

# Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique du Nouveau-Brunswick

Lignes directrices pour le  
programme d'études du secondaire

Module 4  
2015





## Remerciements

Ce document est une adaptation des lignes directrices préparées par l'Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario (Ophea), en collaboration avec le Fonds d'échange d'assurance des conseils scolaires de l'Ontario (OSBIE), l'Ontario Association for the Supervision of Physical and Health Education (OASPHE), l'Association canadienne de loisirs intramuros - Ontario (CIRA) et la Fédération des associations du sport scolaire de l'Ontario (AISNB). Selon le ministère de l'Éducation de l'Ontario, ces lignes directrices sont fondées sur l'expérience et les connaissances les plus récentes acquises au Canada. Avant de mettre en œuvre ces lignes directrices, les écoles devraient toujours les examiner attentivement et les modifier selon les exigences et les circonstances de leurs installations et programmes respectifs. Le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance, le ministère de l'Éducation de l'Ontario et l'Ophea déclinent toute responsabilité quant à la mise en œuvre et à la modification de ces lignes directrices.

Nous remercions vivement les personnes qui ont contribué à l'adaptation de ce document pour les besoins du système éducatif du Nouveau-Brunswick :

Bobby Dupuis, école Abbey-Landry, DSF-S  
Dino Volpé, école Saint-Joseph, DSF-NO  
Marco Boucher, Cité des Jeunes A.-M.-Sormany, DSF-NO  
Alan McNeil, école Apollo XI, DSF-NE  
Marcel Marsh, polyvalente W.-A.-Losier, DSF-NE  
Denis-André Ward, école Marguerite-Bourgeois, DSF-NE  
Sylvie Breau, école Blanche-Bourgeois, DSF-S  
Ian Smith, chargé de projets, Direction Parcs et attractions  
Tourisme, Patrimoine et Culture

Reno Chouinard, école L'Odyssee, DSF-S  
Anne Nadeau, Cité des Jeunes A.-M.-Sormany, DSF-NO  
Yvan Arseneault, président - ASINB  
Martin Léger, école secondaire Népisiguit, DSF-NE  
Sonya Legresley, agente pédagogique, DSF-NE  
André Richard, école Clément-Cormier, DSF-S  
Rien Meesters, Keswick Valley Memorial School, ADS-W

Veillez adresser toute demande de renseignements au :  
Ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance du Nouveau-Brunswick, Case postale 6000, Fredericton (Nouveau-Brunswick)  
E3B 5H1 • Tél. : (506) 453-3678 • Téléc. : (506) 457-7835

### ***Mise en garde***

*Le but des présentes lignes directrices est d'aider les districts scolaires à formuler leurs consignes de sécurité visant des installations particulières pour l'éducation physique, les activités intrascolaires et les sports interscolaires. Selon l'Ophea, ces lignes directrices sont fondées sur l'expérience et les connaissances les plus récentes disponibles au Canada. Avant de mettre en œuvre ces lignes directrices, les districts scolaires devraient toujours les examiner attentivement et les modifier selon les exigences et les circonstances de leurs écoles et programmes respectifs. L'Ophea décline toute responsabilité quant à la mise en œuvre et à la modification de ces lignes directrices.*



## Table des matières

Section générale.....	1	Danse/Activités rythmées .....	85
Contexte .....	1	Équitation – Anglaise/Western/Thérapeutique .....	86
Objectif des lignes directrices sur la sécurité en éducation physique .....	1	Escalade – Généralités.....	90
Gestion de risques .....	1	Escalade – de rocher en plein air .....	93
A. Critères généraux .....	2	Escalade (moins de 3,5 mètres) – Murs/Blocs/Traverses.....	99
B. Éléments présentés sur chaque fiche de sport ou d'activité .....	7	Escalade (plus de 3,5 mètres) – Murs/Blocs/Traverses.....	102
Activités d'entraînement physique.....	16	Escalade – Cordes/Parcours d'obstacles .....	107
Activités d'équilibre.....	19	Escalade – Parcours de cordes/Tours de rappel .....	112
Arts martiaux – Judo/Aikido/Karaté/Taekwondo .....	21	Escalade – Tyrolienne/Équivalent .....	114
Athlétisme – Disque .....	23	Escalade (plus de 3,5 mètres) – Voies montantes.....	118
Athlétisme –Épreuves sur piste.....	25	Escrime .....	122
Athlétisme – Haies .....	29	Floorball .....	123
Athlétisme – Javelot .....	31	Football – Drapeau/Toucher .....	125
Athlétisme – Lancer du poids.....	34	Football – Tacle .....	127
Athlétisme – Saut à la perche .....	36	Glissade sur tube .....	128
Athlétisme – Saut en hauteur .....	37	Glisser sur une pente (Toboggan).....	131
Athlétisme – Triple saut/Saut en longueur .....	39	Goalball .....	134
Aviron.....	41	Golf.....	135
Badminton .....	47	Gymnastique – Généralités .....	138
Balle molle – Balle rapide.....	48	Gymnastique.....	140
Balle molle Lob-Ball/Balle lente/Three Pitch .....	49	Gymnastique – Cordes lisses .....	144
Ballon-balai .....	53	Gymnastique – Minitrampoline .....	146
Ballon chasseur .....	56	Gymnastique – Pyramide humaine .....	147
Baseball – Balle dure .....	58	Gymnastique – Trampoline.....	148
Basketball .....	59	Handball (mur) .....	149
Bateau-dragon.....	60	Handball olympique/En équipe/Européen .....	150
Course de fond/Course d'orientation .....	69	Hockey-balle/Rondelle.....	151
Cricket.....	72	Hockey en salle/Ringuette en salle .....	153
Crosse En salle/Sur gazon.....	74	Hockey sur étang/hockey sur glace.....	155
Crosse Intercrosse (balle molle) .....	77	Hockey sur gazon .....	157
Curling .....	80	Jeu de Scoop Ball.....	160
Cyclisme .....	82	Jeux de relais et de poursuite.....	161
		Kinball .....	164

Lutte.....	167	Tennis à batte .....	287
Musculation .....	168	Tennis de table .....	288
Natation - Nage synchronisée.....	170	Tir à l'arc .....	289
Paddleball.....	175	Trotinettes .....	292
Parachute .....	176	Ultimate .....	293
Patin à roues alignées/Patin à roulettes .....	177	Vélo de montagne.....	295
Patinage de vitesse .....	180	Volleyball.....	300
Patinage sur glace.....	182	Volleyball – Plage .....	302
Pickleball .....	184	Waterpolo.....	304
Planche à roulettes.....	186	Yoga - Pilates.....	308
Planche à voile .....	189	Annexe A - Modèle de lettre aux parents/tuteurs ou tutrices et fiche de renseignements médicaux.....	277
Plein air – Généralités.....	194	Annexe B - Plan de retour à l'activité physique – Maladies/blessures sans commotion cérébrale .....	283
Plein air – Activités en eau vive .....	198	Annexe C-1 - Procédures de gestion des commotions cérébrales : retour à l'apprentissage et à l'activité physique.....	284
Plein air – Camping .....	199	Annexe C-2 - Outil de reconnaissance d'une commotion cérébrale soupçonnée <sup>1</sup> .....	300
Plein air – Camping d'hiver .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>	Annexe C-3 - Documentation de l'examen médical .....	303
Plein air – Canotage.....	206	Annexe C-4 - Documentation d'une commotion cérébrale diagnostiquée Plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique.....	304
Plein air – Canotage sur eau en mouvement.....	214	Annexe D - Modèle de contenu des trousse de premiers soins.....	308
Plein air – Excursion en canot.....	224	Annexe E - Plan de mesures d'urgence .....	310
Plein air – Excursion pédestre .....	231	Annexe F - Modèle de procédures en cas de foudre .....	313
Plein air – Kayak en eaux calmes.....	235	Annexe G - Sécurité dans les salles de jeux.....	315
Plein air – La pêche.....	242	Annexe H - Équipement d'entraînement physique neuf ou donné .....	316
Plein air – Natation .....	245	Annexe I-1 - Modèle de liste de vérification Installations du gymnase .....	317
Plein air – Voile.....	251	Annexe I-2 - Modèle de liste de vérification Équipement du gymnase .....	321
Plongeon .....	257	Annexe I-3 - Modèle de liste de vérification Installations extérieures .....	327
Quilles.....	260	Annexe J - Responsabilités des élèves.....	330
Racquetball.....	262	Annexe K - Précautions universelles	
Ringuette sur glace .....	263		
Rugby – Avec contact/Sans contact .....	266		
Saut à la corde .....	269		
Scoop Ball .....	270		
Sepak Takraw.....	271		
Ski alpin/Planche à neige/Miniski.....	273		
Ski de fond/Raquette à neige/Ski patin.....	278		
Soccer.....	281		
Squash.....	283		
Tennis.....	285		

Sang et liquides corporels.....	332
Annexe L - Modèles de protocole pour la gestion de l'asthme...	333
Annexe M - Syndrome de la mort subite par arythmie – SMSA .	336

## Section générale

### Contexte

Ce document est une mise à jour des lignes directrices sur la sécurité du programme d'études d'éducation physique de 2002. Ces lignes directrices sur la sécurité en éducation physique ont été préparées avec l'appui et la collaboration de l'Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario (Ophea), le Fonds d'échange d'assurance des conseils scolaires de l'Ontario (OSBIE), l'Ontario Association for the Supervision of Physical and Health Education (OASPHE), la Fédération des associations du sport scolaire de l'Ontario (OFSAA) et l'Association canadienne de loisirs intramuros - Ontario (CIRA). Le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance du Nouveau-Brunswick a acquis les droits d'auteur de ces lignes directrices et par la suite, elles ont été modifiées pour mieux répondre aux besoins et aux réalités du Nouveau-Brunswick.

### Objectif des lignes directrices sur la sécurité en éducation physique

En matière de santé et de sécurité des élèves, la principale responsabilité incombe au district scolaire et à ses employés. Un aspect important de ce rôle implique de reconnaître un élément de risque dans toute activité physique et d'adopter des mesures appropriées. Les risques raisonnablement prévisibles ont donc été cernés et analysés : ensuite des mesures à prendre pour réduire au minimum et autant que possible les risques d'accidents ou de blessures ont été élaborées. Mais, une ligne directrice, si convenablement rédigée et appliquée soit-elle, ne suffit pas à éliminer les risques. Pour le personnel enseignant, la sécurité en matière d'éducation physique est essentiellement une question de prudence, fondée sur des renseignements à jour, du bon sens, de l'initiative et de la prévoyance. Ces lignes directrices sur la sécurité renseignent l'enseignant ou l'enseignante sur les pratiques sécuritaires pour chaque activité scolaire, afin de réduire au minimum les risques inhérents à cette dernière. En appliquant des pratiques pédagogiques sécuritaires, par exemple, en incluant la progression logique de l'enseignement, la planification et la préparation d'activités adaptées à l'âge des élèves à son enseignement quotidien, l'enseignant ou l'enseignante pourra se prémunir contre les risques prévisibles. Ce document vise donc à aider le personnel enseignant à remplir l'obligation de fournir le cadre le plus sûr possible dans lequel tous les élèves peuvent pratiquer une activité physique, indépendamment de leurs capacités ou limites physiques, mentales ou émotionnelles et de leurs antécédents culturels.

### Portée du présent document

Les lignes directrices sur la sécurité indiquent les normes minimales à intégrer à la politique de gestion des risques des districts scolaires. Au minimum, les consignes des lignes directrices devraient être respectées pour qu'une activité puisse avoir lieu. Le présent document définit les lignes directrices minimales qui doivent être suivies par les enseignants ou enseignantes d'éducation physique et les directions des écoles pour répondre aux exigences de sécurité du programme d'études d'éducation physique. Ce module se concentre sur l'enseignement de l'éducation physique en milieu scolaire. Les lignes directrices concernant les activités intrascolaires et interscolaires sont présentées dans les modules 5 et 6 respectivement.

### Gestion de risques

#### L'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des éléments de risque suivants :

- L'activité est adaptée à l'âge des élèves, à leurs capacités physiques et mentales, ainsi qu'à leur comportement.
- L'enseignant ou l'enseignante possède les connaissances et l'habileté requises par les lignes directrices pour enseigner/superviser l'activité de façon sécuritaire.



- Lorsqu'une activité ne fait pas partie du programme d'études d'éducation physique ou des lignes directrices sur la sécurité en éducation physique, sa valeur éducative par rapport à sa valeur récréative doit être mesurée (p. ex. Une visite à la piscine à vagues, est-ce une sortie éducative ou récréative?). Si l'activité est reconnue pour son caractère éducatif et approuvée par une personne responsable du district scolaire, ses risques inhérents doivent être identifiés et réduits au minimum.

## A. Critères généraux

### Notez bien :

- Les lignes directrices suivantes n'apparaissent pas par ordre de priorité.
- Les listes d'exemples contenues dans les présentes lignes directrices ne sont pas exclusives.
- Toutes les consignes des lignes directrices sont les normes minimales.

### Plusieurs lignes directrices sur la sécurité s'appliquent à toutes les activités scolaires. En voici quelques-unes :

1. **Troubles médicaux** : Au début de l'année scolaire, chaque enseignant ou enseignante doit connaître les antécédents médicaux et les handicaps physiques de ses élèves. Par exemple, les élèves souffrant de troubles cardiaques, d'asthme, de diabète, d'allergies graves, d'anaphylaxie, etc. doivent être identifiés (Voir l'**annexe A** et la Politique 704 du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance).

Pour gérer les troubles médicaux des élèves (p. ex. asthme, allergies mortelles, diabète, épilepsie, troubles cardiaques), les enseignants ou enseignantes doivent consulter les protocoles de gestion des troubles médicaux de leur école/conseil scolaire et la fiche de renseignements médicaux de chaque élève.

Afin d'aider les enseignants ou enseignantes à gérer les élèves atteints d'asthme lors des activités physiques, un Modèle de protocole pour la gestion de l'asthme a été élaboré (**Annexe L**).

2. Le **syndrome de la mort subite par arythmie (SMSA)** désigne divers troubles cardiaques qui sont souvent héréditaires et non diagnostiqués, pouvant provoquer la mort subite de jeunes personnes apparemment en bonne santé. Pour de plus amples renseignements, visitez le site [www.sads.ca](http://www.sads.ca) (disponible en anglais seulement).

### Puisque l'activité physique est un déclencheur commun de la mort subite d'origine cardiaque, il est important que les enseignants ou enseignantes puissent reconnaître les signes précurseurs/symptômes :

- Évanouissement ou épilepsie durant une activité physique
- Évanouissement ou épilepsie suite à une agitation émotionnelle, à un trouble émotionnel ou à un sursaut (p. ex. un bruit soudain comme l'avertisseur d'incendie de l'école)

### Gestion en milieu scolaire

- Appelez le 911 immédiatement.
- Informez les parents et leur fournir des renseignements concernant le SMSA – [www.sads.ca](http://www.sads.ca)

- L'élève doit cesser toute activité physique jusqu'à ce qu'il ou elle reçoive l'approbation d'un médecin après examen et que la documentation pertinente soit retournée à l'administration/adjointe de l'école.  
Consultez l'**annexe M** – Syndrome de la mort subite par arythmie – SMSA pour connaître les responsabilités de l'école et des parents et obtenir de plus amples renseignements, ainsi qu'un formulaire à retourner après un évanouissement.
3. Toutes les écoles doivent prévoir un plan d'urgence à suivre en cas d'accidents pendant les cours d'éducation physique. L'**annexe E** fournit plus de détails concernant ce plan d'urgence.
  4. Il faut pouvoir accéder facilement à une trousse de premiers soins complète au gymnase. Une liste des articles d'urgence est présentée à l'**annexe D**.
  5. Les précautions universelles (p. ex. utiliser des gants imperméables) doivent être suivies lorsque vous êtes impliqué dans des situations où il y a présence de sang et d'autres liquides corporels (voir l'**annexe K**). Vérifier aussi les procédures du district scolaire.
- 6. Une commotion cérébrale :**
- est une lésion cérébrale qui modifie le fonctionnement du cerveau, entraînant des symptômes qui peuvent être physiques (p. ex. maux de tête, étourdissement), cognitifs (p. ex. problèmes de mémoire, concentration réduite), affectifs/comportementaux (p. ex. dépression, irritabilité) ou liés au sommeil (p. ex. somnolence, difficulté à s'endormir);
  - peut être causée par un coup direct à la tête, au visage ou au cou, ou un coup porté au corps dont la force se répercute jusqu'à la tête, provoquant ainsi un déplacement rapide du cerveau à l'intérieur du crâne;
  - peut avoir lieu sans perte de conscience (en fait, la plupart des commotions cérébrales ont lieu sans causer de perte de conscience);
  - n'apparaît pas normalement sur les rayons X, les tomodensitogrammes ordinaires ou l'IRM.

### Renseignements sur le protocole et les procédures en cas de commotion cérébrale

Des mesures de sécurité et des protocoles doivent être définis et communiqués aux élèves afin de réduire et de gérer les possibilités de commotion cérébrale. Pour élaborer les mesures de sécurité et les protocoles à suivre, les directions d'écoles, le personnel enseignant et les entraîneurs ou entraîneuses doivent consulter les renseignements sur les commotions cérébrales de la section des Annexes du présent module. En tout temps, les Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique du Nouveau-Brunswick demeurent les normes minimales à suivre. Lorsque des normes plus strictes sont présentées (p. ex. les procédures ou les protocoles du district scolaire), les normes plus strictes doivent être respectées.

Les enseignants ou enseignantes, les entraîneurs ou entraîneuses et les bénévoles qui supervisent les activités physiques doivent pouvoir identifier un ou une élève/athlète qui a subi une commotion cérébrale présumée et gérer la situation adéquatement.

**Il est essentiel de faire référence aux annexes suivantes pour des renseignements importants sur l'identification d'une commotion cérébrale, la gestion et le protocole de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique :**

- **Annexe C-1** : Procédures de gestion des commotions cérébrales : retour à l'apprentissage et à l'activité physique
- **Annexe C-2** : Outil de reconnaissance d'une commotion cérébrale soupçonnée

- **Annexe C-3** : Documentation de l'examen médical
- **Annexe C-4** : Documentation d'une commotion cérébrale diagnostiquée – Plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique

### Réduire les risques de commotion cérébrale

L'éducation est l'un des principaux facteurs de prévention des commotions cérébrales.

Chaque fois qu'un ou une élève/athlète participe à une activité physique, il ou elle court le risque de subir une commotion cérébrale. C'est pourquoi la prévention est l'approche la plus importante en ce qui a trait aux commotions cérébrales. Avant la tenue de l'activité, l'enseignant ou l'enseignante/entraîneur ou entraîneuse doit transmettre à ses élèves/athlètes les renseignements sur les commotions cérébrales suivants :

- La définition et les causes de la commotion cérébrale, ses signes et ses symptômes, ainsi que les risques encourus en participant à une activité lorsque des signes et des symptômes d'une commotion cérébrale sont présents.
- Les risques de commotion cérébrale liés à l'activité/au sport et comment minimiser ces risques.
- L'importance d'informer immédiatement l'enseignant ou l'enseignante/l'entraîneur ou l'entraîneuse de tout signe ou symptôme de commotion cérébrale, et de cesser de participer à l'activité.
- L'importance de respecter les règlements du jeu et de faire preuve d'esprit sportif.
- L'importance du port d'un équipement protecteur bien ajusté (p. ex. jugulaire attachée en respectant la règle d'un doigt [seul l'espace d'un doigt est permis entre la jugulaire et le menton]).
- Lorsque le port d'un casque est nécessaire, informez les élèves qu'aucun casque ne protège complètement contre les commotions cérébrales. Les casques sont conçus pour prévenir les blessures graves au cerveau telles que les contusions cérébrales, les caillots de sang, les blessures au visage et les fractures du crâne. Cependant, les casques ne préviennent pas toutes les commotions cérébrales.

### Afin de réduire les risques de commotion cérébrale, l'enseignant ou l'enseignante/l'entraîneur ou l'entraîneuse assume les responsabilités suivantes :

- Enseigner les habiletés et les techniques en suivant un ordre approprié.
- Enseigner aux élèves la théorie et la pratique des habiletés et techniques appropriées pour effectuer les contacts physiques de l'activité/du sport en question avant de prendre part à une pratique/joute avec contact.
- Fournir les renseignements utiles aux élèves absents durant les leçons sur la sécurité et les commotions cérébrales avant de passer à la prochaine activité.
- Faire respecter les règlements du sport. Insister sur les principes de prévention des traumatismes crâniens (p. ex. garder la tête haute et éviter les collisions) :
  - *éliminer tous les coups à la tête;*
  - *éliminer tous les coups par derrière.*
- S'assurer que l'équipement protecteur est approuvé par une association de normalisation reconnue (p. ex. CSA, NOCSAE), qu'il est bien entretenu et en faire l'inspection avant toute activité.

- S'assurer (au besoin) que l'équipement protecteur est inspecté par un réparateur d'équipement agréé selon les recommandations du fabricant (p. ex. les casques de football). Si les élèves sont autorisés à apporter leur propre équipement, (p. ex. casques), les élèves et leurs parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés de l'importance de veiller à ce que cet équipement soit en bon état et adéquat pour l'usage personnel.
- Documenter les leçons sur la sécurité (p. ex. date, heure, contenu en bref, présences).
- Plusieurs ressources sont disponibles sur le site [www.thinkfirst.ca](http://www.thinkfirst.ca) qui comprend des vidéos et des fiches sur les commotions cérébrales. Une excellente vidéo, « Concussions 101, a Primer for Kids and Parents » par Dr Mike Evans, est disponible sur YouTube (en anglais).

### Questions liées aux commotions cérébrales

Lorsque les enseignants ou enseignantes/entraîneurs ou entraîneuses font face au scénario suivant ou à des situations similaires, ils doivent consulter les politiques et protocoles du district scolaire en matière de gestion des commotions cérébrales :

- Le parent/tuteur ou la tutrice n'est pas d'accord avec l'identification de signes et de symptômes d'une commotion cérébrale soupçonnée par un enseignant ou une enseignante/entraîneur ou entraîneuse et refuse de faire examiner son enfant par un médecin. Le parent désire que son enfant participe à la prochaine activité/pratique/compétition.
7. Si un ou une élève manque un cours d'éducation physique en raison d'une blessure ou d'une maladie nécessitant des soins médicaux (donnés par un médecin, un chiropraticien, un physiothérapeute, etc.), l'enseignant ou l'enseignante doit obtenir une communication de la part du parent/tuteur ou de la tutrice de l'élève, attestant que l'élève en question peut reprendre l'activité physique. Pour obtenir un modèle de formulaire, voir l'**annexe B** – Plan de retour à l'activité physique – Maladies/Blessures sans commotion cérébrale.

Les parents/tuteurs ou tutrices des élèves qui reprennent leurs activités après une maladie/blessure telle qu'une lésion médullaire, une fracture, une déchirure de ligaments ou une mononucléose, doivent fournir un plan de retour à l'activité physique. Les meilleurs plans impliquent un professionnel ou une professionnelle de la santé qui veille au traitement/à la guérison de l'élève et qui indiquera aux parents/tuteurs ou tutrices que leur enfant est prêt à passer à l'étape suivante, et finalement à reprendre l'activité physique.

8. Les parents, ou tuteurs ou tutrices doivent être informés des mesures de sécurité à prendre contre les facteurs environnementaux (p. ex. les effets du soleil, l'hypothermie, les engelures, la déshydratation, les virus transmis par les insectes. (Voir l'**annexe A**.)
9. La foudre est un danger météorologique important qui peut affecter les activités extérieures. Des mesures de sécurité et des protocoles doivent être définis et communiqués aux participants ou participantes pour gérer les risques potentiels reliés à la foudre. Lorsque des normes plus strictes sont présentées (p. ex. par un ou une guide touristique, un coordonnateur ou une coordonnatrice des programmes/installations) – les normes plus strictes doivent être respectées. Pour connaître les procédures en cas de foudre, (voir l'**annexe F**).
10. Lorsque les activités ont lieu à l'extérieur de l'école, le transport des élèves peut engendrer différentes situations. Il faut informer les parents/tuteurs ou tutrices du moyen de transport utilisé et des responsabilités des élèves. La direction de l'école doit déterminer les communications requises avec les parents (fréquence, moyens utilisés). Chaque élève doit remettre un formulaire d'autorisation signé par ses parents, ou tuteurs ou tutrices. Ce formulaire doit inclure des renseignements détaillés sur l'activité et les risques qu'elle présente, incluant ceux reliés au transport. Il faut aussi penser à informer les

parents si une activité qui ne requiert pas de transport est menée à l'extérieur du terrain de l'école (p. ex. la course de fond). Pour connaître les exigences concernant l'autorisation des parents, ou tuteurs ou tutrices, consultez les consignes particulières du district scolaire sur les sorties éducatives.

11. Lorsque les activités se déroulent à l'extérieur de l'établissement, il faut avoir sous la main un dispositif de communication qui fonctionne.
12. Lorsque les élèves participent à une activité organisée par un tiers (p. ex. : Arbre en arbre, ski alpin), menée à l'extérieur du terrain de l'école, les lignes directrices de sécurité doivent être communiquées au tiers avant de confirmer la tenue de l'activité. Le tiers doit accepter de se soumettre aux règlements des lignes directrices.
13. Les élèves doivent connaître l'emplacement des avertisseurs d'incendie, des sorties de secours et des issues secondaires du gymnase ou de tout espace intérieur utilisé dans le cadre de l'activité.
14. Avant d'enseigner les habiletés requises par l'activité, l'enseignant ou l'enseignante doit indiquer les risques possibles qu'engendre cette activité (avertir les élèves des dangers potentiels); démontrer comment réduire les risques, et énoncer les procédures et règlements pour jouer prudemment.
15. Si une activité ou un sport n'apparaît pas dans le présent manuel (p. ex. un jeu à règlements simples), veuillez suivre les lignes directrices établies pour une activité similaire.
16. Un enseignant ou une enseignante qui modifie les consignes des lignes directrices le fait seulement pour augmenter le niveau de sécurité, jamais pour le réduire.
17. Si un incident augmente ou est susceptible d'augmenter les risques de blessures, les mesures correctives nécessaires pour éviter que l'incident se reproduise doivent être adoptées.
18. Au début de l'année scolaire, les enseignants ou enseignantes doivent indiquer aux élèves le code de conduite approprié dans les vestiaires, en insistant sur la nécessité de se changer rapidement, puis de se rendre au gymnase. Il faut rappeler l'importance de ces lignes directrices tout au long de l'année scolaire.
19. Si l'enseignant ou l'enseignante souhaite intégrer des activités qui ne sont pas mentionnées dans les lignes directrices et qui ne ressemblent à aucune des activités décrites dans le présent document, il ou elle doit obtenir l'autorisation de la personne responsable au district scolaire. L'enseignant ou l'enseignante doit alors démontrer que toutes les précautions appropriées seront prises pour assurer la sécurité des élèves.
20. **Si vous désirez apporter des modifications aux lignes directrices sur la sécurité du programme d'études, veuillez contacter le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance pour commencer le processus.**

## B. Éléments présentés sur chaque fiche de sport ou d'activité

### Notez bien :

- Toutes les consignes indiquées dans les fiches d'activité et les **annexes A-M** sont les normes minimales obligatoires. Toutes les lignes directrices doivent être respectées pour qu'une activité puisse avoir lieu.
- Les énoncés indiqués dans les fiches d'activité des lignes directrices n'apparaissent pas par ordre de priorité.
- Les listes d'exemples contenues dans les lignes directrices ne sont pas exclusives.

### 1. Fiches d'activité/de sport

- a) Les lignes directrices concernant chaque activité scolaire sont établies en fonction des éléments fondamentaux suivants :

**Équipement**  
**Règles et consignes particulières**  
**Vêtements et chaussures**  
**Surveillance**  
**Installations**

- b) Sauf pour quelques exceptions, les groupes d'âge appropriés ne sont pas indiqués dans les fiches d'activité. Chaque district scolaire a la responsabilité de déterminer l'âge approprié pour participer à ces activités.

### 2. Équipement

- a) Afin d'offrir un environnement sécuritaire pour la réalisation des activités scolaires, l'enseignant ou l'enseignante doit d'abord effectuer une vérification de l'équipement qui sera utilisé. Cette vérification peut être visuelle ou écrite en suivant une liste (voir l'**annexe J-2**, Liste de vérification de l'équipement du gymnase). Les dangers doivent être identifiés et éliminés. Les facteurs de risque doivent être isolés.
- b) Si l'équipement utilisé n'est pas décrit dans le document, il faut s'assurer que cet équipement est sécuritaire (p. ex. aucun bord tranchant, ni fissure, ni éclat de bois) et que sa taille, son poids et sa résistance sont appropriés.
- c) Équipement protecteur. Avant de commencer l'activité, les enseignants ou enseignantes et les superviseurs ou superviseuses doivent vérifier que l'équipement protecteur, tel qu'indiqué dans la section Équipement de la fiche d'activité, est correctement porté par les élèves (p. ex. un casque de vélo bien ajusté avec jugulaire attachée).

Lorsque les enseignants ou enseignantes et les superviseurs ou superviseuses participent à l'activité avec les élèves, ils sont encouragés à porter l'équipement protecteur non seulement pour assurer leur protection personnelle, mais aussi pour servir de modèle à suivre pour les élèves (p. ex. un casque de hockey homologué CSA pour le patinage sur glace).

- d) Tous les ballons doivent être correctement gonflés.
- e) Il est interdit d'utiliser de l'équipement de fabrication « artisanale », comme des bâtons de hockey-balle personnels ou des raquettes de scoopball fabriquées dans des bouteilles d'eau de javel en plastique. L'équipement peut être fabriqué à l'école par le personnel du district, des adultes bénévoles ou des élèves travaillant sous surveillance directe. Voir les lignes directrices pour l' « Équipement fabriqué à l'école », *Module II : Lignes directrices sur la sécurité des activités intrascolaires en éducation physique*.
- f) Si les élèves sont autorisés à apporter leur propre équipement, comme des raquettes de badminton, des skis ou des patins à roues alignées, les élèves et leurs parents, ou tuteurs ou tutrices doivent s'assurer que cet équipement est en bon état et qu'il convient pour l'usage personnel.
- g) Casques - Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique du Nouveau-Brunswick :

Les renseignements concernant le port obligatoire du casque, les normes de sécurité et les normes en matière de certification sont indiqués dans les lignes directrices sur la sécurité en éducation physique du Nouveau-Brunswick (Modules Programme d'études, Interscolaire) sur les fiches de l'activité/du sport en question, dans la colonne Équipement.

### **Normes de sécurité reconnues pour les casques**

Les lignes directrices sur la sécurité en éducation physique reconnaissent les normes de sécurité des organismes suivants :

- Association canadienne de normalisation – CSA;
- U.S. Consumer Product Safety Commission – CPSC;
- American Society for Testing Materials – ASTM;
- National Operating Committee for Standards in Athletic Equipment – NOCSAE;
- Snell Memorial Foundation – norme Snell;
- British Standards Institute – BSI;
- Standards Association of Australia – SAA;
- Common European Norm – CEN;
- Safety Equipment Institute – SEI.

### **Sélection d'un casque lorsque des casques ont été conçus spécialement pour l'activité en question**

Les casques conçus pour protéger contre les dangers propres à une activité en particulier procurent la meilleure des protections. Choisir un casque qui respecte les normes de protection (certification) pour l'activité/le sport en question, homologué selon des normes de sécurité reconnues.

### **Sélection d'un casque lorsqu'il n'existe pas de casques conçus spécialement pour l'activité en question (p. ex. patinage sur glace, toboggan/luge)**

Les lignes directrices sur la sécurité en éducation physique indiquent dans ses fiches d'activité les types de casques qui offrent la meilleure protection contre les blessures pouvant survenir durant le patinage sur glace/la descente en toboggan, tels que recommandés par les organismes de sécurité suivants : Pensez d'Abord Canada, (programmes Sportifs intelligents, prévention des traumatismes crâniens et sensibilisation aux commotions cérébrales), le Conseil canadien de la sécurité, SécuriJeunes Canada et le Fonds d'échange d'assurance des conseils scolaires de l'Ontario.

### **Sélection d'un casque multisport**

Certains casques sont appelés multisports parce qu'ils répondent aux normes de sécurité pour plusieurs activités, p. ex. le vélo, la planche à roulettes et le patin à roues alignées.

Pour que le casque multisport puisse être utilisé lors d'une activité/d'un sport, il doit être homologué (p. ex. autocollant/logo sur l'emballage ou sur le casque) par un organisme de normalisation reconnu qui indique que ce casque répond aux normes de sécurité pour les activités en question.

### **Choisir un casque qui convient à l'activité**

- I. Consulter la fiche de l'activité en question des lignes directrices sur la sécurité en éducation physique.
- II. Consulter l'organisme dirigeant de l'activité en question.
- III. Consulter un fournisseur réputé (détaillant) de l'équipement et se renseigner sur les casques les mieux adaptés.
- IV. Consulter la fiche de renseignements de Pensez d'Abord, « Quel casque pour quel sport? » - ([www.thinkfirst.ca/documents/ThinkFirst\\_WHWA\\_French\\_2011.pdf](http://www.thinkfirst.ca/documents/ThinkFirst_WHWA_French_2011.pdf))

### **Emplacement des logos d'homologation**

Pour vous assurer que le casque respecte la norme de sécurité (certification) pour l'activité/le sport en question :

- La plupart des casques qui respectent une norme particulière ont une étiquette spéciale qui est normalement apposée sur la doublure, à l'intérieur du casque.

### **Normes CSA**



Si une norme concernant un casque spécifique à une activité est émise par l'Association canadienne de normalisation, ce casque homologué CSA doit être utilisé.

- h) Il faut demander aux élèves d'informer l'enseignant ou l'enseignante de tout problème concernant l'équipement.
- i) Lorsque l'équipement (p. ex. de l'équipement d'entraînement physique) est usagé à l'achat ou offert gratuitement au district scolaire, suivez les lignes directrices pour l'équipement neuf/donné de l'**annexe G**.

### 3. Vêtements et chaussures

- a) Le port de chaussures de sport appropriées est l'exigence minimale. Les chaussures de sport appropriées sont des espadrilles à semelle antidérapante plate en caoutchouc, bien attachées au pied. Les espadrilles à talons hauts, à roulettes, à crampons de caoutchouc ou de métal, à bouts ouverts ou sans quartiers ne sont pas appropriées. Les élèves doivent porter une tenue appropriée durant les cours d'éducation physique. Un short ou un pantalon de survêtement et un T-shirt/chandail en molleton sont des exemples de tenue appropriée. Les dérogations à cette règle minimale sont énoncées dans les fiches d'activité. Les vêtements mal ajustés, les bijoux, les chaussures à semelles rigides et le simple port de chaussettes peuvent gêner les mouvements et causer des blessures pendant l'activité. Si une tenue à caractère religieux présente des risques, il faut modifier l'activité en conséquence.
- b) Le port de bijoux qui pendent est interdit. Les bijoux qui ne peuvent pas être enlevés (p. ex. les bracelets d'alerte médicale ou les bijoux à caractère religieux) et qui posent un risque doivent être bien recouverts ou retenus par un ruban adhésif. Les dérogations à cette règle minimale sont énoncées dans les fiches d'activité.
- c) Les parents, ou tuteurs ou tutrices doivent connaître les mesures de sécurité relatives au port de lunettes pour certaines activités, notamment la nécessité de porter une courroie à lunettes ou des verres incassables, ou encore d'enlever ses lunettes si la vision est suffisamment bonne (voir l'**annexe A**).
- d) Les cheveux longs doivent être attachés afin de dégager la vue. Les accessoires (p. ex. : barrettes, pince ou broche à cheveux, etc.) servant à attacher les cheveux longs ne doivent pas poser un risque pour la sécurité.

### 4. Installations

- a) Afin d'offrir un environnement sécuritaire pour la réalisation des activités scolaires, l'enseignant ou l'enseignante doit d'abord effectuer une vérification des installations et de l'équipement qui seront utilisés. Cette vérification peut être visuelle ou écrite en suivant une liste (voir les **annexes H-1 à H-3**). Le minimum exigé est l'inspection visuelle avant de commencer l'activité. Les risques reliés à l'activité doivent être identifiés et éliminés. Les objets fixes susceptibles de présenter un risque (p. ex. poteaux des buts, estrade saillante) doivent être signalés aux élèves et à la direction de l'école.
- b) Tout l'équipement doit être inspecté régulièrement pour vérifier s'il est en bon état. L'équipement mentionné dans ce document ne l'est que pour des raisons de sécurité. Il faut demander aux élèves d'informer l'enseignant ou l'enseignante de tout problème concernant l'équipement ou les installations. De plus amples renseignements sur le rôle des élèves en matière de sécurité sont fournis à l'**annexe J**.

- c) Lors d'une urgence, la personne responsable de la surveillance de la sortie doit suivre le protocole du district scolaire. Si la sortie a lieu à une installation de plein air où le protocole en place est plus exigeant que celui du district scolaire, le protocole de l'installation de plein air doit être suivi.
- d) Les installations et l'équipement doivent être inspectés annuellement et un rapport d'inspection doit être préparé par écrit. Dans certains cas, une personne qualifiée ou un agent du fabricant doit vérifier l'équipement (p.ex. les casques de football).
- e) Toute utilisation des installations doit être supervisée.
- f) L'équipement ou les meubles présentant un risque pendant le déroulement des activités ne doivent pas être placés le long des murs du gymnase ou de la salle utilisée pour l'éducation physique. Un nombre raisonnable de bancs et de matelas fixés aux murs peuvent faire exception à cette règle.
- g) Pour toutes les activités intérieures, les murs et les estrades ne doivent en aucun cas servir de points de virage ou de lignes d'arrivée. Il est préférable de désigner une ligne ou un cône situé à l'avant du mur ou de l'estrade.
- h) Il faut identifier les risques prévisibles et prendre les précautions nécessaires pour les réduire au minimum. Les mesures de sécurité concernant l'utilisation d'installations qui ne font pas partie du gymnase (p. ex. foyers, couloirs, salles de classe, estrades) pour les cours d'éducation physique sont énoncées aux **annexes G et I-3**.
- i) Les terrains de jeu doivent être exempts de dangers incluant trous, morceaux de verre et roches. Les surfaces très irrégulières doivent être signalées à la direction de l'école et aux élèves. Des modifications doivent être apportées au besoin. Le terrain de jeu doit offrir suffisamment d'adhérence.
- j) Concernant l'ouverture et la fermeture des cloisons/rideaux du gymnase :
- Les enseignants ou enseignantes doivent informer les élèves des procédures d'ouverture et de fermeture des cloisons/rideaux et les revoir régulièrement (p. ex. apposer des affiches au besoin).
  - Une surveillance visuelle constante est requise.
  - Seuls les enseignants ou enseignantes/les membres du personnel sont responsables de l'ouverture/la fermeture. Les élèves qui aident les enseignants ou enseignantes à fermer/ouvrir les cloisons/rideaux doivent être convenablement formés.
  - Indiquez une zone située à une distance sécuritaire des cloisons/rideaux dans laquelle les élèves peuvent demeurer lors de la fermeture/l'ouverture. Vérifiez que la voie est libre (pas d'obstruction ou d'élève).
  - Retirez la clé après avoir fermé la cloison/le rideau.
  - Inspectez la cloison/le rideau régulièrement pour vous assurer que rien n'empêche son bon fonctionnement.
  - Lorsque des normes plus strictes que celles des lignes directrices sur la sécurité en éducation physique sont requises par le fabricant de la cloison/du rideau du gymnase quant à son ouverture/fermeture, les normes du fabricant doivent être respectées (p. ex. seuls des adultes, y compris des élèves de 18 ans et plus formés, peuvent déplacer la cloison/le rideau).

Le bruit peut devenir un problème dans les gymnases qui sont divisés par des rideaux. Assurez-vous que les élèves peuvent entendre et suivre les instructions/signaux. Utilisez des stratégies pour améliorer la communication aux élèves.

Un enseignant ou une enseignante/superviseur ou superviseure qui n'est pas familier avec l'utilisation des cloisons/rideaux doit demander de l'aide au personnel de soutien approprié et s'abstenir d'ouvrir/de fermer les cloisons/rideaux jusqu'à ce que l'aide nécessaire soit obtenue.

