

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.