

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Ski de fond

Le ski de fond, traditionnellement une forme de transport sur neige, est habituellement pratiqué sur des pistes ou des collines aménagées et comporte trois techniques principales, soit le pas classique, le pas de patineur et le télémark.

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 dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs de Ski de fond Canada ou de la L'Association canadienne des moniteurs de ski nordique 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 du ski de fond.
- Les règles et les consignes de sécurité (y compris la reconnaissance et le traitement des engelures et de l'hypothermie, ainsi que le système de surveillance mutuelle), ainsi que l'étiquette du ski de fond, 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.
- Les randonnées et les courses sont appropriées compte tenu du niveau de compétence et de condition physique de l'élève.

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le facteur éolien, sont vérifiées avant la séance.
- L'aire d'activité est clairement délimitée et exempte de dangers et de débris.
- Les endroits à risque élevé sont clairement marqués.
- Les règles et les consignes de sécurité sont affichées.
- Les pistes de ski sont clairement marquées et une carte détaillée des pistes est disponible.
- Les pistes sont à une distance sécuritaire de la circulation routière.

* 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

Ski de fond

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** au début de l'instruction suivie d'une **surveillance générale**; une **surveillance visuelle constante** peut être exigée pour certains dangers.
- 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, et repérer les élèves égarés.
- Il y a un système de vérification des présences en place avant et après la séance.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement (skis, bâtons, bottes, fixations, etc.) est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- L'équipement est d'une taille adaptée à l'élève.
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement.
- On utilise un fart qui convient aux conditions.
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont déconseillés pendant les activités de ski parce qu'ils causent des distractions et réduisent la capacité des participants à détecter les dangers dans l'environnement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées, les lacets noués.
- On porte des vêtements en couches multiples.
- On porte une tuque et des mitaines ou gants.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement et une protection adéquate compte tenu du froid et du soleil.
- Les vêtements sont conformes aux normes du club ou de la compétition.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.

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.