

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.