- k) Lorsque la course se déroule à l'extérieur du terrain de l'école, que ce soit un échauffement ou un exercice qui fait partie intégrante de l'activité :
- Avant de parcourir le trajet pour la première fois, les enseignants ou enseignantes doivent le vérifier à la marche afin d'identifier les problèmes potentiels.
  - Avant de prendre part à l'activité, les enseignants ou enseignantes doivent décrire le parcours aux élèves (p. ex. indiquer les endroits où il faut faire preuve de prudence).
  - Si le trajet est situé à l'extérieur du terrain de l'école, assurez-vous que les élèves ne traversent pas d'intersections achalandées à moins d'être surveillés de près.

## 5. Règles et consignes particulières

- a) Les activités scolaires doivent être modifiées selon l'âge et les capacités des élèves, ainsi que les installations disponibles.
- b) Les enseignants ou enseignantes doivent se tenir informés des récentes techniques d'entraînement sécuritaires.
- c) Toutes les séances d'éducation physique doivent comporter des périodes d'échauffement et de récupération adéquates.
- d) L'enseignement des habiletés doit suivre une progression appropriée. À ce sujet, veuillez consulter les ressources disponibles (p. ex. le programme d'études, les guides d'accompagnement et les manuels spécialisés).
- e) Les jeux et les activités doivent être choisis en fonction des habiletés enseignées.
- f) Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :
- les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes, engelures);
  - l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;
  - la durée de la phase rigoureuse de l'exercice.
- g) Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).
- h) Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades. (Voir l'**annexe F**.)

- i) Les élèves doivent connaître l'importance d'informer l'enseignant ou l'enseignante de tout symptôme relié à une commotion cérébrale présumée.
- j) Les activités auxquelles participent des élèves ayant des besoins particuliers doivent être modifiées afin d'assurer la sécurité de tous les élèves. Les enseignants ou enseignantes doivent consulter les ressources conçues pour maximiser la sécurité des élèves ayant des besoins particuliers au niveau physique, intellectuel et comportemental, comme l'ouvrage *Habilités motrices fondamentales : Enfant actif et S'amuser grâce au sport - Enfants ayant un handicap* et *Habilités motrices fondamentales : Enfant actif et S'amuser grâce au sport - Enfants avec des déficiences développementales et comportementales de Éducation physique et santé (EPS) Canada*.
- k) Plusieurs fiches d'activité indiquent les contacts permis ou défendus (contacts physiques, bâton contre corps, bâton contre bâton). Dans le présent document, le terme « contact » est utilisé pour décrire un contact intentionnel visant à obtenir un avantage durant l'activité en question.
- l) Certaines activités mentionnent une « personne responsable ». L'enseignant ou l'enseignante est responsable de la sécurité et du bien-être des personnes à sa charge. Parfois, une autre personne peut être identifiée comme « personne responsable » dans des situations spécifiques (p. ex. le sauveteur ou la sauveteuse). La personne identifiée « responsable » de l'activité en cours doit prendre les décisions définitives concernant la sécurité des participants ou participantes.
- m) Les élèves en mouvement ne doivent pas avoir les yeux fermés ou bandés, sauf pour les jeux de leadership ou de confiance où l'élève se fait guider par un autre. Dans ce cas, il importe de mettre l'accent sur la sécurité.
- n) Si les élèves doivent marcher ou courir à reculons, il faut insister sur le contrôle des mouvements. Les courses à reculons sont à proscrire.
- o) Tout élève portant un plâtre doit fournir une note signée par un médecin ou un parent/tuteur ou une tutrice leur permettant de prendre part à l'activité.
- p) Les plâtres et les orthèses ne doivent pas mettre en danger la sécurité des autres élèves, ou participants ou participantes. Des modifications au programme peuvent être nécessaires.

## 6. Surveillance

La surveillance est la supervision vigilante d'une activité pour la régler ou la diriger. Les installations, l'équipement et les activités comportent tous des risques inhérents. Cependant, plus la surveillance est efficace, plus leur utilisation est sécuritaire.

Un superviseur ou une superviseure, tel qu'indiqué ci-dessous, est un membre du personnel enseignant ou du personnel cadre employé par le district scolaire. Un ou une bénévole (pas nécessairement un enseignant ou une enseignante) peut aider à surveiller les activités d'éducation physique. Voici des exemples de bénévoles : un assistant ou une assistante pédagogique, un assistant ou une assistante en éducation, un enseignant ou une enseignante à la retraite, un ou une élève du programme coop, un parent/tuteur ou une tutrice, ou un ou une stagiaire. Veuillez consulter la politique de votre district scolaire concernant les bénévoles. Aucune activité ne doit être supervisée seulement par des bénévoles.

- a) Les élèves doivent être informés qu'il est interdit d'utiliser l'équipement, le gymnase ou autres endroits lorsque la surveillance appropriée ne peut être assurée. En plus de communiquer ce règlement oralement ou par écrit, il faut prendre au moins l'une des mesures dissuasives suivantes :
- verrouiller les portes;
  - apposer des affiches sur les portes indiquant que les élèves ne peuvent pas utiliser le gymnase ou autres endroits sans surveillance;
  - affecter un membre du personnel dans un bureau situé à proximité pour qu'il puisse voir les élèves qui entrent dans le gymnase sans autorisation.
- b) Toutes les activités doivent être surveillées. Les lignes directrices contiennent trois types de surveillance : la **surveillance visuelle constante**, la **surveillance sur place** et la **surveillance générale**. Ces catégories reposent sur les principes de surveillance générale et spécifique qui dépendent du niveau de risque de l'activité, ainsi que des habiletés et de la maturité des participants ou participantes.
- La « **surveillance visuelle constante** » nécessite la présence physique de l'enseignant ou l'enseignante, qui observe l'activité en question. Une seule activité nécessitant une surveillance visuelle constante peut avoir lieu en même temps que d'autres activités.
  - La « **surveillance sur place** » exige la présence de l'enseignant ou l'enseignante, mais pas nécessairement l'observation constante d'une activité particulière. La surveillance sur place permet la présence momentanée de l'enseignant ou l'enseignante dans des pièces adjacentes au gymnase.
  - La « **surveillance générale** » signifie que l'enseignant ou l'enseignante doit être facilement accessible et qu'au moins l'un des critères suivants est respecté :
    - l'enseignant ou l'enseignante circule;
    - l'enseignant ou l'enseignante est à proximité et son emplacement exact est connu;
    - l'enseignant ou l'enseignante est visible.
- Exemple :** Pendant une séance d'athlétisme, certains élèves pratiquent le saut en hauteur, d'autres le passage du témoin sur la piste et un troisième groupe fait de la course de fond autour de l'école.
- **Surveillance visuelle constante :** Saut en hauteur – L'enseignant ou l'enseignante est près de l'aire de saut et surveille l'activité.
  - **Surveillance sur place :** Passage du témoin – Les élèves pratiquent sur la piste et peuvent être vus par l'enseignant ou l'enseignante qui est avec les sauteurs ou sauteuses.
  - **Surveillance générale :** Course de fond – Les élèves courent autour de l'école et peuvent parfois être hors de vue.
- c) Au début de l'année, les enseignants ou enseignantes doivent établir les routines, les règles concernant le comportement acceptable et les responsabilités des élèves. Des rappels doivent être faits durant l'année. L'enseignant ou l'enseignante doit discipliner les élèves dont le comportement est inacceptable ou dangereux, et assumer cette responsabilité en tout temps. Consultez l'**annexe I** pour plus de détails sur le comportement des élèves.
- d) Les règlements des activités ou des jeux doivent être communiqués aux élèves. Les règlements doivent être strictement observés et modifiés selon l'âge et les capacités physiques, émotionnelles, sociales et intellectuelles des participants ou participantes.
- e) L'enseignant ou l'enseignante doit veiller à ce que des élèves n'en incitent pas d'autres à prendre part à des exercices ou à des activités pour lesquels ils ou elles ne sont pas prêts.

- f) Si l'élève exprime une hésitation verbale ou non verbale, l'enseignant ou l'enseignante doit déterminer les causes de cette réticence. Si l'enseignant ou l'enseignante estime qu'une hésitation pendant l'exercice pourrait présenter un risque, il doit permettre à l'élève d'effectuer un exercice plus simple.
- g) Aucune activité ne doit être supervisée seulement par un ou une élève du programme coop ou du secondaire.
- h) Enseignants ou enseignantes suppléants :
- L'enseignant suppléant ou l'enseignante suppléante doit animer des activités qui tiennent compte de son expérience et de ses compétences.
  - La fiche des lignes directrices sur la sécurité doit être incluse dans le plan de cours.
  - L'enseignant suppléant ou l'enseignante suppléante doit savoir comment joindre un membre du personnel enseignant ou de l'administration en cas d'urgence.
  - L'enseignant suppléant ou l'enseignante suppléante doit être informé des restrictions ou des modifications s'appliquant aux élèves ayant des problèmes de santé ou des troubles de comportement.
  - L'enseignant suppléant ou l'enseignante suppléante doit connaître le plan d'action d'urgence.
  - L'enseignant suppléant ou l'enseignante suppléante doit lire et connaître la section générale du guide de sécurité du Nouveau-Brunswick.

#### Présentation des annexes

- Les renseignements contenus dans les annexes traitent des éléments requis, décrits préalablement dans la section générale.
- Les districts scolaires ont l'obligation de préciser tous ces éléments de sécurité (p. ex. l'autorisation parentale, les renseignements médicaux, etc.).
- Chaque annexe est conçue pour servir de **modèle** que les districts scolaires doivent modifier selon leurs besoins.

## Activités d'entraînement physique

**Cette fiche concerne les exercices d'aérobique, d'entraînement en circuit, etc. utilisant un équipement varié (p. ex. barres horizontales, ballons d'exercice ou ballons suisses, glissoirs, escaliers, bandes tubulaires élastiques, ballons médicaux ou d'entraînement, planches d'équilibre).**

**Voir l'annexe F des activités intrascolaires « Sécurité dans les salles d'entraînement physique ».**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>La taille et le poids de tout équipement d'entraînement physique doivent convenir à l'élève.</p> <p>Tout l'équipement doit être inspecté régulièrement et demeurer en bon état.</p> <p>L'équipement électrique doit être en bon état.</p> <p>La surface des escaliers et des glissoirs doit être antidérapante.</p> <p>Les tubes et les bandes élastiques doivent convenir à la condition physique du participant</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Lorsque la course se déroule à l'extérieur du terrain de l'école, que ce soit un échauffement ou un exercice qui fait partie intégrante de l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant de parcourir le trajet pour la première fois, les enseignants ou enseignantes doivent le vérifier à la marche afin d'identifier les problèmes potentiels.</li> <li>• Avant de prendre part à l'activité, les enseignants ou enseignantes doivent décrire le parcours aux élèves (p. ex. indiquer les endroits où il faut faire preuve de prudence).</li> </ul>	<p>Lorsque les activités d'entraînement physique forment la majeure partie de la leçon, vous devez inclure des périodes d'échauffement et de récupération appropriées.</p> <p>Les activités doivent se dérouler en suivant un ordre approprié :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• échauffement;</li> <li>• force musculaire/endurance;</li> <li>• travail maximal;</li> <li>• récupération.</li> </ul> <p>Modifiez les activités selon les habiletés des élèves, les installations et l'équipement disponible.</p> <p>Lorsque l'équipement d'entraînement physique est utilisé (p. ex. tapis roulants, vélo stationnaire, ballon d'entraînement, barre horizontale, tubes élastiques), les élèves doivent démontrer qu'ils ou elles appliquent les compétences enseignées avant de pouvoir utiliser l'équipement de façon indépendante.</p>	<p>Une surveillance sur place est requise pour les premières leçons et utilisations.</p> <p>Après l'enseignement de base, une surveillance générale est requise.</p> <p>Tout enseignant ou enseignante qui n'est pas familier avec l'utilisation de l'équipement d'entraînement physique et les disciplines doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• demander de l'aide au personnel de soutien approprié ou;</li> <li>• renoncer à utiliser l'équipement jusqu'à ce que l'aide nécessaire soit obtenue ou;</li> <li>• obtenir le certificat « Canada Fitness Standard Certification » ou l'équivalent.</li> </ul>

## Activités d'entraînement physique

**Cette fiche concerne les exercices d'aérobique, d'entraînement en circuit, etc. utilisant un équipement varié (p. ex. barres horizontales, ballons d'exercice ou ballons suisses, glissoirs, escaliers, bandes tubulaires élastiques, ballons médicaux ou d'entraînement, planches d'équilibre).**

**Voir l'annexe F des activités intrascolaires « Sécurité dans les salles d'entraînement physique ».**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>ou de la participante (p. ex. longueur et tension appropriées).</p> <p>Placez un matelas polyvalent directement sous les appareils en hauteur (p. ex. barre horizontale, panneau perforé).</p>		<p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>Pour permettre une circulation fluide, prévoyez suffisamment d'espace entre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les activités d'entraînement physique et l'équipement;</li> <li>• l'équipement d'entraînement physique, les murs et les portes.</li> </ul> <p>Les activités sur les estrades doivent être stationnaires seulement (p. ex. tubes élastiques, barre horizontale, étirements).</p> <p>La salle d'entraînement physique/ de musculation doit être verrouillée lorsqu'elle n'est pas surveillée.</p>	<p>Mettez l'accent sur le bon alignement du corps afin de prévenir les blessures.</p> <p>Permettez aux élèves de travailler à des niveaux d'intensité personnels (p. ex. les élèves qui peuvent prendre une décision sensée quant au niveau d'impact et d'intensité approprié).</p> <p>Un entraînement musculaire qui a pour but d'acquérir de l'endurance peut être réalisé par un grand nombre de répétitions et/ou des poids plus légers.</p> <p>Une procédure visant à désinfecter régulièrement l'équipement doit être établie.</p> <p>Un processus d'identification et de mise hors d'usage de l'équipement brisé doit être établi.</p> <p>Au moins 2 élèves doivent être présents dans la salle d'entraînement physique en tout temps.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p><b>Remarque :</b> Les activités intrascolaires ou de club requièrent la surveillance d'un enseignant ou d'une enseignante et la présence d'un surveillant ou d'une surveillante formé sur les lieux.</p>



***Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.***

## Activités d'équilibre

**Cette fiche concerne les activités d'équilibre qui se déroulent dans un gymnase et comprend : les physitubes, les planches à roulettes, les planches « Rock », « Indo », « Bongo » ou « Waveboard (Ripstick™) » et l'unicycle.**  
**Pour les planches d'équilibre, voir la fiche pour les activités d'entraînement physique.**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>La taille de tout équipement d'équilibre (p.ex. l'unicycle) doit convenir à l'élève.</p> <p>Tout l'équipement doit être inspecté régulièrement et demeurer en bon état.</p> <p>Le port de casques de vélo, patin à roues alignées ou de planche à roulettes, bien ajustés, qui respectent les normes CSA, Snell, ANSI, ASTM, britanniques ou australiennes est obligatoire pour tout équipement qui roule.</p> <p>Le port de genouillères, coudières et protège-poignets est recommandé.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p> <p>Les parents/élèves doivent être informés de l'importance du port :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• d'un casque bien ajusté, conçu pour la planche à roulettes;</li> <li>• de protège-coudes;</li> <li>• de genouillères;</li> <li>• de protège-poignets.</li> </ul>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises, pianos) et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>Les douilles de plancher doivent avoir des couvercles.</p>	<p>Mettez l'accent sur le bon alignement du corps afin de prévenir les blessures.</p> <p>Commencez sur un tapis ou matelas afin de ralentir le mouvement de la planche ou travailler avec appui manuel (mur, espalier, partenaire, etc.) au début.</p> <p>Les règles de sécurité doivent être expliquées clairement aux élèves. Mettez l'accent sur le contrôle de l'équipement en tout temps.</p> <p>Tous les élèves doivent participer à une leçon formelle. Celle-ci doit inclure un volet sur le port et l'utilisation appropriés de l'équipement.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Enseignez les techniques de base suivantes à tous les élèves, peu importe leur niveau d'habileté :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• virages;</li> <li>• freinage;</li> <li>• déplacement;</li> </ul>	<p>Une surveillance sur place est requise pour les premières leçons et utilisations.</p> <p>Après l'enseignement de base, une surveillance générale est requise.</p>

## Activités d'équilibre

- équilibre.

## Activités d'équilibre

**Cette fiche concerne les activités d'équilibre qui se déroulent dans un gymnase et comprend : les physitubes, les planches à roulettes, les planches « Rock », « Indo », « Bongo » ou « Waveboard (Ripstick™) » et l'unicycle.  
Pour les planches d'équilibre, voir la fiche pour les activités d'entraînement physique.**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Un processus d'identification et de mise hors d'usage de l'équipement brisé doit être établi.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

**Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.**

## Arts martiaux – Judo/Aikido/Karaté/Taekwondo

**L'activité d'arts martiaux mixtes n'est pas appropriée pour le programme d'études du secondaire.**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p><b>Surface de l'activité</b></p> <p>Des matelas de 5 cm (2 po), des matelas de lutte ou des matelas qui offrent un compactage équivalent sont requis lorsque l'activité comprend des propulsions ou des chutes. (Voir la fiche Gymnastique pour connaître les caractéristiques des matelas polyvalents.)</p> <p>La surface des matelas doit être propre et vérifiée fréquemment pour déceler les irrégularités (p. ex. aucun espace, pas de chevauchement ou de différence de hauteur entre les matelas).</p>	<p>Pieds nus.</p> <p>Des vêtements amples et confortables doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Le revêtement de sol doit être propre, lisse, de niveau et sec.</p> <p>La surface de l'activité et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>Les murs doivent être coussinés si la surface matelassée se trouve à moins de 2 m (6 pi 5 po) de ceux-ci.</p>	<p>Les parents/tuteurs ou tuteurs doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>L'enseignement des habiletés doit suivre une progression appropriée (p. ex. au judo, les techniques de combat debout [Tachiwaza randori] peuvent être pratiquées uniquement lorsque les techniques de brise-chute [Ukemi] sont bien maîtrisées).</p> <p>Les activités d'échauffement doivent mettre l'accent sur le conditionnement et la flexibilité.</p> <p>Mettez l'accent sur l'importance d'anticiper, d'éviter les situations risquées et sur les tactiques d'autodéfense et d'agression appropriées.</p> <p>Au judo, les techniques de clé de bras ou d'étranglement ne doivent pas être enseignées dans les programmes de niveau débutant.</p> <p>Les élèves doivent être jumelés selon leur poids, leur grandeur et leur niveau d'habileté.</p> <p>Durant les pratiques individuelles ou en groupe, les bousculades sont interdites.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p><b>Surveillance</b></p> <p>Une surveillance sur place par l'enseignant ou l'enseignante est requise.</p> <p>Une surveillance sur place par un instructeur ou une instructrice qualifié est requise.</p> <p>Les instructeurs ou instructrices qualifiés doivent présenter eux-mêmes le programme d'enseignement.</p> <p>Pour connaître les compétences exigées, communiquez avec l'organisme provincial dirigeant du sport en question (p. ex. judo : ceinture noire premier degré; en karaté, les compétences minimales requises sont : Instructeur-débutant certifié du PNCE, une ceinture noire premier degré reconnue).</p>

**Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.**



## Athlétisme – Disque

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Le disque doit convenir à l'âge et au sexe de l'élève.</p> <p>Les disques doivent être exempts de fissures, d'éclats ou d'autres dommages, et être inspectés régulièrement.</p> <p>Séchez le disque à l'aide d'une serviette ou d'un chiffon.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p> <p>Le port de crampons est interdit.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Lorsque la course se déroule à l'extérieur du terrain de l'école, que ce soit un échauffement ou un exercice qui fait partie intégrante de l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant de parcourir le trajet pour la première fois, les enseignants ou enseignantes doivent le vérifier à la marche afin d'identifier les problèmes potentiels.</li> <li>• Avant de prendre part à l'activité, les enseignants ou enseignantes doivent décrire le parcours aux élèves (p. ex. indiquer les endroits où il faut faire preuve de prudence).</li> </ul>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Durant tous les cours, des périodes d'échauffement et de récupération appropriées doivent être incluses.</p> <p>Les règles de sécurité doivent être enseignées aux élèves avant les leçons et les pratiques.</p> <p>Les élèves qui ne lancent pas doivent demeurer derrière le lanceur ou la lanceuse, dans une zone marquée, située à au moins 5 m (16 pi).</p> <p>Enseignez aux élèves les procédures sécuritaires pour lancer et récupérer l'engin.</p> <p>Le lanceur ou la lanceuse ne doit jamais relâcher le disque si une personne se trouve dans le champ, le dos tourné.</p> <p>Les ramasseurs ou ramasseuses doivent transporter le disque jusqu'à l'aire de lancer.</p> <p>Il doit y avoir une seule aire de lancer et un seul lanceur ou une seule lanceuse à la fois doit s'y trouver.</p> <p>Seuls les lanceurs ou lanceuses peuvent avoir un disque.</p> <p>Pas de tour (rotation) excédant 90 degrés dans le mouvement du lancer.</p>	<p>Une surveillance visuelle constante est requise.</p> <p>Un enseignant ou une enseignante qui n'est pas familier avec les techniques de disque (p. ex. aucune expérience récente) doit renoncer à enseigner l'activité jusqu'à ce que :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de l'aide soit obtenue auprès du personnel suffisamment formé; OU</li> <li>• la formation soit reçue.</li> </ul>

## Athlétisme – Disque

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
		<p>L'aire de lancer doit être exempte d'obstacles et complètement fermée à la circulation (p. ex. aire de lancer située devant le filet d'arrêt de baseball, aucune autre activité se déroule aux alentours).</p> <p>L'aire de chute doit être bien indiquée et personne ne doit s'y trouver durant l'activité.</p> <p>L'aire ou le cercle de lancer du disque doit offrir une adhérence sécuritaire.</p>	<p>Utilisez une serviette pour sécher un disque mouillé.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie,</p>	

## Athlétisme – Disque

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Athlétisme –Épreuves sur piste Sprints/400 m/800 m/1 500 m/3 000 m/Relais

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Témoins en plastique ou en aluminium.</p> <p>Vérifiez la présence de fissures ou d'éclats sur les témoins.</p> <p>Assurez-vous que les blocs de départ sont sécuritaires, s'il y a lieu.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés (incluant des espadrilles).</p> <p>Pas de pieds nus.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Lorsque la course se déroule à l'extérieur du terrain de l'école, que ce soit un échauffement ou un exercice qui fait partie intégrante de l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant de parcourir le trajet pour la première fois, les enseignants ou enseignantes doivent le vérifier à la marche afin d'identifier les problèmes potentiels.</li> <li>• Avant de prendre part à l'activité, les enseignants ou</li> </ul>	<p>Les habiletés et les techniques de course à pied doivent être enseignées en suivant un ordre logique.</p> <p>Durant tous les cours, des périodes d'échauffement et de récupération appropriées doivent être incluses.</p> <p><b>Course à pied intérieure - utilisation des couloirs</b></p> <p>Aucune course ne peut avoir lieu en présence de portes ou de présentoirs vitrés. Placez une barrière de sécurité devant les portes. Placez des cônes aux arrêts et désignez une aire de ralentissement de 10 m (33 pi) ou plus. Toutes les portes des salles de classe qui s'ouvrent dans le couloir doivent être maintenues ouvertes, fixées contre le mur du couloir.</p> <p>Si les couloirs et les escaliers de l'école sont utilisés durant l'entraînement, des</p>	<p>Les sprints, les relais, les courses dans les couloirs et dans les escaliers requièrent une supervision sur place.</p> <p>Les courses de demi-fond (400 m, 800 m, 1 500 m et 3 000 m) requièrent une surveillance générale.</p>



## Athlétisme –Épreuves sur piste

### Sprints/400 m/800 m/1 500 m/3 000 m/Relais

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
		<p>enseignantes doivent décrire le parcours aux élèves (p. ex. indiquer les endroits où il faut faire preuve de prudence).</p> <p>Les aires de course extérieures doivent être clairement identifiées, éloignées des autres activités et inspectées pour déceler la présence de dangers. Elles doivent aussi offrir une bonne adhérence.</p> <p>Toutes les pistes doivent être inspectées chaque année et réparées au besoin.</p> <p>Les couloirs pavés et les champs ouverts peuvent être utilisés s'ils sont appropriés, plats, propres et de niveau. Ils doivent aussi offrir une bonne adhérence.</p>	<p>mesures de sécurité appropriées doivent être en place :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les portes ne doivent pas s'ouvrir dans l'aire de course;</li> <li>• les objets en saillie (qui ressortent) dans les couloirs doivent être clairement identifiés;</li> <li>• informez le personnel de l'école de l'horaire et des lieux des pratiques intérieures;</li> <li>• les portes doubles des couloirs doivent être maintenues ouvertes;</li> <li>• des surveillants ou surveillantes doivent se trouver à chaque coin;</li> <li>• le plancher doit être sec et offrir une bonne adhérence.</li> </ul> <p><b>Course de fond</b></p> <p>La distance de la course doit être modifiée afin de convenir à l'âge et au niveau d'habileté des participants ou participantes. Il faut aussi tenir compte de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la température du jour;</li> <li>• l'entraînement antérieur et la durée de la préparation.</li> </ul>	

## Athlétisme –Épreuves sur piste

### Sprints/400 m/800 m/1 500 m/3 000 m/Relais

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
		Des aires de sortie doivent être prévues pour toutes les courses.	<p>Lorsque les élèves courent de longues distances durant les pratiques, ils ou elles peuvent être temporairement hors de vue et doivent courir en équipes ou en groupes.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p>	

## Athlétisme –Épreuves sur piste

### Sprints/400 m/800 m/1 500 m/3 000 m/Relais

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

**Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.**

## Athlétisme – Haies

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Durant les cours ordinaires, utilisez des haies d'entraînement, des haies en plastique ou des barres transversales mobiles.</p> <p>Avant l'utilisation, vérifiez la présence d'éclats de bois sur les barres transversales.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Lorsque la course se déroule à l'extérieur du terrain de l'école, que ce soit un échauffement ou un exercice qui fait partie intégrante de l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant de parcourir le trajet pour la première fois, les enseignants ou enseignantes doivent le vérifier à la marche afin d'identifier les problèmes potentiels.</li> <li>• Avant de prendre part à l'activité, les enseignants ou enseignantes doivent décrire le parcours aux élèves (p. ex. indiquer les endroits où il faut faire preuve de prudence).</li> </ul> <p>La surface doit être dégagée et plate.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Durant tous les cours, des périodes d'échauffement et de récupération appropriées doivent être incluses.</p> <p>Enseignez aux élèves comment installer les haies correctement, de façon à ce qu'elles ne résistent pas à une chute du sauteur ou de la sauteuse.</p> <p>La hauteur et la distance des haies doivent convenir aux habiletés de l'élève.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> </ul>	<p>Une supervision sur place est requise.</p>

## Athlétisme – Haies

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
		<p>L'aire de course doit être inspectée avant l'utilisation.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

**Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.**

<b>Athlétisme – Javelot</b>				
<b>Équipement</b>	<b>Vêtements/ Chaussures</b>	<b>Installations</b>	<b>Règles et consignes particulières</b>	<b>Surveillance</b>
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les javelots règlementaires, les javelots d'entraînement, les javelots Turbo/Turbojavs et leurs équivalents de fabrication commerciale peuvent être utilisés. Pas d'équipement de fabrication artisanale.</p> <p>La taille et le poids du javelot doivent convenir à l'âge et à la force de l'élève. Pour les filles, il ne doit pas peser plus de 600 g. Pour les garçons des catégories midget et junior, pas plus de 600 g. Pour les garçons du cycle supérieur, il ne doit pas peser plus de 800 g.</p> <p>Le javelot doit être droit, exempt de fissures ou d'autres dommages, et faire l'objet d'une inspection régulière.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Pas de crampons.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Lorsque la course se déroule à l'extérieur du terrain de l'école, que ce soit un échauffement ou un exercice qui fait partie intégrante de l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant de parcourir le trajet pour la première fois, les enseignants ou enseignantes doivent le vérifier à la marche afin d'identifier les problèmes potentiels.</li> <li>• Avant de prendre part à l'activité, les enseignants ou enseignantes doivent décrire le parcours aux élèves (p. ex. indiquer les endroits où il faut faire preuve de prudence).</li> </ul>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Durant tous les cours, des périodes d'échauffement et de récupération appropriées doivent être incluses.</p> <p>Les règles de sécurité doivent être enseignées aux élèves avant de commencer la pratique.</p> <p>Établissez des procédures sécuritaires pour lancer et récupérer l'engin.</p> <p>Les javelots doivent être transportés de façon sécuritaire vers l'aire de l'activité, ainsi qu'au retour (p. ex. le javelot doit être pointé vers le bas et jamais transporté sur l'épaule).</p> <p>Il ne faut jamais lancer le javelot vers l'aire de lancer.</p> <p>Tous les participants ou participantes doivent être informés de l'importance des procédures de sécurité à suivre pour lancer, récupérer le javelot après le lancer et retourner dans la zone sécuritaire avant le prochain lancer.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p>	<p>Une supervision sur place est requise.</p> <p>Un enseignant ou une enseignante qui n'est pas familier avec les techniques de javelot (p. ex. aucune expérience récente) doit renoncer à enseigner l'activité jusqu'à ce que :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de l'aide soit obtenue auprès du personnel suffisamment formé; OU</li> <li>• la formation soit reçue.</li> </ul>

<b>Athlétisme – Javelot</b>				
<b>Équipement</b>	<b>Vêtements/ Chaussures</b>	<b>Installations</b>	<b>Règles et consignes particulières</b>	<b>Surveillance</b>
Assurez-vous que les joints et la pointe de l'engin sont bien serrés avant de le lancer.		<p>L'aire de lancer doit être exempte d'obstacles et complètement fermée à la circulation.</p> <p>Aucune autre activité n'a lieu où se déroule le lancer du javelot.</p> <p>L'aire de chute doit être bien indiquée et personne ne doit s'y trouver durant l'activité.</p> <p>L'aire d'élan doit offrir une adhérence sécuritaire.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie,</p>	

<b>Athlétisme – Javelot</b>				
<b>Équipement</b>	<b>Vêtements/ Chaussures</b>	<b>Installations</b>	<b>Règles et consignes particulières</b>	<b>Surveillance</b>
			plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation.	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*



## Athlétisme – Lancer du poids

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Seuls les poids conçus pour l'intérieur peuvent être utilisés pour le programme intérieur.</p> <p>La taille et le poids de l'équipement doivent convenir à l'âge et à la force physique des élèves.</p> <p>Séchez le poids à l'aide d'une serviette ou d'un chiffon.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Pas de crampons.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Lorsque la course se déroule à l'extérieur du terrain de l'école, que ce soit un échauffement ou un exercice qui fait partie intégrante de l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant de parcourir le trajet pour la première fois, les enseignants ou enseignantes doivent le vérifier à la marche afin d'identifier les problèmes potentiels.</li> <li>• Avant de prendre part à l'activité, les enseignants ou enseignantes doivent décrire le parcours aux élèves (p. ex. indiquer les endroits où il faut faire preuve de prudence).</li> </ul>	<p>Les habiletés et les techniques de lancer du poids doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Durant tous les cours, des périodes d'échauffement et de récupération appropriées doivent être incluses.</p> <p>Veillez à établir une routine sécuritaire pour transporter les poids vers/de l'aire de lancer.</p> <p>Les poids ne doivent jamais être lancés ou roulés vers l'aire de lancer.</p> <p>S'il n'y a pas d'écran protecteur, les élèves et les spectateurs doivent rester dans l'aire désignée, à au moins 4 m (13 pi) derrière la ligne de lancer.</p> <p>Veillez à établir des routines sécuritaires pour lancer et récupérer les poids.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> </ul>	<p>Une surveillance visuelle constante est requise.</p> <p>Une supervision sur place est appropriée une fois l'enseignement des habiletés de base et des normes de sécurité terminé.</p> <p>Un enseignant ou une enseignante qui n'est pas familier avec les techniques du lancer de poids (p. ex. aucune expérience récente) doit renoncer à enseigner l'activité jusqu'à ce que :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de l'aide soit obtenue auprès du personnel suffisamment formé; OU</li> <li>• la formation soit reçue.</li> </ul>

## Athlétisme – Lancer du poids

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
		<p>L'aire de chute doit être bien indiquée et personne ne doit s'y trouver durant l'activité.</p> <p>L'aire de lancer du poids doit offrir une bonne adhérence.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Athlétisme – Saut à la perche

**Le saut à la perche n'est pas une activité appropriée pour le programme d'études du secondaire.**

## Athlétisme – Saut en hauteur

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p><b>Matelas de réception</b></p> <p>Les dimensions minimales de la surface de réception doivent être de 1,5 m x <b>3,6 m</b> x 0,5 m (5 pi x 12 pi x 20 po) selon les normes de l'IAAF.</p> <p>L'épaisseur et la valeur de compactage de deux fosses de saut voisines doivent être équivalentes. Elles doivent être couvertes pour empêcher que l'élève glisse entre les fosses à l'atterrissage.</p> <p>Vérifiez les matelas de réception régulièrement afin de repérer tout dommage.</p> <p><b>Barres transversales</b></p> <p>N'utilisez pas de barres transversales en métal.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Pas de pieds nus ou de chaussettes sans chaussures.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Lorsque la course se déroule à l'extérieur du terrain de l'école, que ce soit un échauffement ou un exercice qui fait partie intégrante de l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant de parcourir le trajet pour la première fois, les enseignants ou enseignantes doivent le vérifier à la marche afin d'identifier les problèmes potentiels.</li> <li>• Avant de prendre part à l'activité, les enseignants ou enseignantes doivent décrire le parcours aux élèves (p. ex. indiquer les endroits où il faut faire preuve de prudence).</li> </ul>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Durant tous les cours, des périodes d'échauffement et de récupération appropriées doivent être incluses.</p> <p>Les surveillants ou surveillantes des barres doivent se placer sur les côtés, devant les poteaux, avant et durant chaque saut.</p> <p>Mettez l'accent sur la progression et les techniques, plutôt que sur la compétition.</p> <p>Mettez l'accent sur une approche courte et contrôlée (p. ex. entre trois et neuf pas).</p> <p>Si l'élève effectue un saut dorsal (p. ex. Fosbury Flop), encouragez-le à sauter plus près de la barre à l'approche.</p> <p>Assurez-vous que les matelas de réception et les matelas à Velcro sont fermement fixés et qu'ils ne glissent pas sous l'impact.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> </ul>	<p>Une surveillance visuelle constante est requise.</p> <p>Une supervision sur place est appropriée une fois l'enseignement des habiletés de base et des normes de sécurité terminé.</p> <p>Un enseignant ou une enseignante qui n'est pas familier avec les techniques du saut en hauteur (p. ex. aucune expérience récente) doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• recevoir une formation; OU</li> <li>• demander de l'aide au personnel suffisamment formé; OU</li> <li>• s'abstenir d'utiliser l'équipement jusqu'à ce que l'aide nécessaire soit obtenue.</li> </ul> <p>Lorsque les surfaces de réception sont installées mais qu'elles ne doivent pas être utilisées, des mesures dissuasives doivent être mises en place (p. ex. délimiter le périmètre avec</p>

## Athlétisme – Saut en hauteur

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Utiliser des barres transversales en fibre de verre.</p> <p>Un élastique ou une corde à poids peut être utilisé, au lieu d'une barre transversale.</p> <p><b>Poteaux de saut en hauteur</b></p> <p>Vérifiez les poteaux régulièrement pour déceler les bris.</p> <p>Réparez ou remplacez-les au besoin.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si le trajet est situé à l'extérieur du terrain de l'école, assurez-vous que les élèves ne traversent pas d'intersections achalandées à moins d'être surveillés de près.</li> </ul> <p>La surface d'approche intérieure et extérieure doit être lisse, sans circulation et offrir une bonne adhérence.</p> <p>La surface de réception du saut en hauteur ne doit pas se terminer contre un mur. Elle doit se trouver à au moins 1 m (3 pi 3 po) des murs et des autres structures permanentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>des cônes, effectuer une surveillance, placer les matelas dans la salle de rangement, mettre une affiche sur les matelas : « Ne pas utiliser les matelas sans surveillance »).</p>

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Athlétisme – Triple saut/Saut en longueur

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Râteau.</p> <p>Pelle ou bêche.</p> <p>Tenez les râteaux, les pelles et les bêches loin de la fosse et de l'aire d'élan lorsqu'ils ne sont pas utilisés.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Pas de pieds nus.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Lorsque la course se déroule à l'extérieur du terrain de l'école, que ce soit un échauffement ou un exercice qui fait partie intégrante de l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant de parcourir le trajet pour la première fois, les enseignants ou enseignantes doivent le vérifier à la marche afin d'identifier les problèmes potentiels.</li> <li>• Avant de prendre part à l'activité, les enseignants ou enseignantes doivent décrire le parcours aux élèves (p. ex. indiquer les endroits où il faut faire preuve de prudence).</li> </ul> <p>Les fosses doivent se trouver loin des endroits très achalandés et des autres activités (p. ex. terrains de balle).</p>	<p>L'enseignement des habiletés doit suivre une progression appropriée (p. ex. d'abord, une approche courte de cinq pas, pour progressivement atteindre une approche de 15 à 17 pas).</p> <p>Durant tous les cours, des périodes d'échauffement et de récupération appropriées doivent être incluses.</p> <p><b>Ne permettez aucun saut si le terrain est glissant.</b></p> <p>Si les élèves sont râteleurs, ils doivent être formés. La formation doit inclure les règles suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retirer le râteau avant que le prochain compétiteur commence son approche et tenir le râteau les dents vers le bas.</li> <li>• Commencer le ratissage lorsque le compétiteur est sorti de la fosse.</li> <li>• Ratisser le sable vers le milieu, et non vers les côtés.</li> </ul> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> </ul>	<p>Une surveillance visuelle constante est requise durant les premières leçons.</p> <p>Une surveillance générale est requise une fois les habiletés enseignées.</p>

## Athlétisme – Triple saut/Saut en longueur

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
		<p>La fosse doit avoir une largeur minimale de 1,8 m (6 pi) et une longueur suffisante pour permettre le plus long saut en longueur établi par un sauteur ou une sauteuse. Il doit y avoir un minimum de 0,5 m (1 pi 7 po) entre la planche d'appel et le rebord avant de la fosse.</p> <p>Pour le triple saut, assurez-vous que les aires d'appel sont à une distance appropriée de la fosse afin de permettre un atterrissage sécuritaire à la deuxième étape du saut.</p> <p>L'aire de réception doit être souple, profonde et exempte de corps étrangers.</p> <p>La fosse doit être remplie de sable d'une profondeur minimale de 30 cm (12 po).</p> <p>Creusez la fosse au moins une fois par saison et après une pluie abondante.</p> <p>Les aires d'appel doivent être fermes et plates. Si elles sont pavées, elles doivent être balayées.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Aviron

