

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Course d'orientation

La course d'orientation est un sport de navigation avec carte et boussole où les participants recherchent des points de contrôles répartis sur un terrain étendu.

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 de Fédération canadienne de course d'orientation ou par un entraîneur expérimenté qui peut démontrer qu'il possède les compétences d'un entraîneur agréé, selon les besoins 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 d'orientation.
- 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.
- Les entraîneurs surveillent les distances et la progression de l'entraînement hebdomadaire des athlètes à l'aide d'un journal d'entraînement.
- L'élève est compétent dans l'usage de la boussole avant d'entrer en compétition.
- La longueur et la difficulté du parcours doivent être appropriées compte tenu de l'âge et de la condition physique de l'athlète.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement et de récupération.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.

* 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

Course d'orientation

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**
- 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.
- Les coureurs doivent être informés au sujet du parcours avant la course.
- Il y a un système de vérification des présences en place avant et après la course.

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et le facteur éolien, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- Les postes de contrôle sont bien marqués.
- Les contrôleurs sont positionnés et accessibles tout au long du parcours.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- On utilise une carte courante du territoire de la course.
- Les boussoles sont fonctionnelles.
- Tous les participants portent un sifflet.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont interdits pendant la course.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures et bien ajustés.
- 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 une protection adéquate contre les éléments et la flore.
- On apporte des vêtements de rechange appropriés aux conditions météorologiques pour porter avant et suivant la course.
- On utilise une protection contre le soleil et les insectes au besoin.
- 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 et éducation à la santé a été présenté au parent ou au tuteur légal (élève de moins de 18 ans) et à l'enseignant.