

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Voile ou navigation de plaisance

La voile comporte la navigation d'un voilier à l'aide du vent.

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 l'Association canadienne de yachting ou un marin expérimenté qui possède les compétences d'un entraîneur agréé.
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques de la voile ou de la navigation de plaisance.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation.
- Les procédures de sauvetage d'urgence sont apprises et pratiquées.
- Les marins connaissent les règles qui régissent les eaux de la province dans laquelle ils font la navigation (c.-à-d., vitesse, règlements de la navigation, équipement sécuritaire obligatoire et protection de l'environnement marin); un cours approuvé sur la sécurité nautique a été complété par tous les marins, leur donnant la Carte de conducteur d'embarcation de plaisance que la loi exige.
- Les compétences sont apprises selon une progression adéquate, d'abord par des séances en classe.
- 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.

* 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

Voile ou navigation de plaisance

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, et d'une **surveillance générale** jusqu'à ce que le participant soit en mesure de suivre les mesures de sécurité et démontrer les bonnes techniques.
- Le surveillant connaît les eaux dans lesquels on navigue, y compris les roches dangereuses et les courants forts.
- Une personne désignée est un sauveteur agréé (Société de sauvetage) ou un secouriste agréé.
- 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, y compris ce qu'il faut faire lorsqu'une personne tombe par-dessus bord.
- Le surveillant a une liste des élèves sur l'eau.
- Le surveillant a un plan de navigation; quelqu'un connaît la destination et la date ou l'heure attendu de retour (de retour à terre, on informe la personne contact du retour).
- Le surveillant est sur l'eau dans un bateau de secours motorisé.

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment la température, sont vérifiées avant la séance.
- Le parcours est exempt de dangers ou les dangers sont bien marqués sur la carte ou sur le parcours.
- Un bateau de secours motorisé est disponible.
- Une carte est disponible indiquant clairement le parcours; les marins sont informés avant le départ.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié régulièrement par des personnes qualifiées.
- On apporte un pagaie à bord en cas de panne ou d'un manqué de vent.
- On apporte des outils de navigation, y compris une montre, une boussole et d'autres outils ordinaires tels qu'un couteau, des tournevis, des pinces, du ruban adhésif, de la corde, etc.
- Le bateau est muni d'une écope ou une pompe de cale, ainsi que d'un extincteur à feu et des cartouches éclairantes.
- Les élèves portent tous un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel (VFI) bien ajusté et approuvé par Transport Canada; la loi exige que chaque personne à bord porte un VFI.
- On apporte un appareil qui produit un bruit de signalisation, tel qu'un sifflet ou une sirène; un sifflet est attaché au VFI.
- Le bateau est muni de phares pour la nuit ou en cas de se faire prendre sur l'eau en noirceur.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures appropriées et bien ajustées.
- 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 et une protection des intempéries ainsi que pour se rendre plus visible.
- On utilise une protection adéquate compte les éléments (p. ex., casquette, manteau, lunettes de soleil, écran solaire).

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Voile ou navigation de plaisance

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.

