

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Haltérophilie

L'haltérophilie est un sport dans lequel les participants essaient de soulever des poids lourds montés sur des barres (les haltères).

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 la Fédération haltérophile canadienne 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 l'haltérophilie.
- Les techniques pour lever les haltères, les règles et les consignes sécuritaires (p. ex., vérifier que les disques soient bien fixés avant de lever les haltères) ainsi que les procédures (p. ex., ranger les haltères quand on en a plus besoin) sont 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.
- Le programme est conforme aux principes fondamentaux du conditionnement physique et de l'entraînement.
- L'élève doit démontrer qu'il possède les compétences et la condition physique nécessaire avant d'obtenir l'autorisation de faire de la compétition.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Haltérophilie

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, et d'une **surveillance générale** durant les séances d'entraînement
- Le surveillant s'assure que des pareurs assez bien formés soient présents.
- 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, et la surface du plancher offre une adhérence suffisante.
- L'aire d'activité est clairement délimitée.
- Une zone est désignée pour les personnes qui ne lèvent pas.
- 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.
- L'installation est verrouillée lorsqu'il n'y a aucune surveillance.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié avant l'usage; l'équipement endommagé est réparé ou remplacé.
- 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 appropriés (tee-shirt et short sont les meilleurs choix) qui permettent une grande liberté de mouvement.
- 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/éducation à la santé a été présenté au parent ou au tuteur légal (élève de moins de 18 ans) et à l'enseignant.