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Inspectez le bateau avant chaque utilisation (p. ex. vérifiez la présence de trous, de fissures, de quincaillerie mal serrée).</p> <p>Le bateau doit être muni d'une boule de protection en bon état.</p> <p>Durant les pratiques, chaque bateau doit être muni :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• d'un appareil de signalisation;</li> <li>• d'une lampe de poche étanche.</li> </ul> <p>Les cale-pieds doivent être utilisés et bien ajustés de façon à permettre le retrait rapide des pieds en cas d'urgence.</p> <p>L'avant et l'arrière doivent être munis de feux lorsque la visibilité est mauvaise (p. ex. réflecteurs</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p> <p>Tous les passagers ou passagères du bateau de l'instructeur ou l'institutrice doivent porter une V.F.I. en tout temps.</p> <p>Si des lunettes sont portées, elles doivent être retenues par une courroie de sécurité.</p> <p>Il doit y avoir des vêtements secs de rechange sur la rive.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Si vous utilisez des installations d'aviron intérieures, vous devez respecter les règlements de l'endroit.</p> <p><b>Quai/Hangar à bateaux</b></p> <p>Des affiches doivent indiquer les dangers et comment circuler à pied (p. ex. restez à droite, le quai est glissant lorsqu'il est mouillé).</p> <p>Il doit y avoir un téléphone avec les numéros d'urgence affichés (p. ex. 911).</p> <p>Les spectateurs doivent se tenir loin de la rampe de mise à l'eau et des zones où circulent les bateaux.</p>	<p>Ces fiches d'activité doivent être remises au fournisseur de l'activité avant la tenue de celle-ci. Le fournisseur de l'activité doit répondre aux exigences minimales indiquées sur ces fiches.</p> <p>Un registre qui demeure sur la rive doit être signé par tous les élèves et les entraîneurs ou entraîneuses avant le départ et au retour.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Les conditions nautiques doivent convenir au niveau d'habileté des élèves.</p> <p>La condition physique de l'élève doit correspondre au niveau de l'activité.</p> <p><b>Test de nage</b></p> <p>Avant l'activité, les élèves doivent réussir complètement le test de nage suivant. Le test (qui est conforme à la norme canadienne « Nager pour survivre » de la Société de sauvetage) doit être administré par un instructeur ou une institutrice/un sauveteur ou une sauveteuse accrédité :</p>	<p>Surveillance sur place.</p> <p><b>Ratios</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 enseignant ou une enseignante pour 9 rameurs ou rameuses débutants;</li> <li>• 1 enseignant ou une enseignante pour 18 rameurs ou rameuses expérimentés.</li> </ul> <p>La compétence de l'instructeur ou l'institutrice en chef/instructeur ou institutrice est déterminée par au moins l'une des expériences suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PNCE niveau 1 Formation technique en aviron; OU</li> <li>• avoir participé à l'atelier pour instructeur « Apprendre à ramer » de Rowing Canada Aviron ou l'équivalent au cours des trois dernières années.</li> </ul>



<b>Aviron</b>				
<b>Équipement</b>	<b>Vêtements/ Chaussures</b>	<b>Installations</b>	<b>Règles et consignes particulières</b>	<b>Surveillance</b>
<p>de bicyclette, lampes clignotantes).</p> <p>Les rames doivent être vérifiées afin de repérer les fissures ou les éclats de bois.</p> <p>Les rames réglables doivent être bien serrées.</p> <p>Les portants et les dames de nage doivent être bien fixés et opérer librement.</p> <p>Le bateau de l'entraîneur ou l'entraîneuse doit être motorisé et muni de l'équipement requis par les règlements pour les petites embarcations de la Garde côtière canadienne. (Visitez le : <a href="http://www.tc.gc.ca/BoatingSafety/sbg-gsn/racing.htm">http://www.tc.gc.ca/BoatingSafety/sbg-gsn/racing.htm</a>)</p> <p>Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 gilet de sauvetage/V.F.I. homologué CSA pour chacun des participants ou participantes sur l'eau;</li> <li>• des pagaies;</li> <li>• une écope;</li> <li>• une lampe de poche étanche;</li> <li>• un appareil de signalisation;</li> </ul>		<p><u>Sur l'eau</u></p> <p>Le parcours doit être inspecté avant chaque activité.</p> <p>Repérez les débris sur le parcours, particulièrement après une forte pluie.</p> <p>L'instructeur ou l'institutrice doit informer les élèves de la présence de débris.</p> <p>Remarquez les courants, particulièrement ceux créés par les rapides et les chutes.</p> <p>Tous les lieux de pratique et de compétition doivent être exempts de rapides et de chutes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entrer dans l'eau profonde (profondeur minimale de 2,8 m ou 9 pi) par roulement arrière ou avant;</li> <li>• nager sur place, en position verticale, pendant 1 minute;</li> <li>• nager 50 m (164 pi) de façon continue, peu importe le style de nage, (sans aide et sans arrêt).</li> </ul> <p>Les éléments du test de nage doivent être complétés dans l'ordre, sans aide et sans arrêt.</p> <p>Au lieu de réussir le test de nage, les élèves peuvent fournir une preuve de certification Médaille de bronze ou d'un niveau supérieur.</p> <p>Les élèves qui ne réussissent pas le test de nage décrit ou qui ne possèdent pas la certification indiquée plus haut ne doivent pas participer à l'aviron.</p> <p>Le superviseur ou la superviseure doit connaître tous les résultats du test de nage.</p> <p>Un plan de sauvetage pour le site utilisé doit être établi et partagé avec tous les superviseurs ou superviseures et les participants ou participantes.</p> <p>Il faut tenir compte des points suivants :</p>	<p>Un individu responsable de prodiguer les premiers soins aux élèves blessés doit être présent pour toute la durée de l'activité. Il doit posséder l'une des accréditations suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un certificat de la Société de sauvetage; OU</li> <li>• un certificat récent parmi les suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ un certificat de secourisme d'urgence ordinaire avec RCR de l'Ambulance Saint-Jean;</li> <li>○ un certificat de secourisme ordinaire de la Croix-Rouge canadienne;</li> <li>○ un certificat de secourisme ordinaire de la Patrouille canadienne de ski.</li> </ul> </li> </ul>

<b>Aviron</b>				
<b>Équipement</b>	<b>Vêtements/ Chaussures</b>	<b>Installations</b>	<b>Règles et consignes particulières</b>	<b>Surveillance</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• un moteur en bon état, avec suffisamment d'essence pour toute la durée de l'exercice;</li> <li>• une corde flottante de 23 m (69 pi).</li> </ul> <p>Les régates requièrent des bateaux de secours spécialisés munis d'un moyen de communication (p. ex. appareils radio émetteur-récepteur entre le bateau et le rivage).</p> <p>Le moteur du bateau de l'entraîneur ou l'entraîneuse doit être en marche avant que l'équipage quitte le quai.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions nautiques (p. ex. température, courants, marées, vagues);</li> <li>• une visibilité de 500 m (1 640 pi) est requise;</li> <li>• le temps d'exposition au soleil et la durée de la phase rigoureuse de l'exercice;</li> <li>• l'entraînement préalable et la durée de la préparation.</li> </ul> <p>L'activité d'aviron doit être annulée lors de mauvais temps (p. ex. dès l'apparition de moutons).</p> <p>Si une tempête s'approche soudainement, trouvez immédiatement un refuge approprié.</p> <p>L'activité doit avoir lieu uniquement durant le jour.</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité, l'utilisation de l'équipement et les techniques d'aviron avant de commencer la première pratique.</p> <p>Un registre qui demeure sur la rive doit être signé par tous les élèves et les instructeurs ou instructrices avant le départ et au retour.</p> <p><b>Procédures d'urgence</b></p> <p>Tous les entraîneurs ou entraîneuses doivent connaître les mesures de sécurité et les procédures d'urgence établies en cas de</p>	<p><b>Ratio du test de nage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au moins un instructeur ou une instructrice de natation accrédité doit être présent dans la piscine ou aux abords de celle-ci.</li> <li>• Le ratio de surveillance est de 1 instructeur ou une instructrice pour 25 élèves, l'instructeur ou l'instructrice étant accrédité tel qu'indiqué ci-dessous.</li> </ul> <p><b>Certification test de nage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Croix de bronze / Médaille de bronze de la Société de sauvetage; OU</li> <li>• Instructeur ou instructrice en sécurité aquatique de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> </ul>

<b>Aviron</b>				
Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>chavirage. Les entraîneurs ou entraîneuses doivent indiquer ces procédures aux rameurs ou rameuses, et aux barreurs ou barreuses. Si les normes des lignes directrices sur la sécurité en éducation physique diffèrent de celles du fournisseur de l'activité, suivez les normes les plus rigoureuses.</p> <p>Si une embarcation est submergée (prend l'eau), les rameurs ou rameuses ne doivent pas tenter de nager vers la rive, mais ils doivent demeurer avec le bateau et l'utiliser comme flotteur, puis suivre ces étapes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaque membre de l'équipage se dénombre et retire ses chaussures. Tous doivent rester à leur place si possible.</li> <li>• Effectuer un signal de détresse.</li> <li>• Si nécessaire, l'équipage forme des paires pour entrer dans l'eau à partir du milieu du bateau.</li> <li>• Le barreur ou la barreuse est jumelé avec la paire de la poupe.</li> <li>• Placer les rames pour qu'elles soient parallèles au bateau afin d'augmenter sa flottabilité.</li> <li>• À moins que le sauvetage soit imminent, déplacer l'équipage vers la proue et la poupe et faire chavirer le bateau (quille vers le haut) avec le vent. L'équipage doit se coucher sur la coque, en sortant leur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificat d'instructeur de la Société de sauvetage avec un adjoint; OU</li> <li>• Certificat de sauveteur; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur de natation de la Société de sauvetage avec un certificat de sauveteur adjoint; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur du YMCA; OU</li> <li>• Certificat de sauveteur de la Société de sauvetage.</li> </ul> <p><b>Certification du sauveteur ou de la sauveteuse</b></p> <p>Le sauveteur ou la sauveteuse doit détenir un certificat récent de la Société de sauvetage.</p> <p><b>Remarque :</b> Une copie certifiée conforme des certificats doit être disponible à la piscine.</p>

<b>Aviron</b>				
Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>corps de l'eau le plus possible, par paire, en s'accrochant à l'autre personne.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• À son arrivée, le bateau de l'instructeur ou l'institutrice distribue des V.F.I et compte les membres de l'équipage.</li> <li>• Le bateau de l'instructeur ou l'institutrice fait la navette et dépose les rameurs ou rameuses sur la rive la plus proche. NE PAS surcharger le bateau de l'instructeur.</li> <li>• Compter les membres de l'équipage au retour.</li> <li>• Ramener le bateau.</li> </ul> <p>En cas d'urgence, un trajet de retour doit être prévu à l'avance.</p> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Les élèves doivent se familiariser avec les premiers soins de base, l'hypothermie et les blessures causées par une chaleur extrême.</p>	<p>Il doit y avoir un bateau de l'entraîneur ou l'entraîneuse par tranche de 9 débutants ou 18 élèves-rameurs expérimentés.</p> <p>Le conducteur ou la conductrice du bateau doit détenir une Carte de conducteur d'embarcation de plaisance.</p> <p>L'instructeur ou l'institutrice/le superviseur ou la superviseuse, dans son bateau motorisé, demeure à moins de 500 m de l'équipage durant toutes les pratiques sur l'eau.</p> <p>Un véhicule doit être disponible en cas d'urgence.</p>

## Aviron

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).	

**Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.**

## Badminton

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les raquettes doivent être inspectées régulièrement pour déceler les bris et déterminer que leurs prises sont bonnes.</p> <p>Le port d'une protection oculaire qui respecte les normes ASTM F803 ou l'équivalent est recommandé.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>Les lignes de jeu doivent être clairement définies.</p> <p>Des consignes de sécurité doivent être établies pour les terrains de jeu côte à côte.</p> <p>Si les installations ne permettent pas de jouer de façon sécuritaire (les limites de l'aire de jeu sont trop près des murs), modifiez les règles en conséquence.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Durant l'enseignement/la pratique des habiletés, il faut prévoir assez d'espace pour que chaque athlète puisse s'élaner sans obstacle.</p> <p>Les règles de courtoisie sur le terrain de jeu doivent être enseignées aux élèves et respectées (p. ex. ne pas entrer sur un terrain utilisé).</p> <p>Les élèves doivent cesser de jouer si un objet étranger se trouve sur le terrain.</p> <p>Les partenaires doivent éviter de se faire face durant un échange.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>Une surveillance sur place est requise durant la première leçon.</p> <p>Une surveillance générale est requise après la première leçon.</p> <p>Une surveillance sur place est requise durant l'installation de l'équipement.</p>

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Balle molle – Balle rapide

**La balle molle (p. ex. balle rapide) n'est pas une activité appropriée pour le programme d'études du secondaire.**

## Balle molle

### Lob-Ball/Balle lente/Three Pitch

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les bâtons de bois ne sont pas fissurés. Tous les bâtons ont une bonne prise.</p> <p>Les bâtons doivent respecter les règlements en vigueur de la NSA (National Slo-pitch Canada).</p> <p>Le receveur ou la receveuse doit porter un masque avec protège-cou s'il ou si elle joue en avant du filet. Si le receveur ou la receveuse se trouve derrière le filet, cet équipement n'est pas requis.</p> <p>Si une balle molle réglementaire ou une Incrediball<sup>MC</sup> est utilisée, les frappeurs ou frappeuses, les frappeurs ou frappeuses dans le cercle d'attente, les coureurs ou</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Pas de crampons en métal ou en matière composée.</p> <p>Crampons moulés seulement.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>L'aire de jeu extérieure doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• être inspectée régulièrement pour repérer tout débris ou obstacle;</li> <li>• offrir une bonne adhérence;</li> <li>• être située loin des zones de circulation;</li> <li>• permettre une traction suffisante.</li> </ul> <p>Le terrain de jeu ne doit jamais être situé près d'une route accessible sur laquelle un ou une élève pourrait courir.</p> <p>Si plusieurs activités ont lieu simultanément, assurez-vous qu'une distance sécuritaire sépare celles-ci.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>La balle rapide n'est pas un jeu approprié pour les cours ordinaires.</p> <p>Les élèves doivent apprendre comment déposer ou relâcher le bâton après avoir frappé, pour éviter de le lâcher en cours d'élan.</p> <p>Pour le jeu de balle molle durant les cours ordinaires, le rôle du receveur ou de la receveuse est d'aller chercher la balle pour la rendre au lanceur ou à la lanceuse. Le receveur ou la receveuse arrière ne doit pas attraper un lancer manqué.</p> <p>Les élèves qui ne sont pas au champ doivent rester sur le banc ou dans l'aire désignée du banc.</p> <p>L'élève-arbitre ne doit pas se trouver derrière le marbre; il ou elle doit être derrière le lanceur ou la lanceuse, derrière le filet ou en dehors des lignes de but.</p>	<p>Surveillance sur place.</p>



## Balle molle Lob-Ball/Balle lente/Three Pitch

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>coureuses sur les sentiers et les élèves-entraîneurs de buts</p> <p>doivent porter des casques avec oreillettes couvrant les deux oreilles homologués selon des normes de sécurité reconnues.</p> <p>Un coussin double de premier but doit être utilisé.</p> <p>Tous les buts doivent être correctement fixés au sol.</p> <p>Tout l'équipement non utilisé doit se trouver hors de l'aire de jeu.</p>		<p>Avant l'utilisation, les filets d'arrêt, les clôtures et les terrains doivent être inspectés par l'enseignant ou l'enseignante pour identifier les dangers. Tout danger doit être communiqué aux élèves.</p> <p>Modifiez l'activité pour éviter les dangers (p. ex. délimiter les dangers avec des cônes, couvrir les trous dans la clôture avec un tapis).</p>	<p>Pour éviter les dangers reliés à un bâton qui aurait glissé des mains du frappeur ou de la frappeuse, les élèves qui ne sont pas au champ doivent demeurer loin derrière le rectangle du frappeur ou de la frappeuse ou derrière un filet ou une clôture. (Ne pas mettre les doigts dans le filet.)</p> <p>L'élève-arbitre ne doit pas se trouver derrière le marbre; il ou elle doit être derrière le lanceur ou la lanceuse, derrière le filet ou en dehors des lignes de but.</p> <p>Utilisez une ligne d'engagement sur la ligne de troisième but.</p> <p>Tous les jeux au marbre doivent être des jeux forcés. Pas de toucher au marbre.</p> <p>Avant de permettre les glissements, les techniques de glissement appropriées doivent être enseignées afin de réduire le risque de blessure.</p> <p>Il est interdit de glisser tête première vers le but.</p> <p>Si vous jouez dans le gymnase, respectez les critères de sécurité suivants :</p>	

<b>Balle molle</b>				
<b>Lob-Ball/Balle lente/Three Pitch</b>				
Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucun bâton de balle molle, de baseball, d'aluminium, de bois ou de cricket n'est permis. Si vous utilisez un bâton, il doit être fait de mousse, de plastique ou d'un autre matériau à faible impact.</li> <li>• Utilisez seulement des balles à faible impact, qui rebondissent peu et restent près du sol (p. ex. en matériau mou, en plastique, en papier, etc.).</li> <li>• Assurez-vous que la taille du gymnase convient aux activités et que les murs ou l'estrade ne posent pas un risque pour la sécurité. Modifiez l'activité au besoin.</li> <li>• Désignez les limites des activités à une distance sécuritaire des murs.</li> <li>• Ne jouez à aucun jeu qui demande à l'élève de frapper pour franchir une grande distance.</li> </ul> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou</p>	

<b>Balle molle</b>				
<b>Lob-Ball/Balle lente/Three Pitch</b>				
Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les</p>	

<b>Balle molle</b>				
<b>Lob-Ball/Balle lente/Three Pitch</b>				
Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

<b>Ballon-balai</b>				
Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les balais (réglementaires ou autres) doivent convenir à la taille et à l'âge des élèves. Vérifiez la présence de fissures ou d'éclats de bois.</p> <p>Utilisez des filets de ballon-balai, des filets de hockey ou des cônes comme buts.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Les joutes de ballon-balai sur gazon, sur terrain pavé ou sur patinoire exigent que l'élève porte des vêtements qui conviennent aux conditions météorologiques.</p> <p>Pas de patins.</p> <p>Pour les joutes de ballon-balai sur</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p><b>Ballon-balai sur d'autres surfaces</b></p> <p>Le terrain pavé doit être exempt d'obstacles (p. ex. poteaux de tennis ou de basketball).</p> <p>Le terrain doit être exempt de plaques de glace.</p> <p><b>Ballon-balai sur glace</b></p> <p>La glace doit être exempte d'obstacles.</p>	<p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux et les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Le balai doit demeurer sous la taille en tout temps.</p> <p>La zone de but s'étend sur 2 m (6 pi et 6 po) devant la ligne de but. Aucun élève ou balai ne doit franchir la zone de but, sauf le gardien ou la gardienne et son propre balai.</p>	<p>Une surveillance sur place est requise.</p>

## Ballon-balai

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Utilisez un ballon en mousse, un ballon polyvalent ou un ballon de ballon-balai réglementaire.</p> <p>Équipement du gardien ou de la gardienne et des élèves pour jouer sur glace :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un casque de hockey homologué CSA avec grille complète;</li> <li>• des gants (p. ex. ballon-balai, hockey);</li> <li>• des protège-tibias (p. ex. ballon balai, hockey);</li> <li>• une coquille ou pelvière;</li> <li>• des protège-coudes.</li> </ul>	<p>glace, les chaussures doivent offrir une bonne adhérence (p. ex. souliers de ballon-balai).</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p>	<p>Avant de jouer au ballon-balai sur une surface glacée extérieure (p. ex. lac, étang), contactez les autorités locales pour vous assurer sans l'ombre d'un doute que la glace est assez épaisse pour que l'activité soit sécuritaire.</p>	<p>Seuls les jeux de ballon-balai sans contact sont permis.</p> <p>L'activité et les règlements doivent être modifiés selon l'âge et les habiletés des élèves.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, rayons UV, engelures);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau</p>	

<b>Ballon-balai</b>				
<b>Équipement</b>	<b>Vêtements/ Chaussures</b>	<b>Installations</b>	<b>Règles et consignes particulières</b>	<b>Surveillance</b>
			<p>personnelles, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre par temps froids (p. ex. température, refroidissement éolien) et les méthodes pour prévenir les engelures et l'hypothermie.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

***Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.***

## Ballon chasseur

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Utilisez des <b>objets souples</b> (p. ex. ballons en mousse, éponges, ballons de plage, ballons peau d'éléphant, ballons polyvalents).</p> <p>Tous les ballons doivent être bien gonflés.</p> <p>Pas de sacs de fèves ou de disques volants rigides (p. ex. Frisbees).</p> <p>L'équipement doit être exempt de rebords durs ou tranchants.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu doit être exempte de tout obstacle (p. ex. bureaux, chaises, pianos) et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>Toutes les portes donnant sur l'aire de jeu doivent être fermées.</p> <p>Prévoyez assez d'espace pour tous les participants ou participantes.</p> <p><b>Ballon chasseur à l'extérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Indiquez les limites du jeu aux élèves.</li> <li>Les trous et les surfaces très inégales doivent être signalés à la direction.</li> </ul>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Déterminez des règlements concernant les contacts permis avec le ballon (p. ex. sous la taille).</p> <p>Les élèves qui sont les cibles doivent rester debout.</p> <p>Les activités/règlements doivent être modifiés selon le niveau d'habileté, l'âge et les installations/l'équipement disponibles.</p> <p>Des zones de sécurité doivent être clairement définies à une distance sécuritaire des murs, des estrades et des obstacles.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et</li> </ul>	<p>Les jeux de ballon chasseur requièrent une surveillance visuelle constante.</p> <p>Une supervision sur place est requise pour les jeux de poursuite.</p>

## Ballon chasseur

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Les dangers fixes (p. ex. poteaux de buts) doivent être marqués à l'aide de cônes et signalés aux élèves.</li> </ul>	<p>l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

**Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.**



## Baseball – Balle dure

**Le baseball (p. ex. balle dure) n'est pas une activité appropriée pour le programme d'études du secondaire.**

## Basketball

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Lorsque le suivi d'un ou d'une élève pourrait lui faire percuter le mur ou l'estrade, des matelas protecteurs ou des coussinets doivent recouvrir la zone en question.</p> <p>Les matelas protecteurs qui recouvrent le mur doivent atteindre au moins 1,8 m (6 pi) de haut, à partir du haut de la plinthe (maximum 10 cm [4 po] du plancher), et faire au moins 4,8 m (16 pi) de largeur.</p> <p>Lorsque l'estrade est située près de la ligne de fond, des matelas d'exercices doivent recouvrir les rebords de l'estrade et descendre vers le plancher.</p> <p>Les systèmes de basketball portatifs doivent être munis de poids internes qui les empêchent de basculer ou de bouger.</p> <p>Seul un ou une adulte formé peut déplacer et installer les systèmes de basketball portatifs.</p> <p>La hauteur du panier réglable ne doit pas poser un risque pour la sécurité.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Les coins et les rebords inférieurs d'un panneau rectangulaire doivent être recouverts de coussinets protecteurs.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>Le treuil servant à déplacer le panneau vers le haut ou le bas ne doit pas être placé directement sous la structure murale de support.</p> <p>Lorsque l'adulte formé monte ou abaisse les paniers à l'aide du treuil manuel ou motorisé, il ou elle doit vérifier que l'aire sous le panier est dégagée.</p> <p>Les douilles de plancher doivent avoir des couvercles.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux et les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Si les installations ne permettent pas un jeu sécuritaire en utilisant les deux paniers latéraux dans un demi-gymnase (p. ex. présence de portes et de radiateurs sous les paniers, d'un mur près de la ligne de fond ou de paniers latéraux fixés au mur), modifiez les règlements en conséquence (p. ex. pas de lancers déposés).</p> <p>Les activités et les règlements doivent être modifiés selon les habiletés des participants ou participantes.</p> <p>Il est défendu de se pendre aux anneaux des systèmes de basketball portatifs.</p> <p>La base des systèmes de basketball portatifs ne doit pas se trouver sur le terrain de jeu.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>Surveillance sur place pour l'enseignement des habiletés de base.</p> <p>Surveillance générale requise une fois les habiletés enseignées.</p> <p>Seul un ou une élève formé peut utiliser un treuil manuel pour monter ou abaisser les paniers et une surveillance visuelle constante est requise.</p> <p>Seul un ou une adulte formé peut utiliser les treuils motorisés pour monter ou abaisser les paniers.</p>

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Bateau-dragon

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. téléphone cellulaire) doit être disponible lors de toutes les activités, partout où elles ont lieu.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Inspectez les pagaies et les bateaux et vérifiez les points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pas de fissures ou d'éclats de bois;</li> <li>la tête, la queue, le tambour, le siège du batteur ou de la batteuse et la barre sont bien fixés;</li> <li>le bateau ne fuit pas et les écopes sont présentes;</li> <li>le siège central est en place s'il s'agit d'un bateau jumelé;</li> <li>les chambres de flottaison sont en bon état et elles</li> </ul>	<p>Des vêtements appropriés et des chaussures bien attachées doivent être portés.</p> <p>Une V.F.I./un gilet de sauvetage, approuvé au Canada, doit être porté en tout temps dans le bateau-dragon. Il doit être de la bonne taille et bien attaché.</p> <p>Les instructeurs ou instructrices, ou enseignants ou enseignantes qui sont sur l'eau doivent porter une V.F.I. en tout temps.</p> <p>Les lunettes doivent être retenues par une courroie de sécurité.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Le plan d'eau et les conditions météorologiques doivent être appropriés pour le niveau d'habileté du groupe.</p> <p>L'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseuse doit connaître les lieux ou les lieux doivent être fréquemment utilisés pour la pratique du bateau-dragon.</p> <p><b>Zone contrôlée</b></p> <p>Un endroit restreint (p. ex. une piscine, le bord d'un lac ou une rivière calme) doit être disponible pour enseigner les habiletés de base en pagayage.</p>	<p>Cette fiche d'activité doit être remise au fournisseur du bateau-dragon avant la tenue de l'activité. Le fournisseur de l'activité doit répondre aux exigences minimales indiquées sur cette fiche.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés par écrit que leur enfant participe à l'activité de bateau-dragon. L'importance du port de vêtements appropriés doit aussi leur être communiquée.</p> <p><b>Test de nage</b></p> <p>Avant de faire du bateau-dragon, les élèves doivent réussir le test de nage suivant. Ce test est donné par un instructeur ou une instructrice/un sauveteur ou une sauveteuse accrédité et il est conforme à la norme canadienne « Nager pour survivre » de la Société de sauvetage :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>entrer dans l'eau profonde (profondeur minimale de 2,75 m ou 9 pi) par roulement arrière ou avant;</li> <li>nager sur place, en position verticale, pendant 1 minute;</li> <li>nager 50 m (164 pi) de façon continue, peu importe le style de nage (sans aide et sans arrêt).</li> </ul>	<p>Une supervision sur place est requise.</p> <p>Pour l'enseignement de base sur l'eau, le ratio enseignant ou enseignante/instructeur ou instructrice et élèves est de 1:10.</p> <p>Après l'enseignement de base, 2 superviseurs ou superviseuses par bateau :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>un enseignant ou une enseignante/un superviseur ou une superviseuse doit être présent à bord du bateau;</li> <li>l'autre peut être sur la rive ou à bord du bateau de secours motorisé.</li> </ul> <p><b>Bateaux de secours permis</b></p> <p>Un bateau de secours capable d'effectuer un sauvetage (suffisamment rapide et stable) doit être sur l'eau et accessible lorsque les élèves sont dans le bateau-dragon.</p>

## Bateau-dragon

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>suffisent à assurer la flottaison;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>le bateau respecte les règlements pour les petites embarcations de la Garde côtière canadienne.</li> </ul> <p>Les pagaies utilisées doivent convenir à l'âge et à la taille des élèves.</p> <p>Visitez le : <a href="http://www.tc.gc.ca/fra/securitemaritime/desn-bsn-menu-1362.htm">www.tc.gc.ca/fra/securitemaritime/desn-bsn-menu-1362.htm</a></p> <p>Le barreur ou la barreuse doit posséder 2 alarmes sonores (p. ex. un sifflet, un avertisseur pneumatique).</p> <p>Un bateau de sauvetage doit être équipé d'un porte-voix électrique/mégaphone.</p>	<p>Il doit y avoir des vêtements secs de rechange sur la rive.</p>		<p>Les éléments du test de nage doivent être complétés dans l'ordre, sans aide et sans arrêt. Ce test doit être supervisé par un instructeur ou une instructrice/un sauveteur ou une sauveteuse qualifié (ce test est conforme à la norme Nager pour survivre<sup>MD</sup> de la Société de sauvetage).</p> <p>Au lieu de réussir le test de nage, les élèves peuvent fournir une preuve de certification Médaille de bronze ou d'un niveau supérieur.</p> <p>Administrez ce test de nage à chaque année.</p> <p>L'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseuse doit connaître les résultats du test de nage.</p> <p>Les élèves doivent connaître l'équipement de sécurité disponible et savoir comment l'utiliser.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Avant le début de chaque session, l'enseignant ou l'enseignante/l'instructeur ou l'instructrice doit informer une autre personne (p. ex. un employé de l'endroit) du début et de la fin de l'exercice sur l'eau.</p>	<p><b>Bateaux de secours non permis</b></p> <p>Si le plan d'eau utilisé pour l'enseignement ne permet pas l'utilisation d'un bateau de secours (peu profond, piscine, etc.), l'instructeur ou l'instructrice doit être en mesure de secourir les élèves aussi rapidement que si un bateau de secours était présent. Si c'est le cas, l'instructeur ou l'instructrice doit pouvoir se tenir debout dans l'eau, sans qu'elle dépasse la hauteur de ses cuisses.</p> <p>S'il s'agit d'un bateau de secours motorisé, son conducteur ou sa conductrice doit posséder une Carte de conducteur d'embarcation de plaisance. Le conducteur ou la conductrice d'un bateau de secours, qu'il soit motorisé ou non, doit avoir de l'expérience de navigation avec ce type d'embarcation.</p>

## Bateau-dragon

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Le barreur ou la barreuse peut être assis ou debout.</p> <p>Le barreur ou la barreuse est la personne responsable. Il ou elle est supérieur en grade à tous les autres participants ou participantes sur le bateau.</p> <p>Le barreur ou la barreuse doit être un employé des installations de bateau-dragon ou être approuvé par les installations de bateau-dragon.</p> <p>Le barreur ou la barreuse de chaque bateau doit démontrer les connaissances et les habiletés suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lire et comprendre le Guide de sécurité nautique de la Garde côtière canadienne TP-511;</li> <li>• être en mesure de gérer l'équipe et de faire preuve d'autorité auprès de ses membres;</li> <li>• charger le bateau;</li> <li>• équilibrer le bateau;</li> <li>• maintenir une ligne droite à pleine vitesse de course avec à bord un équipage complet de 18 à 20 pagayeurs ou pagayeuses et un batteur ou une batteuse;</li> </ul>	<p>Si un bateau de secours est présent, au moins une personne à bord doit détenir un certificat de secourisme d'urgence tel qu'indiqué ci-dessous.</p> <p>Un véhicule doit être disponible en cas d'urgence.</p> <p>Désignez un superviseur ou une superviseure (p. ex. enseignant ou enseignante, ou parent) pour conduire un élève blessé à l'hôpital. Cette personne ne peut pas être le superviseur ou la superviseure de l'activité.</p> <p><b>Certification de secourisme</b></p> <p>Pour être en mesure de prodiguer les premiers soins, au moins un superviseur ou une superviseure doit posséder l'une des accréditations suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificat de la Société de sauvetage; OU</li> <li>• Certificat de secourisme d'urgence ordinaire avec RCR de l'Ambulance Saint-Jean; OU</li> </ul>

<b>Bateau-dragon</b>				
Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• réussir un parcours en huit autour de deux bouées à vitesse normale avec à bord un équipage complet, dans les deux directions. (En l'absence de bouées, il ou elle doit réussir un parcours donné incluant des virages à gauche et à droite);</li> <li>• effectuer des manœuvres latérales sans avancer;</li> <li>• faire pivoter le bateau de 360 degrés dans les deux directions sans l'aide des pagayeurs ou pagayeuses;</li> <li>• guider le bateau vers l'avant en ligne droite sans l'aide des pagayeurs pagayeuses;</li> <li>• guider le bateau vers l'arrière sur une distance de 50 m sans l'aide des pagayeurs ou pagayeuses;</li> <li>• effectuer un arrêt d'urgence de la vitesse de course à l'arrêt complet;</li> <li>• accoster de façon sécuritaire (jetée, ponton, quai) dans des conditions calmes et venteuses;</li> <li>• gérer la descente des membres de l'équipe;</li> <li>• attacher le bateau et s'assurer que tout l'équipement est rangé correctement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificat de secourisme ordinaire de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>• Certificat de secourisme ordinaire de la Patrouille canadienne de ski.</li> </ul> <p><b>Ratio de surveillance pour le test de nage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au moins un instructeur ou une instrutrice de natation accrédité doit être présent dans la piscine ou aux abords de celle-ci.</li> <li>• Le ratio de surveillance est de 2 instructeurs ou instructrices pour 25 élèves, les deux instructeurs ou instructrices étant accrédités tel qu'indiqué ci-dessous.</li> </ul> <p><b>Certification test de nage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Croix de bronze / Médaille de bronze de la Société de sauvetage; OU</li> </ul>

<b>Bateau-dragon</b>				
Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p><b>Procédures de sécurité</b></p> <p>Si un ou une élève a besoin d'aide durant une session, le batteur ou la batteuse, ou le barreur ou la barreuse doit lever sa main et produire trois sons courts à l'aide de l'alarme sonore fournie afin d'informer le ou la secouriste/le bateau de secours.</p> <p>Avant le début de chaque session, tous les pagayeurs ou pagayeuses doivent être jumelés avec le pagayeur ou la pagayeuse à leur côté en cas d'urgence (surveillance mutuelle). Les premiers doivent aussi surveiller le batteur ou la batteuse et les derniers doivent surveiller le barreur ou la barreuse.</p> <p>Le barreur ou la barreuse doit pouvoir utiliser les commandes communes de la course de bateau-dragon auxquelles l'équipage doit pouvoir répondre correctement.</p> <p><b>Procédures d'urgence</b></p> <p>Tous les instructeurs ou instructrices/enseignants ou enseignantes doivent connaître les mesures de sécurité et les procédures d'urgence établies. Ils doivent indiquer ces procédures aux rameurs ou rameuses et aux barreaux ou barreauses.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instructeur en sécurité aquatique de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur de la Société de sauvetage avec un adjoint; OU</li> <li>• Certificat de sauveteur; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur de natation de la Société de sauvetage avec un certificat de sauveteur adjoint; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur du YMCA; OU</li> <li>• Certificat de sauveteur de la Société de sauvetage.</li> </ul> <p><b>Ratio de sauveteurs ou sauveteuses par élève</b></p> <p>Le ratio minimal de sauveteurs ou sauveteuses (accrédités par la Société de sauvetage) et de baigneurs ou baigneuses présents sur la terrasse et dans la piscine est de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-125 baigneurs ou baigneuses : 2 sauveteurs</li> </ul>

## Bateau-dragon

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Si les normes des lignes directrices sur la sécurité en éducation physique diffèrent de celles du fournisseur de l'activité, suivez les normes les plus rigoureuses.</p> <p>Voici les procédures à suivre si le bateau est submergé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le barreur ou la barreuse doit connaître les troubles médicaux (p. ex. asthme) qui peuvent affecter chacun des pagayeurs ou pagayeuses;</li> <li>• le barreur ou la barreuse est responsable de l'équipage jusqu'à l'arrivée du bateau de secours;</li> <li>• l'équipage doit retenir le bateau (il faut demander aux élèves de ne pas nager jusqu'à la rive);</li> <li>• chaque élève doit repérer son coéquipier ou sa coéquipière (surveillance mutuelle);</li> <li>• chaque élève doit informer le barreur ou la barreuse si son coéquipier ou sa coéquipière est manquant (surveillance mutuelle);</li> <li>• le bateau de secours ne doit pas mettre en danger (p. ex. bloquer) les participants ou participantes dans l'eau;</li> </ul>	<p>ou sauveteuses. Si l'enseignant ou l'enseignante est accrédité par la Société de sauvetage, il peut compter pour l'un des</p> <p>deux sauveteurs, éliminant ainsi le besoin d'une troisième personne;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 126-250 baigneurs ou baigneuses : 3 sauveteurs ou sauveteuses. Si l'enseignant ou l'enseignante est accrédité par la Société de sauvetage, il peut compter pour l'un des trois sauveteurs, éliminant ainsi le besoin d'une quatrième personne.</li> </ul> <p><b>Certification du sauveteur ou de la sauveteuse</b></p> <p>Le sauveteur ou la sauveteuse doit détenir un certificat récent de la Société de sauvetage.</p> <p><b>Remarque :</b> Une copie certifiée conforme des</p>



## Bateau-dragon

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>chaque élève doit suivre les instructions du barreur ou de la barreuse/secouriste;</li> <li>si le bateau flotte suffisamment – l'équipage doit réintégrer le bateau et pagayer jusqu'à la rive. Sinon, les pagayeurs ou pagayeuses doivent retenir le bateau et suivre les instructions du barreur ou de la barreuse.</li> </ul> <p>En cas d'urgence, un trajet de retour doit être prévu à l'avance.</p> <p>Les superviseurs ou superviseuses doivent connaître les prévisions météorologiques, en particulier celles affectant les vents et la visibilité, la température ambiante et les risques d'orage/d'éclairs.</p> <p>Il faut tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>les conditions nautiques (p. ex. température, courants, marées, vagues);</li> <li>une visibilité de 500 m (1 640 pi) est requise.</li> </ul> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p>	<p>certificats doit être disponible à la piscine.</p> <p><b>Certification de l'instructeur ou l'instructrice</b></p> <p>L'instructeur ou l'instructrice doit répondre à l'un des critères suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>posséder un certificat de l'ORCA (Canoe Kayak NB) ou ORCA niveau 1 – Lacs; OU</li> <li>démontrer les compétences indiquées pour le barreur dans la colonne Règles et consignes particulières; OU</li> <li>détenir le certificat requis par l'Association de bateau-dragon.</li> </ul> <p>Visitez le : <a href="http://www.dragonboatcanada.org">http://www.dragonboatcanada.org</a> et la Fédération internationale de bateau-dragon - Visitez le : <a href="http://www.idbf.org">www.idbf.org</a></p>

<b>Bateau-dragon</b>				
Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>L'activité de bateau-dragon doit être annulée lors de mauvais temps.</p>	

## Bateau-dragon

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).	

**Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.**

## Course de fond/Course d'orientation

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Avant de parcourir le trajet de course de fond ou d'orientation pour la première fois, les enseignants ou enseignantes doivent le vérifier à la marche afin d'identifier les dangers potentiels.</p> <p>Si le trajet de course de fond ou d'orientation est fait de gazon ou traverse un boisé, les enseignants ou enseignantes doivent en faire la vérification à la marche après une averse importante ou une violente tempête afin d'identifier les dangers potentiels.</p> <p>Les enseignants ou enseignantes doivent familiariser les élèves avec la route ou le trajet à suivre avant de commencer l'activité</p>	<p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avertis si les élèves vont courir à l'extérieur du terrain de l'école et, s'il y a lieu, le moyen de transport pour se rendre sur le site en question doit leur être indiqué.</p> <p>La longueur et la difficulté du trajet doivent convenir à l'âge et au niveau d'habiletés des participants ou participantes.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Il faut inclure des périodes d'échauffement et de récupération appropriées.</p> <p>Les élèves doivent connaître les règles de base de la sécurité routière.</p> <p>Les élèves doivent courir deux par deux ou en groupes (p. ex. en utilisant le système de surveillance mutuelle).</p> <p>L'utilisation d'un appareil audio est défendue (p. ex. MP3).</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> </ul>	<p>Une surveillance générale est requise.</p> <p><b>Ratio de surveillance pour activités à l'extérieur du terrain de l'école</b></p> <p>1:29.</p>

## Course de fond/Course d'orientation

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
		<p>(p. ex. identifier les endroits qui requièrent plus de prudence).</p> <p>Avant de prendre part à l'activité, les enseignants ou enseignantes doivent décrire le parcours aux élèves (p. ex. indiquer les endroits où il faut faire preuve de prudence).</p> <p>Si le trajet utilise les trottoirs autour de l'école, assurez-vous que les élèves ne traversent pas d'intersections achalandées à moins d'être surveillés de près.</p> <p>Obtenez la permission du propriétaire avant d'emprunter les sentiers privés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Les enseignants ou enseignantes doivent connaître les élèves souffrant d'allergies (p. ex. aux abeilles).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie,</p>	

## Course de fond/Course d'orientation

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Cricket

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Des battes, des guichets et des balles règlementaires.</p> <p>Les batteurs ou batteuses et les gardiens ou gardiennes de guichet doivent porter des protecteurs et des gants de cricket approuvés.</p> <p>Le batteur ou la batteuse doit porter un casque de cricket approuvé pour frapper des lancers rapides.</p> <p>Utilisez une balle plus souple pour les exercices et les joutes de cricket à l'intérieur.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés (p. ex. des espadrilles).</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu doit être un guichet avec tapis.</p> <p>Le champ extérieur doit être exempt de débris et d'obstructions. Il doit aussi offrir une bonne adhérence.</p> <p>La présence de trous et de surfaces très inégales doit être signalée à la direction et aux élèves.</p> <p>Pour les variations du cricket, la surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises, pianos) et offrir une bonne adhérence.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux et les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Les balles bondissantes et les lancers intentionnels à la tête sont interdits.</p> <p>Les élèves passifs doivent demeurer dans un endroit désigné, situé à une distance sécuritaire du batteur ou de la batteuse.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul>	<p>Une surveillance sur place est requise.</p>

<b>Cricket</b>				
<b>Cricket</b>				
<b>Équipement</b>	<b>Vêtements/ Chaussures</b>	<b>Installations</b>	<b>Règles et consignes particulières</b>	<b>Surveillance</b>
			<p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.



