

# 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.

