

# Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

## Planche à voile

La planche à voile est un sport qui consiste à naviguer sur l'eau, monté sur une planche de deux à cinq mètres de longueur, propulsée par une voile libre.

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 entraîneur formé ou agréé dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs de l'Association canadienne de yachting 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 potentiels de la planche à voile.
- Les règles et les consignes de sécurité, y compris les procédures d'urgence et les mesures d'auto-sauvetage (p. ex., pagayer avec les mains) 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.
- L'instruction débute par des séances en classe afin que l'élève ait les connaissances nécessaires avant d'aller sur l'eau.
- Les habiletés à nager sont évaluées avant d'aller sur l'eau.
- Les conditions météorologiques et des eaux sont appropriées pour le niveau de développement et les capacités de l'élève.

\* 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

## Planche à voile

### 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** durant l'instruction, et d'une **surveillance sur place** une fois que l'élève démontre les compétences de base
- Un surveillant est un sauveteur agréé.
- 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.
- L'instructeur ou le surveillant a une liste des élèves et des instructeurs sur l'eau.
- Une embarcation de sauvetage et un véhicule sont disponibles en cas d'urgence.

### Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment la température, sont vérifiées avant la séance.
- Les eaux à naviguer sont vérifiées pour la présence de roches dangereuses et les courants forts avant la séance.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et ne présente aucune obstruction visuelle.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- La température de l'eau dépasse 15 degrés Celsius.

### Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Au moins une embarcation de sauvetage est présente (le nombre d'embarcations peut augmenter selon les conditions).
- On vérifie le bon état de la planche avant de l'utiliser; les planches endommagées doivent être réparées ou remplacées.
- Les élèves et l'instructeur portent tous un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel (VFI) bien ajusté et muni d'un sifflet.
- La planche a la capacité d'être dé-gréée lorsqu'elle est à flot.
- Le véliplanchiste fixe la planche à ses pieds.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

- Vêtements et chaussures
- On porte des chaussures qui résistent au glissement.
- Il faut porter un maillot de bain approprié.
- On porte une casquette et de l'écran solaire.
- 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.
- Les lunettes sont enlevées ou attachées.
- Le port d'un vêtement isothermique est à considérer selon la saison (printemps ou automne), ainsi que le nombre d'immersions répétées auxquelles on peut s'attendre.

## Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

### Planche à voile

#### 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.