## Crosse En salle/Sur gazon

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. téléphone cellulaire) doit être disponible lors de toutes les activités, partout où elles ont lieu.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Crosses et balles pour la crosse sur gazon :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• crosses de bois ou métal avec bouts moulés;</li> <li>• filets de mailles, de lanières ou de cuir doivent respecter les normes de l'Association canadienne de crosse (ACC).</li> </ul> <p>Vérifiez la présence de fissures ou d'éclats sur les crosses en bois.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés (p. ex. des espadrilles).</p> <p>Pas de crampons en métal.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu doit être exempte de tout débris ou obstacle.</p> <p>La présence de trous et de surfaces très inégales doit être signalée à la direction et aux élèves.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux et les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Pour empêcher tout contact, un périmètre de sécurité doit être établi loin des murs du gymnase ou de la clôture du terrain de jeux.</p> <p>Durant l'enseignement des habiletés à lancer et à attraper, prévoyez suffisamment d'espace pour permettre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aux élèves de s'élancer sans obstacle;</li> <li>• aux équipes/groupes de ne pas se faire obstacle.</li> </ul> <p>Mettez l'accent sur la responsabilité de l'élève concernant l'espace individuel.</p> <p>Les activités et les règlements doivent être modifiés selon l'âge et les habiletés des participants ou participantes.</p> <p><b>Jeux</b></p> <p>Les jeux avec contact physique ou contact bâton contre corps ne sont pas permis.</p>	<p>Une supervision sur place est requise.</p>

## Crosse En salle/Sur gazon

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p><b>Équipement de l'élève - quand les contacts bâton contre bâton sont permis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un casque de hockey homologué CSA avec grille complète;</li> <li>• des épaulières avec protège-bras;</li> <li>• des protège-coudes;</li> <li>• des gants;</li> <li>• une coquille ou une pelvière.</li> </ul> <p><b>Équipement du gardien ou de la gardienne de but</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un casque de hockey homologué CSA avec grille complète;</li> <li>• un protège-cou;</li> <li>• un plastron de gardien;</li> <li>• des gants de gardien de but;</li> <li>• une culotte de gardien de but;</li> <li>• une coquille ou une pelvière;</li> <li>• des jambières.</li> </ul>			<p>Pour les jeux sans aucun contact (contact physique, bâton contre corps ou bâton contre bâton), les élèves ne requièrent pas d'équipement protecteur. S'il y a un gardien ou une gardienne de but, ce dernier ou cette dernière doit porter un équipement protecteur.</p> <p>Pour les jeux avec contact bâton contre bâton, les élèves doivent porter un équipement protecteur. S'il y a un gardien ou une gardienne de but, ce dernier ou cette dernière doit porter un équipement protecteur.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> </ul>	

## Crosse En salle/Sur gazon

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique;</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Crosse Intercrosse (balle molle)

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Pas d'équipement protecteur requis pour l'intercrosse (balle molle).</p> <p>Masque facial requis pour le gardien ou la gardienne de but.</p> <p><b>Crosses et balles pour l'intercrosse (balle molle)</b></p> <p>Crosses en plastique moulé et une balle souple, gonflée d'air.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés (p. ex. des espadrilles).</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La présence de trous et de surfaces très inégales doit être signalée à la direction et aux élèves.</p> <p>Le terrain de jeu doit offrir suffisamment d'adhérence.</p> <p>La surface de jeu intérieure et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p>	<p>Le jeu de crosse se joue sans contact seulement.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux et les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Mettez l'accent sur la responsabilité de l'élève concernant l'espace individuel.</p> <p>Les activités et les règlements doivent être modifiés selon l'âge et les habiletés des participants ou participantes.</p> <p>Durant l'enseignement des habiletés à lancer et à attraper, prévoyez suffisamment d'espace pour permettre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aux élèves de s'élancer sans obstacle;</li> <li>• aux équipes/groupes de ne pas se faire obstacle.</li> </ul> <p>Pour empêcher tout contact, un périmètre de sécurité doit être établi loin des murs du gymnase ou de la clôture du terrain de jeux.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

<b>Crosse</b>				
<b>Intercrosse (balle molle)</b>				
Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie,</p>	

<b>Crosse</b>				
<b>Intercrosse (balle molle)</b>				
Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Curling

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les pierres fabriquées sous la surveillance du personnel de l'école ne doivent pas poser un risque pour la sécurité.</p> <p>Les règlements du club de curling concernant l'équipement doivent être respectés.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Les vêtements et les chaussures portés doivent convenir aux activités pratiquées par temps froid.</p> <p>Des chaussures de curling munies d'une semelle antidérapante amovible sur le soulier glissant ou des souliers avec une semelle glissante amovible, ou une chaussure avec semelle recouverte de ruban sont nécessaires.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Avant de jouer au curling sur une surface glacée extérieure (p. ex. lac, étang), contactez les autorités locales pour vous assurer sans aucun doute que la glace est assez épaisse pour que l'activité soit sécuritaire.</p> <p>La surface de curling doit être exempte d'obstacles et de fissures dangereuses.</p>	<p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité de curling à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés. Enseignez les règles de courtoisie et de sécurité avant de vous rendre sur la piste de curling. Tous les élèves doivent respecter les règles de courtoisie.</p> <p>Un enseignement hors glace, incluant les règles de sécurité, doit précéder l'enseignement sur glace.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Demandez aux élèves de ne pas passer par-dessus les pierres de curling, mais de marcher autour.</p> <p>Demandez aux élèves de ne jamais soulever les pierres de curling, sauf pour effectuer un lancer.</p> <p>Veillez à établir une routine sécuritaire pour retirer les pierres de la maison.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

<b>Curling</b>				
Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, rayons UV, engelures);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

**Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.**



## Cyclisme

**Le cyclisme a lieu sur des surfaces pavées, p. ex. pistes cyclables, routes.  
Si l'activité de cyclisme comprend aussi un volet hors route, consultez la fiche d'activité Vélo de montagne.**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p><b>Les énoncés suivants concernent les vélos des élèves, même s'ils sont empruntés ou loués :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'équipement doit respecter les règlements internes locaux;</li> <li>• l'élève doit inspecter son vélo et vérifier que les freins fonctionnent bien et que les pneus sont bien gonflés;</li> <li>• la taille du vélo doit convenir au cycliste.</li> </ul> <p>Le port de casques de vélo bien ajustés, qui respectent les normes CSA, Snell, ANSI, ASTM, britanniques ou australiennes est obligatoire.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Les vêtements ne doivent pas entraver le fonctionnement approprié de la chaîne de bicyclette.</p> <p>Les vêtements doivent convenir à l'activité de plein air.</p> <p>Pas de chaussures à bouts ouverts ou de sandales.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Choisissez le trajet attentivement et tenez compte de la surface de la route et de sa longueur, de l'inclinaison des pentes, de la fréquence de la circulation, de la complexité des intersections et des traversées de voies à niveau.</p> <p>Avant de suivre un trajet pour la première fois avec les élèves, l'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseure doit le parcourir afin de s'assurer qu'il est convenable et sécuritaire.</p>	<p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés que l'activité de cyclisme se déroule à l'extérieur du terrain de l'école.</p> <p>Les règles du Code de la route doivent être revues et respectées. Ceci comprend le protocole à suivre pour le cyclisme en groupe. <a href="http://www.gnb.ca/0062/acts/acts/m-17.htm">http://www.gnb.ca/0062/acts/acts/m-17.htm</a></p> <p>Les sorties à vélo doivent se dérouler à la clarté du jour.</p> <p>Enseignez aux élèves le port correct du casque de vélo (p. ex. le front du casque doit reposer à la hauteur des sourcils).</p> <p>Avant de quitter le terrain de l'école, les élèves doivent démontrer à l'enseignant ou l'enseignante/au superviseur ou à la superviseure les compétences suivantes : arrêt, changements de vitesse, virages, signalisation et dépassement.</p> <p>Mettez l'accent sur le contrôle du vélo.</p> <p>Un registre indiquant les noms des élèves et le trajet suivi doit être laissé à l'école, au soin du personnel approprié.</p>	<p>Une surveillance générale est requise.</p> <p>Un enseignant ou une enseignante/ superviseur ou superviseure reste à l'arrière du groupe et un superviseur ou superviseure, ou un surveillant ou une surveillante demeure à l'avant.</p> <p>À défaut d'un superviseur ou d'une superviseure, un ou une élève responsable peut servir de surveillant à l'avant du groupe.</p> <p><b>Le ratio de surveillance superviseurs/élèves est de :</b></p> <p>9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> : 1:20; 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> : 1:29.</p> <p>Un superviseur ou une superviseure doit être responsable d'administrer les premiers soins aux élèves blessés. Cette personne doit être présente jusqu'à la fin de l'activité.</p>

## Cyclisme

**Le cyclisme a lieu sur des surfaces pavées, p. ex. pistes cyclables, routes.  
Si l'activité de cyclisme comprend aussi un volet hors route, consultez la fiche d'activité Vélo de montagne.**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Le superviseur ou la superviseure et l'élève-surveillant doivent transporter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• une trousse de dépannage de cyclisme;</li> <li>• une pompe;</li> <li>• un appareil de signalisation (p. ex. un sifflet);</li> <li>• une trousse de premiers soins.</li> </ul>		<p>Donnez aux élèves une carte routière ou des indications claires.</p> <p>Obtenez la permission du propriétaire avant d'emprunter les sentiers privés.</p>	<p>Utilisez un système de groupe approprié (p. ex. le système de surveillance mutuelle).</p> <p>L'utilisation d'un appareil audio est défendue (p. ex. MP3).</p> <p>La course à vélo n'est pas une activité appropriée durant les cours.</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures d'urgence en cas d'accident (p. ex. s'ils éprouvent une difficulté, descendre et marcher à côté du vélo jusqu'à ce qu'ils puissent remonter de façon sécuritaire).</p> <p>Demandez aux participants ou participantes de se tenir à une distance sécuritaire des autres (p. ex. 2 à 3 m) pour éviter les collisions.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> </ul>	

## Cyclisme

**Le cyclisme a lieu sur des surfaces pavées, p. ex. pistes cyclables, routes.  
Si l'activité de cyclisme comprend aussi un volet hors route, consultez la fiche d'activité Vélo de montagne.**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique; l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>L'activité de cyclisme doit être annulée lors de mauvais temps.</p>	

## Cyclisme

**Le cyclisme a lieu sur des surfaces pavées, p. ex. pistes cyclables, routes.  
Si l'activité de cyclisme comprend aussi un volet hors route, consultez la fiche d'activité Vélo de montagne.**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).	

**Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.**

## Danse/Activités rythmées

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>L'équipement électrique doit être en bon état et situé à une distance sécuritaire de l'activité.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Les pieds nus sont permis.</p> <p>Chaussons de gymnastique ou espadrilles.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de l'activité et ses environs (p. ex. gymnase ou grande pièce) doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Enseignez aux élèves comment utiliser l'équipement de façon sécuritaire (p. ex. les rubans).</p> <p>Modifiez les activités selon l'âge et les capacités des élèves, p. ex. les lancers d'équipement (cordes, rubans, cerceaux, etc.) doivent être faits à hauteur basse.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>Une supervision sur place est requise pour les activités rythmées.</p> <p>Une surveillance générale est requise pour la danse.</p>

**Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.**

## Équitation – Anglaise/Western/Thérapeutique

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Sur les sentiers, un guide par groupe doit transporter une trousse de premiers soins.</p> <p>Utilisez des chevaux qui conviennent aux débutants ou débutantes.</p> <p>Utilisez un harnachement approprié et sécuritaire, bien ajusté au cheval.</p> <p>L'instructeur ou l'instructrice doit ajuster l'harnachement (sangle, étriers) de chaque cavalier ou cavalière.</p> <p>Toutes les selles doivent être munies d'étriers de sécurité.</p>	<p>Vêtements appropriés pour l'équitation (p. ex. bottes avec talons, pantalons amples ou extensibles).</p> <p>Bombes bien ajustées avec jugulaire, homologuées BSI, ASTM ou SEI seulement.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p> <p><b>Randonnée sur les sentiers</b></p> <p>Chaussures appropriées (talon d'un demi-pouce au minimum et deux pouces au maximum, pas de semelle plateforme).</p> <p>Pour plus de renseignements concernant les vêtements/chaussures pour</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Les carrières (intérieures ou extérieures) doivent offrir suffisamment d'espace et une bonne adhérence. Elles doivent être exemptes de dangers potentiels (p. ex. clôtures brisées, routes).</p> <p>La première leçon doit avoir lieu dans un endroit clôturé.</p> <p>Pour des lignes directrices supplémentaires concernant l'équitation thérapeutique, consultez les normes d'évaluation des risques de l'ACET au <a href="http://www.cantra.ca">www.cantra.ca</a></p>	<p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés par écrit que leur enfant participe à une activité d'équitation. Les moyens de transport utilisés pour se rendre sur le site et l'importance du port des vêtements et de l'équipement appropriés doivent aussi leur être communiqués.</p> <p>Les instructeurs ou instructrices doivent connaître les élèves souffrant de troubles médicaux présentant un risque.</p> <p>Enseignez aux élèves les techniques sécuritaires de maniement et de monte des chevaux.</p> <p>Les élèves doivent respecter les règles établies concernant les carrières, le maniement des chevaux, les activités permises, etc.</p> <p>Discutez la mise en œuvre du plan de mesures d'urgence avec le personnel de l'endroit visité.</p> <p>L'élève doit démontrer à un instructeur ou une instructrice d'équitation qualifié qu'il ou elle peut arrêter, tourner, rester en équilibre et contrôler sa monture avant de pouvoir aller sur les sentiers.</p> <p>Les débutants ou débutantes doivent être supervisés par un employé des lieux compétent durant le maniement et l'harnachement du cheval ou du poney.</p>	<p><b>Surveillance générale</b></p> <p>Un enseignant ou une enseignante doit être sur place.</p> <p>Une supervision sur place par un instructeur ou une instructrice qualifié est requise pour l'enseignement de base.</p> <p>Après l'enseignement de base et sur les sentiers, une surveillance générale par un instructeur ou une instructrice qualifié est requise.</p> <p><b>Certificat de l'instructeur ou l'instructrice d'équitation</b></p> <p>L'instructeur ou l'instructrice doit posséder un certificat de secourisme d'urgence avec RCR.</p> <p><b>Western :</b> Certificat récent du <i>Canadian Equine Western Rider Preparation</i> ou un certificat équivalent approuvé par l'Association Équestre du Nouveau-Brunswick.</p>

## Équitation – Anglaise/Western/Thérapeutique

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p><b>Les guides sur les sentiers doivent posséder :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un système de communication pour toutes les randonnées sur les sentiers (p. ex. émetteur-récepteur portatif, téléphone cellulaire activé);</li> <li>• un sifflet;</li> <li>• une longe;</li> <li>• un couteau aiguisé;</li> <li>• un cure-pied;</li> <li>• des bandes de cuir pour réparer l'harnachement.</li> </ul> <p>Pour des lignes directrices supplémentaires concernant l'équitation thérapeutique, consultez les normes d'évaluation des risques de l'ACET au <a href="http://www.cantra.ca">www.cantra.ca</a></p>	<p>l'équitation thérapeutique, consultez les normes d'évaluation des risques de l'ACET au <a href="http://www.cantra.ca">www.cantra.ca</a></p>		<p>Un superviseur ou une superviseure doit tenir le cheval pendant que l'élève se met en selle ou ce dernier ou cette dernière doit utiliser un montoir.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p>	<p><b>Anglaise :</b> Certificat récent du <i>Canadian Equestrian Federation English Rider Preparation Program</i> ou du <i>Equine Canada English Instructor Program</i> ou un certificat équivalent approuvé par l'Association Équestre du Nouveau-Brunswick.</p> <p><b>Équitation thérapeutique</b></p> <p>Certificat canadien d'instructeur d'équitation thérapeutique (CTRI).</p> <p><b>Guides des sentiers</b></p> <p>Certificat récent de l'<i>Association of Riding Establishments</i> ou un certificat équivalent approuvé par l'Association Équestre du Nouveau-Brunswick.</p> <p><b>Ratios d'instructeurs ou d'instructrices</b></p> <p>Le ratio instructeur ou instructrice/élève est de 1:1 pour la première leçon et l'équitation thérapeutique.</p>

## Équitation – Anglaise/Western/Thérapeutique

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p><b>Durant la randonnée sur les sentiers</b></p> <p>Les élèves ne doivent pas descendre de leur monture durant la randonnée, à moins que la durée de celle-ci dépasse une heure. Dans ce cas, ils ou elles doivent absolument obtenir l'aide du ou de la guide des sentiers.</p> <p>Durant la montée et la descente des pentes, le cheval doit rester au pas.</p> <p>Il est défendu de monter un cheval sans selle.</p> <p>En ce qui concerne l'équitation thérapeutique, l'accessibilité aux renseignements médicaux détaillés est primordiale.</p> <p>Pour des instructions supplémentaires concernant l'équitation thérapeutique, voir les normes d'évaluation des risques de l'ACET. Visitez le : <a href="http://www.cantra.ca">http://www.cantra.ca</a></p> <p>En ce qui concerne l'équitation thérapeutique, l'accessibilité aux renseignements médicaux détaillés est primordiale.</p>	<p>Le ratio instructeur ou instructrice/élève est de 1:5 après la première leçon.</p> <p><b>Ratios pour la randonnée sur les sentiers</b></p> <p>Toutes les randonnées doivent respecter un ratio guide/élève de 1:5, avec au minimum 2 guides pour plus de 5 élèves.</p> <p>Pour de plus amples renseignements sur la surveillance concernant l'équitation thérapeutique, voir les normes d'évaluation des risques de l'ACET au <a href="http://www.cantra.ca">www.cantra.ca</a></p>

## Équitation – Anglaise/Western/Thérapeutique

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).	

***Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.***



## Escalade – Généralités

**Pour toutes activités d'escalade qui dépassent 3,5 mètres, le port de casques et l'utilisation de cordes d'escalade et de dispositif d'assurage est obligatoire. Les instructeurs ou instructrices doivent être certifiés.**

**Les activités d'escalade sous 3,5 mètres (p. ex. : mur d'escalade transversale) doivent se faire sur une surface matelassée.**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. téléphone cellulaire) doit être disponible lors de toutes les activités, partout où elles ont lieu.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>L'escalade pour les installations de moins de 3,5 mètres doit se faire sur une surface matelassée.</p> <p>Si la hauteur augmente ou si l'angle d'escalade est plus difficile (p.ex. : blocs), l'épaisseur des matelas doit aussi être augmentée en conséquence.</p> <p>Épaisseur des matelas :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mousse à liaisons transversales 5 cm (2 po);</li> <li>• mousse à alvéoles ouvertes 5 cm (2 po);</li> </ul>	<p>Les chaussures et les vêtements portés doivent convenir aux activités et aux conditions climatiques.</p> <p>Aucun gilet avec cordons.</p> <p>Aucune bague.</p> <p>Rien autour du cou (p. ex. colliers de cuir, nœuds).</p> <p>Les bracelets ou chaînettes d'alerte médicale doivent être retenus par un ruban adhésif.</p> <p>Tout autre bijou posant un risque pour la sécurité doit être retiré ou retenu par un ruban adhésif.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La zone d'escalade doit convenir aux capacités, à l'âge et à la taille des élèves.</p> <p>Tous les fournisseurs doivent respecter le Code national du bâtiment du Canada et tous les règlements internes applicables.</p> <p>Tout équipement d'escalade doit être installé par un professionnel qualifié (p. ex. instructeur et/ou fournisseur).</p> <p>L'installation initiale de l'équipement d'escalade, une fois terminée, doit être inspectée par le personnel qualifié.</p>	<p>Cette fiche ainsi que la fiche de l'activité doivent être remises au fournisseur de l'activité avant la tenue de l'activité.</p> <p>Le fournisseur de l'activité doit répondre aux exigences minimales indiquées sur cette fiche.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés des activités d'escalade à risques élevés. Ils doivent signer un formulaire de consentement donnant à l'élève la permission de participer à l'activité.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les formulaires de renseignements médicaux complets des élèves qui participent doivent être accessibles.</p> <p>Avant la tenue de la première leçon, les enseignants ou enseignantes doivent informer les instructeurs ou instructrices d'escalade de la présence d'élèves ayant des besoins particuliers.</p>	<p><b>Consignes applicables à toutes les installations scolaires</b></p> <p>Surveillance générale.</p> <p>Il faut avoir accès à un moyen de transport approprié pour conduire un élève blessé à l'hôpital pour activités à l'extérieur du terrain de l'école.</p> <p><b>Qualifications applicables à toutes les installations commerciales</b></p> <p>Les instructeurs ou instructrices doivent comprendre, démontrer et mettre en pratique les habiletés pertinentes permettant de participer à l'activité pour laquelle ils sont formés.</p> <p>Les habiletés pertinentes sont celles définies par les professionnels d'escalade reconnus.</p> <p>Tous les instructeurs ou instructrices doivent être âgés d'au moins 18 ans pour occuper leur poste ou enseigner le cours d'initiation.</p>

## Escalade – Généralités

**Pour toutes activités d'escalade qui dépassent 3,5 mètres, le port de casques et l'utilisation de cordes d'escalade et de dispositif d'assurage est obligatoire. Les instructeurs ou instructrices doivent être certifiés.**

**Les activités d'escalade sous 3,5 mètres (p. ex. : mur d'escalade transversale) doivent se faire sur une surface matelassée.**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<ul style="list-style-type: none"> <li>polyuréthane 5 cm (2 po);</li> <li>double densité 5 cm (2 po);</li> <li>des matelas qui offrent un compactage équivalent selon le fabricant.</li> </ul> <p>Tout équipement doit être inspecté par le personnel qualifié avant l'utilisation.</p>	<p>Les cheveux longs doivent être recouverts ou attachés.</p>	<p>Par la suite, une inspection annuelle, menée par le personnel qualifié pour effectuer cette tâche, est requise.</p> <p>Un rapport d'inspection écrit doit être produit. Les changements indiqués dans le rapport doivent être effectués.</p>	<p>Les élèves doivent être informés des risques que comporte chaque activité et des méthodes visant à réduire le risque de blessure.</p> <p>Les enseignants ou enseignantes, les instructeurs ou instructrices et les élèves doivent connaître les procédures de sécurité.</p> <p>Le programme doit absolument inclure un cours d'initiation pour tous les élèves.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les élèves doivent pouvoir choisir un défi selon leur niveau de confort.</p>	<p><b>Qualifications applicables aux installations scolaires permanentes</b></p> <p>Les instructeurs ou instructrices des installations scolaires permanentes avec murs plus haut que 3,5 mètres doivent détenir un certificat récent (datant des 3 dernières années), attestant qu'ils ont complété un atelier de formation couvrant précisément les activités d'escalade qu'ils enseignent.</p> <p><b>Certification de secourisme : instructrice doit posséder une certification de secourisme récente qui équivaut ou surpasse le certificat de secourisme d'urgence de l'Ambulance Saint-Jean.</b></p> <p><b>Ratios applicables à toutes les installations commerciales</b></p> <p>Durant le déroulement de plusieurs activités sur le site d'escalade :</p>

## Escalade – Généralités

Pour toutes activités d'escalade qui dépassent 3,5 mètres, le port de casques et l'utilisation de cordes d'escalade et de dispositif d'assurage est obligatoire. Les instructeurs ou instructrices doivent être certifiés.

Les activités d'escalade sous 3,5 mètres (p. ex. : mur d'escalade transversale) doivent se faire sur une surface matelassée.

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• le ratio instructeur ou instructrice/élève ne doit pas excéder 1:16;</li> <li>• tout l'équipement d'escalade doit être vérifié par un instructeur ou une instructrice avant que l'élève quitte le sol;</li> <li>• les ratios instructeur ou instructrice/élève et équipement doivent respecter les ratios minimaux pour toutes les activités, p. ex. :</li> </ul> <p><u>Voies montantes</u> 1:16 élèves.</p> <p><u>Mur d'escalade</u> 1:3 voies.</p> <p><u>Blocs</u> 1:16.</p> <p><u>Tyrolienne</u> 1:1 tyrolienne en fonction.</p> <p><u>Parcours d'obstacles</u> 1:3 grimpeurs ou grimpeuses/systèmes actifs (avec assurage en moulinette);</p>

## Escalade – Généralités

Pour toutes activités d'escalade qui dépassent 3,5 mètres, le port de casques et l'utilisation de cordes d'escalade et de dispositif d'assurage est obligatoire. Les instructeurs ou instructrices doivent être certifiés.

Les activités d'escalade sous 3,5 mètres (p. ex. : mur d'escalade transversale) doivent se faire sur une surface matelassée.

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
				1:6 élèves (avec assurage statique ou autoassurage).

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Escalade – de rocher en plein air

Pour les programmes d'escalade permettant aux élèves d'être assureurs ou assureuses.  
Cette fiche n'inclut pas les voies montantes, les tyroliennes ou l'escalade de blocs à l'extérieur.

Consultez aussi la section Escalade – Généralités.

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. téléphone cellulaire) doit être disponible lors de toutes les activités, partout où elles ont lieu.</p> <p>Tout l'équipement doit être de fabrication commerciale, conçu spécifiquement pour l'activité d'escalade en question et conforme à l'une des normes suivantes : UIAA, CE, NFPA, ULC, CSA, ASTM.</p>	<p>Les chaussures et les vêtements portés doivent convenir aux activités et aux conditions climatiques.</p> <p>Aucun gilet avec cordons.</p> <p>Aucun objet autour du cou que l'instructeur ou l'instructrice qualifié considère dangereux.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que tous les sites d'escalade de rocher sont des sites bien établis.</p> <p>L'escalade doit avoir lieu sur un site :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pour lequel la permission du propriétaire a été obtenue afin d'y enseigner l'escalade;</li> <li>reconnu par une source réputée en matière d'escalade de rocher (p. ex. guide de l'escalade de rocher,</li> </ul>	<p>Ces fiches d'activité doivent être remises au fournisseur de l'activité avant la tenue de celle-ci.</p> <p>Le fournisseur de l'activité doit répondre aux exigences minimales indiquées sur ces fiches.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés des risques que comporte l'activité. Ils doivent signer un formulaire de consentement donnant à l'élève la permission de participer à l'activité.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p>	<p><b>Consignes applicables à toutes les installations</b></p> <p>Un enseignant ou une enseignante et un instructeur ou une instructrice qualifié doivent être présents (sur les lieux) durant toutes les activités du programme.</p> <p>Une supervision sur place par chacun ou chacune des instructeurs ou instructrices qualifiés est requise.</p> <p>Une surveillance sur place est requise. Elle doit être effectuée par un enseignant ou une enseignante et un ou une des</p>

## Escalade – de rocher en plein air

**Pour les programmes d'escalade permettant aux élèves d'être assureurs ou assureuses.  
Cette fiche n'inclut pas les voies montantes, les tyroliennes ou l'escalade de blocs à l'extérieur.  
Consultez aussi la section Escalade – Généralités.**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Avant la tenue de l'activité, tout équipement doit être inspecté et jugé sécuritaire par du personnel qualifié.</p> <p>Les cordes d'escalade doivent être compatibles avec le dispositif d'assurage utilisé et l'activité d'escalade.</p> <p>Des casques de fabrication commerciale, conçus spécifiquement pour l'escalade, doivent être portés par tous les élèves présents sur le site d'escalade.</p> <p>Le port d'un baudrier ou d'un cuissard d'escalade qui convient à l'âge ou à la taille du grimpeur ou de la grimpeuse est obligatoire.</p> <p>Les dispositifs d'assurage doivent être reliés à l'aide d'un mousqueton à bague vissée pouvant supporter 22 kN/2 200 kg/4 945 lb lorsque des coincesurs à friction ou à cames sont utilisés.</p> <p>Les ancrages supérieurs doivent :</p>	<p>Les bijoux d'alerte médicale (bracelet/collier) ne doivent pas être enlevés. Si un bijou d'alerte médicale présente un danger, il doit être recouvert de ruban adhésif.</p>	<p>instructeur ou instructrice connu dans le domaine de l'escalade de rocher).</p> <p>Si le site où se déroule l'activité présente des dangers (p. ex. chutes de roches, herbe à puce), les élèves doivent en être informés et savoir comment minimiser le risque de blessure.</p> <p>L'activité d'escalade doit convenir aux capacités, à l'âge et à la taille des élèves.</p>	<p>Avant la tenue de la première leçon, les enseignants ou enseignantes doivent informer les instructeurs ou instructrices d'escalade de la présence d'élèves ayant des besoins particuliers (p. ex. comportement, langage).</p> <p>Les élèves doivent être informés des risques que comporte chaque activité et des méthodes visant à réduire le risque de blessure.</p> <p>Les enseignants ou enseignantes, les instructeurs ou instructrices et les élèves doivent connaître les procédures de sécurité.</p> <p>Les formulaires de renseignements médicaux complets des élèves qui participent doivent être accessibles.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les élèves qui attendent leur tour pour grimper doivent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>demeurer à une distance sécuritaire de la base de la montée ou;</li> </ul>	<p>instructeurs ou instructrices qualifiés qui doivent être présents pour tous les aspects de l'activité.</p> <p>Si l'enseignant ou l'enseignante agit à titre d'instructeur ou instructrice d'escalade de rocher, il ou elle doit être accompagné d'un autre ou d'une autre enseignant ou enseignante/superviseur ou superviseuse.</p> <p>Une surveillance visuelle constante est requise lorsque les élèves grimpent.</p> <p>Il faut avoir accès à un moyen de transport approprié pour conduire un élève blessé à l'hôpital.</p> <p>Un instructeur ou une instructrice qualifié doit effectuer une vérification de sécurité auprès de tout élève qui quitte le sol; à la première session d'escalade, ainsi qu'à toutes les sessions suivantes.</p>

## Escalade – de rocher en plein air

Pour les programmes d'escalade permettant aux élèves d'être assureurs ou assureuses.  
Cette fiche n'inclut pas les voies montantes, les tyroliennes ou l'escalade de blocs à l'extérieur.  
Consultez aussi la section Escalade – Généralités.

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<ul style="list-style-type: none"> <li>être pourvus d'un minimum de 2 points distincts;</li> <li>être pourvus de dispositifs de blocage;</li> <li>pouvoir soutenir une charge de 22 kN/2 200 kg/4 945 lb;</li> <li>Il doit être impossible pour les grimpeurs ou grimpeuses de dépasser les ancrages.</li> </ul> <p>L'ancrage inférieur doit comprendre un ancrage au sol combiné avec un baudrier d'assureur.</p> <p>Les ancrages inférieurs doivent être pourvus d'un dispositif d'assurage relié à l'aide d'un mousqueton à bague vissée. Le système d'ancrage doit pouvoir supporter une charge de 10 kN/1 000 kg/2 240 lb.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>être retenus s'ils ou si elles se trouvent à moins de 3 m (10 pi) du rebord supérieur de la falaise.</li> </ul> <p>Un trajet de descente reconnu doit être utilisé pour atteindre le bas de la falaise.</p> <p>Lorsque les élèves sont assureurs, les points suivants doivent être couverts durant un cours d'initiation avant de commencer l'escalade avec assurage en moulinette :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>le contenu du cours d'initiation doit être spécifique à l'escalade avec assurage en moulinette;</li> <li>le contenu du cours d'initiation doit être spécifique au dispositif d'assurage utilisé;</li> <li>le cours d'initiation doit comprendre l'enseignement et la pratique répétée : <ul style="list-style-type: none"> <li>de l'usage correct du baudrier;</li> <li>de l'usage correct des nœuds et des points d'attaches;</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Compétences de l'instructeur ou l'institutrice</b></p> <p>Les instructeurs ou institutrices doivent comprendre, démontrer et mettre en pratique les habiletés pertinentes permettant de participer à l'activité pour laquelle ils sont formés.</p> <p>Les habiletés pertinentes sont celles définies par les professionnels d'escalade reconnus.</p> <p>Tous les instructeurs ou institutrices doivent être âgés d'au moins 18 ans pour occuper leur poste ou enseigner le cours d'initiation.</p> <p><b>Ratios</b></p> <p>Durant la première leçon : 1 instructeur ou institutrice d'escalade pour 2 voies actives. Le ratio total instructeur ou institutrice/élève pour l'escalade ne doit pas excéder 1:6.</p>

## Escalade – de rocher en plein air

Pour les programmes d'escalade permettant aux élèves d'être assureurs ou assureuses.  
Cette fiche n'inclut pas les voies montantes, les tyroliennes ou l'escalade de blocs à l'extérieur.  
Consultez aussi la section Escalade – Généralités.

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>○ du concept d'escalade avec assurage en moulinette;</li> <li>○ de l'usage correct du dispositif d'assurage;</li> <li>○ des principes généraux d'assurage;</li> <li>○ des procédures de descente;</li> <li>○ de la communication et du contrat entre grimpeur ou grimpeuse et assureur ou assureuse;</li> <li>○ des procédures pour réduire les risques d'éboulement.</li> </ul> <p>Les élèves doivent pouvoir choisir un défi avec lequel ils ou elles sont à l'aise.</p> <p>Un instructeur ou une instructrice qualifié doit effectuer une vérification de sécurité auprès de tout élève qui quittera le sol.</p> <p>Un compagnon ou une compagne d'assurage (lorsque les élèves sont assureurs) doit être inclus dans tous les systèmes d'assurage, en tout temps.</p>	<p>Après la première leçon, si les sessions suivantes ont lieu dans des délais raisonnables :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 instructeur ou instructrice d'escalade pour 3 voies actives.</li> </ul> <p>Le ratio total instructeur ou instructrice/élève pour l'escalade ne doit pas excéder 1:6.</p> <p><b>Pour les programmes d'escalade seulement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 instructeur ou instructrice par activité d'assurage.</li> </ul> <p>Pour les clubs intramuros qui fréquentent des sites extérieurs gérés par un fournisseur d'activités d'escalade, tous les ratios indiqués plus haut doivent être respectés durant les trois premières visites (minimum de 16 heures) qui ont</p>

## Escalade – de rocher en plein air

Pour les programmes d'escalade permettant aux élèves d'être assureurs ou assureuses.  
Cette fiche n'inclut pas les voies montantes, les tyroliennes ou l'escalade de blocs à l'extérieur.  
Consultez aussi la section Escalade – Généralités.

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Pour la plupart des systèmes conventionnels d'assurage en moulinette, le ratio de poids grimpeur/assureur est d'environ 1:1 en l'absence d'un ancrage au sol.</p> <p>Il faut tenir compte du poids du grimpeur ou de la grimpeuse et de l'assureur ou de l'assureuse pour déterminer le nombre de compagnons ou compagnes d'assurage requis dans un système non ancré au sol.</p> <p>Ne jamais utiliser le corps d'une personne ou un système de contrepoids (p. ex. assurage à l'australienne) comme relais d'assurage.</p> <p>Un système/une technique d'assurage qui empêchera le grimpeur ou la grimpeuse de tomber au sol si l'assureur ou l'assureuse devenait inapte doit être utilisé par tous les élèves-assureurs.</p> <p>Un élève ne doit jamais être premier de cordée.</p> <p><b>Pour les programmes d'escalade seulement</b></p>	<p>lieu dans des délais raisonnables. Après trois visites distinctes (minimum de 16 heures au total) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un instructeur ou une instrutrice doit faire une vérification d'assurage pour chaque élève;</li> <li>• une supervision sur place par l'instructeur ou l'institutrice est requise;</li> <li>• le ratio enseignant ou enseignante/élève doit être de 1:16.</li> </ul> <p><b>Certificat de secourisme</b></p> <p>Au moins un instructeur ou une instrutrice doit posséder un certificat de secourisme récent qui équivaut ou surpasse le certificat de secourisme d'urgence de l'Ambulance Saint-Jean.</p>



## Escalade – de rocher en plein air

**Pour les programmes d'escalade permettant aux élèves d'être assureurs ou assureuses.  
Cette fiche n'inclut pas les voies montantes, les tyroliennes ou l'escalade de blocs à l'extérieur.  
Consultez aussi la section Escalade – Généralités.**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Un instructeur ou une instrutrice qualifié doit expliquer clairement les règlements aux élèves avant de commencer l'activité d'escalade.</p> <p>Les élèves ne peuvent pas être assureurs ou assureuses, et, à moins d'être sous la supervision directe d'un instructeur ou d'une instrutrice, les élèves ne peuvent pas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• enfiler seuls leur baudrier ou aider les autres à le faire;</li> <li>• faire leurs propres nœuds ou ceux des autres.</li> </ul>	

***Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.***

## Escalade (moins de 3,5 mètres) – Murs/Blocs/Traverses

### Installation portative ou permanente à l'école, installation permanente dans un endroit commercial

Les élèves grimpent des murs plutôt bas (moins de 3,5 mètres), sans cordes, protégés par des matelas.

Voir Escalade – Généralités

**Noter : Cette fiche s'applique à la plupart des murs d'escalade que l'on retrouve dans les écoles.**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. téléphone cellulaire) doit être disponible lors de toutes les activités, partout où elles ont lieu.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>L'escalade doit se faire sur une surface matelassée. Si la hauteur augmente ou si l'angle d'escalade est plus difficile, l'épaisseur des matelas doit aussi être augmentée en conséquence.</p> <p><b>Épaisseur des matelas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mousse à liaisons transversales 5 cm (2 po);</li> <li>• mousse à alvéoles ouvertes 5 cm (2 po);</li> <li>• polyuréthane 5 cm (2 po);</li> </ul>	<p>Les chaussures et les vêtements portés doivent convenir aux activités et aux conditions climatiques.</p> <p>Aucun gilet avec cordons.</p> <p>Aucune bague.</p> <p>Rien autour du cou (p. ex. colliers de cuir, nœuds).</p> <p>Les bracelets ou chaînettes d'alerte médicale doivent être retenus par un ruban adhésif.</p> <p>Tout autre bijou posant un risque pour la sécurité doit être retiré ou retenu par un ruban adhésif.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La zone d'escalade doit convenir aux capacités, à l'âge et à la taille des élèves.</p> <p><b>Une ligne à 3,5 mètres du sol doit être tracée et clairement visible pour tous les élèves et surveillants ou surveillantes.</b></p> <p>Tous les fournisseurs doivent respecter le Code national du bâtiment du Canada et tous les règlements internes applicables.</p> <p>Tout équipement d'escalade doit être installé par un professionnel qualifié</p>	<p>Les enseignants ou enseignantes, les instructeurs ou instructrices et les élèves doivent connaître les procédures de sécurité.</p> <p>Le programme doit absolument inclure un cours d'initiation pour tous les élèves.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les élèves doivent pouvoir choisir un défi selon leur niveau de confort.</p> <p>L'escalade de blocs doit avoir lieu dans des endroits désignés à cette fin seulement.</p> <p>La taille de l'élève ne doit pas dépasser 3,5 mètres du sol.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p><b>Consignes applicables pour les installations scolaires</b></p> <p>Surveillance générale.</p> <p>Un enseignant ou une enseignante n'a pas besoin de certification pour cette hauteur.</p> <p><b>Qualifications applicables à toutes les installations commerciales</b></p> <p>Un enseignant ou une enseignante doit être présent (sur les lieux) durant toutes les activités du programme.</p> <p>Les instructeurs ou instructrices doivent comprendre, démontrer et mettre en pratique les habiletés pertinentes permettant de participer à l'activité pour laquelle ils sont formés. Les habiletés pertinentes sont celles définies</p>

## Escalade (moins de 3,5 mètres) – Murs/Blocs/Traverses

### Installation portative ou permanente à l'école, installation permanente dans un endroit commercial

Les élèves grimpent des murs plutôt bas (moins de 3,5 mètres), sans cordes, protégés par des matelas.

