

# Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

## Natation dans les lacs

La natation est le déplacement dans l'eau, sans aide artificielle, pour des fins récréatives ou compétitives. La natation dans les lacs comporte les formes de natation dans un lac ou la mer.

Cote de facteur  
de risque

**4**

### 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 nageur expérimenté qui détient :
  1. Un certificat de sauveteur national de la Société de sauvetage ou une Croix de bronze;
  2. Un certificat valide en secourisme, soit l'un ou l'autre des certificats suivants :
    - a) Certificat de secouriste d'urgence de l'Ambulance Saint-Jean,
    - b) Certificat de secouriste d'urgence de la Croix-Rouge canadienne,
    - c) Certificat expert du programme de jeune sauveteur de la Société de sauvetage,
    - d) Certificat de sauveteur de la Patrouille canadienne de ski.
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques de la natation dans les lacs.
- Les règles de natation et les procédures d'urgence sont apprises, faisant partie intégrale du programme d'instruction.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Tout le dépistage et l'évaluation est exécuté dans l'eau peu profonde.
- 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.

\* 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

## Natation dans les lacs

### 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**
- Un surveillant ou un participant qui, au minimum, détient soit :
  1. Un certificat de sauveteur national de la Société de sauvetage,
  2. Un certificat valide en secourisme, notamment l'un ou l'autre des certificats suivants :
    - a) Certificat de secouriste d'urgence de l'Ambulance Saint-Jean,
    - b) Certificat de secouriste d'urgence de la Croix-Rouge canadienne,
    - c) Certificat expert du programme de jeune sauveteur de la Société de sauvetage,
    - d) Certificat de sauveteur de la Patrouille canadienne de ski.
- 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.
- Un moyen de vérifier la présence des participants a été élaboré.
- Un système de surveillance mutuelle est en place.
- Chaque surveillant porte un sifflet ou un autre appareil de signalisation.
- Le surveillant est dans un bateau de sauvetage motorisé, si possible, se tenant à proximité du nageur.

### Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment la température et les conditions de l'eau, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- Le lieu de baignade doit être exempt de dangers, de débris et de courants qui pourraient surprendre.
- Le lieu de baignade est clairement délimité.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- L'équipement électrique est mis à la terre ou éloigné de l'eau.

### Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement d'urgence normal est disponible (p. ex., bouée de sauvetage, perche, planche dorsal, etc.).
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

### Vêtements et chaussures

- Il faut porter un maillot de bain approprié.
- Les cheveux longs sont attachés par une bande élastique ou retenus par un bonnet de bain afin d'éviter l'obstruction de la vue.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Les lunettes sont enlevées ou attachées.
- Il est recommandé de porter des lunettes de nage.

## Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

### Natation dans les lacs

#### 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.

