

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Course de fond

La course de fond est un sport où les individus et les équipes courent de longues distances sur un terrain dégagé ou rugueux.

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 entraîneur formé ou agréé dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs d'Athlétisme 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 et les élèves sont sensibilisés aux risques de la course de fond.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation (y compris la sécurité routière et par rapport aux revêtements du sol).
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- La longueur du parcours doit être adaptée à l'âge et à la condition physique de l'athlète.
- 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.
- Si possible, les participants auront fait le parcours à pied avant la course.
- Les entraîneurs surveillent les distances et la progression de l'entraînement hebdomadaire des athlètes à l'aide d'un journal d'entraînement.

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- Le parcours est bien marqué.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Course de fond

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 générale**
- 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.
- La course est vérifiée pour la sécurité avant la course.
- Il y a un système de vérification des présences en place avant et après la course.
- Les coureurs doivent être informés au sujet du parcours avant la course.
- Un plan d'action est en place en cas où un coureur est séparé du groupe durant la course.
- Un plan d'action en cas d'urgence est en place pour donner suite aux accidents ou aux blessures et pour retrouver des coureurs égarés.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont interdits pendant les courses parce qu'ils réduisent la capacité des coureurs 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 et offrent une protection adéquate contre les éléments et la flore.
- On utilise une protection contre le soleil et les insectes au besoin.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.
- On apporte des vêtements de rechange appropriés aux conditions météorologiques pour porter avant et suivant la course.

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