Voir Escalade – Généralités

**Noter : Cette fiche s'applique à la plupart des murs d'escalade que l'on retrouve dans les écoles.**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<ul style="list-style-type: none"> <li>double densité 5 cm (2 po);</li> <li>des matelas qui offrent un compactage équivalent selon le fabricant.</li> </ul> <p>Tout équipement doit être inspecté par le personnel qualifié avant l'utilisation.</p>	<p>Les cheveux longs doivent être recouverts ou attachés.</p>	<p>(p. ex. instructeur et/ou fournisseur).</p> <p>L'installation initiale de l'équipement d'escalade, une fois terminée, doit être inspectée par le personnel qualifié. Par la suite, une inspection annuelle, menée par le personnel qualifié pour effectuer cette tâche, est requise.</p> <p>Un rapport d'inspection écrit doit être produit. Les changements indiqués dans le rapport doivent être effectués.</p>		<p>par les professionnels d'escalade reconnus.</p> <p>Tous les instructeurs ou instructrices doivent être âgés d'au moins 18 ans pour occuper leur poste ou enseigner le cours d'initiation.</p> <p>Les élèves formés qui démontrent les habiletés d'instruction requises et qui sont âgés de 16 ans et plus peuvent aider l'instructeur ou l'institutrice dans sa tâche, s'ils sont sous la supervision directe d'un enseignant instructeur qualifié.</p> <p>Il faut avoir accès à un moyen de transport approprié pour conduire un élève blessé à l'hôpital pour activités à l'extérieur du terrain de l'école.</p>

## Escalade (moins de 3,5 mètres) – Murs/Blocs/Traverses

**Installation portative ou permanente à l'école, installation permanente dans un endroit commercial**

Les élèves grimpent des murs plutôt bas (moins de 3,5 mètres), sans cordes, protégés par des matelas.  
Voir Escalade – Généralités

Noter : Cette fiche s'applique à la plupart des murs d'escalade que l'on retrouve dans les écoles.

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
				<p><b>Certification de secourisme</b></p> <p>Au moins un instructeur ou une instructrice doit posséder une certification de secourisme qui équivaut ou surpasse le certificat de secourisme d'urgence de l'Ambulance Saint-Jean.</p> <p><b>Ratio applicable à toutes les installations commerciales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 instructeur ou instructrice pour 16 élèves.</li> </ul> <p>Durant le déroulement de plusieurs activités sur le site d'escalade, voir la section <b>Escalades - Généralités</b>.</p>

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Escalade (plus de 3,5 mètres) – Murs/Blocs/Traverses

### Installation portative ou permanente à l'école, installation permanente dans un endroit commercial

Quand les élèves grimpent des murs à plus de 3,5 mètres, ils doivent être sécurisés par des cordes, des baudriers et des dispositifs d'assurage.  
Voir Escalade - Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. téléphone cellulaire) doit être disponible lors de toutes les activités, partout où elles ont lieu.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Tout l'équipement doit être de fabrication commerciale, conçu spécifiquement pour l'activité d'escalade en question et conforme à l'une des normes suivantes : UIAA, CE, NFPA, ULC, CSA, ASTM.</p> <p>Les cordes d'escalade doivent être compatibles avec le dispositif d'assurage utilisé et l'activité d'escalade.</p> <p>Des casques de fabrication commerciale, conçus spécifiquement pour l'escalade,</p>	<p>Les chaussures et les vêtements portés doivent convenir aux activités et aux conditions climatiques.</p> <p>Aucun gilet avec cordons.</p> <p>Aucune bague.</p> <p>Rien autour du cou (p. ex. colliers de cuir, nœuds).</p> <p>Les bracelets ou chaînettes d'alerte médicale doivent être retenus par un ruban adhésif.</p> <p>Tout autre bijou posant un risque pour la sécurité doit être retiré ou retenu par un ruban adhésif.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Le mur d'escalade doit convenir aux capacités, à l'âge et à la taille des élèves.</p> <p>Tous les fournisseurs doivent respecter le Code national du bâtiment du Canada et tous les règlements internes applicables.</p> <p>Tout équipement d'escalade doit être installé par un professionnel qualifié (p. ex. instructeur et/ou fournisseur).</p> <p>L'installation initiale de l'équipement d'escalade, une fois terminée, doit être inspectée par du personnel qualifié.</p>	<p>Cette fiche d'activité doit être remise au fournisseur de l'activité avant la tenue de l'activité. Le fournisseur de l'activité doit répondre aux exigences minimales indiquées sur cette fiche.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tuteurs doivent être informés des risques que comporte l'activité. Ils doivent signer un formulaire de consentement donnant à l'élève la permission de participer à l'activité.</p> <p>Les formulaires de renseignements médicaux complets des élèves qui participent doivent être accessibles.</p> <p>Avant la tenue de la première leçon, les enseignants ou enseignantes doivent informer les instructeurs ou instructrices d'escalade de la présence d'élèves ayant des besoins particuliers.</p> <p>Les élèves doivent être informés des risques que comporte chaque activité et des méthodes visant à réduire le risque de blessure.</p> <p>Les enseignants ou enseignantes, les instructeurs ou instructrices et les élèves doivent connaître les procédures de sécurité.</p>	<p><b>Consignes applicables à toutes les installations (incluant les écoles)</b></p> <p>Une surveillance générale par l'enseignant ou l'enseignante est requise.</p> <p>Une surveillance sur place par un instructeur ou une instructrice qualifié est requise.</p> <p><b>Qualifications applicables à toutes les installations (incluant les écoles)</b></p> <p>Les instructeurs ou instructrices doivent comprendre, démontrer et mettre en pratique les habiletés pertinentes permettant de participer à l'activité pour laquelle ils sont formés. Les habiletés pertinentes sont celles définies par les professionnels d'escalade reconnus.</p> <p>Tous les instructeurs ou instructrices doivent être âgés d'au moins 18 ans pour occuper</p>

## Escalade (plus de 3,5 mètres) – Murs/Blocs/Traverses

### Installation portative ou permanente à l'école, installation permanente dans un endroit commercial

Quand les élèves grimpent des murs à plus de 3,5 mètres, ils doivent être sécurisés par des cordes, des baudriers et des dispositifs d'assurage.  
Voir Escalade - Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>doivent être portés par tous les élèves qui ne sont pas au sol.</p> <p>Le port d'un baudrier ou d'un cuissard d'escalade qui convient à l'âge ou à la taille du grimpeur ou de la grimpeuse est obligatoire. Les boucles doivent être doublées – la ceinture de nylon passe dans la boucle et revient sur elle-même.</p> <p>Les dispositifs d'assurage doivent être reliés à l'aide d'un mousqueton à bague vissée pouvant supporter 22 kN/2 200 kg/4 945 lb lorsque des coinçeurs à friction ou à cames sont utilisés.</p> <p>Pour tous les murs intérieurs, des matelas (p. ex. matelas à Velcro, matelas de lutte) doivent être placés aux endroits d'ascension et de descente.</p> <p><b>Épaisseur des matelas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mousse à liaisons transversales 5 cm (2 po);</li> </ul>	<p>Les cheveux longs doivent être recouverts ou attachés.</p>	<p>Par la suite, une inspection annuelle, menée par le personnel qualifié pour effectuer cette tâche, est requise.</p> <p>Un rapport d'inspection écrit doit être produit. Les changements indiqués dans le rapport doivent être effectués.</p>	<p>Lorsque les élèves sont assureurs ou assureuses, les points suivants doivent être couverts durant un cours d'initiation avant de commencer l'escalade avec assurage en moulinette :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>le contenu du cours d'initiation doit être spécifique à l'escalade avec assurage en moulinette;</li> <li>le contenu du cours d'initiation doit être spécifique au dispositif d'assurage utilisé;</li> <li>le cours d'initiation doit comprendre l'enseignement et la pratique répétée : <ul style="list-style-type: none"> <li>de l'usage correct du baudrier;</li> <li>de l'usage correct des nœuds et des points d'attaches;</li> <li>du concept d'escalade avec assurage en moulinette;</li> <li>de l'usage correct du dispositif d'assurage;</li> <li>des principes généraux d'assurage;</li> </ul> </li> </ul>	<p>leur poste ou enseigner le cours d'initiation.</p> <p>Les instructeurs ou instructrices doivent détenir un certificat récent (datant des 3 dernières années), attestant qu'ils ont complété un atelier de formation couvrant précisément les activités d'escalade qu'ils enseignent.</p> <p>Les élèves formés qui démontrent les habiletés d'instruction requises et qui sont âgés de 16 ans et plus peuvent aider l'instructeur ou l'institutrice dans sa tâche, s'ils sont sous la supervision directe d'un enseignant instructeur qualifié.</p> <p>Il faut avoir accès à un moyen de transport approprié pour conduire un élève blessé à l'hôpital pour les installations à l'extérieur du terrain de l'école.</p> <p><b>Certification de secourisme</b></p> <p>Au moins un instructeur ou une institutrice doit posséder une</p>

## Escalade (plus de 3,5 mètres) – Murs/Blocs/Traverses

### Installation portative ou permanente à l'école, installation permanente dans un endroit commercial

Quand les élèves grimpent des murs à plus de 3,5 mètres, ils doivent être sécurisés par des cordes, des baudriers et des dispositifs d'assurage.  
Voir Escalade - Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<ul style="list-style-type: none"> <li>• mousse à alvéoles ouvertes 5 cm (2 po);</li> <li>• polyuréthane 5 cm (2 po);</li> <li>• double densité 5 cm (2 po);</li> <li>• des matelas qui offrent un compactage équivalent selon le fabricant.</li> </ul> <p>Les ancrages supérieurs doivent être pourvus de 2 points distincts ou d'une barre d'assurage.</p> <p>Les ancrages supérieurs doivent être pourvus de dispositifs de blocage. Il doit être impossible pour les grimpeurs ou grimpeuses de dépasser les ancrages. Les ancrages supérieurs doivent pouvoir soutenir une charge de 22 kN/2 200 kg/4 945 lb.</p> <p>L'une des options suivantes doit servir d'ancrages inférieurs : 2 ancrages au sol distincts, ou un baudrier d'assureur, (un système/une technique d'assurage qui empêchera le grimpeur ou la grimpeuse de</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>○ des procédures de descente;</li> <li>○ de la communication et du contrat entre grimpeur ou grimpeuse et assureur ou assureuse.</li> </ul> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les élèves doivent pouvoir choisir un défi selon leur niveau de confort.</p> <p>Un instructeur ou une instrutrice qualifié (consultez la section concernant la surveillance pour connaître la définition de « qualifié ») doit effectuer une vérification de sécurité auprès de tout élève qui quittera le sol.</p> <p>Un compagnon ou une compagne d'assurage (lorsque les élèves sont assureurs ou assureuses) doit être inclus dans tous les systèmes d'assurage, en tout temps.</p> <p>Il faut tenir compte du poids du grimpeur ou de la grimpeuse et de l'assureur ou l'assureuse pour déterminer le nombre de compagnons ou compagnes</p>	<p>certification de secourisme qui équivaut ou surpasse le certificat</p> <p>de secourisme d'urgence de l'Ambulance Saint-Jean.</p> <p><b>Ratios applicables à toutes les installations</b></p> <p>Les ratios instructeur ou instructrice/élève et équipement doivent respecter les ratios minimaux pour toutes les activités, p. ex. :</p> <p><u>Mur d'escalade</u> 1:3 voies.</p> <p><u>Blocs</u> 1:16 voies.</p> <p>Un instructeur ou une instrutrice qualifié doit effectuer une vérification de sécurité auprès de tout élève qui quitte le sol; à la première session d'escalade, ainsi qu'à toutes les sessions suivantes.</p> <p><b>Pour les programmes d'escalade seulement</b></p>

## Escalade (plus de 3,5 mètres) – Murs/Blocs/Traverses

### Installation portative ou permanente à l'école, installation permanente dans un endroit commercial

Quand les élèves grimpent des murs à plus de 3,5 mètres, ils doivent être sécurisés par des cordes, des baudriers et des dispositifs d'assurage.  
Voir Escalade - Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>tomber au sol si l'assureur ou l'assureuse devenait inapte) ou une combinaison baudrier et sol.</p> <p>Les ancrages inférieurs doivent être pourvus d'un dispositif d'assurage relié à l'aide d'un mousqueton à bague vissée pouvant supporter une charge de 10 kN/1 000 kg/2 240 lb.</p> <p>Tout équipement doit être inspecté par le personnel qualifié avant l'utilisation.</p>			<p>d'assurage requis dans un système non ancré au sol.</p> <p>Ne jamais utiliser le corps d'une personne comme relais d'assurage.</p> <p>Un système/une technique d'assurage qui empêchera le grimpeur ou la grimpeuse de tomber au sol si l'assureur ou l'assureuse devenait inapte doit être utilisé par tous les élèves-assureurs.</p> <p>Les ancrages au sol doivent être reliés à un baudrier à moins d'être spécifiquement installés pour l'escalade et conformes aux normes reconnues (voir la liste d'équipement).</p> <p>Un élève ne doit jamais être premier de cordée.</p> <p><b>Pour les programmes d'escalade seulement</b></p> <p>Un instructeur ou une instructrice qualifié doit expliquer clairement les règlements aux élèves avant de commencer l'activité d'escalade.</p> <p>Il n'est pas permis aux élèves :</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 instructeur ou instructrice par activité d'assurage.</li> </ul> <p>Pour les clubs intrascolaires (p. ex. clubs d'escalade en milieu artificiel) qui fréquentent des lieux commerciaux, tous les ratios indiqués ci-dessus doivent être respectés durant les trois premières visites (minimum de 6 heures au total) qui auront lieu dans des délais raisonnables.</p> <p>Après 3 visites distinctes (minimum de 6 heures au total) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un instructeur ou une instructrice doit faire une vérification d'assurage pour chaque élève;</li> <li>• un enseignant ou une enseignante doit être sur place pour surveiller à un ratio de 1:16;</li> <li>• un instructeur ou une instructrice doit être sur place</li> </ul>



## Escalade (plus de 3,5 mètres) – Murs/Blocs/Traverses

### Installation portative ou permanente à l'école, installation permanente dans un endroit commercial

Quand les élèves grimpent des murs à plus de 3,5 mètres, ils doivent être sécurisés par des cordes, des baudriers et des dispositifs d'assurage.  
Voir Escalade - Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>d'être assureurs ou assureuses;</li> <li>d'enfiler seuls leur baudrier ou d'aider les autres à le faire;</li> <li>de faire leurs propres nœuds ou ceux des autres.</li> </ul> <p>Seul un instructeur ou une instructrice qualifié peut se charger de l'assurage, de l'ajustement des baudriers et des nœuds.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>pour surveiller à un ratio de 1:16.</p> <p>Durant le déroulement de plusieurs activités sur le site d'escalade, voir la section <b>Escalades - Généralités</b>.</p>

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Escalade – Cordes/Parcours d'obstacles

Installation permanente dans un endroit commercial, installation permanente sur le campus

Les élèves participent à une série d'activités en travaillant en groupes de façon autonome ou en relevant des défis personnels près du sol ou suspendus dans les airs.

Voir Escalade – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. téléphone cellulaire) doit être disponible lors de toutes les activités, partout où elles ont lieu.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Tout l'équipement doit être de fabrication commerciale, conçu spécifiquement pour l'activité d'escalade en question et conforme à au moins l'une des normes suivantes : UIAA, CE, NFPA, ULC, CSA, ASTM.</p> <p>Les cordes d'escalade doivent être compatibles avec le dispositif d'assurage utilisé et l'activité d'escalade.</p> <p>Des casques de fabrication commerciale, conçus spécifiquement pour l'escalade, doivent être portés par tous les</p>	<p>Les chaussures et les vêtements portés doivent convenir aux activités et aux conditions climatiques.</p> <p>Aucun gilet avec cordons.</p> <p>Aucune bague.</p> <p>Rien autour du cou (p. ex. colliers de cuir, nœuds).</p> <p>Les bracelets ou chaînettes d'alerte médicale doivent être retenus par un ruban adhésif.</p> <p>Tout autre bijou posant un risque pour la sécurité doit être retiré ou retenu par un ruban adhésif.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Les activités du parcours d'obstacles doivent être adaptées aux capacités, à l'âge et à la taille des élèves.</p> <p>Tous les obstacles du parcours doivent être installés par un professionnel des parcours d'obstacles qualifié ou inspectés annuellement par des professionnels de la sécurité, tel qu'indiqué dans l'édition la plus récente de <i>The Association for Challenge Course Technology (ACCT) Challenge Course Standards</i> ou l'équivalent.</p>	<p>Cette fiche d'activité doit être remise au fournisseur de l'activité avant la tenue de l'activité. Le fournisseur de l'activité doit répondre aux exigences minimales indiquées sur cette fiche.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés des risques que comporte l'activité. Ils doivent signer un formulaire de consentement donnant à l'élève la permission de participer à l'activité.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les formulaires de renseignements médicaux complets des élèves qui participent doivent être accessibles.</p> <p>Avant la tenue de la première leçon, les enseignants ou enseignantes doivent informer les instructeurs ou instructrices d'escalade de la présence d'élèves ayant des besoins particuliers.</p>	<p><b>Consignes applicables à la surveillance générale de toutes les installations (incluant les écoles)</b></p> <p>Un enseignant ou une enseignante et un instructeur ou une instructrice qualifié de niveau 1 doivent être présents (sur les lieux) durant toutes les activités du programme.</p> <p>Surveillance générale par un enseignant ou une enseignante.</p> <p>Une supervision sur place par un instructeur ou une instructrice qualifié est requise.</p> <p>Il faut avoir accès à un moyen de transport approprié pour amener un élève blessé à l'hôpital.</p> <p><b>Qualifications applicables à toutes les installations (incluant les écoles)</b></p>

## Escalade – Cordes/Parcours d'obstacles

Installation permanente dans un endroit commercial, installation permanente sur le campus

Les élèves participent à une série d'activités en travaillant en groupes de façon autonome ou en relevant des défis personnels près du sol ou suspendus dans les airs.

Voir Escalade – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>élèves qui ne sont pas au sol ou qui se trouvent sous l'activité en cours.</p> <p>Le port d'un baudrier ou d'un cuissard d'escalade qui convient à l'âge et à la taille du grimpeur ou de la grimpeuse est obligatoire.</p> <p>Les dispositifs d'assurage doivent être reliés à l'aide d'un mousqueton à bague vissée pouvant supporter 22 kN/2 200 kg/4 945 lb lorsque des coinçeurs à friction ou à cames sont utilisés.</p> <p>Pour tous les murs intérieurs, des matelas (p. ex. matelas à Velcro, matelas de lutte) doivent être placés aux endroits d'ascension et de descente.</p> <p><b>Épaisseur des matelas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mousse à liaisons transversales 5 cm (2 po);</li> <li>• mousse à alvéoles ouvertes 5 cm (2 po);</li> </ul>	<p>Les cheveux longs doivent être recouverts ou attachés.</p>	<p>Tous les obstacles du parcours doivent respecter les normes <i>ACCT Challenge Course Standards</i> en vigueur au moment de l'installation.</p> <p>Tous les obstacles du parcours doivent être inspectés chaque année par un professionnel des parcours d'obstacles qualifié qui utilise la plus récente édition des normes <i>ACCT</i>.</p> <p>Un rapport d'inspection écrit doit être produit selon les normes <i>ACCT Challenge Course Standards</i>.</p> <p>Les changements et l'entretien nécessaires indiqués dans le rapport doivent être effectués.</p>	<p>Les élèves doivent être informés des risques que comporte chaque activité et des méthodes visant à réduire le risque de blessure.</p> <p>Les enseignants ou enseignantes, les instructeurs ou instructrices et les élèves doivent connaître les procédures de sécurité.</p> <p>Le site doit être pourvu d'un manuel des politiques et procédures écrit pour la gestion et l'opération de toutes les activités du parcours d'obstacles.</p> <p>Ce manuel doit comprendre un plan de mesures d'urgence conforme aux normes <i>ACCT Challenge Course Standards</i>.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les élèves doivent pouvoir choisir un défi selon leur niveau de confort.</p> <p>Lorsque les élèves sont assureurs ou assureuses, les points suivants doivent être couverts durant un cours</p>	<p>Tous les instructeurs ou instructrices doivent détenir un certificat récent prouvant qu'ils ont été formés avec succès par une entreprise de formation de professionnels des parcours d'obstacles agréée et reconnue.</p> <p>Les instructeurs ou instructrices des installations scolaires permanentes doivent détenir un certificat récent (datant des trois dernières années), attestant qu'ils ont complété un atelier de formation couvrant précisément les activités d'escalade qu'ils enseignent.</p> <p>Les instructeurs ou instructrices doivent comprendre, démontrer et mettre en pratique les habiletés pertinentes permettant de participer à l'activité pour laquelle ils sont formés. Les habiletés pertinentes sont celles définies par un <i>professionnel des parcours d'obstacles</i> reconnu.</p>

## Escalade – Cordes/Parcours d'obstacles

Installation permanente dans un endroit commercial, installation permanente sur le campus

Les élèves participent à une série d'activités en travaillant en groupes de façon autonome ou en relevant des défis personnels près du sol ou suspendus dans les airs.

Voir Escalade – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<ul style="list-style-type: none"> <li>• polyuréthane 5 cm (2 po);</li> <li>• double densité 5 cm (2 po);</li> <li>• des matelas qui offrent un compactage équivalent selon le fabricant.</li> </ul> <p>Tout équipement doit être inspecté avant l'utilisation.</p>		<p>Tous les obstacles du parcours doivent être inspectés par le personnel qualifié avant l'utilisation.</p> <p>Le parcours d'obstacles doit être géré et utilisé selon les normes <i>ACCT Standards</i> les plus récentes. Celles-ci comprennent la nomination d'un gérant ou d'une gérante de parcours d'obstacles qui est responsable de superviser le personnel et les activités du parcours d'obstacles.</p> <p>Le parcours d'obstacles doit être utilisé selon les recommandations les plus récentes du professionnel des parcours d'obstacles.</p> <p>Les parcours boisés doivent être inspectés annuellement par un</p>	<p>d'initiation avant de commencer l'escalade avec assurage en moulinette :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le cours doit couvrir spécifiquement le parcours d'obstacles en question;</li> <li>• le cours doit couvrir spécifiquement le dispositif d'assurage utilisé;</li> <li>• le cours doit comprendre l'enseignement et la pratique répétée : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ de l'usage correct du baudrier;</li> <li>○ de l'usage correct des nœuds et des points d'attaches;</li> <li>○ du concept d'escalade avec assurage en moulinette;</li> <li>○ de l'usage correct du dispositif d'assurage;</li> <li>○ des principes généraux d'assurage à l'aide du dispositif utilisé;</li> <li>○ des procédures de descente à l'aide du dispositif utilisé;</li> </ul> </li> </ul>	<p>Tous les instructeurs ou instructrices doivent être âgés d'au moins 18 ans pour occuper leur poste ou enseigner le cours d'initiation.</p> <p>Les personnes formées qui démontrent les habiletés d'instruction requises et qui sont âgées de 16 ans et plus peuvent aider l'instructeur ou l'institutrice dans sa tâche, si elles sont sous la supervision directe d'un instructeur ou d'une institutrice qualifié.</p> <p><b>Certification de secourisme</b></p> <p>Au moins un instructeur ou une institutrice doit posséder des compétences de secourisme qui équivalent ou surpassent le certificat de secourisme d'urgence de l'Ambulance Saint-Jean.</p> <p><b>Ratios applicables à tous les parcours d'obstacles</b></p>

## Escalade – Cordes/Parcours d'obstacles

Installation permanente dans un endroit commercial, installation permanente sur le campus

Les élèves participent à une série d'activités en travaillant en groupes de façon autonome ou en relevant des défis personnels près du sol ou suspendus dans les airs.

Voir Escalade – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
		<p>fournisseur de parcours d'obstacles professionnel et les branches mortes doivent être enlevées.</p> <p>Toute branche qui présente un danger doit être enlevée.</p> <p>Une couche suffisante de copeaux de bois doit recouvrir la base de tous les obstacles des parcours.</p> <p>Les parcours boisés ne doivent pas être utilisés par temps venteux ou orageux.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ de la communication et du contrat entre grimpeur ou grimpeuse et assureur ou assureuse.</li> </ul> <p>Un instructeur ou une instructrice qualifié doit effectuer une vérification du baudrier, de la corde et du dispositif d'assurance de chaque élève avant qu'il ou elle ne quitte le sol.</p> <p>Le système d'assurance utilisé, incluant le dispositif d'assurance, doit être installé et recommandé par un <i>professionnel des parcours d'obstacles qualifié</i>.</p> <p>Lorsque les élèves sont assureurs ou assureuses, un système/une technique qui empêchera le grimpeur ou la grimpeuse de tomber au sol si un membre de l'équipe d'assurance devenait inapte doit être ajouté.</p> <p>Il faut tenir compte du poids du grimpeur ou de la grimpeuse et de l'assureur ou l'assureuse pour déterminer le nombre de compagnons ou compagnes d'assurance requis dans</p>	<p>Après le cours d'initiation, les ratios suivants doivent être maintenus :</p> <p><b>Escalade seulement</b> : 1 instructeur ou instructrice - 1 voie active.</p> <p><b>Assurance complet</b> : 1 instructeur ou instructrice - 2 voies actives.</p> <p><b>Autoassurance/assurance statique</b> : 1 instructeur ou instructrice - 5 participants ou participantes.</p> <p><b>Assurance participatif/en équipe</b> : 1 instructeur ou instructrice - 2 voies actives (possibilité de 3 voies actives seulement si la 3<sup>e</sup> voie est à proximité et peut faire l'objet d'une surveillance visuelle constante).</p> <p>Les élèves peuvent participer au processus d'assurance si :</p>

## Escalade – Cordes/Parcours d'obstacles

Installation permanente dans un endroit commercial, installation permanente sur le campus

Les élèves participent à une série d'activités en travaillant en groupes de façon autonome ou en relevant des défis personnels près du sol ou suspendus dans les airs.

Voir Escalade – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>un système non ancré au sol. Pour la plupart des systèmes conventionnels d'assurance en moulinette, le ratio de poids grimpeur ou grimpeuse/assureur ou assureuse est d'environ 1:1.</p> <p>Vous devez disposer d'une méthode permettant de venir en aide à un grimpeur ou une grimpeuse fatigué/pris (p. ex. échelle, échafaud, assurance en moulinette).</p> <p>Une boisson empêchant la déshydratation doit être accessible.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• un dispositif de freinage assisté avec blocage est utilisé;</li> <li>• la surveillance visuelle est constante;</li> <li>• un instructeur ou une instructrice qualifié assure la descente du grimpeur ou de la grimpeuse.</li> </ul> <p><b>Autoassurance/assurance statique</b> : 1 instructeur ou instructrice pour 5 participants ou participantes.</p> <p>Après le cours d'initiation, ces ratios doivent être maintenus.</p> <p>Si un obstacle élevé du parcours est utilisé, un minimum de 2 instructeurs ou instructrices doivent être présents.</p> <p>Durant le déroulement de plusieurs activités sur le site d'escalade, voir <b>Escalades - Généralités</b>.</p>

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.

## Escalade – Parcours de cordes/Tours de rappel

### Voir Plein air – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. téléphone cellulaire) doit être disponible lors de toutes les activités, partout où elles ont lieu.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les cordes et l'équipement utilisé durant le parcours doivent être faits spécifiquement pour l'escalade de rocher ou les parcours de cordes.</p> <p>Elles doivent être des cordes d'alpinisme, conçues pour l'escalade et possédant une résistance à la rupture de 22 kN/2 200 kg /4 500 lb et un diamètre minimal de 11 mm (0,5 po).</p> <p>Le port d'un casque qui convient aux activités de cordes et de tours de rappel est obligatoire.</p>	<p>Les chaussures et les vêtements portés doivent convenir aux activités et aux conditions climatiques.</p> <p>Pas de chaussures à bouts ouverts (p. ex. sandales).</p> <p>Aucun bijou.</p> <p>Pas de vêtements amples.</p> <p>Le port (sur soi ou dans ses poches) d'objets pointus est défendu.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Les parcours de cordes et les tours de rappel doivent convenir aux capacités, à l'âge et à la taille des élèves.</p> <p>Le parcours doit subir une inspection visuelle avant chaque utilisation.</p> <p>Les parcours de cordes et les tours de rappel doivent être construits selon les normes de l'ACCT (Association for Challenge Course Technology) en vigueur.</p> <p>Le parcours doit être inspecté annuellement par un</p>	<p>Cette fiche d'activité doit être remise au fournisseur de l'activité avant la tenue de l'activité.</p> <p>Le fournisseur de l'activité doit répondre aux exigences minimales indiquées sur cette fiche.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés des risques que comporte l'activité. Ils doivent signer un formulaire de consentement donnant à l'élève la permission de participer à l'activité.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les formulaires de renseignements médicaux complets des élèves qui participent doivent être accessibles.</p> <p>Les élèves doivent connaître les attentes concernant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le comportement;</li> <li>• les procédures d'urgence;</li> <li>• le signal de rassemblement;</li> <li>• les limites des activités.</li> </ul> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Informez les élèves des procédures de sécurité et du fonctionnement de l'équipement.</p>	<p>L'enseignant ou l'enseignante doit accompagner les élèves sur le site et demeurer sur le site durant toute l'activité.</p> <p>Il faut avoir accès à un moyen de transport approprié pour conduire un élève blessé à l'hôpital.</p> <p>Le superviseur ou la superviseure responsable de l'activité doit nommer un enseignant ou une enseignante ou superviseur ou superviseure (p. ex. enseignant ou enseignante, parent, bénévole) pour conduire/ accompagner un élève blessé à l'hôpital. Cette personne ne peut pas être le superviseur ou la superviseure responsable de l'activité.</p> <p>Tous les instructeurs ou instructrices doivent avoir réussi une formation donnée par un entraîneur professionnel spécialisé dans les parcours d'obstacles.</p>

## Escalade – Parcours de cordes/Tours de rappel

### Voir Plein air – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Un baudrier-torse doit être porté sur les éléments où l'inversion est possible (p. ex. poteau pumper, sauts en trapèze).</p> <p>Un système d'assurage mécanique (p. ex. plaquette Sticht avec ressort, demi-cabestan, Gri Gri, ATC, dispositif de type « tube ») doit être utilisé.</p> <p>Il doit y avoir un assureur ou une assureuse auxiliaire à l'autre bout de la corde (p. ex. un compagnon ou une compagne d'assurage).</p> <p>Tout l'équipement doit subir une inspection visuelle quotidienne.</p> <p>Les mousquetons, les dispositifs de réduction du cisaillement, les sangles antichute doivent respecter les normes de l'ACCT (Association for Challenge Course Technology) en vigueur.</p>		<p>concepteur/ inspecteur de parcours d'obstacles professionnel.</p> <p>Les parcours boisés doivent être inspectés annuellement par un fournisseur de parcours d'obstacles professionnel et les branches mortes doivent être enlevées. Toute branche qui présente un danger doit être enlevée.</p> <p>Une couche suffisante de copeaux de bois doit recouvrir la base de tous les éléments des parcours.</p> <p>Les parcours boisés ne doivent pas être utilisés par temps venteux ou orageux.</p>	<p>L'assurage doit être effectué par un instructeur ou une instrutrice formé, jamais par un élève.</p> <p>L'activité et les techniques présentées doivent être choisies selon les habiletés enseignées. Elles doivent convenir au stade de développement et au niveau d'expérience des élèves.</p> <p>Les élèves doivent pouvoir choisir le défi qui leur convient. Les élèves qui expriment une hésitation ne doivent pas être forcés à participer.</p> <p>Tout équipement enfilé par l'élève doit être inspecté.</p> <p>Les élèves qui attendent en haut des tours de rappel doivent porter un dispositif antichute approprié ou une barrière doit être en place.</p> <p>Les élèves et les personnes non formées ne doivent jamais grimper aux flancs des éléments du parcours (p. ex. en s'accrochant aux échelons).</p> <p>Le personnel doit connaître le plan d'urgence établi.</p> <p>Une boisson empêchant la déshydratation doit être accessible.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>Au moins l'un des instructeurs ou instructrices/superviseurs ou superviseures doit avoir réussi la formation d'instructeur de parcours de cordes, attestée par un certificat d'un fournisseur de formation en parcours de cordes/d'obstacles reconnu.</p> <p>Le site doit avoir un gérant ou une gérante de parcours d'obstacles attiré.</p> <p><b>Certification de secourisme</b></p> <p>L'un des superviseurs ou superviseures doit détenir un certificat récent de secourisme avec RCR.</p> <p><b>Ratios</b></p> <p>Le ratio maximal instructeur ou instructrice/élève pour les parcours de cordes basses est de 1:12.</p> <p>Le ratio maximal instructeur ou instructrice/élève pour les parcours de cordes hautes est de 1:7.</p> <p>L'assurage des élèves doit être effectué par un</p>



## Escalade – Parcours de cordes/Tours de rappel

Voir Plein air – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
				instructeur ou une instructrice formé.

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Escalade – Tyrolienne/Équivalent

Installation permanente dans un endroit commercial, installation permanente à l'école

Les élèves descendent ou se déplacent à l'horizontal le long d'une corde ou d'un câble fixe suspendu.

Voir Escalade - Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Tout l'équipement doit être de fabrication commerciale, conçu spécifiquement pour l'activité d'escalade en question et conforme à au moins l'une des normes suivantes : UIAA, CE, NFPA, ULC, CSA, ASTM.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun gilet avec cordons.</p> <p>Aucune bague.</p> <p>Rien autour du cou (p. ex. colliers de cuir, nœuds).</p> <p>Les bracelets ou chaînettes d'alerte médicale doivent être retenus par un ruban adhésif.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La zone d'escalade doit convenir aux capacités, à l'âge et à la taille des élèves.</p> <p>Tous les fournisseurs doivent respecter le Code national du bâtiment du Canada et tous les règlements internes applicables.</p> <p>Tout équipement d'escalade doit être</p>	<p>Cette fiche d'activité doit être remise au fournisseur de l'activité avant la tenue de l'activité.</p> <p>Le fournisseur de l'activité doit répondre aux exigences minimales indiquées sur cette fiche.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés des risques que comporte l'activité. Ils doivent signer un formulaire de consentement donnant à l'élève la permission de participer à l'activité.</p> <p>Les formulaires de renseignements médicaux complets des élèves qui participent doivent être accessibles.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p>	<p><b>Consignes applicables à la surveillance générale des installations portatives sur le campus scolaire</b></p> <p>Un enseignant ou une enseignante et un instructeur ou une instructrice qualifié doivent être présents (sur les lieux) durant toutes les activités du programme.</p> <p>Il faut avoir accès à un moyen de transport approprié pour conduire un élève blessé à l'hôpital.</p> <p>Une supervision sur place par chacun des instructeurs</p>

## Escalade – Tyrolienne/Équivalent

### Installation permanente dans un endroit commercial, installation permanente à l'école

Les élèves descendent ou se déplacent à l'horizontal le long d'une corde ou d'un câble fixe suspendu.

#### Voir Escalade - Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Les cordes/câbles doivent être compatibles avec l'activité d'escalade choisie.</p> <p>Il doit y avoir 2 poulies simples ou une poulie double.</p> <p>Des casques de fabrication commerciale, conçus spécifiquement pour l'escalade, doivent être portés par tous les élèves qui ne sont pas au sol.</p> <p>Le port d'un baudrier ou d'un cuissard d'escalade qui convient à l'âge ou à la taille du grimpeur ou de la grimpeuse est obligatoire.</p> <p>La base de l'échafaud doit être complètement recouverte de matelas d'une épaisseur minimale de 50 cm (20 po), OU un autre instructeur ou une autre instructrice doit se trouver sur l'échafaud et des matelas (matelas à Velcro, matelas de lutte) doivent recouvrir les points de descente.</p> <p><b>Épaisseur des matelas</b></p>	<p>Tout autre bijou posant un risque pour la sécurité doit être retiré ou retenu par un ruban adhésif.</p> <p>Les cheveux longs doivent être recouverts ou attachés.</p>	<p>installé par un professionnel qualifié (p. ex. un instructeur ou fournisseur).</p> <p>L'installation initiale de l'équipement d'escalade, une fois terminée, doit être inspectée par le personnel qualifié. Par la suite, une inspection annuelle, menée par le personnel qualifié pour effectuer cette tâche, est requise.</p> <p>Un rapport d'inspection écrit doit être produit.</p> <p>Les changements indiqués dans le rapport doivent être effectués.</p>	<p>Avant la tenue de la première leçon, les enseignants ou enseignantes doivent informer les instructeurs ou instructrices d'escalade de la présence d'élèves ayant des besoins particuliers.</p> <p>Les élèves doivent être informés des risques que comporte chaque activité et des méthodes visant à réduire le risque de blessure.</p> <p>Les enseignants ou enseignantes, les instructeurs ou instructrices et les élèves doivent connaître les procédures de sécurité.</p> <p>Un système et une technique reconnus par l'industrie professionnelle d'escalade doivent être utilisés.</p> <p>Un système doit être en place pour empêcher le participant ou la participante d'entrer en contact avec le sol durant son déplacement le long de la corde/du câble installé.</p> <p>Un système d'arrêt doit être ajouté à la tyrolienne pour empêcher tout contact avec les ancrages inférieurs.</p> <p>L'activité et les techniques présentées doivent être choisies selon les habiletés enseignées. Elles doivent convenir au stade de</p>	<p>ou instructrices qualifiés est requise.</p> <p><b>Compétences de l'instructeur ou l'instructrice</b></p> <p>Les instructeurs ou instructrices doivent comprendre, démontrer et mettre en pratique les habiletés pertinentes permettant de participer à l'activité pour laquelle ils sont formés. Les habiletés pertinentes sont celles définies par les professionnels d'escalade reconnus.</p> <p>Tous les instructeurs ou instructrices doivent être âgés d'au moins 18 ans pour occuper leur poste ou enseigner le cours d'initiation.</p> <p>Les élèves formés qui démontrent les habiletés d'instruction requises et qui</p>

## Escalade – Tyrolienne/Équivalent

Installation permanente dans un endroit commercial, installation permanente à l'école

Les élèves descendent ou se déplacent à l'horizontal le long d'une corde ou d'un câble fixe suspendu.

Voir Escalade - Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<ul style="list-style-type: none"> <li>• mousse à liaisons transversales 5 cm (2 po);</li> <li>• mousse à alvéoles ouvertes 5 cm (2 po);</li> <li>• polyuréthane 5 cm (2 po);</li> <li>• double densité 5 cm (2 po);</li> <li>• des matelas qui offrent un compactage équivalent selon le fabricant.</li> </ul> <p>Les ancrages supérieurs doivent être pourvus de 2 points distincts et de dispositifs de blocage. Ils doivent pouvoir soutenir une charge de 22 kN/2 200 kg/4 945 lb.</p> <p>Tout équipement doit être inspecté par le personnel qualifié avant l'utilisation.</p>			<p>développement et au niveau d'expérience des élèves.</p> <p>Les élèves doivent avoir reçu une formation préalable et de l'expérience en assuage.</p> <p>Le programme doit absolument inclure un cours d'initiation pour tous les élèves. Le cours d'initiation doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• couvrir spécifiquement le site utilisé;</li> <li>• couvrir spécifiquement le système utilisé;</li> <li>• comprendre l'enseignement et la pratique répétée :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ de l'usage correct du baudrier;</li> <li>○ de l'usage correct des poulies, de l'équipement et des points d'attache;</li> <li>○ d'une méthode sécuritaire pour atteindre le système suspendu;</li> <li>○ d'une méthode sécuritaire pour descendre du système suspendu;</li> <li>○ d'une méthode sécuritaire pour passer du système suspendu au dispositif antichute.</li> </ul> </li> </ul> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les élèves doivent pouvoir choisir un défi qui convient à leur niveau de confort.</p>	<p>sont âgés de 16 ans et plus peuvent aider l'instructeur ou l'institutrice dans sa tâche, s'ils ou elles sont sous la supervision directe d'un enseignant instructeur qualifié.</p> <p><b>Certification de secourisme</b></p> <p>Au moins un instructeur ou une institutrice doit posséder une certification de secourisme qui équivaut ou surpasse le certificat de secourisme d'urgence de l'Ambulance Saint-Jean.</p> <p><b>Ratios</b></p> <p>Pour chaque tyrolienne :</p> <p>1 instructeur ou institutrice qui effectue une surveillance visuelle constante.</p>

## Escalade – Tyrolienne/Équivalent

Installation permanente dans un endroit commercial, installation permanente à l'école

Les élèves descendent ou se déplacent à l'horizontal le long d'une corde ou d'un câble fixe suspendu.

