en exécutant des mouvements gymniques durant l'envol.

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 Plongeon 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 de plonger.
- Les règles et consignes de sécurité, pour nager et plonger, sont apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- La difficulté de la plongée est appropriée compte tenu du développement et des compétences de l'élève.
- 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.

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- La sortie de secours est clairement indiquée.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Plongeon – du tremplin, de haut-vol

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** par un sauveteur agréé alors que l'instructeur offre une **surveillance sur place**
- Le surveillant contrôle les activités sur le tremplin.
- Chaque surveillant porte un sifflet ou un autre appareil de signalisation.
- Les règles de sécurité sont affichées et appliquées, y compris :
 - Interdiction de courir ou de se bousculer aux abords de la piscine;
 - Interdiction de mâcher de la gomme;
 - Interdiction d'apporter de la nourriture dans la l'aire de la piscine;
 - Les règles de l'aire de plongeon, y compris :
 - un seul plongeur sur le tremplin;
 - après un plongeon, regagner le bord de la piscine;
 - avant de plonger, s'assurer qu'il n'y a pas de nageur en-dessous;
 - interdiction de plonger avec des lunettes de natation ou des bouchons d'oreille;
 - Interdiction de plonger dans la partie peu profonde;
 - Interdiction de porter des chaussures aux abords de la piscine.
- Un plan d'action en cas d'urgence est en place pour donner suite aux accidents ou aux blessures.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- Une trousse de premiers soins, l'équipement d'urgence et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- On doit porter un maillot de bain approprié qui répond aux exigences du club ou de la compétition.
- On porte un accessoire empêchant les cheveux de gêner la vue.
- On apporte une serviette et des vêtements secs pour les séances à l'extérieur de l'eau.
- Il faut porter des chaussures appropriées pour l'aire des douches et à l'extérieur des abords de la piscine.
- On enlève les bijoux.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Qigong

Le qigong est dérivé de la médecine chinoise traditionnelle. Il implique l'exécution de diverses postures ou mouvements du corps accompagnés de différentes techniques de respiration et de visualisations mentales. Il vise à équilibrer l'énergie dans les différentes parties du corps afin de promouvoir la santé générale.

Cote de facteur de risque

2

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 instructeur formé en qigong, 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 qigong.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Le programme est conforme aux principes fondamentaux du conditionnement physique et de l'entraînement.
- 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.

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 sur place** au début de l'instruction
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Qigong

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont fournies ou affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements doivent répondre aux exigences du club.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Quilles – 5 ou 10 quilles

Le jeu de quilles est un sport de précision où les joueurs lancent des boules vers un ensemble de cibles (quilles).

Cote de facteur
de risque

1

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 l'Association canadienne des 5 quilles/Fédération canadienne de dix-quilles ou par un joueur ou 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 des quilles.
- Les règles de sécurité et l'étiquette de quilles sont apprises avant la participation.
- 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.

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 générale**
- Les règles de sécurité et l'étiquette de quilles sont appliquées.
- Un plan d'action en cas d'urgence est en place pour donner suite aux accidents ou aux blessures.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Quilles – 5 ou 10 quilles

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'éclairage et la ventilation sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- La sortie de secours est clairement indiquée.
- Aucune nourriture ni aucune boisson n'est permise dans l'aire de jeu.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Équipement est vérifié avant chaque séance
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures de quilles appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Il faut porter des vêtements qui satisfont aux exigences du club ou de la compétition.
- Les vêtements qui ne servent pas sont entreposés à distance de l'aire de jeu.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Racquetball

Le racquetball est un sport de raquette combinant les règles du squash et de la balle au mur; il se joue dans un court à quatre murs où deux ou quatre joueurs frappent une balle en caoutchouc contre le mur avec une raquette à manche court.

Cote de facteur
de risque

2

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 ou par un joueur 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 racquetball.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- 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.

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 sur place** au début de l'instruction suivie d'une **surveillance générale**
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Racquetball

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement (raquettes muni d'une lanière, lunettes de protection) est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- On doit porter une protection oculaire en tout temps.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Randonnée pédestre

La randonnée pédestre est une forme de marche, habituellement sur des pistes dans des endroits en milieu naturel, afin d'explorer la nature et d'apprécier les alentours.

Cote de facteur
de risque

2

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.

- Le meneur est expérimenté et rompu à l'utilisation des pistes de la randonnée, selon les besoins et en fonction des facteurs tels que le niveau de risque, l'intensité, l'accessibilité, l'expérience et les compétences.
- L'élève est sensibilisé aux risques de la randonnée pédestre.
- Les techniques de randonnée sécuritaires, notamment le système de surveillance mutuelle, sont apprises selon une progression adéquate avant la randonnée.
- Les techniques du camping sont apprises au besoin.
- Les règles de conduite, les limites de la zone à ne pas dépasser et le système de rassemblement sont révisés avant la randonnée.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.
- Les séances d'activité sont appropriées au niveau de compétence des élèves; si la randonnée sera exigeante, les élèves doivent être en bonne condition physique avant le départ.
- La randonnée est planifiée en détail.

