

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.