Voir Escalade - Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Un instructeur ou une instrutrice qualifié doit effectuer une vérification de sécurité auprès de tout élève qui quittera le sol.</p> <p>Les élèves doivent être reliés à un assureur ou une assureuse lorsqu'ils grimpent l'échafaud de départ.</p> <p>Un compagnon ou une compagne d'assurance (lorsque les élèves sont assureurs ou assureuses) doit être inclus dans tous les systèmes d'assurance, en tout temps.</p> <p>Il faut tenir compte du poids du grimpeur ou de la grimpeuse et de l'assureur ou l'assureuse pour déterminer le nombre de compagnons d'assurance requis dans un système non ancré au sol.</p> <p>Ne jamais utiliser le corps d'une personne comme relais d'assurance.</p> <p>Un système/une technique d'assurance qui empêchera le grimpeur ou la grimpeuse de tomber au sol si l'assureur ou l'assureuse devenait inapte doit être utilisé par tous les élèves-assureurs.</p> <p>Tous les participants ou participantes doivent être reliés à la tyrolienne à l'aide de 2 mousquetons à bague vissée.</p>	<p><b>Après le cours d'initiation</b></p> <p>1 instructeur ou instrutrice pour 16 élèves.</p> <p>Durant le déroulement de plusieurs activités sur le site d'escalade, voir <b>Escalades - Généralités.</b></p> <p>Durant le déroulement de plusieurs activités, un instructeur ou une instrutrice qualifié doit superviser le passage des mousquetons du dispositif d'assurance à la tyrolienne.</p>

## Escalade – Tyrolienne/Équivalent

Installation permanente dans un endroit commercial, installation permanente à l'école

Les élèves descendent ou se déplacent à l'horizontal le long d'une corde ou d'un câble fixe suspendu.

Voir Escalade - Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Vous devez disposer d'une méthode permettant de venir en aide à un grimpeur ou une grimpeuse fatigué/pris (p. ex. échelle, échafaud, assurage en moulinette, etc.).</p> <p>Une boisson empêchant la déshydratation doit être accessible.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Escalade (plus de 3,5 mètres) – Voies montantes

Toutes installations – écoles ou commerciales

Les élèves grimpent ou montent des voies simples, suspendus à des points d'ancrage situés au plafond (plus hauts que 3,5 mètres)

Voir Escalade - Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. téléphone cellulaire) doit être accessible.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun gilet avec cordons.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La zone d'escalade doit convenir aux</p>	<p>Cette fiche d'activité doit être remise au fournisseur de l'activité avant la tenue de l'activité. Le fournisseur de l'activité doit répondre aux exigences minimales indiquées sur cette fiche.</p>	<p><b>Consignes applicables à toutes les installations (y incluant les écoles)</b></p> <p>Une surveillance générale par un enseignant ou une enseignante est requise.</p>

## Escalade (plus de 3,5 mètres) – Voies montantes

### Toutes installations – écoles ou commerciales

Les élèves grimpent ou montent des voies simples, suspendus à des points d'ancrage situés au plafond (plus hauts que 3,5 mètres)

Voir Escalade - Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Tout l'équipement doit être de fabrication commerciale, conçu spécifiquement pour l'activité d'escalade en question et conforme à au moins l'une des normes suivantes : UIAA, CE, NFPA, ULC, CSA, ASTM.</p> <p>Les cordes d'escalade doivent être compatibles avec le dispositif d'assurage utilisé et l'activité d'escalade.</p> <p>Des casques de fabrication commerciale, conçus spécifiquement pour l'escalade, doivent être portés par tous les élèves qui ne sont pas au sol.</p> <p>Le port d'un baudrier ou d'un cuissard d'escalade qui convient à l'âge ou à la taille du grimpeur ou de la grimpeuse est obligatoire.</p>	<p>Aucune bague.</p> <p>Rien autour du cou (p. ex. colliers de cuir, nœuds).</p> <p>Les bracelets ou chaînettes d'alerte médicale doivent être retenus par un ruban adhésif.</p> <p>Tout autre bijou posant un risque pour la sécurité doit être retiré ou retenu par un ruban adhésif.</p> <p>Les cheveux longs doivent être recouverts ou attachés.</p>	<p>capacités, à l'âge et à la taille des élèves.</p> <p>Tous les fournisseurs doivent respecter le Code national du bâtiment du Canada et tous les règlements internes applicables.</p> <p>Tout équipement d'escalade doit être installé par un professionnel qualifié. (p. ex. un instructeur et/ou fournisseur)</p> <p>L'installation initiale de l'équipement d'escalade, une fois terminée, doit être inspectée par du personnel qualifié. Par la suite, une inspection annuelle, menée par le personnel qualifié pour effectuer cette tâche, est requise.</p>	<p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés des activités d'escalades à risques élevés. Ils doivent signer un formulaire de consentement donnant à l'élève la permission de participer à l'activité.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés. Les formulaires de renseignements médicaux complets des élèves qui participent doivent être accessibles.</p> <p>Avant la tenue de la première leçon, les enseignants ou enseignantes doivent informer les instructeurs ou instructrices d'escalade de la présence d'élèves ayant des besoins particuliers.</p> <p>Les élèves doivent être informés des risques que comportent chaque activité et des méthodes visant à réduire le risque de blessure.</p> <p>Les enseignants ou enseignantes, les instructeurs ou instructrices et les élèves doivent connaître les procédures de sécurité.</p>	<p>Une surveillance sur place par un instructeur ou une instructrice qualifiée est requise.</p> <p>Pour les installations à l'extérieur du terrain de l'école, il faut avoir accès à un moyen de transport approprié pour conduire l'élève blessé à l'hôpital.</p> <p><b>Qualifications applicables à toutes les installations (y incluant les écoles)</b></p> <p>Les instructeurs ou instructrices doivent comprendre, démontrer et mettre en pratique les habiletés pertinentes permettant de participer à l'activité pour laquelle ils sont formés. Les habiletés pertinentes sont celles définies par les professionnels d'escalade reconnus.</p>

## Escalade (plus de 3,5 mètres) – Voies montantes

### Toutes installations – écoles ou commerciales

Les élèves grimpent ou montent des voies simples, suspendus à des points d'ancrage situés au plafond (plus hauts que 3,5 mètres)  
Voir Escalade - Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Pour tous les murs intérieurs, des matelas (p. ex. matelas à Velcro, matelas de lutte) doivent être placés aux endroits d'ascension et de descente.</p> <p><b>Épaisseur des matelas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mousse à liaisons transversales 5 cm (2 po);</li> <li>• mousse à alvéoles ouvertes 5 cm (2 po);</li> <li>• polyuréthane 5 cm (2 po);</li> <li>• double densité 5 cm (2 po);</li> <li>• des matelas qui offrent un compactage équivalent selon le fabricant.</li> </ul> <p>Tout équipement doit être inspecté par le personnel qualifié avant.</p> <p>Les ancrages supérieurs doivent pouvoir soutenir une charge de 22 kN/2 200 kg/4 945 lb.</p>		<p>Un rapport d'inspection écrit doit être produit. Les changements indiqués dans le rapport doivent être effectués.</p>	<p>Un système et une technique d'escalade reconnus par l'industrie professionnelle d'escalade doivent être utilisés (p. ex. jumar, nœud de prussik.)</p> <p>Le programme doit absolument inclure un cours d'initiation pour tous les élèves.</p> <p>Ce cours doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• couvrir spécifiquement les voies montantes utilisées;</li> <li>• couvrir spécifiquement le dispositif d'assurage utilisé;</li> <li>• comprendre l'enseignement et la pratique répétée : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ de l'usage correct du baudrier;</li> <li>○ de l'usage correct des nœuds et des points d'attaches;</li> <li>○ du concept d'escalade;</li> <li>○ de l'usage approprié des dispositifs d'assurage;</li> <li>○ des principes généraux de l'escalade;</li> <li>○ des procédures de descente.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Tous les instructeurs ou instructrices doivent être âgés d'au moins 18 ans pour occuper leur poste ou enseigner le cours d'initiation.</p> <p>Les instructeurs ou instructrices doivent détenir un certificat récent (datant des 3 dernières années), attestant qu'ils ont complété un atelier de formation couvrant précisément les activités d'escalade qu'ils enseignent.</p> <p>Les élèves formés qui démontrent les habiletés d'instruction requises et qui sont âgés de 16 ans et plus peuvent aider l'instructeur ou l'institutrice dans sa tâche, s'ils ou elles sont sous la supervision directe d'un enseignant instructeur qualifié.</p> <p><b>Certification de secourisme</b></p>

## Escalade (plus de 3,5 mètres) – Voies montantes

### Toutes installations – écoles ou commerciales

**Les élèves grimpent ou montent des voies simples, suspendus à des points d'ancrage situés au plafond (plus hauts que 3,5 mètres)**  
**Voir Escalade - Généralités**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Tous les mousquetons utilisés doivent être du type à bague vissée.</p>			<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les élèves doivent pouvoir choisir un défi selon leur niveau de confort.</p> <p>Un instructeur ou une instructrice qualifié doit effectuer une vérification de sécurité auprès de tout élève qui quittera le sol.</p> <p>Tous les participants ou participantes doivent être retenus par deux dispositifs d'assurage distincts, chacun muni d'un mousqueton à bague vissée, à moins qu'un système de moulinette conventionnel soit utilisé parallèlement.</p> <p>Vous devez disposer d'une méthode permettant de venir en aide à un grimpeur ou une grimpeuse fatigué/pris (p. ex. échelle, échafaud, assurage en moulinette).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation.</p>	<p>Au moins un instructeur ou une instructrice doit posséder une certification de secourisme qui équivaut ou surpasse le certificat de secourisme d'urgence de l'Ambulance Saint-Jean.</p> <p><b>Ratio applicable à toutes les installations</b></p> <p><u>Cours d'initiation</u></p> <p>1 instructeur ou instructrice pour 9 élèves.</p> <p><u>Après le cours d'initiation</u></p> <p>1 instructeur ou instructrice pour 16 élèves.</p> <p>Durant le déroulement de plusieurs activités sur le site d'escalade, voir <b>Escalades - Généralités</b>.</p>

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*



## Esgrime

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les élèves et le personnel doivent inspecter l'équipement régulièrement. Celui-ci doit être réparé ou remplacé au besoin.</p> <p>Masque, veste, gants, fleuret avec bouts de caoutchouc.</p> <p>Voir l'<b>annexe A</b> « Lettre aux parents » concernant l'équipement apporté à l'école pour usage personnel.</p> <p>Tout équipement apporté de la maison doit être transporté de façon sécuritaire dans un boîtier.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Les élèves doivent porter un chandail à manches longues ou un chandail en molleton et des pantalons longs.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>L'endroit utilisé doit être exempt de tout débris ou obstacle et offrir une bonne adhérence.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>L'activité doit se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Les élèves doivent être supervisés directement par l'instructeur ou l'institutrice durant un affrontement.</p> <p>Tout l'équipement doit être porté pour pouvoir affronter un adversaire.</p> <p>Les élèves doivent connaître toutes les règles de sécurité du sport.</p> <p>Une boisson empêchant la déshydratation doit être accessible.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>Surveillance sur place pour les leçons.</p> <p>Une surveillance visuelle constante est requise durant un affrontement.</p>

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Floorball

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Le bâton doit être approuvé par l'International Floorball Federation (IFF) et porter l'autocollant de l'IFF.</p> <p>La longueur du bâton doit convenir à la taille de l'élève.</p> <p>La palette ne doit pas avoir de rebords tranchants et sa courbe ne doit pas excéder 30 mm.</p> <p>La balle doit être approuvée par l'IFF :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• diamètre de 72 mm;</li> <li>• poids de 23 g;</li> <li>• plastique dur;</li> <li>• 26 trous distribués également (p. ex. similaire à une balle en plastique de pratique).</li> </ul>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises, pianos) et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>Les douilles de plancher doivent avoir des couvercles.</p> <p>Délimitez la zone du gardien ou de la gardienne de but qu'aucun autre élève ne doit pénétrer.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux et les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Les règlements suivants doivent être respectés sous peine de pénalités :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aucun contact physique;</li> <li>• ne pas bloquer l'adversaire ou obstruer sa vue;</li> <li>• aucun contact bâton contre corps ou bâton contre bâton;</li> <li>• le bâton doit demeurer sous la taille en tout temps (y compris lors de l'élan arrière et du prolongement);</li> <li>• la balle doit demeurer sous les genoux en tout temps.</li> </ul> <p>Pour protéger le gardien ou la gardienne, délimitez une zone de but. Aucun autre bâton ne doit franchir la zone de but.</p> <p>Tous les autres règlements de jeu de l'International Floorball Federation doivent être respectés.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie,</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

## Floorball

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Le gardien ou la gardienne de but n'a pas de bâton.</p> <p>Le filet du gardien ou de la gardienne de but mesure 160 cm de hauteur sur 115 cm de largeur.</p> <p>Le gardien ou la gardienne de but doit porter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un masque facial approuvé/identifié par l'IFF;</li> <li>• un chandail (protection);</li> <li>• un pantalon.</li> </ul> <p>Équipement de gardien ou de gardienne facultatif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tout type d'équipement de protection qui ne cache pas le but;</li> <li>• genouillères sous le pantalon;</li> <li>• pantalon coussiné;</li> <li>• casque et gants minces.</li> </ul>			<p>plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Football – Drapeau/Toucher

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Utilisez des ballons de football convenant à la taille et aux habiletés du groupe (p. ex. un ballon de football plus petit ou en mousse).</p> <p>Les poteaux des buts du terrain de jeu doivent être coussinés. Le rembourrage doit atteindre 1,8 m (6 pi) de hauteur.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu doit être inspectée régulièrement, exempte de tout débris ou obstacle et située loin des zones de circulation.</p> <p>La présence de trous et de surfaces inégales doit être signalée à la direction et aux élèves.</p> <p>La surface de jeu doit offrir une bonne adhérence.</p> <p>Le périmètre du terrain doit être marqué (p. ex. drapeaux à extrémités repliables ou cônes souples).</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux et les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Pas de blocage, sauf sur la ligne de mêlée. Permettez le blocage des passes après avoir enseigné les techniques appropriées.</p> <p>Les activités/règlements doivent être modifiés selon l'âge et les habiletés des élèves.</p> <p>Les règles du jeu doivent être strictement observées.</p> <p>Les drapeaux ne doivent pas être cachés ou enroulés autour de la ceinture.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> </ul>	<p>Une supervision sur place est requise.</p>

## Football – Drapeau/Toucher

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Football – Tacle

**Le football tacle n'est pas une activité appropriée pour le programme d'études du secondaire.**

## Glissade sur tube

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les tubes doivent être fournis par l'endroit visité.</p> <p>Les tubes personnels des élèves ne peuvent pas être utilisés.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Pas de longs foulards.</p> <p>Les cheveux longs doivent être attachés.</p> <p>Les vêtements doivent convenir aux conditions météorologiques.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>L'activité doit avoir lieu dans un endroit commercial.</p> <p>La glissade sur tube doit avoir lieu dans un endroit désigné, à l'écart des autres activités comme le ski et la planche à neige.</p> <p>Un seul tube ou groupe de tubes doit effectuer sa descente sur une pente individuelle à la fois.</p> <p>Une rampe de sortie courbée et contrôlée au bas de la pente doit permettre le ralentissement approprié des tubes.</p> <p>La distance entre les tubes durant la descente ne doit pas poser un risque pour la sécurité.</p>	<p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés que la glissade sur tube est une activité à l'extérieur du terrain de l'école et connaître le moyen de transport utilisé.</p> <p>Informez les parents/tuteurs ou tutrices et les élèves de l'importance de se protéger du soleil.</p> <p>Informez les élèves des procédures d'urgence établies.</p> <p>Revoyez les règlements de l'endroit visité avec les élèves (p. ex. ne pas monter la zone de glissade à la course, ne pas sauter devant les tubes en mouvement).</p> <p>Les élèves doivent savoir comment utiliser les tubes et les remonte-pentes avant de commencer l'activité.</p> <p>Le personnel de l'endroit décide du nombre maximal de tubes reliés ensemble permis.</p> <p>Les tubes reliés ensemble doivent descendre en même temps sur la pente désignée.</p> <p>Les élèves doivent connaître les limites de l'activité.</p> <p>Les tubes ne doivent pas quitter l'endroit désigné.</p>	<p>Le personnel enseignant doit effectuer une surveillance générale.</p> <p>Le personnel de l'endroit doit surveiller :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'entrée des pentes au sommet;</li> <li>• le début du remonte-pente pour accrocher les tubes;</li> <li>• la fin du remonte-pente pour décrocher les tubes.</li> </ul> <p>Désignez un superviseur ou une superviseure (p. ex. enseignant ou enseignante ou parent) pour conduire un élève blessé à l'hôpital. Cette personne ne peut pas être le superviseur ou la superviseure de l'activité.</p> <p>Un véhicule doit être accessible en cas d'urgence.</p> <p><b>Ratios</b></p> <p>Minimum de deux superviseurs ou superviseures :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> année 1:15;</li> <li>• 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année 1:20.</li> </ul>

## Glissade sur tube

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
		<p>Les pentes de glissade sur tube doivent être exemptes d'obstacles.</p>	<p>Revoyez la procédure sécuritaire pour quitter la rampe de sortie avec les élèves.</p> <p>Le nombre maximal d'élèves dans chaque tube ne doit pas poser un risque pour la sécurité.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions météorologiques (température, météo, rayons UV, engelures);</li> <li>• l'entraînement préalable;</li> <li>• la durée de la phase rigoureuse de l'exercice.</li> </ul> <p>Enseignez aux élèves comment reconnaître et traiter les engelures et l'hypothermie.</p> <p>Les enseignants ou enseignantes doivent surveiller les élèves souffrant d'asthme ou d'autres problèmes respiratoires.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>Il faut établir un processus permettant aux superviseurs ou superviseuses de contacter les élèves (p. ex. un point de rencontre à une heure donnée).</p>



***Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.***

## Glisser sur une pente (Toboggan)

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Voir l'<b>annexe A</b> « Lettre aux parents » concernant l'équipement apporté à l'école pour usage personnel.</p> <p>Les toboggans, les luges et les autres objets servant à glisser doivent être approuvés par votre district scolaire. (Visitez le : <a href="http://www.parachutecanada.org/accueil">www.parachutecanada.org/accueil</a> pour obtenir de l'aide).</p> <p>L'utilisation de disques et de chambres à air est interdite.</p> <p>Le toboggan/la luge et tout autre objet approuvé par le district scolaire doivent être en bon état, sans rebords coupants.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés de l'importance du port d'un casque</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Les vêtements doivent convenir à l'activité de plein air.</p> <p>Un chapeau et des gants doivent être disponibles.</p> <p>Vérifiez la présence de cordons qui pendent.</p> <p>Pas de foulards mal attachés.</p> <p>Les cheveux longs doivent être attachés.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés de l'importance du port d'un casque de hockey homologué CSA</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>En tout lieu, les élèves doivent connaître les limites de l'activité.</p> <p>Lorsque vous choisissez un endroit, vous devez tenir compte des conditions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le soleil;</li> <li>• le vent;</li> <li>• la neige;</li> <li>• l'adéquation du terrain avec l'activité.</li> </ul> <p>Des installations avec toilettes permettant aussi de se réchauffer doivent se trouver à proximité.</p> <p>La pente et la rampe de sortie au bas de la pente doivent être exemptes d'obstacles</p>	<p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école, des moyens de transport utilisés, ainsi que de l'importance de porter des vêtements appropriés et de se protéger du soleil.</p> <p>Informez les élèves des procédures d'urgence établies.</p> <p>Seule une position assise ou à genoux est permise sur les toboggans, les luges et les autres objets approuvés par le district scolaire.</p> <p>La distance séparant les luges et les autres objets approuvés durant la descente doit être sécuritaire.</p> <p>Interdisez la surcharge des toboggans, des luges et des autres objets approuvés.</p> <p>Établissez une procédure sécuritaire pour permettre aux élèves de quitter le bas de la pente après la descente.</p> <p>Enseignez aux élèves comment rouler hors d'un engin de glisse à l'approche d'un danger.</p> <p>Avant de commencer l'activité, indiquez aux élèves comment participer de façon sécuritaire (p. ex. ne pas monter la pente en courant, ne pas sauter devant</p>	<p>Une supervision sur place est requise.</p> <p>Si la classe est divisée en groupes, les tâches des superviseurs ou superviseuses de chaque groupe doivent être clairement indiquées.</p> <p>Une personne désignée (enseignant ou enseignante, parent ou adulte responsable), ayant accès à un véhicule pour conduire un élève blessé à l'hôpital, doit être présente. Cette personne ne peut pas être le superviseur ou la superviseuse en charge de l'activité.</p>

## Glisser sur une pente (Toboggan)

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>de hockey homologué CSA bien ajusté ou d'un casque de ski/planche à neige homologué selon des normes de sécurité reconnues (p. ex. ASTM, CE, Snell).</p>	<p>bien ajusté ou un casque de ski/planche à neige homologué selon des normes de sécurité reconnues (p. ex. ASTM, CE, Snell).</p>	<p>(p. ex. arbres, rochers saillants, route, voie ferrée ou ruisseau à découvert).  La descente en engin de glisse se fait sur de la neige.  Surveillez l'état de la pente régulièrement. Si les conditions deviennent dangereuses, mettez fin à l'activité.</p>	<p>les toboggans en mouvement, ne pas couvrir de neige une autre personne de façon intentionnelle.  Demandez aux élèves de glisser au centre de la pente et de la remonter par les côtés.  Mettez l'accent sur la glissade contrôlée en tout temps.  La glissade doit avoir lieu uniquement durant le jour ou sur des pentes bien éclairées.  Les enseignants ou enseignantes qui utilisent des installations extérieures doivent tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, rayons UV, engelures);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> </ul>	

## Glisser sur une pente (Toboggan)

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre par temps froids (p. ex. température, refroidissement éolien) et les méthodes pour prévenir les engelures et l'hypothermie.</p> <p>Les enseignants ou enseignantes doivent surveiller les élèves souffrant d'asthme ou d'autres problèmes respiratoires.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Goalball

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire</p> <p>Le ballon utilisé doit convenir à l'âge des élèves et contenir un dispositif sonore.</p> <p>Bandeaux ou œillères.</p> <p>Pour le jeu de goalball réglementaire, des genouillères sont requises.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu doit offrir une adhérence suffisante et être exempte de tout obstacle (p. ex. bureaux, chaises, pianos).</p> <p>Toutes les portes donnant sur l'aire de jeu doivent être fermées.</p> <p>Prévoyez assez d'espace pour tous les participants ou participantes.</p> <p>Les lignes de jeu doivent être surélevées (p. ex. corde collée au plancher, ruban tactile). Au minimum, délimitez les lignes latérales, le centre et les buts. Consultez le diagramme du terrain dans le document des règlements du Goalball de l'International Blind Sports Association : <a href="http://www.ibsasport.org/sports/goalball/rules/">www.ibsasport.org/sports/goalball/rules/</a> (en anglais).</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les joutes doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Les activités/règlements doivent être modifiés selon le niveau d'habileté, l'âge et les installations/l'équipement disponibles.</p> <p>Des zones de sécurité doivent être clairement définies à une distance sécuritaire des murs, des estrades et des obstacles.</p> <p>Des bandeaux peuvent être utilisés lors de cette activité. Seuls les élèves qui participent à l'activité doivent porter des bandeaux.</p> <p>L'arbitre (élève formé, enseignant ou enseignante) doit informer les élèves de ce qui se passe durant le jeu (p. ex. si un ou une élève s'approche de la ligne de délimitation) et maîtriser le jeu.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>Une surveillance visuelle constante est requise.</p>

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Golf

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire (p. ex. les poignées doivent être vérifiées régulièrement et réparées au besoin).</p> <p>Sur le terrain de l'école, utilisez des balles en plastique ou des balles de golf en mousse (sauf pour les coups roulés).</p> <p>N'utilisez pas de balles de golf réglementaires sur le terrain de l'école, sauf pour les coups roulés.</p> <p>Les bâtons doivent être de longueur appropriée.</p> <p>Les sacs de golf complets doivent être de taille et de poids appropriés pour les élèves.</p> <p>Les cages de pratique doivent être en bon état et bien fixées au sol.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire (p. ex. terrain de l'école, dômes de pratique, terrain de pratique des coups roulés, terrain d'exercice, parcours de golf à normale 3).</p> <p>Dans le gymnase, utilisez des coups roulés seulement.</p> <p>Prévoyez suffisamment d'espace pour l'élan arrière et le prolongement de l'élan.</p> <p>Peu importe l'endroit, l'aire de frappe doit être bien identifiée et surveillée.</p>	<p>Lorsque l'activité se déroule à l'extérieur du terrain de l'école, les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés des moyens de transport utilisés.</p> <p>Enseignez aux élèves les règles d'étiquette et de sécurité du golf. Celles-ci comprennent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• se trouver à un endroit sécuritaire lorsqu'un ou une élève frappe sa balle;</li> <li>• comment entrer sur une nouvelle allée de façon sécuritaire;</li> <li>• la distance sécuritaire à laquelle le groupe qui précède sur le même trou doit se trouver pour pouvoir frapper.</li> </ul> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Établissez une routine sécuritaire pour frapper et récupérer les balles de golf sur un terrain d'exercice et sur le terrain de l'école.</p> <p>Toutes les règles établies par le terrain d'exercice ou de golf miniature doivent être respectées.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p>	<p>Une surveillance sur place est requise pour les leçons et la pratique des coups d'approche avec des balles réglementaires.</p> <p>Une surveillance générale est requise après la première leçon.</p>

<b>Golf</b>				
Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

***Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.***



## Gymnastique – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p><b>Matelas</b></p> <p>Des matelas doivent couvrir toutes les aires de réception situées dessous et autour de l'équipement, sans se chevaucher et sans laisser d'espaces.</p> <p>Assurez-vous régulièrement que les matelas ne sont pas déchirés ou usés.</p> <p>Les matelas polyvalents peuvent être utilisés pour les exercices au sol, les culbutes et les réceptions debout à partir d'une hauteur contrôlée (la hauteur maximale du saut équivaut à la hauteur des épaules de l'élève) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mousse à liaisons transversales 5 cm (2 po);</li> </ul>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Pieds nus, espadrilles ou chaussons de gymnastique.</p> <p>Pas de chaussettes sans chaussures.</p> <p>Les élèves doivent porter des vêtements de gymnase appropriés qui leur permettent de bouger librement sur les matelas.</p> <p>Aucun bijou.</p> <p>Attachez les cheveux longs et retirez les barrettes.</p> <p>Retenez les lunettes à l'aide d'une courroie ou retirez-les.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Il faut prévoir assez d'espace entre les appareils pour permettre des mouvements sécuritaires.</p> <p>Prévoyez assez d'espace pour un atterrissage sécuritaire, loin des murs et de l'équipement.</p> <p>Le périmètre du gymnase doit être exempt d'obstacles (tables et chaises).</p>	<p>Les enseignants ou enseignantes doivent connaître les handicaps physiques de leurs élèves (p. ex. épilepsie, poignets faibles, etc.).</p> <p>Les enseignants ou enseignantes doivent créer un climat de discipline et de contrôle.</p> <p>Toutes les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié, des plus simples aux plus complexes. Assurez-vous que l'élève contrôle le mouvement de base avant de passer aux habiletés plus compliquées (p. ex. réussir les rotations au tapis avant de les effectuer sur l'appareil, réussir les atterrissages avant de travailler en hauteur).</p> <p>Si l'élève exprime une hésitation verbale ou non verbale, l'enseignant ou l'enseignante doit discuter des causes de cette réticence avec l'élève. Si l'enseignant ou l'enseignante estime qu'une hésitation pendant l'exercice pourrait présenter un risque, il ou elle doit permettre à l'élève d'effectuer un exercice plus simple.</p> <p>Les élèves ne doivent pas être incités à effectuer des mouvements qui surpassent leurs capacités.</p>	<p>Toutes les inversions en hauteur requièrent une surveillance visuelle constante.</p> <p>Tout enseignant ou enseignante qui n'est pas familier avec les appareils de gymnastique, la progression des habiletés ou les techniques de parage doit demander de l'aide au personnel de soutien approprié ou renoncer à utiliser l'équipement jusqu'à ce que l'aide nécessaire soit obtenue.</p> <p><b>Parage (assistante manuelle)</b></p> <p>Le parage est d'abord effectué par l'enseignant ou l'enseignante, puis il peut être effectué par des élèves formés par l'enseignant ou l'enseignante.</p> <p>Les responsabilités varient selon l'âge, la force et l'expérience de l'élève.</p>

## Gymnastique – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<ul style="list-style-type: none"> <li>• mousse à alvéoles ouvertes 5 cm (2 po);</li> <li>• polyuréthane 5 cm (2 po);</li> <li>• double densité 5 cm (2 po);</li> <li>• des matelas qui offrent un compactage équivalent selon le fabricant.</li> </ul> <p>Les surfaces de réception pour les figures renversées en hauteur doivent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mesurer entre 31 cm et 61 cm (12 po et 24 po) d'épaisseur;</li> <li>• être faites de mousse solide ou à liaisons transversales, ou l'équivalent.</li> </ul> <p>Les surfaces de réception indiquées ci-dessus ne doivent pas être utilisées comme surfaces de réception pour les sauts ou les atterrissages contrôlés (p. ex. atterrissage debout), peu importe l'équipement utilisé.</p>			<p>Effectuez des exercices au sol avant de travailler sur un appareil. Les appareils doivent être présentés un à la fois, en visant la mise en place d'un circuit.</p> <p>Les matelas de réception doivent être placés au bon endroit et des mesures doivent être prises pour minimiser leur mouvement sous l'impact.</p> <p>Chaque leçon doit débiter par un échauffement.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Gymnastique

### Barres/Anneaux/Cheval/ Poutre/Plateforme de saut

**Y inclus Barres parallèles/Barre fixe/Anneaux/Cheval d'arçons/  
Poutre/Barres asymétriques/Sol/Table ou plateforme de saut  
Voir Gymnastique – Généralités**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>L'équipement doit être inspecté régulièrement et réparé au besoin.</p> <p>Les planches d'appel (appelées tremplins auparavant) dont le nez mesure plus de 20 cm ne sont pas permises. Les planches d'appel doivent avoir un dessus tapissé ou antidérapant et des pieds antidérapants. Seules les planches d'appel doivent être utilisées pour les appels. Les planches d'appel utilisées pour atteindre l'appareil doivent être retirées immédiatement après leur utilisation.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés (p. ex. pieds nus permis).</p> <p>Pas de chaussettes sans chaussures.</p> <p>Le port de vêtements bien ajustés qui permettent de bouger librement est obligatoire.</p> <p>Aucun bijou.</p> <p>Attachez les cheveux longs et retirez les barrettes.</p> <p>Retenez les lunettes à l'aide d'une courroie ou retirez-les.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Des mesures doivent être prises pour réduire le mouvement des matelas sous l'impact.</p> <p>Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace entre les appareils pour permettre aux élèves de bouger aisément sur ceux-ci et d'en descendre facilement.</p> <p>L'équipement doit être bien fixé au plancher/plafond/mur.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables,</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les activités/routines doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Avant d'utiliser l'équipement, les élèves doivent connaître les mesures de sécurité concernant la gymnastique et les appareils visés.</p> <p>Les élèves doivent apprendre comment ajuster l'équipement.</p> <p>L'enseignant ou l'enseignante doit connaître les handicaps physiques et les niveaux d'habiletés des élèves.</p> <p>Les élèves ne doivent pas être incités à effectuer des mouvements qui surpassent leurs capacités physiques et psychologiques.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>Une surveillance sur place est requise.</p> <p>Les inversions requièrent une surveillance visuelle constante (incluant les sauts de mains renversés sur matelas empilés ou la table de saut avec matelas empilés).</p> <p>Une surveillance visuelle constante est requise lorsque les élèves effectuent des mouvements difficiles pour la première fois sur un appareil.</p> <p>Une surveillance visuelle constante est requise pour le saut de mains renversé sur les matelas de la table de saut.</p> <p>Pour les habiletés de bas niveau, les élèves doivent être formés pour effectuer les techniques de parage convenablement entre eux.</p> <p>Les élèves ne peuvent pas être pareurs ou pareuses pour les habiletés de haut niveau.</p>

<b>Gymnastique</b>				
<b>Barres/Anneaux/Cheval/ Poutre/Plateforme de saut</b>				
<b>Y inclus Barres parallèles/Barre fixe/Anneaux/Cheval d'arçons/ Poutre/Barres asymétriques/Sol/Table ou plateforme de saut Voir Gymnastique – Généralités</b>				
<b>Équipement</b>	<b>Vêtements/ Chaussures</b>	<b>Installations</b>	<b>Règles et consignes particulières</b>	<b>Surveillance</b>
<p>L'enseignant ou l'enseignante doit effectuer une vérification de sécurité des installations avant de commencer l'activité. Vérifiez tous les mécanismes de verrouillage avant chaque utilisation.</p> <p><b>Matelas polyvalents à utiliser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mousse à liaisons transversales 5 cm (2 po);</li> <li>• mousse à alvéoles ouvertes 5 cm (2 po);</li> <li>• polyuréthane 5 cm (2 po);</li> <li>• double densité 5 cm (2 po);</li> <li>• des matelas qui offrent un compactage équivalent selon le fabricant.</li> </ul> <p><b>Surfaces de réception pour les figures renversées en hauteur</b></p> <p>Matelas d'une épaisseur de 30 cm à 60 cm (12 po et 24 po), faits de mousse solide ou à liaisons transversales, ou l'équivalent. Les surfaces de réception indiquées ci-</p>		<p>chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p>		<p>Un enseignant ou une enseignante qui n'est pas familier avec ces activités (p. ex. aucune expérience récente) doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• recevoir une formation; OU</li> <li>• demander de l'aide au personnel suffisamment formé; OU</li> <li>• s'abstenir d'utiliser l'équipement jusqu'à ce que l'aide nécessaire soit obtenue.</li> </ul>

<b>Gymnastique</b>				
<b>Barres/Anneaux/Cheval/ Poutre/Plateforme de saut</b>				
<b>Y inclus Barres parallèles/Barre fixe/Anneaux/Cheval d'arçons/ Poutre/Barres asymétriques/Sol/Table ou plateforme de saut Voir Gymnastique – Généralités</b>				
<b>Équipement</b>	<b>Vêtements/ Chaussures</b>	<b>Installations</b>	<b>Règles et consignes particulières</b>	<b>Surveillance</b>
<p>dessus ne doivent pas être utilisées comme surfaces de réception pour les sauts ou les atterrissages</p> <p>contrôlés (p. ex. atterrissage debout), peu importe l'équipement utilisé.</p> <p>Pour le saut de mains renversé, les matelas doivent être empilés et retenus par une corde à une hauteur minimale de 105 cm (42 po) et maximale de 125 cm (50 po). Ajustez-les par tranche de 5 cm. Le côté ferme du matelas situé sur le dessus doit être tourné vers le haut.</p> <p><b>Surfaces de réception pour les atterrissages debout (p. ex. saut, sortie en hauteur)</b></p> <p>Matelas de réception fermes/souples d'une épaisseur minimale de 12 cm (5 po) pour chaque appareil, côté ferme tourné vers le haut.</p> <p>Les matelas qui sont placés autour de l'appareil et sous ce dernier en</p>				

<b>Gymnastique</b>				
<b>Barres/Anneaux/Cheval/ Poutre/Plateforme de saut</b>				
<b>Y inclus Barres parallèles/Barre fixe/Anneaux/Cheval d'arçons/ Poutre/Barres asymétriques/Sol/Table ou plateforme de saut Voir Gymnastique – Généralités</b>				
<b>Équipement</b>	<b>Vêtements/ Chaussures</b>	<b>Installations</b>	<b>Règles et consignes particulières</b>	<b>Surveillance</b>
guise d'aire de réception ne doivent pas se chevaucher ou laisser d'espaces entre eux.				