* Voir les listes de vérification sur le camping pour obtenir de l'information sur la sécurité pour le camping de nuit

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Randonnée pédestre

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 générale**; la **surveillance visuelle constante** peut être exigée pour certains dangers.
- Un moyen de vérifier la présence des participants a été élaboré.
- Un système de surveillance mutuelle est en place étant donné qu'il est plus sécuritaire de camper ou de faire de la randonnée avec au moins un compagnon. (Si on entre dans une région éloignée, le groupe devrait compter au moins quatre personnes, ce qui permet à une personne de rester avec une personne blessée, pendant que les deux autres vont chercher de l'aide.)
- Des règles et des consignes de sécurité sont en vigueur.
- Un plan d'action ou d'évacuation en cas d'urgence est en place pour donner suite aux accidents ou aux blessures.
- Des plans détaillés en cas d'imprévus et de temps inclement sont consignés.
- On laisse une copie de l'itinéraire à un adulte responsable dans laquelle on trouve des détails tels que la marque, l'année et le numéro d'immatriculation de chaque véhicule, l'équipement apporté, le temps prévu et la date et l'heure prévues du retour.

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales et les restrictions en matière de feu sont vérifiées avant le début de l'excursion.
- On utilise les sentiers désignés ou on obtient la permission des autorités compétentes pour accéder aux sentiers.
- On a déterminé l'emplacement des services d'urgence locaux.
- On fournit des cartes détaillées du secteur dans lequel les élèves feront la randonnée.
- On a accès à des toilettes.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié par une personne qualifiée avant le départ.
- Les élèves portent chacun un sac à dos bien ajusté; on vérifie également le contenu du sac à dos relativement à son poids et à sa répartition.
- Les directives sont émises quant à l'usage ou à l'entretien adéquat de l'équipement.
- Le meneur ainsi que chaque élève portent un sifflet ou un autre appareil de signalisation lorsqu'on est hors site.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone ou un système de communication d'urgence sont disponibles. (Le GPS est maintenant disponible à un coût abordable. Les émetteurs-récepteurs représentent un bon moyen de garder en contact le meneur du groupe et celui qui ferme la marche.)
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont déconseillés pendant les randonnées qu'ils causent des distractions et réduisent la capacité des marcheurs à détecter les dangers dans l'environnement.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures ou des bottes bien ajustées (pas de chaussures à bout ouvert).
- Il faut porter des vêtements appropriés qui permettent une grande liberté de mouvement tout en protégeant le corps.
- On porte des vêtements à épaisseurs multiples et on apporte des vêtements de rechange selon les besoins.
- On porte des vêtements appropriés pour se protéger des intempéries, du soleil (p. ex., chapeau), des insectes (p. ex., des chemises à manches longues et un pantalon pour se protéger des tiques - surveillance mutuelle), des animaux (p. ex., répulsif à ours si le territoire est fréquenté par les ours) et des plantes (p. ex., herbe à puces).
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.

Randonnée pédestre

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Raquette (neige)

La raquette est une activité récréative qui consiste à marcher sur la neige en portant de larges semelles sur les pieds pour ne pas s'enfoncer.

Cote de facteur de risque

2

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 une personne expérimenté en raquette, en mesure d'organiser l'instruction et de mettre à profit ses compétences, 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 de la raquette.
- Les règles et les consignes de sécurité (y compris la reconnaissance et le traitement des engelures et de l'hypothermie, ainsi que le système de surveillance mutuelle) sont apprises avant la participation.
- 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 randonnées et les courses en raquette sont appropriées compte tenu du niveau de compétence et de condition physique de l'élève.

* Voir les listes de vérification sur le camping pour obtenir de l'information sur la sécurité pour le camping de nuit

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Raquette (neige)

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 sur place** au début de l'instruction suivie d'une **surveillance générale**
- 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, et repérer les élèves égarés.
- Il y a un système de vérification des présences en place avant et après la séance.

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, y compris le facteur éolien, ainsi que les conditions des pistes, sont vérifiées avant le début de la séance.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et exempte de dangers et de débris.
- Les endroits à risque élevé sont clairement marqués.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les pistes de raquette sont clairement marquées et une carte détaillée des pistes est disponible.
- Les pistes sont à une distance sécuritaire de la circulation routière.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement (raquettes et fixations) est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- L'équipement est d'une taille adaptée à l'élève.
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont déconseillés pendant les activités de raquette parce qu'ils causent des distractions et réduisent la capacité des participants à détecter les dangers dans l'environnement.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées avec les lacets noués.
- On porte des vêtements en couches multiples.
- On porte une tuque et des mitaines ou gants.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.
- On se protège convenablement du froid et du soleil.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Ringuette

La ringuette est un sport joué sur la glace où deux équipes de six joueurs en patins s'affrontent et essaient de marquer des points en projetant un anneau en caoutchouc pour l'envoyer dans le but de l'équipe adverse.

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 Ringuette 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. (Dans une ligue organisée, on pourrait exiger un certain niveau de certification d'entraîneur.)
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques de la ringuette.
- Les règles et les consignes de sécurité ainsi que les règles de jeu sont apprises avant la participation.
- 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.

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 sur place**
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Ringuette

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, y compris le facteur éolien, sont vérifiées avant la séance.
- La surface de la glace est nivelée et exempte de dangers (p. ex., fissures) et de débris.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les portes d'accès à l'aire de la glace sont bien fermées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les bâtons sont conformes aux règlements de Ringuette Canada.
- Les bâtons sont vérifiés régulièrement pour des fissures, des éclats et des cassures.
- L'anneau de caoutchouc doit être réglementaire.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- On doit porter un casque avec grille homologué CSA.
- Il faut porter un protège-dents.
- On porte des patins bien ajustés, les lacets noués.
- On porte l'équipement protecteur approprié et bien ajusté, conforme aux règlements de Ringuette Canada.
- Le gardien doit porter un masque et l'équipement protecteur conformes aux règlements de Ringuette Canada.
- On porte une protection adéquate contre le froid.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Les lunettes sont enlevées ou attachées.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Rugby – avec plaqués

Le rugby est un sport de contact où s'affrontent deux équipes de 7, de 10 ou de 15 joueurs sur un champ d'environ 100 mètres. L'objectif est de courir avec le ballon ou de le passer afin de franchir la ligne de but adverse et de toucher le ballon contre le sol. Une caractéristique distincte du rugby c'est qu'on doit seulement passer le ballon de côté ou par en arrière. Le jeu s'arrête lorsque le porteur de la balle est plaqué (jeté par terre).

