

# Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

## Cyclotourisme

Le cyclotourisme, une activité très populaire, comprend voyager en bicyclette pour découvrir des sites ou aller d'un endroit à l'autre.

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 entraîneur formé ou agréé dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs de l'Association cycliste canadienne (y compris le niveau I ou II pour randonnées dans le cadre du programme CAN-BIKE), par un entraîneur formé par la Manitoba Cycling Association ou par un cycliste ou 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 du cyclisme.
- Les règles et les consignes s'appliquant au cyclisme et à la sécurité routière ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- 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 démontrent qu'ils ont les compétences et la condition physique requises avant d'entreprendre de longues randonnées.
- La difficulté de la randonnée est appropriée compte tenu du développement et des capacités de l'élève.
- On organise avant l'excursion un nombre adéquat de randonnées d'entraînement afin que les élèves aient les capacités physiques pour le voyage proposé.
- Le meneur élabore un plan détaillé de l'excursion, y compris les emplacements de camping, les repas, les toilettes, etc.

\* Voir les listes de vérification sur le camping pour obtenir de l'information sur la sécurité pour le camping de nuit

## Cyclotourisme

### 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 suivie d'une **surveillance générale**; une **surveillance visuelle constante** peut être exigée pour certains dangers.
- Les cyclistes sont informés au sujet du trajet de la randonnée et des risques.
- 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, et retrouver des élèves égarés.
- Un cycliste désigné dans le groupe a une formation en premiers soins.
- On a recours à un système de surveillance mutuelle pendant la randonnée.
- Il y a un système de vérification des présences en place avant et après la randonnée.
- Un véhicule accompagne les cyclistes.

### Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et le facteur éolien, sont vérifiées avant le départ de la randonnée.
- Les permis appropriés pour le parcours ou l'autorisation d'utiliser les chemins privés hors-route ont été obtenus.
- Le cas échéant, on utilise une carte indiquant clairement le trajet et les dangers; les dangers du trajet sont clairement indiqués ainsi que la façon de les éviter.
- Les parcours sont d'une longueur et d'une difficulté appropriées en fonction des capacités du cycliste.

### Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Le meneur vérifie chaque bicyclette avant le départ.
- L'équipement (vélo, freins, pression des pneus, etc.) est vérifié régulièrement.
- La taille du vélo est adaptée au participant.
- Une trousse de réparation de vélo, comprenant une pompe, est disponible.
- Le chef de file et le chef de queue portent un gilet de sécurité sur la route.
- Des pièces de rechange et des outils pour les réparations sont disponibles.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont interdits pendant les randonnées parce qu'ils causent des distractions.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone ou un autre appareil de communication en cas d'urgence sont disponibles.
- Les émetteurs-récepteurs (walkie-talkies) sont disponibles pour les meneurs.

### Vêtements et chaussures

- Il faut porter en tout temps un casque homologué CSA, Snell, ANSI ou ASTM.
- 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 appropriés (bien ajustés et procurant une bonne visibilité) en fonction des conditions.
- On doit porter les vêtements et les accessoires de protection appropriés en fonction du temps (p. ex., chapeau, veste, lunettes de soleil et écran solaire).
- On porte des gants de cyclisme.

## Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

### Cyclotourisme

#### 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.