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Gymnastique – Cordes lisses

**Cordes de gymnastique : Cordes suspendues d'un espalier de gymnastique**  
**Les cordes suspendues d'un rail au plafond ne sont pas permises.**  
**Voir Gymnastique – Généralités**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les matelas polyvalents doivent recouvrir toutes les aires de réception (voir Gymnastique – Généralités pour connaître les caractéristiques des matelas).</p> <p>Les matelas ne doivent pas se chevaucher ou laisser d'espaces entre eux.</p> <p>Vérifiez régulièrement que les cordes ne sont pas effilochées. Si les cordes sont très effilochées, ne les utilisez pas (p. ex. les élèves pourraient se faire des échardes).</p> <p>Une plateforme stable pour prendre son élan (p. ex. une boîte de saut).</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés (p. ex. pieds nus, espadrilles ou chaussons de gymnastique).</p> <p>Pas de chaussettes sans chaussures.</p> <p>Des vêtements de gymnase appropriés qui permettent aux élèves de bouger librement sur l'équipement.</p> <p>Aucun bijou.</p> <p>Attachez les cheveux longs et retirez les barrettes.</p> <p>Retenez les lunettes à l'aide</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Prévoyez assez d'espace pour un atterrissage sécuritaire, loin des murs et de l'équipement.</p> <p>La surface de l'activité et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante. Il faut prévoir l'espace nécessaire pour se balancer vers l'avant et l'arrière.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Présentez les activités avec les cordes en suivant un ordre progressif (p. ex. réussir des activités de suspension variées avant de grimper à l'aide des mains seulement).</p> <p>Les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Les activités de balancement doivent se dérouler d'une façon contrôlée (p. ex. désignez un point de départ et d'arrivée).</p> <p>Mettez l'accent sur le contrôle plutôt que sur la hauteur. La hauteur d'ascension maximale :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>la taille ne doit dépasser 3,5 mètres au-dessus du sol.</li> </ul> <p>Aucune inversion n'est permise. Les hanches ne doivent jamais dépasser la hauteur de la tête.</p> <p>L'élève ne doit pas relâcher les cordes ou sauter d'une hauteur dépassant celle de ses épaules.</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

## Gymnastique – Cordes lisses

**Cordes de gymnastique : Cordes suspendues d'un espalier de gymnastique**  
**Les cordes suspendues d'un rail au plafond ne sont pas permises.**  
**Voir Gymnastique – Généralités**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Si les cordes sont utilisées pour se balancer, les matelas doivent recouvrir toute la surface du plancher se trouvant sous le trajet de la corde.</p> <p>Pour les exercices de balancement, recouvrir l'aire du plancher de tapis protecteurs placés en dessous de la trajectoire de la corde.</p>	<p>d'une courroie ou retirez-les.</p>		<p>Voir <i>Gymnastique – Généralités</i> pour connaître les lignes directrices concernant le parage des élèves.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

**Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.**



## Gymnastique – Minitrampoline

**Le minitrampoline ne doit pas être utilisé (voir Politique 709 du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance).**

**À noter : Le minitrampoline d'exercices peut être utilisé pour des fins thérapeutiques pour certains élèves sous la direction d'un physiothérapeute ou d'un ergothérapeute et avec surveillance adéquate.**

## Gymnastique – Pyramide humaine

### Voir Gymnastique – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Assurez-vous régulièrement que les matelas ne sont pas déchirés ou usés.</p> <p>Les matelas polyvalents peuvent être utilisés pour les exercices au sol, les culbutes et les réceptions debout à partir d'une hauteur contrôlée (la hauteur maximale du saut équivaut à la hauteur des épaules de l'élève) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mousse à liaisons transversales 5 cm (2 po);</li> <li>• mousse à alvéoles ouvertes 5 cm (2 po);</li> <li>• polyuréthane 5 cm (2 po);</li> <li>• double densité 5 cm (2 po);</li> <li>• des matelas qui offrent un compactage équivalent selon le fabricant.</li> </ul> <p>Des matelas doivent être placés sous la pyramide et former un périmètre d'au moins 2 m (6 pi 6 po) autour de celle-ci.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés (p. ex. pieds nus, espadrilles ou chaussures de gymnastique).</p> <p>Pas de chaussettes sans chaussures.</p> <p>Les élèves doivent porter des vêtements de gymnase appropriés qui leur permettent de bouger librement sur les matelas.</p> <p>Aucun bijou.</p> <p>Attachez les cheveux longs et retirez les barrettes.</p> <p>Retenez les lunettes à l'aide d'une courroie ou retirez-les.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Les pyramides doivent se trouver à une distance sécuritaire des murs.</p> <p>Ne faites pas de pyramides près des entrées ou des sorties.</p> <p>Ne faites pas de pyramides sur ou près de l'estrade.</p> <p>La surface de l'activité et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p>	<p>Déterminez un nombre maximal d'élèves et une hauteur maximale selon la taille, l'âge et les habiletés des élèves.</p> <p>Les pyramides ne doivent pas dépasser 3 étages.</p> <p>Les habiletés à former des pyramides doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les leçons doivent comprendre comment former et défaire la pyramide.</p> <p>Les activités/pyramides doivent tenir compte des habiletés enseignées.</p> <p>Le poids et la taille des élèves déterminent leur place dans la pyramide (p. ex. les élèves plus costauds forment la base).</p> <p>La formation de pyramides humaines doit être la seule activité à avoir lieu à l'endroit utilisé.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>Une surveillance visuelle constante est requise pour les pyramides en position debout.</p> <p>Pour tous les autres types de pyramides, une surveillance visuelle constante est requise durant les leçons et le premier essai.</p> <p>Une surveillance sur place est requise par la suite.</p>

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## **Gymnastique – Trampoline**

**Le trampoline ne doit pas être utilisé (voir Politique 709 du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance).**

## Handball (mur)

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Si le jeu se déroule sur un terrain réglementaire fermé, le port de lunettes protectrices est obligatoire.</p> <p>Les élèves qui portent déjà des lunettes doivent aussi se protéger de façon appropriée (p. ex. verres incassables).</p> <p>Les balles utilisées doivent convenir aux capacités des élèves.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Les lignes de jeu doivent être clairement définies.</p> <p>La surface de jeu et les aires environnantes doivent être exemptes de tout obstacle.</p> <p>La surface de jeu doit offrir une bonne adhérence.</p>	<p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux et les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Durant l'enseignement des habiletés et les jeux, il faut prévoir assez d'espace pour que chaque élève puisse s'élancer sans obstacle.</p> <p>Les règles de courtoisie sur le terrain de jeu doivent être enseignées aux élèves.</p> <p>Maximum permis de deux élèves par terrain de jeu.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>Surveillance sur place durant l'enseignement des habiletés.</p> <p>Surveillance générale suivant l'enseignement des habiletés.</p>

**Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.**

## Handball olympique/En équipe/Européen

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>La taille de la balle doit convenir à l'âge et aux capacités des élèves.</p> <p>Utiliser des balles en mousse ou des balles réglementaires de handball olympique.</p> <p>Les filets réglementaires de handball olympique non utilisés doivent être rangés de façon sécuritaire.</p> <p>Les buts peuvent être indiqués à l'aide de filets de hockey-balle, de cônes ou de matelas muraux.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Les activités et les règlements doivent être modifiés selon le niveau d'habileté des élèves et les installations/l'équipement disponibles.</p> <p>Aucun contact physique.</p> <p>En présence d'un gardien ou d'une gardienne de but, une zone de but doit être clairement délimitée (p. ex. une zone complète).</p> <p>Seul le gardien ou la gardienne de but peut se trouver dans la zone de but.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>Une surveillance sur place est requise.</p>

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Hockey-balle/Rondelle

Voir aussi la fiche de hockey en salle du programme d'études

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Utilisez uniquement des bâtons en plastique de hockey-balle ou des bâtons de hockey en bois avec des lames en plastique réglementaires.</p> <p>Vérifiez régulièrement que les lames sont fixées aux manches de façon sécuritaire.</p> <p>La longueur du bâton doit convenir à la taille de l'élève.</p> <p>Les gardiens ou gardiennes de but doivent porter un masque protecteur (p. ex. un casque de hockey avec grille, un masque de balle molle).</p> <p>Les gardiens ou gardiennes de but doivent porter une coquille ou une pelvière.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucune bague.</p> <p>Aucune montre.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu doit être exempte de tout obstacle (p. ex. tables, chaises, pianos) et doit offrir une bonne adhérence.</p> <p>Les douilles de plancher doivent avoir des couvercles.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux et les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Seuls les élèves en action sur le terrain peuvent avoir un bâton.</p> <p>Les règlements suivants doivent être respectés sous peine de pénalités :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aucun contact physique;</li> <li>• aucun contact bâton contre corps ou bâton contre bâton;</li> <li>• aucun lancer frappé;</li> <li>• pour protéger le gardien ou la gardienne, indiquez une zone de but qu'aucun autre élève ou bâton ne doit franchir;</li> <li>• le bâton doit demeurer sous la taille en tout temps.</li> </ul> <p>Les pénalités pour les infractions commises avec le bâton doivent être strictement imposées.</p> <p>Le gardien ou la gardienne doit demeurer dans sa zone de but durant le jeu.</p>	<p>Une surveillance sur place est requise.</p>

## Hockey-balle/Rondelle

Voir aussi la fiche de hockey en salle du programme d'études

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Les gardiens ou gardiennes de but doivent porter des gants qui conviennent à l'activité (p. ex. un gant de baseball).</p> <p>Utilisez une balle « molle », (p. ex. P30, P40, balle en mousse, balle de fil retors, rondelle de plastique ou de caoutchouc mou).</p> <p>Vérifiez régulièrement les lames des bâtons afin de repérer toute fissure.</p> <p>Le port d'une protection oculaire qui respecte les normes ASTM F803 ou l'équivalent est recommandé.</p>			<p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Hockey en salle/Ringuette en salle

Voir aussi la fiche Hockey-balle/Rondelle

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Le hockey en salle requiert l'utilisation d'un anneau de feutre et la ringuette, celle d'un anneau de caoutchouc réglementaire.</p> <p>Utilisez seulement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>des bâtons de ringuette réglementaires;</li> <li>des bâtons de hockey commerciaux;</li> <li>des bâtons de hockey ou des manches à balai dont les bouts sont recouverts d'un bout d'éponge ou de tapis bien fixé avec du ruban.</li> </ul> <p>Les bâtons doivent être vérifiés régulièrement afin de repérer toute fissure.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucune bague ou montre.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises, pianos) et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>Les douilles de plancher doivent avoir des couvercles.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux et les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Les règlements suivants doivent être respectés sous peine de pénalités :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>aucun contact physique;</li> <li>aucun contact bâton contre corps ou bâton contre bâton;</li> <li>le bâton doit demeurer sous la taille en tout temps;</li> <li>aucun lancer frappé.</li> </ul> <p>Pour protéger le gardien ou la gardienne, indiquez une zone de but qu'aucun autre élève ou bâton ne doit franchir.</p> <p>Le gardien ou la gardienne doit demeurer dans sa zone de but durant le jeu.</p> <p>Le bâton doit demeurer sous la taille en tout temps.</p> <p>Les bâtons doivent restés en contact avec le sol en tout temps sauf pour les lancers ou les passes, mais ils ne</p>	<p>Surveillance sur place.</p>



## Hockey en salle/Ringuette en salle

Voir aussi la fiche Hockey-balle/Rondelle

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>La longueur du bâton doit convenir à la taille de l'élève.</p> <p>Les gardiens ou gardiennes de but doivent porter un masque protecteur (p. ex. un casque de hockey avec grille, un masque de balle molle).</p> <p>Les gardiens ou gardiennes de but doivent porter des gants qui conviennent à l'activité (p. ex. un gant de baseball).</p> <p>Le port d'une protection oculaire qui respecte les normes ASTM F803 ou l'équivalent est recommandé.</p>			<p>doivent jamais s'élever au-dessus de la taille.</p> <p>Les pénalités pour les infractions commises avec le bâton doivent être strictement imposées.</p> <p>Seuls les élèves en action sur le terrain peuvent avoir un bâton.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Hockey sur étang/hockey sur glace

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p><b>Bâtons</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bâtons de hockey réglementaires;</li> <li>• l'embout doit être recouvert de ruban ou d'un couvre-embout commercial;</li> <li>• ils doivent être vérifiés afin de repérer les fissures et les éclats de bois.</li> </ul> <p><b>Hockey sur étang</b></p> <p>Activité sans gardien ou gardienne de but durant laquelle la rondelle (p. ex. balle de plastique/mousse, rondelle de plastique ou de caoutchouc mou ou rondelle réglementaire) ne quitte jamais la glace.</p> <p>Les élèves doivent porter : un casque de hockey homologué CSA</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Des patins de hockey bien ajustés.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La glace doit être exempte de débris et de crevasses profondes.</p> <p>Un filet détachable est obligatoire.</p> <p>Avant de jouer au hockey sur une surface glacée extérieure (p. ex. lac, étang), contactez les autorités locales pour vous assurer sans l'ombre d'un doute que la glace est assez épaisse pour que l'activité soit sécuritaire.</p> <p>La couche de glace sur les étangs, les rivières, les lacs ou les canaux gelés doit atteindre au moins 20 cm (8 pouces) d'épaisseur pour les parties de hockey ou les jeux. Méfiez-vous des dégels rapides qui peuvent rendre la glace moins solide.</p>	<p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux et les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Aucun lancer frappé.</p> <p><b>Hockey sur étang</b></p> <p>Aucun contact physique, aucun contact bâton contre corps ou bâton contre bâton.</p> <p><b>Hockey sur glace</b></p> <p>Aucun contact physique et aucun contact bâton contre corps.</p> <p>L'enseignant ou l'enseignante doit modifier le jeu selon l'équipement disponible et l'habileté des élèves.</p> <p>Tous les règlements doivent être expliqués clairement et respectés.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p>	<p>Une supervision sur place est requise.</p>

## Hockey sur étang/hockey sur glace

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>avec grille, un protège-cou, des gants, des protège-coudes.</p> <p><b>Hockey sur glace</b></p> <p>Activité avec un gardien ou une gardienne de but et une rondelle réglementaire durant laquelle la rondelle peut quitter la glace (p. ex. être soulevée). Un équipement de hockey complet est requis.</p> <p>Les gardiens ou gardiennes de but doivent porter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un casque homologué CSA avec masque facial complet;</li> <li>• un protège-cou;</li> <li>• un gant receveur, un gant bloqueur, des jambières;</li> <li>• un plastron de gardien;</li> <li>• une coquille ou pelvière.</li> </ul> <p>Les élèves doivent porter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un casque homologué CSA avec masque facial complet;</li> <li>• un protège-cou;</li> <li>• des protège-tibias (les protège-tibias fissurés doivent être remplacés immédiatement);</li> <li>• une culotte, des épaulières, des protège-coudes, des gants;</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, rayons UV, engelures);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes (p. ex. engelures et hypothermie).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie,</p>	

## Hockey sur étang/hockey sur glace

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<ul style="list-style-type: none"> <li>une coquille ou pelvière.</li> </ul>			plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Hockey sur gazon

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Des bâtons règlementaires doivent être utilisés.</p> <p>Les bâtons doivent être vérifiés régulièrement afin de repérer toute fissure.</p> <p>Utilisez une balle de hockey sur gazon règlementaire ou une balle souple pour l'intérieur.</p> <p>Le port d'une protection oculaire qui respecte les normes ASTM F803 ou l'équivalent est recommandé.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Pas de bagues, de montres ou de bijoux qui pendent.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu doit être inspectée régulièrement. Elle doit être exempte de débris et offrir une bonne adhérence.</p> <p>La présence de trous et de surfaces inégales doit être signalée à la direction et aux élèves.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les bâtons ne doivent jamais s'élever au-dessus de la taille.</p> <p>Délimitez une zone de but de la taille d'un but de soccer pour protéger le gardien ou la gardienne.</p> <p>Aucun autre élève ou bâton ne doit franchir la zone de but.</p> <p>Si une balle règlementaire est utilisée et qu'il y a un gardien ou une gardienne de but, ce dernier ou cette dernière doit porter tout l'équipement indiqué.</p> <p>Les jeux doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p>	<p>Une supervision sur place est requise.</p>

## Hockey sur gazon

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Si une balle règlementaire est utilisée, le gardien ou la gardienne de but doit porter un casque et un masque facial homologués CSA (p. ex. casque de hockey CSA avec grille) et un équipement de gardien de but complet incluant un protège-cou.</p> <p>Des protège-tibias doivent être disponibles pour tous les élèves.</p> <p>L'équipement doit convenir à l'âge et aux capacités des élèves (p. ex. bâtons de hockey-balle, balle souple).</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p>	

<b>Hockey sur gazon</b>				
<b>Équipement</b>	<b>Vêtements/ Chaussures</b>	<b>Installations</b>	<b>Règles et consignes particulières</b>	<b>Surveillance</b>
			Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).	

***Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.***

## Jeu de Scoop Ball

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les raquettes et les balles de Scoop Ball doivent être en bon état (p. ex. pas de fissures ou d'encoches).</p> <p>Les gardiens ou gardiennes de but doivent porter un masque protecteur durant une joute.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu doit être exempte de tout obstacle (p. ex. tables et chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Aucun contact physique intentionnel (p. ex. corps contre corps ou raquette contre corps).</p> <p>Mettez l'accent sur la responsabilité de l'élève concernant l'espace individuel.</p> <p>Si un gardien ou une gardienne de but est utilisé pour un jeu, vous devez délimiter une zone de but (voir Hockey-balle).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>Une surveillance sur place est requise.</p>

**Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.**

## Jeux de relais et de poursuite

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Si le jeu nécessite un objet, utilisez des articles mous (p. ex. ballons en mousse, éponges, poulets en caoutchouc).</p> <p>L'équipement doit être exempt de rebords durs ou tranchants.</p> <p>Des cônes ou d'autres marqueurs doivent définir l'aire de jeu.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu doit être exempte de tout obstacle (p. ex. tables et chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>Les trous et les surfaces très inégales doivent être signalés à la direction.</p> <p>Toutes les portes donnant sur l'aire de jeu doivent être fermées durant les jeux de poursuite.</p> <p>Prévoyez assez d'espace pour tous les participants ou participantes.</p> <p><b>Jeux de relais et de poursuite à l'extérieur</b></p> <p>Indiquez les limites du jeu aux élèves.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Durant les jeux qui permettent aux participants ou participantes de bloquer le poursuiveur ou la poursuivueuse (p. ex. poursuite triangle et poursuite train), le poursuiveur ou la poursuivueuse ne doit pas tenter de pousser les bloqueurs ou bloqueuses pour se frayer un chemin ou d'atteindre sa cible à travers les bloqueurs ou bloqueuses. Il ou elle doit plutôt contourner ces derniers pour atteindre sa cible.</p> <p>Les bloqueurs ou bloqueuses ne doivent pas avoir de contacts physiques intentionnels avec le poursuiveur ou la poursuivueuse (corps, bras ou jambes). Ils doivent plutôt se placer devant le poursuiveur ou la poursuivueuse et lui bloquer l'accès pour le forcer ou la forcer à contourner les bloqueurs ou bloqueuses.</p> <p>Indiquez clairement les parties du corps qui peuvent être touchées (p. ex. bras, jambes, dos).</p> <p>Expliquez aux élèves qu'une simple pression est suffisante. Il est défendu de pousser, d'agripper ou de donner des coups.</p>	<p>Une surveillance sur place est requise.</p>



## Jeux de relais et de poursuite

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
		<p>Les dangers fixes (p. ex. poteaux de buts) doivent être marqués à l'aide de cônes et signalés aux élèves.</p> <p>Les trous et les surfaces très inégales doivent être signalés à la direction.</p>	<p>Les jeux doivent se dérouler à une vitesse appropriée pour l'endroit où ils ont lieu (p. ex. marcher rapidement au lieu de courir si le jeu de poursuite a lieu dans un espace limité, comme dans une salle multifonctionnelle).</p> <p>Dans les jeux de poursuite durant lesquels les participants ou participantes sont « gelés » et doivent prendre à part à une activité, prévoyez une zone sécuritaire où cette activité peut avoir lieu, à l'écart des autres joueurs ou joueuses en mouvement ou informez les élèves de l'importance d'éviter tout contact avec les participants ou participantes « gelés ».</p> <p><b>Jeux de relais</b></p> <p>Les élèves ne doivent pas avoir les yeux bandés</p> <p>Courir à reculons est défendu (enseignez aux élèves à tourner pour courir vers l'avant lorsqu'ils ou elles doivent fuir)</p> <p>Chacun des participants ou participantes au relais doit avoir son propre couloir</p> <p>Le niveau de risque augmente si les vêtements sont trop grands ou si les jambes sont attachées ensemble.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p>	

## Jeux de relais et de poursuite

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie,</p>	

## Jeux de relais et de poursuite

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Kinball

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Un gros ballon gonflé (p. ex. Earthball, ballon Omnikin).</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>Toutes les portes de sortie et d'entrée doivent être fermées.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les joutes, les jeux préparatoires et les jeux de coopération doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Les activités/règlements doivent être modifiés selon le niveau d'habileté, l'âge et les installations/l'équipement disponibles.</p> <p>Pour les joutes, les règlements de Kinball doivent être strictement respectés.</p>	<p>Une supervision sur place est requise.</p>

<b>Kinball</b>				
<b>Équipement</b>	<b>Vêtements/ Chaussures</b>	<b>Installations</b>	<b>Règles et consignes particulières</b>	<b>Surveillance</b>
			<p>Pas de contacts physiques intentionnels avec un ou une adversaire.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas</p>	

<b>Kinball</b>				
<b>Équipement</b>	<b>Vêtements/ Chaussures</b>	<b>Installations</b>	<b>Règles et consignes particulières</b>	<b>Surveillance</b>
			<p>de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

<b>Lutte</b>				
<b>Équipement</b>	<b>Vêtements/ Chaussures</b>	<b>Installations</b>	<b>Règles et consignes particulières</b>	<b>Surveillance</b>
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les matelas de lutte utilisés doivent avoir été fabriqués et approuvés par le fabricant de produits pour la lutte et être en bon état.</p> <p>Assurez-vous que les matelas ne sont pas endommagés à un point tel que leur efficacité est réduite (p. ex. grands morceaux de mousse manquants).</p> <p>Des systèmes de matelas polyvalents ou modulaires peuvent être utilisés. Assurez-vous que les matelas et les systèmes d'assemblage sont en bon état.</p> <p>Ne laissez aucun espace entre les matelas.</p> <p>Les lutteurs ou lutteuses qui portent des prothèses orthodontiques doivent utiliser un protecteur buccal approprié.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Chaussettes, pieds nus ou chaussures de lutte (souliers sans bord tranchant ou bout de lacet).</p> <p>Le port de lunettes est interdit.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface des matelas doit être propre et vérifiée régulièrement pour déceler les irrégularités.</p> <p>Prévoyez suffisamment d'espace entre les bords de l'aire de lutte et les murs.</p> <p>Les murs doivent être coussinés si la surface matelassée se trouve à moins de 2 m (6,6 pi) de ceux-ci.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux et les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Les élèves doivent être jumelés selon leur poids, leur force et leur niveau d'habileté.</p> <p>Les activités d'échauffement doivent mettre l'accent sur le conditionnement et la flexibilité.</p> <p>Enseignez aux élèves les règlements et les mouvements illégaux.</p> <p>Les élèves ne peuvent pas être arbitres.</p> <p>La durée maximale d'une période est de 3 minutes au total.</p> <p>La durée/le format du combat peut être réduit si désiré.</p> <p>Seule la lutte au sol (aussi appelée <i>par terre</i> ou <i>ground</i>) est permise.</p> <p>Informez les élèves de l'importance de garder leurs ongles courts et bien taillés.</p> <p>Toutes les infections, les brûlures et les blessures ouvertes doivent être couvertes.</p> <p>Les élèves affectés d'une maladie de peau transmissible ne doivent pas faire de lutte avec contact (p. ex. impétigo).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>Une surveillance sur place est requise.</p> <p>Une surveillance visuelle constante est requise durant l'enseignement initial des techniques de prise et de relâchement.</p> <p>Un enseignant ou une enseignante qui n'est pas familier avec les techniques de la lutte (p. ex. aucune expérience récente) doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• recevoir une formation; OU</li> <li>• demander de l'aide au personnel suffisamment formé.</li> </ul>

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

<b>Musculation</b>				
<b>Équipement</b>	<b>Vêtements/ Chaussures</b>	<b>Installations</b>	<b>Règles et consignes particulières</b>	<b>Surveillance</b>
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Avant d'être utilisé, tout l'équipement doit être inspecté et réparé au besoin.</p> <p>Un processus d'identification et de mise hors d'usage de l'équipement brisé doit être établi.</p> <p>Placez un matelas polyvalent directement sous les appareils en hauteur (p. ex. barre horizontale, panneau perforé).</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La salle de musculation doit être verrouillée lorsqu'elle n'est pas surveillée.</p> <p>Pour permettre une circulation fluide, prévoyez suffisamment d'espace entre les activités de musculation.</p> <p>La surface de l'activité et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante prévenant la glissade des poids et des participants ou participantes.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>L'équipement doit être utilisé selon les habiletés enseignées.</p> <p>Tous les élèves doivent connaître les techniques de soulèvement appropriées et les procédures de sécurité (p. ex. paragage).</p> <p>Les habiletés et les procédures enseignées doivent être revues régulièrement.</p> <p>Une aire de rangement adéquate doit être prévue pour les disques des poids et haltères.</p> <p>Les disques des poids libres doivent être bien fixés avant l'utilisation.</p> <p>Tous les programmes doivent être personnalisés.</p> <p>Il faut utiliser un système de surveillance mutuelle lorsque des poids libres sont soulevés au-dessus du corps.</p> <p>Lorsque les activités de musculation forment la majeure partie de la leçon, des périodes d'échauffement et de récupération appropriées doivent être incluses.</p>	<p>Une surveillance sur place est requise pour les premières leçons et les utilisations des poids libres et des appareils à contrepoids.</p> <p>Une surveillance générale est requise après la première leçon sur l'utilisation sécuritaire des appareils.</p> <p>Tout enseignant ou enseignante qui n'est pas familier avec l'utilisation de l'équipement d'entraînement physique et les disciplines doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• s'assurer que de l'aide est obtenue auprès du personnel suffisamment formé; ou</li> <li>• obtenir le certificat « Canada Fitness Standard Certification » ou l'équivalent; ou</li> <li>• s'assurer que la formation est reçue.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Les activités intrascolaires ou de club requièrent une surveillance générale et la présence d'un</p>

<b>Musculation</b>				
<b>Équipement</b>	<b>Vêtements/ Chaussures</b>	<b>Installations</b>	<b>Règles et consignes particulières</b>	<b>Surveillance</b>
			<p>Mettez l'accent sur le bon alignement du corps afin de prévenir les blessures.</p> <p>Une boisson empêchant la déshydratation doit être accessible.</p> <p>Les élèves doivent connaître le code de conduite dans la salle de musculation.</p> <p>Une procédure visant à désinfecter régulièrement l'équipement doit être établie.</p> <p>Au moins 2 élèves doivent être présents dans la salle d'entraînement physique en tout temps.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>surveillant ou d'une surveillante formé sur les lieux.</p>

***Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.***



## Natation - Nage synchronisée

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>L'équipement de sécurité standard doit être accessible. En particulier :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les bouées circulaires;</li> <li>• les perches;</li> <li>• les planches dorsales.</li> </ul> <p>L'équipement électrique (p. ex. MP3) doit être correctement mis à la terre.</p>	<p>Le port de bijoux est interdit (sauf les bijoux d'alerte médicale).</p> <p>Le port d'un maillot de bain approprié est obligatoire.</p> <p>Les cheveux doivent être retenus pour ne pas obstruer la vue (p. ex. avec un élastique).</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Utilisez les piscines publiques ou scolaires.</p> <p><b>IL EST INTERDIT D'UTILISER DES PISCINES PRIVÉES.</b></p> <p>En ce qui concerne la baignade dans les étangs/lacs, consultez la fiche : Natation – Lacs, étangs, rivières.</p> <p>La terrasse de la piscine doit être exempte d'obstacles et d'excès d'eau.</p>	<p>Un formulaire d'autorisation signé par les parents/tuteurs ou tuteurs est requis pour participer aux activités aquatiques à l'extérieur du terrain de l'école.</p> <p>Informez la personne responsable présente sur la terrasse des antécédents ou des troubles médicaux qui pourraient affecter la sécurité des élèves dans l'eau (p. ex. diabète, asthme, problèmes cardiaques, convulsions, épilepsie, infections de l'oreille récurrentes).</p> <p>Informez les élèves des procédures d'urgence avant d'entrer dans l'eau.</p> <p>Les élèves doivent respecter les règlements suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pas de course ou de bousculade autour de la piscine;</li> <li>• pas de gomme à mâcher;</li> <li>• pas de nourriture près ou dans la piscine;</li> <li>• pas de plongeon du rebord de la terrasse si la profondeur de l'eau est inférieure à 2,75 m (9 pi);</li> <li>• pas de souliers autour de la piscine.</li> </ul>	<p><b>Surveillance par l'enseignant ou l'enseignante</b></p> <p>Une supervision sur place est requise.</p> <p>Un enseignant ou une enseignante ou un autre superviseur ou une autre superviseuse scolaire doit accompagner les élèves à la piscine et demeurer dans la piscine ou sur la terrasse.</p> <p>Les vestiaires doivent être surveillés de près, mais jamais par le sauveteur ou la sauveteuse.</p> <p>Les élèves doivent demander la permission pour quitter les lieux de la piscine.</p> <p><b>Surveillance pour la natation pédagogique</b></p> <p>La natation pédagogique peut comprendre des jeux organisés, des relais, etc., mais <b>NE COMPREND PAS</b> de bain libre non organisé.</p> <p>Au moins un instructeur ou une instructrice de natation accrédité doit être présent dans la piscine ou sur la terrasse.</p>

## Natation - Nage synchronisée

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p><b>Test de nage</b></p> <p>Les habiletés de chaque élève doivent être vérifiées dans la partie peu profonde. Un test commun pour déterminer l'habileté de l'élève est de lui faire faire deux longueurs continues sans toucher le fond. Ceci s'applique aux baignades pédagogiques et récréatives.</p> <p>Les résultats du test de nage doivent être inscrits et communiqués à l'instructeur ou l'institutrice/au sauveteur ou à la sauveteuse.</p> <p>Les élèves qui ne savent pas nager doivent être identifiés et porter un vêtement de flottaison individuel (V.F.I.) bien attaché durant les activités de baignade récréative.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les activités/jeux doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>L'enseignement des habiletés peut être suivi par leur application (p. ex. activités de relais, jeux de poursuite qui incluent les habiletés en</p>	<p>Le ratio de surveillance est de 1 instructeur ou institutrice pour 25 élèves ou moins, l'instructeur ou l'institutrice étant accrédité tel qu'indiqué ci-dessous.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lorsqu'il y a entre 26 et 50 élèves, un instructeur ou une institutrice accrédité ou un sauveteur ou une sauveteuse (SN) supplémentaire est requis. L'instructeur ou l'institutrice doit posséder l'un des brevets indiqués ci-dessous.</li> </ul> <p><b>Certification requises pour enseigner la natation</b></p> <p>L'instructeur ou l'institutrice doit détenir l'une des accréditations suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Croix de bronze / Médaille de bronze de la Société de sauvetage; OU</li> <li>Instructeur en sécurité aquatique de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>Certificat d'instructeur de la Société de sauvetage avec un certificat de sauveteur adjoint; OU</li> </ul>

## Natation - Nage synchronisée

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>question). Ces activités font partie du programme d'études; il ne s'agit pas d'un bain libre.</p> <p>Tous les élèves doivent prendre une douche avant d'entrer dans la piscine.</p> <p>Les élèves qui ont des coupures ou des blessures infectées ne doivent pas utiliser la piscine.</p> <p>Durant la baignade récréative, les élèves ne doivent pas faire de plongée avec tout équipement de plongée sous-marine (p. ex. un tuba).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificat d'instructeur de natation de la Société de sauvetage avec un certificat de sauveteur adjoint; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur du YMCA; OU</li> <li>• Certificat de sauveteur de la Société de sauvetage.</li> </ul> <p><b>Certification du sauveteur ou de la sauveteuse</b></p> <p>Le sauveteur ou la sauveteuse doit détenir un certificat récent de la Société de sauvetage.</p> <p><b>Remarque :</b> Une copie certifiée conforme des certificats doit être disponible à la piscine.</p> <p>Se référer aux règlements de la piscine municipale en matière de normes supplémentaires.</p> <p><b>Ratio de surveillance pour la natation libre (Baignade libre – Sans instruction)</b></p> <p>Les enseignants ou enseignantes doivent accompagner les élèves à la piscine et demeurer sur la terrasse ou dans la piscine durant le bain libre/la natation libre. Le seul</p>

## Natation - Nage synchronisée

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
				<p>certificat acceptable durant les baignades libres est celui de sauveteur de la Société de sauvetage.</p> <p>Le ratio minimal de sauveteurs ou sauveteuses (accrédités par la Société de sauvetage) et de baigneurs ou baigneuses présents sur la terrasse et dans la piscine est de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-125 baigneurs ou baigneuses – 2 sauveteurs ou sauveteuses. Si l'enseignant ou l'enseignante est accrédité par la Société de sauvetage, il ou elle peut compter pour l'un des deux sauveteurs ou sauveteuses, éliminant ainsi le besoin d'une troisième personne;</li> <li>• 126-250 baigneurs ou baigneuses – 3 sauveteurs ou sauveteuses. Si l'enseignant ou l'enseignante est accrédité par la Société de sauvetage, il ou elle peut compter pour l'un des trois sauveteurs ou sauveteuses, éliminant ainsi le besoin d'une quatrième personne.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Par définition, un nageur ou une nageuse/baigneur ou baigneuse est une personne qui</p>

## Natation - Nage synchronisée

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
				<p>se trouve à moins de 1,8 m (6 pi) du bord de l'eau.</p> <p><b>Certification du sauveteur ou de la sauveteuse</b></p> <p>Le sauveteur ou la sauveteuse doit détenir un certificat récent de la Société de sauvetage.</p>

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Paddleball

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les raquettes doivent être inspectées régulièrement pour déceler les bris et l'usure.</p> <p>Les balles utilisées doivent convenir aux capacités des élèves.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Les lignes de jeu doivent être clairement définies.</p> <p>Des consignes de sécurité doivent être établies pour les terrains de jeu côte à côte.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Durant l'enseignement des habiletés et le jeu, il faut prévoir assez d'espace pour que chaque élève puisse s'élancer sans obstacle.</p> <p>Les règles de courtoisie sur le terrain de jeu doivent être enseignées aux élèves.</p> <p>Enseignez aux élèves comment installer les filets de façon sécuritaire.</p> <p>Maximum de 4 élèves permis par terrain de jeu.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>Une surveillance sur place est requise durant l'installation de l'équipement.</p> <p>Surveillance sur place durant l'enseignement des habiletés.</p> <p>Surveillance générale requise une fois les habiletés enseignées.</p>

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Parachute

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Assurez-vous que le parachute est en bon état (p. ex. pas de déchirures).</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de l'activité et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Les élèves ne doivent pas passer aucune partie du corps dans le trou du parachute.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

**Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.**

## Patin à roues alignées/Patin à roulettes

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les patins doivent être inspectés pour s'assurer que :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le frein est bien fixé et qu'il n'est pas usé;</li> <li>• les roues sont exemptes de saleté, de souillures et d'huile;</li> <li>• les roues sont bien fixées.</li> </ul> <p>Le port de casques de vélo, de patin à roues alignées ou de planche à roulettes, bien ajustés, qui respectent les normes CSA, Snell, ANSI, ASTM, britanniques ou australiennes est obligatoire.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés (p. ex. chandails à manches longues pour éviter les égratignures et les coupures).</p> <p>Les enseignants ou enseignantes doivent informer les élèves et les parents/tuteurs ou tutrices de l'importance du port :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de patins de la bonne taille;</li> <li>• de genouillères;</li> <li>• de protège-coudes;</li> <li>• de protège-poignets.</li> </ul>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de patinage doit être sèche et exempte d'obstacles et de débris.</p> <p><b>Sur le terrain de l'école</b></p> <p>Choisissez une aire de patinage loin de la circulation et sans dénivellations significatives.</p> <p>Utilisez le gymnase, s'il convient à l'activité.</p> <p><b>À l'extérieur du terrain de l'école</b></p> <p>Choisissez la longueur, la surface (condition du pavé) et l'achalandage des trajets judicieusement.</p> <p>Respectez tous les règlements internes de la municipalité concernant le patin à roues alignées.</p>	<p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les règles de sécurité doivent être expliquées clairement aux élèves.</p> <p>Mettez l'accent sur « patinez prudemment et demeurez toujours en contrôle ».</p> <p>Prévoyez un espace réservé aux patineurs ou patineuses débutants à l'intérieur de l'espace total fourni pour la classe. Ceci permet aux débutants de patiner sans faire obstacle aux patineurs plus rapides.</p> <p>Enseignez les techniques de base suivantes à tous les patineurs ou patineuses, peu importe leur niveau d'habileté :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• déplacement;</li> <li>• arrêt;</li> <li>• virages.</li> </ul> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les activités doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Désignez une direction de patinage que tous doivent suivre (p. ex. vers la droite ou vers la gauche).</p>	<p><b>Sur le terrain de l'école</b></p> <p>Une surveillance sur place est requise.</p> <p><b>À l'extérieur du terrain de l'école</b></p> <p>Une surveillance générale est requise.</p> <p><b>Ratio</b></p> <p>1:15 enseignant ou enseignante/élève.</p> <p>Au minimum, 2 superviseurs ou superviseuses doivent être présents - un superviseur ou une superviseuse à l'avant du groupe et un superviseur ou une superviseuse à l'arrière du groupe.</p> <p>Un enseignant ou une enseignante qui n'est pas familier avec les habiletés pratiques pour faire du patin à roulettes/à roues alignées (p. ex. aucune expérience récente) doit demander de l'aide au personnel de soutien approprié ou renoncer à participer à une activité de patin à roulettes/à roues alignées jusqu'à ce que l'aide nécessaire soit obtenue.</p>



## Patin à roues alignées/Patin à roulettes

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Pas d'appareil audio (p. ex. lecteur MP3, iPod).</p> <p>Pas de course, de chasse ou de jeux de poursuite.</p> <p>Enseignez la courtoisie en patin :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• patiner dans la même direction que les autres;</li> <li>• patiner à droite et dépasser à gauche;</li> <li>• annoncer votre intention de dépasser en disant : « dépassement à votre gauche » ou à l'aide d'une cloche ou d'un sifflet.</li> </ul> <p><b>Patinage à l'extérieur du terrain de l'école</b></p> <p>Les élèves doivent posséder les habiletés de base.</p> <p>Céder le passage aux piétons.</p> <p>Patiner avec un « compagnon ».</p> <p>Connaitre les procédures d'urgence en cas de blessure.</p> <p>Demandez aux participants ou participantes de se tenir à une distance sécuritaire des autres (p. ex. 2 à 3 m) pour éviter de trébucher.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p>	<p><b>Instructeur ou instructrice externe</b></p> <p>Un instructeur ou une instructrice externe doit être accrédité pour enseigner le patin à roues alignées ou posséder de l'expérience dans ce domaine.</p>

## Patin à roues alignées/Patin à roulettes

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Patinage de vitesse

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Si l'école n'apporte pas de trousse de premiers soins à l'aréna, assurez-vous que l'aréna en possède une qui est accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Tous les élèves doivent porter un casque de hockey, de vélo, de patin à roues alignées ou de planche à roulettes, bien ajusté, qui respecte les normes CSA, Snell, ANSI, ASTM, britanniques ou australiennes.</p> <p>Si l'activité se déroule à l'intérieur, les coins des bandes doivent être coussinés.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Les enseignants ou enseignantes doivent informer les élèves et les parents/tuteurs ou tutrices de l'importance de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• porter des patins de la bonne grandeur;</li> <li>• porter des gants ou des mitaines;</li> <li>• transporter ses patins de façon sécuritaire.</li> </ul> <p>Si le patinage a lieu à l'extérieur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• s'habiller selon les conditions météorologiques;</li> <li>• informez les parents/élèves de l'importance</li> </ul>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Avant de patiner sur des étangs gelés, vous devez déterminer sans l'ombre d'un doute que la glace est sécuritaire.</p> <p>Contactez les autorités locales pour obtenir des renseignements sur les conditions de la glace.</p> <p>La surface de patinage doit être exempte d'obstacles et de fissures dangereuses.</p>	<p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés par écrit de la participation de leur enfant à une activité de patinage, et que cette activité pourrait avoir lieu à l'extérieur du terrain de l'école.</p> <p>Une partie du temps de glace doit comprendre une période d'enseignement.</p> <p>Veillez à établir un processus d'identification des habiletés de patinage.</p> <p>Pendant un certain temps, prévoyez un espace de glace réservé aux patineurs ou patineuses débutants (distinct de celui pour les patineurs ou patineuses accomplis).</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Les activités doivent convenir au niveau d'habileté des élèves.</p> <p>Mettez l'accent sur les techniques de patinage et non la vitesse, lors de tous les jeux, les défis et les exercices.</p> <p>Durant la première leçon, les participants ou participantes doivent se tenir à une distance sécuritaire des autres (p. ex. 2 à 3 m) pour éviter de trébucher.</p>	<p>Surveillance sur place.</p> <p>Au minimum, un instructeur ou une instrutrice doit posséder un certificat d'entraîneur « J'aime patiner » (Patinage de vitesse Canada).</p>

<b>Patinage de vitesse</b>				
<b>Équipement</b>	<b>Vêtements/ Chaussures</b>	<b>Installations</b>	<b>Règles et consignes particulières</b>	<b>Surveillance</b>
	de se protéger du soleil.		<p>Pas de jeux de relais avant d'avoir enseigné les habiletés appropriées.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, rayons UV, engelures);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre par temps froids (p. ex. température, refroidissement éolien) et les méthodes pour prévenir les engelures et l'hypothermie.</p>	

## Patinage de vitesse

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Patinage sur glace

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Si l'école n'apporte pas de trousse de premiers soins à l'aréna, assurez-vous que l'aréna en possède une qui est accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Tous les élèves doivent porter un casque de hockey, de vélo, de patin à roues alignées ou de planche à roulettes, bien ajusté, qui respecte les normes CSA, Snell, ANSI, ASTM, britanniques ou australiennes.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Les enseignants ou enseignantes doivent informer les élèves et les parents/tuteurs ou tutrices de l'importance de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>porter un casque de hockey, de vélo, de patin à roues alignées ou de planche à roulettes, bien ajusté, qui respecte les normes CSA, Snell, ANSI, ASTM,</li> </ul>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Avant de patiner sur une surface glacée extérieure (p. ex. lac, étang), contactez les autorités locales pour vous assurer sans l'ombre d'un doute que la glace est assez épaisse pour que l'activité soit sécuritaire.</p> <p>La surface de patinage doit être exempte d'obstacles et de</p>	<p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés par écrit de la participation de leur enfant à une activité de patinage, et que cette activité pourrait avoir lieu à l'extérieur du terrain de l'école.</p> <p>Une partie du temps de glace doit comprendre une période d'enseignement.</p> <p>Veillez à établir un processus d'identification des habiletés de patinage.</p> <p>Pendant un certain temps, prévoyez un espace de glace réservé aux patineurs ou patineuses débutants (distinct de celui pour les patineurs ou patineuses accomplis).</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Les activités doivent convenir au niveau d'habileté des élèves.</p>	Surveillance sur place.