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 Rugby Canada ou par un entraîneur qui possède les compétences d'un entraîneur agréé. (La plupart des ligues, y compris le programme de rugby sécuritaire, exigent un certain niveau de certification de l'entraîneur.)
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques du rugby.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Les joueurs doivent démontrer les compétences nécessaires et un niveau de condition physique approprié avant de jouer un match.
- Durant l'instruction qui comprend le contact corporel, les joueurs sont appariés selon leur taille et leurs compétences.
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Rugby – avec plaqués

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** au début de l'instruction des habiletés de contact et surveillance sur place autrement
- L'entraîneur contrôle les exercices qui comprennent le contact corporel.
- Une personne ayant une formation en premiers soins doit être présente.
- 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 le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- Le champ est nivelé et exempt de dangers (p. ex., trous) et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- L'éclairage est convenable.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les poteaux de buts sont bien matelassés.
- Le ballon est bien gonflé.
- Une trousse de premiers soins, une planche dorsale et un téléphone sont disponibles.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées, conformes aux spécifications du International Rugby Board (IRB).
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- On doit enlever les bijoux.
- Il faut porter des vêtements appropriés (tee-shirt et short sont les meilleurs choix) qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.
- On doit porter un protège-dents.
- On se protège adéquatement compte tenu de la chaleur, du froid, du soleil et des insectes.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Rugby – flag-, touch-

Le flag- ou touch-rugby est une forme mixte du jeu qui se joue sans contact physique. L'objectif est de courir avec le ballon ou de le passer afin de franchir la ligne de but adverse de toucher le ballon contre le sol. Une caractéristique distincte du rugby c'est qu'on doit seulement passer le ballon de côté ou par en arrière. Le jeu s'arrête lorsque le porteur du ballon est touché ou qu'on lui enlève un des deux drapeaux portés à la ceinture.

Cote de facteur de risque

3

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 Rugby Canada ou par un entraîneur 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. (La plupart de ligues, y compris le programme de rugby sécuritaire, exigent un certain niveau de certification de l'entraîneur.)
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques du rugby.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- 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.

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 sur place**
- Une personne ayant une formation en premiers est présente.
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Rugby – flag-, touch-

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Le ballon est bien gonflé.
- Les participants portent chacun une ceinture avec deux drapeaux.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- On porte des chaussures appropriés et bien ajustés.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- On doit enlever les bijoux.
- Il faut porter des vêtements appropriés (tee-shirt et short sont les meilleurs choix) qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.
- On porte un protège-dents.
- On se protège adéquatement compte tenu de la chaleur, du froid, du soleil et des insectes.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Sepak takraw

Le sepak takraw est un sport originaire de l'Asie du Sud-Est, semblable au volleyball. Il se joue sur un court double de badminton avec une balle en rotin que les joueurs peuvent frapper avec les pieds, les genoux, les épaules ou la tête, mais non pas les bras ou les mains.

Cote de facteur de risque

2

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 instructeur en mesure d'organiser l'instruction et de mettre à profit ses compétences de sepak takraw, 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 sepak takraw.
- Les règles de sécurité, procédures et l'étiquette sont apprises avant la participation.
- 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.

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 sur place** au début de l'instruction suivie d'une **surveillance générale**
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Sepak takraw

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiés avant les séances à l'extérieur.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les balles en rotin sont vérifiées avant chaque séance et remplacées lorsqu'elles sont endommagées.
- Les poteaux et les filets sont vérifiés avant la séance et entreposés de façon sécuritaire.
- Des directives sont émises quant à l'installation et à la désinstallation de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements appropriés (tee-shirt et short sont les meilleurs choix) qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Ski alpin

Le ski alpin consiste à glisser en bas de collines couvertes de neige 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 Canada alpin 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 alpin.
- Les règles de sécurité et l'étiquette du ski alpin (y compris de toujours maintenir le contrôle sur les pentes) sont apprises avant la participation.
- 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 élèves sont évalués et regroupés selon leurs compétences.
- La difficulté de la piste ou de la pente est appropriée compte tenu du développement et des capacités de l'élève.

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 sur place** durant l'instruction, et d'une **surveillance générale** autrement
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- 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.
- L'aire d'activité est surveillée par la patrouille de ski.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Ski alpin

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le facteur éolien, sont vérifiées avant la séance.
- Les directives des remonte-pentes sont affichées et les zones d'embarquement et de débarquement sont clairement marquées.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- Les pistes de ski sont bien marquées et le niveau de difficulté est indiqué.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié avant chaque séance; l'équipement endommagé est réparé ou remplacé.
- Les skis et les bâtons sont d'une taille adaptée.
- Les bottes et les fixations sont compatibles.
- Les fixations sont en bon état.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont déconseillés pendant les activités de ski parce qu'ils causent des distractions et réduisent la capacité des participants à détecter les dangers dans l'environnement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- On porte un casque protecteur homologué.
- Les bottes de ski sont bien ajustées.
- On porte des vêtements en couches multiples.
- On porte une tuque et des mitaines ou des gants.
- Les lunettes sont enlevées ou attachées.
- Il est recommandé de porter des lunettes de ski bien ajustées.
- Il est interdit de porter de longues écharpes.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Ski de fond

Le ski de fond, traditionnellement une forme de transport sur neige, est habituellement pratiqué sur des pistes ou des collines aménagées et comporte trois techniques principales, soit le pas classique, le pas de patineur et le télémark.

