

# Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

## Softball – balle lente, baseball modifié, balle rapide

Le softball est un sport qui se joue avec un bâton et une balle et où s'affrontent deux équipes de neuf joueurs sur un terrain comportant quatre buts qui marquent le parcours que les frappeurs doivent suivre pour compter des points. Les trois formes de softball sont la balle lente, le baseball modifié et la balle rapide.

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 Softball 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. (La ligue dans laquelle on participe pourrait exiger 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 softball.
- Les règles et les consignes de sécurité (p. ex., courir les buts) ainsi que l'étiquette du softball (p. ex., déposer ou laisser tomber le bâton après avoir frappé la balle) sont apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate, particulièrement les activités à risque plus élevé telles que la glissade.
- 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 sur place**
- Des règles et des consignes de sécurité sont en vigueur, p. ex., les spectateurs sont en zone sécuritaire, à bonne distance du frappeur.
- Une personne désignée ayant des connaissances de base en premiers soins est présente.
- Un plan d'action en cas d'urgence est en place pour donner suite aux accidents ou aux blessures.