

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.