Cote de facteur de risque

2

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 de fond Canada ou de la L'Association canadienne des moniteurs de ski nordique 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 de fond.
- Les règles et les consignes de sécurité (y compris la reconnaissance et le traitement des engelures et de l'hypothermie, ainsi que le système de surveillance mutuelle), ainsi que l'étiquette du ski de fond, sont apprises avant la participation.
- 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 randonnées et les courses sont appropriées compte tenu du niveau de compétence et de condition physique de l'élève.

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le facteur éolien, sont vérifiées avant la séance.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et exempte de dangers et de débris.
- Les endroits à risque élevé sont clairement marqués.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les pistes de ski sont clairement marquées et une carte détaillée des pistes est disponible.
- Les pistes sont à une distance sécuritaire de la circulation routière.

* Voir les listes de vérification sur le camping pour obtenir de l'information sur la sécurité pour le camping de nuit

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Ski de fond

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 sur place** au début de l'instruction suivie d'une **surveillance générale**; une **surveillance visuelle constante** peut être exigée pour certains dangers.
- 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, et repérer les élèves égarés.
- Il y a un système de vérification des présences en place avant et après la séance.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement (skis, bâtons, bottes, fixations, etc.) est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- L'équipement est d'une taille adaptée à l'élève.
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement.
- On utilise un fart qui convient aux conditions.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont déconseillés pendant les activités de ski parce qu'ils causent des distractions et réduisent la capacité des participants à détecter les dangers dans l'environnement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées, les lacets noués.
- On porte des vêtements en couches multiples.
- On porte une tuque et des mitaines ou gants.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement et une protection adéquate compte tenu du froid et du soleil.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.

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.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Soccer (football)

Le soccer (ou football) est joué sur un champ (ou dans un gymnase) où deux équipes s'affrontent et projettent un ballon pour l'envoyer dans le but de l'équipe adverse, principalement avec les pieds.

Cote de facteur
de risque

2

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 l'Association canadienne de soccer 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. (La ligue dans laquelle on participe pourrait exiger un certain niveau de certification de l'entraîneur.)
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques du soccer.
- Les règles et les consignes de sécurité (y compris celles qui ont trait aux buts portatifs et à la manipulation du ballon avec la tête) sont apprises avant la participation.
- 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.

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 sur place**
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Soccer (football)

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant la séance.
- La surface de jeu est nivelée et exempte de dangers et de débris
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité de l'installation intérieure sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les buts sont bien ancrés.
- Les ballons sont de la bonne taille et bien gonflés.
- Les drapeaux de coin sont conformes aux règlements.
- Les aires d'entraînement sont délimitées par des cônes ou des marqueurs souples.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Le port de protège-dents est recommandé.
- On doit porter des protège-tibias.
- Les appareils protecteurs orthopédiques doivent être souples et rembourrés, conformes aux règlements.
- On porte des chaussures bien ajustées et conformes aux règlements.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements appropriés (tee-shirt et short sont les meilleurs choix) qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.
- On se protège adéquatement compte tenu de la chaleur, du froid, du soleil et des insectes.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Softball – balle lente, baseball modifié, balle rapide

Le softball est un sport qui se joue avec un bâton et une balle et où s'affrontent deux équipes de neuf joueurs sur un terrain comportant quatre buts qui marquent le parcours que les frappeurs doivent suivre pour compter des points. Les trois formes de softball sont la balle lente, le baseball modifié et la balle rapide.

Cote de facteur de risque

2

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 Softball 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. (La ligue dans laquelle on participe pourrait exiger un certain niveau de certification de l'entraîneur.)
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques du softball.
- Les règles et les consignes de sécurité (p. ex., courir les buts) ainsi que l'étiquette du softball (p. ex., déposer ou laisser tomber le bâton après avoir frappé la balle) sont apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate, particulièrement les activités à risque plus élevé telles que la glissade.
- 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.

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 sur place**
- Des règles et des consignes de sécurité sont en vigueur, p. ex., les spectateurs sont en zone sécuritaire, à bonne distance du frappeur.
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- Un plan d'action en cas d'urgence est en place pour donner suite aux accidents ou aux blessures.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Softball – balle lente, baseball modifié, balle rapide

