

# Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

## Tâches ménagères et de jardinage

Les tâches ménagères et de jardinage contribuent à l'adoption d'un mode de vie actif et sain ainsi qu'à la bonne forme physique car elles comportent des activités qui font appel à l'endurance, à la flexibilité et à la force. Le jardinage est la deuxième forme d'exercice la plus populaire au Canada, obtenant un taux de participation de 48 % auprès des adultes. Seule la marche est plus populaire. (ICRCP, Sondage indicateur de l'activité physique en 2001)

Cote de facteur de risque

**1**

### 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 une personne qui a l'expérience des tâches ménagères et de jardinage et qui est en mesure d'appliquer et d'enseigner les compétences fondamentales et les techniques de sécurité, 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 des tâches ménagères et de jardinage.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les habiletés et les mouvements (p. ex., soulever des objets) sont appris selon une progression adéquate.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement et de récupération.
- 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 générale** au début de l'instruction
- 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.

\* Pour de plus amples renseignements se rapportant du jardinage, veuillez consulter : < [http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/life-vie/garden-jardin\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/life-vie/garden-jardin_f.html) >

# Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

## Tâches ménagères et de jardinage

### Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment le taux d'humidité et le facteur éolien, sont vérifiées avant les séances à l'extérieur.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'éclairage et la ventilation, le cas échéant, sont adéquats.
- On se protège adéquatement contre les intempéries, le soleil et les insectes.

### Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié avant chaque séance.
- L'équipement est d'une taille et d'un poids adaptés pour l'élève.
- Les directives sont émises quant à l'entretien adéquat de l'équipement.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.
- On évite d'utiliser les lecteurs de musique portatifs car ils causent des distractions.

### Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées.
- 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.
- Il faut porter des vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Les vêtements assurent une protection contre les intempéries et les insectes lorsque l'activité se déroule en plein air.
- On utilise un insectifuge et un écran solaire au besoin.

### 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.