

# Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

## Patinage sur glace

Le patinage sur glace est une activité récréative ou de compétition où les participants se déplacent sur la glace en portant des bottes spéciales munies de lames.

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, un entraîneur expérimenté qui possède les compétences d'un entraîneur agréé ou par un patineur expérimenté en mesure d'organiser l'instruction et de mettre à profit ses compétences, 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 patinage sur glace.
- Les règles de sécurité et l'étiquette du patinage sur glace 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.

### 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 visuelle constante** au début de l'instruction suivie d'une **surveillance sur place**
- 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.

## Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

### Patinage sur glace

#### Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, y compris le facteur éolien, sont vérifiées avant la séance.
- La surface de la glace est nivelée et exempte de débris et de fissures.
- L'aire de patinage à l'extérieur est à une distance sécuritaire de la circulation.
- L'aire aux abords de la surface de patinage est exempte de dangers et de débris.

#### Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les patins sont vérifiés et aiguisés régulièrement.
- On porte un casque homologué CSA.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

#### Vêtements et chaussures

- On porte des patins bien ajustés et les lacets sont noués.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité, selon les règlements du programme.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement sans qu'ils posent un risque de tomber.
- On porte une protection adéquate contre le froid.

#### 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.