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant la séance.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- Les buts sont bien fixés.
- Le losange est bien entretenu et nivelé et est exempt de trous, de pierres ou d'autres obstacles.
- L'écran arrière est exempt de trous et de bris et est vérifié avant chaque partie ou séance d'entraînement.
- Les barrières d'accès au losange doivent demeurer fermées en tout temps.
- L'abri des joueurs est équipé d'un écran pour protéger les joueurs et les entraîneurs.
- Si le terrain est jugé non sécuritaire, il faut déplacer la partie ou la séance d'entraînement vers un autre terrain ou la reporter à une date ultérieure, et il faut présenter un rapport aux autorités compétentes.
- Lors d'une séance d'entraînement à l'intérieur, le site doit être approprié à l'activité pratiquée (p. ex., le gymnase d'une école pourrait convenir à une séance d'entraînement pour le lancer de la balle, mais pas nécessairement à une séance d'entraînement au bâton).
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement (bâtons, casques) est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- Les bâtons sont d'une taille adaptée (longueur et poids) à chaque participant.
- Les frappeurs et les coureurs sur les buts doivent porter des casques homologués CSA tout comme le joueur qui se trouve dans le cercle d'attente.
- Les casques doivent comporter des oreillettes des deux côtés.
- Les receveurs doivent porter l'équipement approuvé.
- Les directives sont émises quant à l'entretien et à l'entreposage de l'équipement.
- L'équipement qui n'est pas utilisé au cours de la partie doit être gardé hors de l'aire de jeu.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements appropriés (tee-shirt et short) qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Squash

Le squash est un sport à raquette joué dans un court à quatre murs où deux ou quatre joueurs frappent une petite balle en caoutchouc contre le mur avec une raquette de taille standard.

Cote de facteur
de risque

2

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 ou par un joueur 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 squash.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- 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.

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 sur place** au début de l'instruction suivie d'une **surveillance générale**
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Squash

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement (raquettes, lunettes de protection) est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- On doit porter une protection oculaire en tout temps.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Tâches ménagères et de jardinage

Les tâches ménagères et de jardinage contribuent à l'adoption d'un mode de vie actif et sain ainsi qu'à la bonne forme physique car elles comportent des activités qui font appel à l'endurance, à la flexibilité et à la force. Le jardinage est la deuxième forme d'exercice la plus populaire au Canada, obtenant un taux de participation de 48 % auprès des adultes. Seule la marche est plus populaire. (ICRCP, Sondage indicateur de l'activité physique en 2001)

Cote de facteur de risque

1

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 une personne qui a l'expérience des tâches ménagères et de jardinage et qui est en mesure d'appliquer et d'enseigner les compétences fondamentales et les techniques de sécurité, 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 des tâches ménagères et de jardinage.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements (p. ex., soulever des objets) sont appris selon une progression adéquate.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement et de récupération.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.

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 générale** au début de l'instruction
- 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.

* Pour de plus amples renseignements se rapportant du jardinage, veuillez consulter : < http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/life-vie/garden-jardin_f.html >

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Tâches ménagères et de jardinage

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et le facteur éolien, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- On se protège adéquatement contre les intempéries, le soleil et les insectes.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié avant chaque séance.
- L'équipement est d'une taille et d'un poids adaptés pour l'élève.
- Les directives sont émises quant à l'entretien adéquat de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.
- On évite d'utiliser les lecteurs de musique portatifs car ils causent des distractions.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements assurent une protection contre les intempéries et les insectes lorsque l'activité se déroule en plein air.
- On utilise un insectifuge et un écran solaire au besoin.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Tae Bo

Le tae bo est une activité aérobique exécutée sur une musique qui comporte des éléments de taekwondo et de boxe.

Cote de facteur
de risque

2

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 instructeur formé ou agréé par le Manitoba Fitness Council (Conseil de la santé physique), par un instructeur de tae bo agréé ou par un instructeur expérimenté qui possède les compétences d'un instructeur 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 tae bo; on leur a précisé les exercices au programme qui pourraient poser des risques.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement et de récupération.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.
- Le programme est conforme aux principes fondamentaux du conditionnement physique et de l'entraînement.

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 sur place** au début de l'instruction
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Tae Bo

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont fournies ou affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- La sortie de secours est clairement indiquée.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié régulièrement par une personne qualifiée.
- Les directives sont émises quant à l'entretien et à l'entreposage de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- On porte des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements appropriés (p. ex., vêtements conçus pour les activités aérobiques) qui permettent une grande liberté de mouvement.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Taekwondo

Le taekwondo est un art martial d'origine coréenne où les combattants tentent de se frapper à l'aide de coups de pieds, en prenant avantage de la puissance et de la longueur des jambes pour neutraliser l'adversaire à une distance du corps.

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 instructeur de taekwondo formé ou agréé par Taekwondo Canada (on exige un certain niveau de ceinture pour devenir instructeur) ou par un instructeur qui possède les compétences d'un instructeur agréé.
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques du taekwondo.
- Les règles et les consignes de sécurité sont apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Le programme est conforme aux principes fondamentaux du conditionnement physique et de l'entraînement.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement, de récupération et d'exercices de mise en forme.
- L'élève doit démontrer qu'il possède les compétences et la condition physique nécessaires avant d'obtenir l'autorisation de faire de la compétition.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Taekwondo

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont fournies ou affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- Les directives sont émises quant à l'entretien et à l'entreposage de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- On enlève les bijoux.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements doivent répondre aux exigences du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Tai-chi

Le tai-chi (ou tai-chi chuan) est un art martial interne d'origine chinoise qui comporte souvent des mouvements lents et détendus, mais peut également comprendre certains mouvements plus rapides.

Cote de facteur
de risque

1

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 instructeur de tai chi formé, possiblement par la Société de tai chi taoïste du Canada ou par un instructeur expérimenté qui possède les compétences d'un instructeur formé, 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 tai chi.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Le programme est conforme aux principes fondamentaux du conditionnement physique et de l'entraînement.
- 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.

