

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Plongeon – du tremplin, de haut-vol

Le plongeon est un sport qui consiste à sauter ou à tomber dans l'eau à partir d'une plateforme élevée tout en exécutant des mouvements gymniques durant l'envol.

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 Plongeon Canada 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 plonger.
- Les règles et consignes de sécurité, pour nager et plonger, sont apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- La difficulté de la plongée est appropriée compte tenu du développement et des compétences de l'élève.
- 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.

Installations

- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- La sortie de secours est clairement indiquée.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Plongeon – du tremplin, de haut-vol

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** par un sauveteur agréé alors que l'instructeur offre une **surveillance sur place**
- Le surveillant contrôle les activités sur le tremplin.
- Chaque surveillant porte un sifflet ou un autre appareil de signalisation.
- Les règles de sécurité sont affichées et appliquées, y compris :
 - Interdiction de courir ou de se bousculer aux abords de la piscine;
 - Interdiction de mâcher de la gomme;
 - Interdiction d'apporter de la nourriture dans la l'aire de la piscine;
 - Les règles de l'aire de plongeon, y compris :
 - un seul plongeur sur le tremplin;
 - après un plongeon, regagner le bord de la piscine;
 - avant de plonger, s'assurer qu'il n'y a pas de nageur en-dessous;
 - interdiction de plonger avec des lunettes de natation ou des bouchons d'oreille;
 - Interdiction de plonger dans la partie peu profonde;
 - Interdiction de porter des chaussures aux abords de la piscine.
- Un plan d'action en cas d'urgence est en place pour donner suite aux accidents ou aux blessures.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- Une trousse de premiers soins, l'équipement d'urgence et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- On doit porter un maillot de bain approprié qui répond aux exigences du club ou de la compétition.
- On porte un accessoire empêchant les cheveux de gêner la vue.
- On apporte une serviette et des vêtements secs pour les séances à l'extérieur de l'eau.
- Il faut porter des chaussures appropriées pour l'aire des douches et à l'extérieur des abords de la piscine.
- On enlève les bijoux.

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.