

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Rugby – avec plaqués

Le rugby est un sport de contact où s'affrontent deux équipes de 7, de 10 ou de 15 joueurs sur un champ d'environ 100 mètres. L'objectif est de courir avec le ballon ou de le passer afin de franchir la ligne de but adverse et de toucher le ballon contre le sol. Une caractéristique distincte du rugby c'est qu'on doit seulement passer le ballon de côté ou par en arrière. Le jeu s'arrête lorsque le porteur de la balle est plaqué (jeté par terre).

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 Rugby Canada ou par un entraîneur qui possède les compétences d'un entraîneur agréé. (La plupart des ligues, y compris le programme de rugby sécuritaire, exigent un certain niveau de certification de l'entraîneur.)
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques du rugby.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Les joueurs doivent démontrer les compétences nécessaires et un niveau de condition physique approprié avant de jouer un match.
- Durant l'instruction qui comprend le contact corporel, les joueurs sont appariés selon leur taille et leurs compétences.
- 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.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Rugby – avec plaqués

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 des habiletés de contact et surveillance sur place autrement
- L'entraîneur contrôle les exercices qui comprennent le contact corporel.
- Une personne ayant une formation en premiers soins doit être présente.
- 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

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et la température, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- Le champ est nivelé et exempt de dangers (p. ex., trous) et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et compte des zones hors limites adéquates.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- L'éclairage est convenable.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Les poteaux de buts sont bien matelassés.
- Le ballon est bien gonflé.
- Une trousse de premiers soins, une planche dorsale et un téléphone sont disponibles.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées, conformes aux spécifications du International Rugby Board (IRB).
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- On doit enlever les bijoux.
- 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.
- On doit porter un protège-dents.
- On se protège adéquatement compte tenu de la chaleur, du froid, du soleil et des insectes.

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.