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 sur place** au début de l'instruction
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Tai-chi

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont fournies ou affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les directives sont émises quant à l'entretien et à l'entreposage de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements doivent être conformes aux exigences du club.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Tchoukball

Le tchoukball est un sport intérieur où deux équipes s'affrontent et essaient de faire avancer le ballon à l'aide de passes afin de le faire rebondir contre le cadre, une sorte de trampoline plus ou moins vertical.

Cote de facteur de risque

2

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 instructeur en mesure d'organiser l'instruction et de mettre à profit ses compétences de tchoukball, 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 tchoukball.
- Les règles et les consignes de sécurité, ainsi que l'étiquette du jeu, sont apprises avant la participation.
- 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.

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 sur place**
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Tchoukball

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- Le sol offre une adhérence adéquate.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié avant la séance; l'équipement endommagé est réparé ou remplacé.
- Les ballons sont bien gonflés.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements appropriés (tee-shirt et short sont les meilleurs choix) qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Tennis

Le tennis est un sport à raquette joué entre deux ou quatre joueurs. Une raquette garnie d'un cordage est employé pour frapper une balle en caoutchouc couverte de feutre au-dessus d'un filet et dans le court de l'adversaire.

Cote de facteur de risque

2

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 Tennis 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 tennis.
- Les règles et les consignes de sécurité, ainsi que l'étiquette du jeu, sont apprises avant la participation.
- 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.

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 sur place** au début de l'instruction suivie d'une **surveillance générale**
- 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.
- Un plan de circonstance est en place en cas d'intempérie pour les séances à l'extérieur.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Tennis

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les filets sont en bon état.
- La raquette est d'une taille adaptée.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements appropriés (tee-shirt et short sont les meilleurs choix) qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Tennis sur table

Le tennis de table (ou ping-pong), est un sport où deux ou quatre joueurs frappent une petite balle légère entre eux à l'aide de petites raquettes ou palettes, comme au tennis, mais sur une table divisée par un filet.

Cote de facteur
de risque

2

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 Tennis de table Canada, par un entraîneur expérimenté qui possède les compétences d'un entraîneur agréé ou par un joueur expérimenté en mesure d'organiser l'instruction et de mettre à profit ses compétences de tennis de table, 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 tennis sur table.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.

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 générale**
- Une surveillance sur place est recommandée pour monter et démonter les tables.
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Tennis sur table

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement (tables, raquettes) est vérifié avant chaque séance, l'équipement endommagé est réparé ou remplacé.
- Les directives sont émises quant à l'entretien et à l'entreposage de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Tir à l'arc

Le tir à l'arc est un sport de précision et de cible dans lequel on utilise un arc pour lancer des flèches.

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 par le Programme national de certification des entraîneurs de la Fédération canadienne des archers (FCA) ou par un archer expérimenté qui possède les compétences d'un entraîneur agréé.
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques du tir à l'arc.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- L'instruction est fournie quant à l'enlèvement sécuritaire et aux procédures de retrait des flèches.
- 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.

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**
- Le surveillant contrôle la ligne de tir en tout temps; personne ne traverse la ligne de tir sans sa permission.
- Tous les élèves qui ne font pas de tirs doivent se tenir à une bonne distance derrière la ligne de tir et assez loin des archers qui se trouvent sur la ligne de tir.
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Tir à l'arc

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité comporte une ligne de tir et des zones hors limites clairement indiquées.
- L'installation intérieure comporte un filet de sécurité adéquat derrière les cibles.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement (arcs, flèches, cibles, points d'appui) est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement de tir à l'arc.
- On utilise des cibles appropriées.
- On utilise des carquois de sol.
- La longueur et le poids des arcs et des flèches sont appropriés compte tenu de la taille et de la force de l'élève.
- Des protège-bras et des doigtiers sont disponibles.
- Tous les arcs sont rangés en lieu sûr lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou ranger en lieu sûr les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement; les vêtements du haut du corps ne doivent pas entraver l'utilisation de l'arc.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Tonte du gazon

Tondre le gazon à l'aide d'une tondeuse de jardin contribue à la vie saine et à la condition physique, favorisant le développement de l'endurance et de la force. Les tondeuses de jardin peuvent soit être non motorisées, soit munies d'un moteur à gaz ou électrique.

Cote de facteur de risque

3

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 une personne expérimentée, en mesure d'organiser l'instruction et de mettre à profit ses compétences à tondre le gazon de façon sécuritaire, 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 de tondre le gazon.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation :
 - Assurez-vous de bien comprendre et de suivre le mode d'emploi des outils mécaniques.
 - Éloignez les enfants de la surface à tondre et ne les laissez jamais utiliser une tondeuse ordinaire ou à siège.
 - Enlevez pierres, bâtons, jouets et outils qui se trouvent sur la pelouse avant de la tondre.
 - N'utilisez jamais une tondeuse ou un outil électrique s'il pleut ou si le sol est humide.
 - Si les lames de la tondeuse sont encrassées, arrêtez le moteur avant de les nettoyer. Utilisez un bâton ou un outil pour enlever les dépôts de gazon. Vous éviterez ainsi de vous blesser si les lames complètent leur rotation une fois dégagées.
 - Portez des vêtements et accessoires appropriés lorsque vous manipulez un outil mécanique : chaussures de cuir ou bottes de travail, protecteurs d'oreilles, gants et lunettes de sécurité.
 - Évitez de monter et descendre pour tondre une pente. Allez-y plutôt en travers.
 - Avant de brancher un outil électrique, assurez-vous que le circuit est fermé.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement et de récupération.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.
- La difficulté de la tâche est approprié compte tenu des capacités de l'élève.

* Pour de plus amples renseignements se rapportant du jardinage, veuillez consulter : < http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/life-vie/garden-jardin_f.html >

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Tonte du gazon

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** au début de l'instruction suivie d'une **surveillance générale**
- 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 le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant la séance.
- L'aire d'activité est exempte de dangers, de débris et de circulation (surtout pas de jeunes enfants).
- La pente ne dépasse pas 15 degrés.
- Les conditions sont sèches pour les appareils électriques.

Équipement

- La tondeuse est appropriée et en bon état.
- La tondeuse est vérifiée avant chaque séance.
- L'équipement est approprié compte tenu de la taille et du poids de l'élève.
- Les directives sont émises quant à l'usage, l'entretien et l'entreposage de l'équipement, y compris les techniques pour démarrer, faire le plein et dégager les lames de la tondeuse.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées; les souliers ou les bottes de cuir sont recommandés.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Le port de gants, de protège-oreilles et d'une protection oculaire est recommandé.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- On porte des vêtements protecteurs des éléments et des insectes; l'insectifuge et l'écran solaire sont utilisés au besoin.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Triathlon

Le triathlon est une épreuve sportive qui comprend courir, nager et rouler en bicyclette sur des distances prédéterminées.

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 et agréé dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs de Triathlon 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 des activités de triathlon (à l'intérieur et à l'extérieur).
- Les règles et les consignes de sécurité (y compris la sécurité routière et aquatique) sont apprises avant la participation.
- 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 entraîneurs surveillent les distances et la progression de l'entraînement hebdomadaire des athlètes à l'aide d'un journal d'entraînement.
- La longueur de l'épreuve est appropriée compte tenu de la condition physique de l'élève.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Triathlon

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 sur place** par un instructeur de natation formé ou d'un sauveteur agréé durant les séances dans l'eau; **surveillance générale** autrement
- Alors que certaines séances d'entraînement seront dirigées par les élèves sans surveillance, on encourage les élèves à s'entraîner en paires.
- Un moyen de vérifier la présence des participants a été élaboré.
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- 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 le taux d'humidité et la température, ainsi que les conditions routières et de l'eau, sont vérifiées avant la séance.
- Une vérification de sécurité est menée avant la course.
- La route est exempte de dangers, de débris et d'obstructions.
- La surface de course est nivelée et offre une adhérence adéquate.
- On évite la circulation dans la mesure du possible.
- On évite les parcours qui posent des risques portant sur la personne.
- Le parcours est bien marqué.
- Le lieu de baignade doit être exempt de dangers, de débris et de courants qui pourraient surprendre.
- Le lieu de baignade est clairement délimité.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement d'urgence normal est disponible (p. ex., bouée de sauvetage, perche, planche dorsal, etc.).
- Les bicyclettes sont vérifiées avant chaque séance.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont évités pendant l'entraînement parce qu'ils causent des distractions et réduisent la capacité des marcheurs à détecter les dangers possibles dans l'environnement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- On doit porter un casque protecteur homologué pour le cyclisme.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Il faut porter un maillot de bain approprié et un accessoire empêchant les cheveux de gêner la vue (p. ex., bande élastique ou bonnet de bain) pour la natation.
- On utilise une protection adéquate contre les intempéries, le soleil et les insectes.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Triathlon

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Ultime (ultimate)

L'ultime est un sport sans contact où deux équipes de sept joueurs emploient un disque volant de 175 grammes sur un champ de la moitié de la largeur d'un champ de soccer et essaient de marquer des points en passant le disque à un co-équipier se retrouvant dans la zone de but de l'équipe adverse.

Cote de facteur de risque

2

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, par un entraîneur expérimenté qui possède les compétences d'un entraîneur agréé ou par un joueur expérimenté en mesure d'organiser l'instruction et de mettre à profit ses compétences, 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 de l'ultime.
- Les règles et les consignes de sécurité ainsi que l'étiquette du jeu sont apprises avant la participation.
- 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.

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 sur place** au début de l'instruction suivie d'une **surveillance générale**.
- Des règles et des consignes de sécurité sont en vigueur.
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- Un plan d'action en cas d'urgence est en place pour donner suite aux accidents ou aux blessures.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Ultime (ultimate)

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant la séance.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- La surface de jeu est nivelée et offre une bonne adhérence.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les disques sont vérifiés avant chaque séance.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Les lunettes sont enlevées ou attachées.
- Il faut porter des vêtements appropriés (tee-shirt et short sont les meilleurs choix) qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.
- On utilise une protection adéquate compte tenu de la chaleur, du froid du soleil et des insectes.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Voile ou navigation de plaisance

La voile comporte la navigation d'un voilier à l'aide du vent.

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 l'Association canadienne de yachting ou un marin expérimenté qui possède les compétences d'un entraîneur agréé.
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques de la voile ou de la navigation de plaisance.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les procédures de sauvetage d'urgence sont apprises et pratiquées.
- Les marins connaissent les règles qui régissent les eaux de la province dans laquelle ils font la navigation (c.-à-d., vitesse, règlements de la navigation, équipement sécuritaire obligatoire et protection de l'environnement marin); un cours approuvé sur la sécurité nautique a été complété par tous les marins, leur donnant la Carte de conducteur d'embarcation de plaisance que la loi exige.
- Les compétences sont apprises selon une progression adéquate, d'abord par des séances en classe.
- 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.

* Voir les listes de vérification sur le camping pour obtenir de l'information sur la sécurité pour le camping de nuit

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Voile ou navigation de plaisance

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** au début de l'instruction, et d'une **surveillance générale** jusqu'à ce que le participant soit en mesure de suivre les mesures de sécurité et démontrer les bonnes techniques.
- Le surveillant connaît les eaux dans lesquels on navigue, y compris les roches dangereuses et les courants forts.
- Une personne désignée est un sauveteur agréé (Société de sauvetage) ou un secouriste agréé.
- 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, y compris ce qu'il faut faire lorsqu'une personne tombe par-dessus bord.
- Le surveillant a une liste des élèves sur l'eau.
- Le surveillant a un plan de navigation; quelqu'un connaît la destination et la date ou l'heure attendu de retour (de retour à terre, on informe la personne contact du retour).
- Le surveillant est sur l'eau dans un bateau de secours motorisé.

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment la température, sont vérifiées avant la séance.
- Le parcours est exempt de dangers ou les dangers sont bien marqués sur la carte ou sur le parcours.
- Un bateau de secours motorisé est disponible.
- Une carte est disponible indiquant clairement le parcours; les marins sont informés avant le départ.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié régulièrement par des personnes qualifiées.
- On apporte un pagaie à bord en cas de panne ou d'un manqué de vent.
- On apporte des outils de navigation, y compris une montre, une boussole et d'autres outils ordinaires tels qu'un couteau, des tournevis, des pinces, du ruban adhésif, de la corde, etc.
- Le bateau est muni d'une écope ou une pompe de cale, ainsi que d'un extincteur à feu et des cartouches éclairantes.
- Les élèves portent tous un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel (VFI) bien ajusté et approuvé par Transport Canada; la loi exige que chaque personne à bord porte un VFI.
- On apporte un appareil qui produit un bruit de signalisation, tel qu'un sifflet ou une sirène; un sifflet est attaché au VFI.
- Le bateau est muni de phares pour la nuit ou en cas de se faire prendre sur l'eau en noirceur.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement et une protection des intempéries ainsi que pour se rendre plus visible.
- On utilise une protection adéquate compte les éléments (p. ex., casquette, manteau, lunettes de soleil, écran solaire).

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Voile ou navigation de plaisance

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Volleyball

Le volleyball est un sport où deux équipes de six joueurs, séparées par un filet élevé, essaient de marquer des points en frappant un ballon dans le court adverse afin qu'il atteigne le sol.

Cote de facteur
de risque

2

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 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 volleyball.
- Les règles et les consignes de sécurité (p. ex., ne pas grimper les poteaux pour attacher le filet) ainsi que l'étiquette du jeu sont apprises avant la participation.
- 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.

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 sur place** au début de l'instruction suivie d'une **surveillance générale**; surveillance sur place pour le montage et le démontage du filet
- Le surveillant vérifie le filet avant la séance.
- Des règles et des consignes de sécurité sont en vigueur.
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- Un plan d'action en cas d'urgence est en place pour donner suite aux accidents ou aux blessures.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Volleyball

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- La surface de jeu offre une bonne adhérence.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement (poteaux, antennes, filets) est vérifié avant la séance.
- Les directives sont émises quant à l'installation et à la désinstallation du filet.
- Les ballons sont bien gonflés et exempts de difformités.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Les lunettes sont enlevées ou attachées.
- Il faut porter des vêtements appropriés (tee-shirt et short sont les meilleurs choix) qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.
- On se protège adéquatement compte tenu de la chaleur, du froid, du soleil et des insectes lors des séances à l'extérieur.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Water-polo

Le water-polo est un sport combine la natation et le handball d'équipe où deux équipes de sept (y inclus un gardien de but) essaient de marquer des points en lançant un ballon en caoutchouc pour l'envoyer dans le but de l'équipe adverse.

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 Water-polo 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 water-polo.
- Les règles et les consignes de sécurité et les procédures d'urgence, ainsi que le code de conduite aux abords de la piscine, sont appris avant la participation.
- Les élèves sont évalués pour leurs compétences à nager avant le début du programme.
- 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.

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 sur place**
- Un surveillant ayant les qualifications d'un sauveteur agréé est présent.
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Water-polo

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- Les abords de la piscine sont exempts d'obstacles.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les buts sont vérifiés avant chaque séance pour qu'ils soient bien ancrés.
- Les ballons sont bien gonflés.
- L'équipement d'urgence normal est facilement disponible.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- On porte un maillot de bain approprié.
- Les cheveux longs sont attachés par une bande élastique ou retenus par un bonnet de bain afin d'éviter l'obstruction de la vue.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.

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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Yoga

Le yoga est une discipline d'origine indienne regroupant plusieurs variations qui visent l'harmonisation des aspects physique, psychique et spirituel de l'être humain par des exercices corporels et de respiration et par la méditation. En dehors de l'Inde, le yoga est devenu principalement associé au maintien de la santé physique par la pratique d'*asanas* (postures) du Hatha yoga.

Cote de facteur de risque

2

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 instructeur de yoga formé ou agréé, ou un pratiquant de yoga expérimenté qui possède les compétences d'un instructeur 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 yoga.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Le programme est conforme aux principes fondamentaux du conditionnement physique et de l'entraînement.
- 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.

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 sur place** au début de l'instruction
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Yoga

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les tapis sont nettoyés régulièrement.
- Les directives sont émises quant à l'entretien et à l'entreposage de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Le yoga se pratique normalement à pieds nus.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club.

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.