## Patinage sur glace

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
	<p>britanniques ou australiennes;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>porter des patins de la bonne grandeur;</li> <li>porter des gants ou des mitaines;</li> <li>transporter ses patins de façon sécuritaire.</li> </ul> <p>Si le patinage à lieu à l'extérieur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>S'habiller selon les conditions météorologiques.</li> <li>Informez les parents/élèves de l'importance de se protéger du soleil.</li> </ul>	<p>fissures dangereuses.</p>	<p>Mettez l'accent sur les techniques de patinage et non la vitesse, lors de tous les jeux, les défis et les exercices.</p> <p>Informez les élèves de l'importance de la prudence et du contrôle sur la glace, ainsi que des procédures communes (p. ex. tous patiner dans le même sens durant le patinage libre).</p> <p>Évitez les jeux de poursuite, les courses et les chaînes humaines de type « crack the whip ».</p> <p>Demandez aux élèves de se tenir à une distance sécuritaire des autres (p. ex. 2 à 3 m) pour éviter de trébucher.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres</p>	

## Patinage sur glace

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Pickleball

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les raquettes doivent être inspectées régulièrement pour déceler les bris et l'usure.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Les lignes de jeu doivent être clairement définies.</p> <p>Des consignes de sécurité doivent être établies pour les terrains de jeu côte à côte.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux et les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Durant l'enseignement des habiletés et des jeux, il faut prévoir assez d'espace pour que chaque élève puisse s'élancer sans obstacle.</p> <p>Les règles de courtoisie sur le terrain de jeu doivent être enseignées aux élèves.</p> <p>Enseignez aux élèves comment installer les filets de façon sécuritaire.</p>	<p>Une surveillance sur place est requise durant l'installation de l'équipement.</p> <p>Surveillance sur place durant l'enseignement des habiletés.</p> <p>Surveillance générale requise une fois les habiletés enseignées.</p>

<b>Pickleball</b>				
<b>Équipement</b>	<b>Vêtements/ Chaussures</b>	<b>Installations</b>	<b>Règles et consignes particulières</b>	<b>Surveillance</b>
Les balles utilisées doivent convenir aux capacités des élèves.		obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.	<p>Maximum de quatre élèves permis par terrain de jeu.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*



## Planche à roulettes (site public ou commercial)

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Informez les parents/tuteurs ou tutrices et les élèves que seules les planches à roulettes en bon état peuvent être apportées à l'école.</p> <p>Lorsque la planche à roulettes est empruntée ou louée, elle doit être en bon état et sa taille doit convenir à l'élève.</p> <p>Lorsque l'activité de planche à roulettes a lieu dans un parc de planche à roulettes ou un autre site commercial, suivez les règles en vigueur concernant l'équipement.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Chaussures appropriées : souliers fermés, antidérapants (p. ex. espadrilles, souliers pour la planche à roulettes).</p> <p>Pas de sandales.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p> <p>Les parents/élèves doivent être informés de l'importance du port :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• d'un casque bien ajusté, conçu pour la planche à roulettes;</li> <li>• de protège-coudes;</li> </ul>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire (p. ex. terrain de jeux, parc à proximité).</p> <p>Le site public ou commercial doit être en bon état.</p> <p>Pour l'activité de planche à roulettes, choisissez un endroit loin de la circulation et sans dénivellement significatif.</p> <p>La surface de l'endroit choisi doit être sèche et exempte d'obstacles et de débris.</p>	<p>Si l'activité a lieu à l'extérieur du terrain de l'école, les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés par écrit de la participation de leur enfant à une activité de planche à roulettes et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Dans les sites publics ou commerciaux, les participants ou participantes doivent suivre les règles indiquées.</p> <p>Les règles de sécurité doivent être expliquées clairement aux élèves. Mettez l'accent sur le contrôle de la planche à roulettes en tout temps.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Tous les élèves doivent participer à une leçon formelle. Celle-ci doit inclure un volet sur le port et l'utilisation appropriés de l'équipement.</p> <p>Enseignez les techniques de base suivantes à tous les participants ou participantes peu importe leur niveau d'habileté :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• virages;</li> <li>• freinage;</li> </ul>	<p>Surveillance sur place.</p> <p>Un enseignant ou une enseignante et/ou superviseur ou superviseuse qui n'est pas familier avec la planche à roulettes et les habiletés requises (p. ex. aucune expérience récente) doit demander de l'aide au personnel de soutien approprié ou renoncer à participer à l'activité jusqu'à ce que l'aide nécessaire soit obtenue.</p> <p><b>Instructeur ou instructrice externe</b></p> <p>Un instructeur ou une instructrice externe doit être accrédité pour enseigner la planche à roulettes ou posséder de l'expérience dans ce domaine.</p>

## Planche à roulettes (site public ou commercial)

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Le port de casques de vélo, de patin à roues alignées ou de planche à roulettes, bien ajustés, qui respectent les normes CSA, Snell, ANSI, ASTM, britanniques ou australiennes est obligatoire.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• de genouillères;</li> <li>• de protège-poignets.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• déplacement;</li> <li>• équilibre;</li> <li>• utilisation des pentes.</li> </ul> <p>Aucune inversion n'est permise.</p> <p>Prévoyez un espace réservé aux débutants ou débutantes.</p> <p>L'utilisation d'un appareil audio est défendue (p. ex. MP3, etc.).</p> <p>Pour pouvoir utiliser les endroits plus difficiles des installations/du site, les élèves doivent suivre une leçon spécifique (p. ex. leçon sur la demi-lune/le parc de planche à roulettes, les sauts ou les rampes, etc.).</p> <p>L'expression libre (« niaiseries ») n'est pas permise.</p> <p>Lorsque d'autres groupes sont à l'extérieur au même moment durant la leçon de planche à roulettes, prévoyez une zone de sécurité entre les deux classes.</p> <p>Demandez aux élèves de se tenir à une distance sécuritaire des autres (p. ex. 2 à 3 m) pour éviter de trébucher.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p>	

## Planche à roulettes (site public ou commercial)

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie,</p>	

## Planche à roulettes (site public ou commercial)

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Planche à voile

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. téléphone cellulaire) doit être disponible lors de toutes les activités, partout où elles ont lieu.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Un V.F.I./gilet de sauvetage avec sifflet, approuvé au Canada, doit être porté. Il doit être de la bonne taille et bien attaché.</p> <p>Une combinaison isothermique doit être portée au besoin.</p> <p>Le port d'un maillot de bain approprié est obligatoire.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Assurez-vous que la température de l'eau dépasse 15 degrés Celsius (59 degrés Fahrenheit).</p> <p>L'étendue d'eau doit être ouverte et exempte d'obstructions visuelles pour les superviseurs ou superviseuses.</p>	<p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés des risques que comporte l'activité. Ils doivent signer un formulaire de consentement donnant à l'élève la permission de participer à l'activité.</p> <p>Cette fiche d'activité doit être remise au fournisseur de l'activité avant la tenue de l'activité.</p> <p>Le fournisseur de l'activité doit répondre aux exigences minimales indiquées sur cette fiche.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p><b>Test de nage</b></p>	<p><b>Ratio</b></p> <p>1:20 jumelés, maximum de 10 élèves sur les planches à la fois.</p> <p>Un sauveteur ou une sauveteuse accrédité par la Société de sauvetage doit être sur place en tout temps.</p> <p>Une supervision sur place par l'enseignant ou l'enseignante est requise.</p> <p>Au moins un superviseur ou une superviseuse doit détenir un certificat de secourisme d'urgence ou l'équivalent.</p> <p><b>Bateaux de secours permis</b></p> <p>Un bateau de secours capable d'effectuer un sauvetage (suffisamment rapide et stable) doit être sur l'eau et accessible lorsque les élèves sont dans les canots.</p>

## Planche à voile

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Avant de faire de la planche à voile, les élèves doivent réussir le test de nage suivant dans son intégralité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• entrer par roulement (arrière ou avant) dans un bassin d'eau d'une profondeur minimale de 2,75 m (9 pi);</li> <li>• nager sur place pendant 1 minute;</li> <li>• nager 50 m (164 pi) de façon continue peu importe le style de nage.</li> </ul> <p>Les éléments du test de nage doivent être complétés dans l'ordre, sans aide et sans arrêt. Ce test doit être supervisé par un instructeur ou une instructrice/sauveteur ou sauveteuse qualifié (ce test est conforme à la norme Nager pour survivre<sup>MD</sup> de la Société de sauvetage).</p> <p>Au lieu de réussir le test de nage, les élèves peuvent fournir une preuve de certification Médaille de bronze ou d'un niveau supérieur.</p> <p><b>Les élèves qui ne réussissent pas le test de nage décrit ou qui ne possèdent pas la certification indiquée plus haut ne doivent pas participer à la planche à voile.</b></p>	<p><b>Bateaux de secours non permis</b></p> <p>Si le plan d'eau utilisé pour l'enseignement ne permet pas l'utilisation d'un bateau de secours (peu profond, piscine, etc.), l'instructeur ou l'instructrice doit être en mesure de secourir les élèves aussi rapidement que si un bateau de secours était présent. Si c'est le cas, l'instructeur ou l'instructrice doit pouvoir se tenir debout dans l'eau, sans qu'elle dépasse la hauteur de ses cuisses.</p> <p>S'il s'agit d'un bateau de secours motorisé, son conducteur ou sa conductrice doit posséder une Carte de conducteur d'embarcation de plaisance. Le conducteur ou la conductrice d'un bateau de secours, qu'il soit motorisé ou non, doit avoir de l'expérience de navigation avec ce type d'embarcation.</p> <p>Si un bateau de secours est présent, au moins une personne à bord doit détenir un certificat de secourisme d'urgence tel qu'indiqué ci-dessous.</p>

## Planche à voile

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Vous devez faire connaître aux élèves les procédures d'urgence et les techniques d'autosauvetage propres aux installations.</p> <p>Les élèves doivent être jumelés durant l'enseignement et s'entraider par la surveillance mutuelle.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau</p>	<p><b>Certification de secourisme</b></p> <p>Au minimum, un superviseur ou une superviseure doit posséder un certificat de secourisme récent parmi les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificat de sauveteur de la Société de sauvetage; OU</li> <li>• Certificat de secourisme d'urgence de l'Ambulance Saint-Jean; OU</li> <li>• Certificat de secourisme en milieu sauvage de l'Ambulance Saint-Jean; OU</li> <li>• Certificat de secourisme d'urgence de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>• Certificat de secourisme en milieu sauvage de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>• Certificat de secourisme de la Patrouille canadienne de ski; OU</li> <li>• Un certificat équivalent à ceux mentionnés ci-dessus.</li> </ul> <p><b>Surveillance du test de nage</b></p>

## Planche à voile

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les superviseurs ou superviseuses doivent connaître les prévisions météorologiques, en particulier celles affectant les vents et la visibilité, la température ambiante et les risques d'orage/d'éclairs et la brume.</p> <p>Il faut tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions nautiques (p. ex. température, courants, marées, vagues);</li> <li>• une visibilité de 500 m (1 640 pi) est requise.</li> </ul> <p><b>Procédures d'urgence</b></p> <p>Tous les instructeurs ou instructrices doivent connaître les mesures de sécurité et les procédures d'urgence établies pour le site. Les instructeurs ou instructrices doivent indiquer les mesures de sécurité et les procédures d'urgence à tous les participants ou participantes et aux autres superviseurs ou superviseuses de l'activité.</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les</p>	<p>Au moins un instructeur ou une instructrice de natation accrédité doit être présent dans la piscine ou aux abords de celle-ci.</p> <p>Le ratio de surveillance est de 1 instructeur ou instructrice pour 25 élèves, l'instructeur ou l'instructrice étant accrédité tel qu'indiqué ci-dessous.</p> <p><b>Certification requise pour enseigner la natation</b></p> <p>L'instructeur ou l'instructrice doit détenir un brevet valide parmi les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Croix de bronze / Médaille de bronze de la Société de sauvetage; OU</li> <li>• Instructeur en sécurité aquatique de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>• Certificat de moniteur en sauvetage en plus d'un brevet d'assistant surveillant-sauveteur de la Société de sauvetage; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur de natation en plus d'un brevet</li> </ul>

## Planche à voile

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>d'assistant surveillant-sauveteur de la Société de sauvetage; OU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificat d'instructeur du YMCA; OU</li> <li>• Certificat de sauveteur de la Société de sauvetage.</li> </ul>

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*



## Plein air – Généralités

### Généralités

Toutes les sorties de plein air doivent être approuvées par la direction ou la direction adjointe. Un ou une responsable du district scolaire doit signer un formulaire de demande détaillé pour toutes les sorties avec hébergement pour la nuit.

L'approbation se fait après avoir examiné : l'itinéraire, la pertinence des activités de la sortie selon le programme d'études, la durée du déplacement, les facteurs de sécurité, la surveillance prévue, l'âge des participants ou participantes (*Consultez la politique du district scolaire concernant les sorties*).

Consultez la politique du district scolaire concernant le nombre de jours maximal permis pour les sorties de plein air. Un enseignant ou une enseignante doit être nommé surveillant ou surveillante responsable de la sortie.

Les formulaires de consentement des parents/tuteurs ou tutrices doivent être reçus avant la tenue d'une activité de camping/natation/canot/ randonnée pédestre.

Les renseignements indiqués sur le formulaire de consentement des parents/tuteurs ou tutrices doivent inclure : l'itinéraire incluant les dates, les trajets, les endroits, les coordonnées, le lien entre l'activité et le programme d'études, la surveillance prévue, le cout par élève, le comportement exigé, les risques inhérents, et s'il y a lieu, les renseignements concernant la rencontre de parents/tuteurs ou tutrices. Il est fortement recommandé que les parents/tuteurs ou tutrices et élèves signes un contrat décrivant les comportements exigés et les conséquences associées. Toute cette information doit être par la suite partagée et révisée par tous les superviseurs ou superviseuses.

Lors d'une situation d'urgence (p. ex. foudre, conditions météorologiques extrêmes, urgence médicale), le surveillant ou la surveillante responsable de la sortie doit suivre le protocole du district scolaire. Si la sortie à lieu à une installation de plein air où le protocole en place est plus exigeant que celui du district scolaire, le protocole de l'installation de plein air doit être suivi.

Pour toutes les sorties avec transport, une liste d'élèves présents dans chaque véhicule, ainsi qu'une liste des conducteurs ou conductrices et des plaques d'immatriculation des véhicules utilisés doit être laissée à l'école. Les enseignants ou enseignantes/superviseurs ou superviseuses auront aussi une copie de cette liste durant la sortie. Les conducteurs ou conductrices bénévoles ou faisant partie du personnel doivent satisfaire les exigences du district scolaire en matière d'assurance. Durant toutes les sorties, un véhicule doit être accessible en cas d'urgence.

Pour les sorties avec hébergement pour la nuit, les élèves doivent fournir des renseignements médicaux aux enseignants ou enseignantes/superviseurs ou superviseuses. Ces renseignements pourraient inclure leur numéro d'assurance-maladie.

Lorsque l'activité se déroule en milieu éloigné (environ 2 heures avant l'arrivée du service médical d'urgence), un superviseur ou une superviseuse doit détenir :

- un certificat de secourisme en milieu sauvage; OU

### Surveillance

Minimum de deux superviseurs ou superviseuses en tout temps pour toutes activités de plein air à l'extérieur du terrain de l'école.

Pour les sorties avec hébergement pour la nuit, des surveillants de sexe masculin et féminin doivent accompagner les groupes mixtes.

Le superviseur ou la superviseuse responsable de l'activité doit nommer un ou une adulte responsable (p. ex. enseignant ou enseignante, parent, bénévole) pour conduire/accompagner un élève blessé à l'hôpital. Cette personne ne peut pas être le superviseur ou la superviseuse responsable de l'activité.

## Plein air – Généralités

### Généralités

- un certificat d'intervenant d'urgence en milieu sauvage; OU
- un certificat équivalent à ceux mentionnés ci-dessus.

Une procédure qui identifie les élèves atteints d'anaphylaxie doit être en place. Chaque élève identifié doit avoir sur lui au moins deux auto-injecteurs d'épinéphrine. Tous les enseignants ou enseignantes/superviseurs ou superviseuses présents durant la sortie doivent être formés pour utiliser un auto-injecteur d'épinéphrine.

Les enseignants ou enseignantes/superviseurs ou superviseuses doivent connaître tous les élèves qui ont des troubles médicaux ou des besoins diététiques spéciaux pouvant affecter leur santé, ainsi que les élèves qui prennent des médicaments.

Les élèves qui prennent des médicaments vitaux doivent en apporter une quantité supplémentaire qui sera conservée dans un contenant clairement identifié que l'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseuse gardera avec lui ou avec elle.

Les enseignants ou enseignantes/superviseurs ou superviseuses doivent surveiller les conditions météorologiques et remettre ou modifier la sortie afin d'assurer la sécurité de tous les participants ou participantes.

Les enseignants ou enseignantes/superviseurs ou superviseuses de la sortie doivent avoir une liste des coordonnées/numéros d'urgence des parents/tuteurs ou tutrices. Avant la sortie, les enseignants ou enseignantes/superviseurs ou superviseuses doivent planifier l'accès à des soins médicaux d'urgence.

Les élèves doivent recevoir une liste des vêtements et des effets personnels recommandés pour l'activité en question.

Pour les sorties avec hébergement pour la nuit, les lieux d'hébergements (tentes) doivent être attribués afin que les groupes soient homogènes (filles et garçons sont séparés et non mélangés) à moins que ce soit absolument nécessaire et dans ce cas, les lieux doivent être surveillés à tout moment par l'enseignant ou l'enseignante, ou le superviseur ou la superviseuse.

Si la sortie combine deux activités, les enseignants ou enseignantes/superviseurs ou superviseuses doivent consulter les fiches des deux activités en question.

Aviser la GRC ou autres agences de polices/sécurité dans la région de votre présence, de votre route, et discuter aussi de vos plans d'évacuation en cas d'urgence.

Les enseignants ou enseignantes/superviseurs ou superviseuses de la sortie doivent connaître et être familiers avec la route prévue.

### Surveillance

## Plein air – Généralités

### Généralités

### Surveillance

Un dispositif de communication activé (p. ex. téléphone cellulaire ou satellite) doit être disponible lors de la durée entière de toutes les activités, partout où elles ont lieu.

***Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.***

## Plein air – Activités en eau vive

**Les activités en eau vive suivantes ne sont pas appropriées pour le programme d'études du secondaire :**

- **Canotage en eau vive**
- **Kayak en eau vive**
- **Rafting en eau vive**

## Plein air – Camping

**Une activité de camping (sans canotage) d'au moins une nuit dans un environnement extérieur pendant laquelle les élèves pourraient préparer eux-mêmes leurs repas.  
Voir Plein air – Généralités**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. téléphone cellulaire) doit être disponible lors de toutes les activités, partout où elles ont lieu.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Tout l'équipement nécessaire doit être rassemblé et vérifié avant l'excursion.</p> <p>Si vous cuisinez sur des réchauds, utilisez seulement ceux qui fonctionnent au propane/gaz liquéfié (1 pour 4 élèves).</p> <p>Le superviseur ou la superviseure doit identifier un endroit sécuritaire pour l'utilisation des réchauds afin d'assurer qu'ils sont bien placés et sécurisés.</p> <p>Si vous cuisinez avec un four néerlandais, les briquettes</p>	<p>Les chaussures et les vêtements portés doivent convenir aux activités et aux conditions climatiques.</p> <p>Pas de chaussures à bouts ouverts (p. ex. sandales).</p> <p>Des vêtements de pluie.</p> <p>Plusieurs épaisseurs de vêtements appropriés et des rechanges pour 1 ou 2 journées de plus que la durée prévue de l'excursion.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Le superviseur ou la superviseure responsable de l'excursion doit vérifier auprès des autorités locales pour identifier les dangers potentiels (p. ex. ours, feux de forêt).</p> <p>Les installations et les trajets doivent convenir à l'âge et aux capacités du groupe.</p> <p>Les toilettes doivent se trouver à distance de marche.</p>	<p>Cette fiche d'activité doit être remise au fournisseur de l'activité avant la tenue de l'activité.</p> <p>Le fournisseur de l'activité doit répondre aux exigences minimales indiquées sur cette fiche.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés des risques que comporte l'activité. Ils doivent signer un formulaire de consentement donnant à l'élève la permission de participer à l'activité.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les formulaires de renseignements médicaux complets des élèves qui participent doivent être accessibles.</p> <p>Une copie de l'itinéraire complet de l'excursion doit demeurer à l'école.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les activités au programme doivent convenir à l'âge et aux capacités des élèves.</p> <p>Les élèves doivent connaître les attentes concernant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le comportement;</li> </ul>	<p>Surveillance sur place.</p> <p><b>Ratio superviseur ou superviseure/élèves</b></p> <p>Minimum de 2 superviseurs ou superviseures ratio de 1:18.</p> <p>Un véhicule accessible en cas d'urgence doit demeurer au camp.</p> <p>Le superviseur ou la superviseure responsable de l'activité doit nommer un ou une adulte responsable (p. ex. enseignant ou enseignante, parent, bénévole) pour conduire ou accompagner un élève blessé à l'hôpital. Cette personne ne peut pas être le superviseur ou la superviseure responsable de l'activité.</p> <p>Si des tentes sont utilisées, au moins l'un des responsables doit avoir de l'expérience avec le camping sous la tente.</p>

## Plein air – Camping

**Une activité de camping (sans canotage) d'au moins une nuit dans un environnement extérieur pendant laquelle les élèves pourraient préparer eux-mêmes leurs repas.  
Voir Plein air – Généralités**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>doivent être démarrées sur la terre battue (dirt), du gravier ou du ciment et seulement par des adultes. La surface de cuisson doit être ouverte, libre de circulation et loin des arbustes. Des gants de travail lourds devraient être utilisés lors de la prise de charbons ou de pots chauds (adultes seulement?)</p> <p>Une pelle/un transplantoir.</p> <p>Une lampe de poche.</p> <p>Une quantité adéquate d'aliments nutritifs qui ne requièrent aucune préparation ou réfrigération. (préparation de repas à l'avance....)</p> <p>Une quantité adéquate d'eau potable.</p> <p>Des allumettes imperméables ou des allumettes dans un contenant imperméable.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>les procédures d'urgence;</li> <li>le signal de rassemblement;</li> <li>les limites de l'activité.</li> </ul> <p>Les enseignants ou enseignantes/superviseurs doivent utiliser un système de surveillance mutuelle pour dénombrer les élèves.</p> <p>Un processus permettant de compter les élèves doit être en place.</p> <p>Tous les aliments, la gomme à mâcher et les articles de toilette doivent être retirés des tentes la nuit et conservés dans des contenants antiours, dans les voitures ou accrochés aux arbres.</p> <p>Les élèves ne doivent jamais utiliser de haches.</p> <p>Aucune flamme nue n'est permise dans ou près des tentes.</p> <p>Il est interdit de se promener pieds nus sur le campement (terrain de camping).</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> </ul>	<p>Le remplissage et l'allumage des réchauds se font sous une surveillance visuelle constante.</p> <p>Les élèves peuvent, après avoir reçu les instructions d'utilisation, utiliser des scies et des couteaux de camping sous la surveillance d'un adulte.</p> <p><b>Certification de secourisme</b></p> <p>Au minimum, un superviseur ou une superviseure doit posséder un certificat de secourisme récent parmi les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Certificat de sauveteur de la Société de sauvetage; OU</li> <li>Certificat de secourisme d'urgence de l'Ambulance Saint-Jean; OU</li> </ul>

## Plein air – Camping

**Une activité de camping (sans canotage) d'au moins une nuit dans un environnement extérieur pendant laquelle les élèves pourraient préparer eux-mêmes leurs repas.  
Voir Plein air – Généralités**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificat de secourisme en milieu sauvage de l'Ambulance Saint-Jean; OU</li> <li>• Certificat de secourisme d'urgence de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>• Certificat de secourisme en milieu sauvage de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>• Certificat de secourisme de la Patrouille canadienne de ski; OU</li> <li>• Certificat équivalent à ceux mentionnés ci-dessus.</li> </ul>

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*



## Plein air – Camping d'hiver

### Voir Plein air – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. téléphone cellulaire ou satellite) doit être disponible lors de toutes les activités, partout où elles ont lieu.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Tout l'équipement nécessaire doit être rassemblé et vérifié avant l'utilisation.</p> <p>Tous les participants ou participantes doivent avoir un sifflet ou un dispositif d'alerte similaire.</p> <p>Si vous cuisinez sur des réchauds, utilisez seulement ceux qui fonctionnent au propane/gaz liquéfié (1 pour 4 élèves).</p> <p>Le superviseur ou la superviseure doit identifier un endroit sécuritaire pour l'utilisation des réchauds afin d'assurer qu'ils sont bien placés et sécurisés.</p>	<p>Les chaussures et les vêtements portés doivent convenir aux activités et aux conditions climatiques.</p> <p>Plusieurs épaisseurs de vêtements appropriés et des rechanges pour 1 ou 2 journées de plus que la durée prévue de l'excursion.</p> <p>Expliquez aux élèves comment porter plusieurs épaisseurs de vêtements appropriés.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Les installations/le site doivent convenir à l'âge et à l'expérience des campeurs ou campeuses.</p> <p>Les toilettes doivent se trouver à distance de marche.</p> <p>Réduire au minimum les effets dommageables de ses activités sur l'environnement.</p>	<p>Cette fiche d'activité doit être remise au fournisseur de l'activité avant la tenue de l'activité.</p> <p>Le fournisseur de l'activité doit répondre aux exigences minimales indiquées sur cette fiche.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés des risques que comporte l'activité. Ils doivent signer un formulaire de consentement donnant à l'élève la permission de participer à l'activité.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les formulaires de renseignements médicaux complets des élèves qui participent doivent être accessibles.</p> <p>Une copie de l'itinéraire complet de l'excursion doit demeurer à l'école.</p> <p>Le programme doit être planifié en détail et inclure d'autres activités en cas de mauvais temps.</p>	<p>Surveillance sur place.</p> <p><b>Ratios</b></p> <p>Un minimum de deux superviseurs ou superviseuses :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:8 pour le camping avec coucher, sur un site éloigné;</li> <li>• 1:18 pour le camping avec coucher, sur un site local.</li> </ul> <p>Un véhicule accessible en cas d'urgence doit demeurer au camp.</p> <p>Le superviseur ou la superviseure responsable de l'activité doit nommer un ou une adulte responsable (p. ex. enseignant ou enseignante, parent, bénévole) pour conduire/accompagner un élève blessé à l'hôpital. Cette personne ne peut pas être le superviseur ou la superviseure responsable de l'activité.</p>

## Plein air – Camping d'hiver

### Voir Plein air – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Tous les participants ou participantes doivent avoir un sac de couchage quatre saisons ou l'équivalent.</p> <p>Tous les participants ou participantes doivent avoir un tapis de sol ou un matelas isolant Therm-a-Rest sous son sac de couchage.</p> <p>Une lampe de poche.</p> <p>Une quantité adéquate d'aliments nutritifs qui ne requièrent aucune préparation ou réfrigération.</p> <p>Une quantité adéquate d'eau potable.</p> <p>Des allumettes imperméables ou des allumettes dans un contenant imperméable.</p>			<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les élèves doivent savoir comment prévenir et traiter l'hypothermie/les engelures.</p> <p>Les élèves doivent connaître les techniques de survie hivernale.</p> <p>Un arrangement systématique pour les déplacements en groupe et la communication doit être établi.</p> <p>La durée et la difficulté de l'excursion doivent convenir à l'âge et aux capacités des élèves.</p> <p>Les élèves doivent connaître les attentes concernant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le comportement;</li> <li>• les procédures d'urgence;</li> <li>• le signal de rassemblement.</li> </ul> <p>Les enseignants ou enseignantes/superviseurs ou superviseuses doivent utiliser un système de surveillance mutuelle pour dénombrer les élèves.</p> <p>Un processus permettant de compter les élèves doit être en place.</p> <p>Ne voyagez pas à la noirceur sauf en cas d'urgence.</p>	<p>Les enseignants ou enseignantes/superviseurs ou superviseuses doivent avoir de l'expérience avec le camping hivernal.</p> <p>Le remplissage et l'allumage des réchauds se font sous une surveillance visuelle constante.</p> <p>Les élèves peuvent, après avoir reçu les instructions d'utilisation, utiliser des scies et des couteaux de camping sous la surveillance d'un ou d'une adulte.</p> <p><b>Certification de secourisme</b></p> <p>Au minimum, un superviseur ou une superviseuse doit posséder un certificat de secourisme récent parmi les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificat de sauveteur de la Société de sauvetage; OU</li> </ul>

## Plein air – Camping d'hiver

Voir Plein air – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance

## Plein air – Camping d'hiver

### Voir Plein air – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Les élèves ne doivent jamais utiliser de haches. Aucune flamme nue n'est permise dans ou près des tentes.</p> <p>L'utilisation d'appareils de chauffage pour les tentes est interdite.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, des vêtements appropriés).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificat de secourisme d'urgence de l'Ambulance Saint-Jean; OU</li> <li>• Certificat de secourisme en milieu sauvage de l'Ambulance Saint-Jean; OU</li> <li>• Certificat de secourisme d'urgence de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>• Certificat de secourisme en milieu sauvage de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>• Certificat de secourisme de la Patrouille canadienne de ski; OU</li> <li>• Certificat équivalent à ceux mentionnés ci-dessus.</li> </ul>

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Plein air – Canotage

### Piscines, canotage sur lac, canotage de camp

**Le canotage en eau vive, le kayak en eau vive et le rafting en eau vive ne sont pas des activités appropriées pour le programme d'études du secondaire.**

**Voir Plein air – Généralités**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. téléphone cellulaire) doit être disponible lors de toutes les activités, partout où elles ont lieu.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>N'utilisez jamais un canot d'aluminium dans une piscine.</p> <p>Vérifiez les pagaies (une par personne) et les canots pour détecter les fissures, les éclats de bois et les fuites.</p> <p>Une corde flottante solide d'au moins 15 m (50 pi) par canot (p. ex. une trousse d'urgence avec corde de secours).</p>	<p>Les chaussures et les vêtements portés doivent convenir aux activités et aux conditions climatiques.</p> <p>Un V.F.I./gilet de sauvetage avec sifflet, approuvé par Transport Canada, doit être porté en tout temps sur l'eau. Il doit être de la bonne taille et bien attaché.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Les conditions nautiques doivent être appropriées pour le niveau d'habileté du groupe.</p>	<p>Cette fiche d'activité doit être remise au fournisseur de l'activité avant la tenue de l'activité.</p> <p>Le fournisseur de l'activité doit répondre aux exigences minimales indiquées sur cette fiche.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés des risques que comporte l'activité. Ils doivent signer un formulaire de consentement donnant à l'élève la permission de participer à l'activité.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les formulaires de renseignements médicaux complets des élèves qui participent doivent être accessibles. Toute cette information doit être par la suite partagée et révisée par tous les superviseurs ou superviseuses.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p>	<p>Une supervision sur place par l'instructeur ou l'institutrice est requise lorsque les élèves sont dans les canots.</p> <p>Un véhicule doit être accessible en cas d'urgence.</p> <p>Le superviseur ou la superviseuse responsable de l'activité doit nommer un ou une adulte responsable (p. ex. enseignant ou enseignante, parent, bénévole) pour conduire/accompagner un élève blessé à l'hôpital. Cette personne ne peut pas être le superviseur ou la superviseuse responsable de l'activité.</p> <p><b>Ratio pour le canotage</b></p> <p>Minimum de 2 superviseurs ou superviseuses ratio de 1:15 (à 17 élève, un 3<sup>e</sup> superviseur, 24, 4<sup>e</sup> superviseur, etc.).</p>

## Plein air – Canotage

### Piscines, canotage sur lac, canotage de camp

**Le canotage en eau vive, le kayak en eau vive et le rafting en eau vive ne sont pas des activités appropriées pour le programme d'études du secondaire.**

**Voir Plein air – Généralités**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une écope (d'au moins 750 ml/9 oz, avec une ouverture de 65 cm<sup>2</sup> /4 po<sup>2</sup>, faite de plastique ou de métal, par canot.</p> <p>Une lampe de poche imperméable par canot.</p>			<p>Les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p><b>Test de nage</b></p> <p>Avant de faire du canot, les élèves doivent réussir le test de nage suivant. Le test (qui est conforme à la norme canadienne « Nager pour survivre » de la Société de sauvetage) doit être administré par un instructeur ou instructrice/sauveteur ou sauveteuse accrédité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• entrer dans l'eau profonde (profondeur minimale de 2.8 m ou 9 pi) par roulement arrière ou avant;</li> <li>• nager sur place, en position verticale, pendant 1 minute;</li> <li>• nager 50 m (165 pi) de façon continue, peu importe le style de nage, (sans aide et sans arrêt).</li> </ul> <p>Les éléments du test de nage doivent être complétés dans l'ordre, sans aide</p>	<p>Il doit y avoir au moins un instructeur ou une instructrice parmi les superviseurs ou superviseuses.</p> <p><b>Bateaux de secours permis</b></p> <p>Un bateau de secours capable d'effectuer un sauvetage (suffisamment rapide et stable) doit être sur l'eau et accessible lorsque les élèves sont dans les canots.</p> <p><b>Bateaux de secours non permis</b></p> <p>Si le plan d'eau utilisé pour l'enseignement ne permet pas l'utilisation d'un bateau de secours (peu profond, piscine, etc.), l'instructeur ou l'instructrice doit être en mesure de secourir les élèves aussi rapidement que si un bateau de secours était présent. Si c'est le cas, l'instructeur ou l'instructrice</p>

## Plein air – Canotage

### Piscines, canotage sur lac, canotage de camp

**Le canotage en eau vive, le kayak en eau vive et le rafting en eau vive ne sont pas des activités appropriées pour le programme d'études du secondaire.**

**Voir Plein air – Généralités**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>et sans arrêt. Ce test doit être supervisé par un instructeur ou une instructrice/sauveteur ou sauveteuse qualifié (ce test est conforme à la norme Nager pour survivre<sup>MD</sup> de la Société de sauvetage).</p> <p>Au lieu de réussir le test de nage, les élèves peuvent fournir une preuve de certification Médaille de bronze ou d'un niveau supérieur.</p> <p><b>Les élèves qui ne réussissent pas le test de nage décrit ou qui ne possèdent pas la certification indiquée plus haut ne doivent pas participer à l'activité de canotage.</b></p> <p>Le superviseur ou la superviseuse de l'activité doit connaître les résultats du test de nage.</p> <p>Le chargement d'un canot (personnes et équipement) ne doit pas excéder la capacité de charge établie par le fabricant.</p> <p>Pour charger le canot de personnes et d'équipement avant le début de l'activité, l'enseignant ou</p>	<p>doit pouvoir se tenir debout dans l'eau, sans qu'elle dépasse la hauteur de ses cuisses.</p> <p>S'il s'agit d'un bateau de secours motorisé, son conducteur ou sa conductrice doit posséder une Carte de conducteur d'embarcation de plaisance. Le conducteur ou la conductrice d'un bateau de secours, qu'il soit motorisé ou non, doit avoir de l'expérience de navigation avec ce type d'embarcation.</p> <p>Si un bateau de secours est présent, au moins une personne à bord doit détenir un certificat de secourisme d'urgence tel qu'indiqué ci-dessous.</p> <p><b>Ratios pour le test de nage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au moins un instructeur ou une instructrice de natation accrédité doit être présent dans la piscine ou aux abords de celle-ci.</li> </ul>

## Plein air – Canotage

### Piscines, canotage sur lac, canotage de camp

**Le canotage en eau vive, le kayak en eau vive et le rafting en eau vive ne sont pas des activités appropriées pour le programme d'études du secondaire.**

**Voir Plein air – Généralités**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>l'enseignante/instructeur ou l'institutrice doit tenir compte des points suivants : les conditions météorologiques, les conditions nautiques, l'expérience des personnes qui possèdent des habiletés de canotage, la distance qui sépare le canot du camp et des soins médicaux d'urgence.</p> <p><b>Habiletés de canotage</b></p> <p>Comme préalable pour le canotage en eau libre, l'élève doit démontrer les compétences de base suivantes à un instructeur ou une institutrice de canotage :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• soulèvement, transport et portage du canot;</li> <li>• mettre à l'eau un canot;</li> <li>• embarquer/débarquer correctement du canot;</li> <li>• autosauvetage dans un canot sec ou submergé;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le ratio de surveillance est de 1 instructeur ou institutrice pour 25 élèves, l'instructeur ou l'institutrice étant accrédité tel qu'indiqué ci-dessous.</li> </ul> <p><b>Certification test de nage</b></p> <p>Au minimum, l'instructeur ou l'institutrice doit posséder un certificat récent parmi les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Croix de bronze / Médaille de bronze de la Société de sauvetage; OU</li> <li>• Instructeur en sécurité aquatique de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur de la Société de sauvetage avec un adjoint; OU</li> <li>• Certificat de sauveteur; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur de natation de la Société de</li> </ul>



## Plein air – Canotage

### Piscines, canotage sur lac, canotage de camp

**Le canotage en eau vive, le kayak en eau vive et le rafting en eau vive ne sont pas des activités appropriées pour le programme d'études du secondaire.**

**Voir Plein air – Généralités**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• procédures de sauvetage entre canots;</li> <li>• synchronisation des coups;</li> <li>• placement des pagayeurs.</li> <li>• Manœuvres à effectuer :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ pagayage avant en ligne droite;</li> <li>○ déplacement latéral;</li> <li>○ pivot de 360 degrés dans les deux directions;</li> <li>○ cercles d'un rayon de 10 mètres dans les deux directions;</li> <li>○ arrêt;</li> <li>○ accostage (rivage et quai).</li> </ul> </li> <li>• Pagayage :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ pagayage avant et arrière;</li> <li>○ coup en « J », appel de l'arrière et écart de l'arrière;</li> <li>○ propulsion circulaire;</li> </ul> </li> </ul>	<p>sauvetage avec un certificat de sauveteur adjoint; OU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificat d'instructeur du YMCA; OU</li> <li>• Certificat de sauveteur de la Société de sauvetage.</li> </ul> <p><b>Certification du sauveteur</b></p> <p>Le sauveteur ou la sauveteuse doit détenir un certificat récent de la Société de sauvetage.</p> <p><b>Remarque :</b> Une copie certifiée conforme des certificats doit être disponible à la piscine.</p> <p>Se référer aux règlements de la piscine municipale en matière de normes supplémentaires.</p> <p><b>Certification de l'instructeur ou de l'institutrice de canotage</b></p> <p>La formation minimale obligatoire est :</p>

## Plein air – Canotage

### Piscines, canotage sur lac, canotage de camp

**Le canotage en eau vive, le kayak en eau vive et le rafting en eau vive ne sont pas des activités appropriées pour le programme d'études du secondaire.**

**Voir Plein air – Généralités**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>○ manœuvres d'appel et d'écart.</li> </ul> <p>Ces manœuvres doivent être effectuées dans une piscine, une eau peu profonde ou une baie abritée.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• un brevet Instructeur de canotage riverain de Pagaie Canada ou l'équivalent.</li> </ul> <p><b>Certification de secourisme</b></p> <p>Au minimum, un superviseur ou une superviseure doit posséder un certificat de secourisme récent parmi les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificat de sauveteur de la Société de sauvetage; OU</li> <li>• Certificat de secourisme d'urgence de l'Ambulance Saint-Jean; OU</li> <li>• Certificat de secourisme en milieu sauvage de l'Ambulance Saint-Jean; OU</li> <li>• Certificat de secourisme d'urgence de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> </ul>

## Plein air – Canotage

### Piscines, canotage sur lac, canotage de camp

**Le canotage en eau vive, le kayak en eau vive et le rafting en eau vive ne sont pas des activités appropriées pour le programme d'études du secondaire.**

**Voir Plein air – Généralités**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les superviseurs ou superviseuses doivent connaître les prévisions météorologiques, en particulier celles affectant les vents et la visibilité, la température ambiante et les risques d'orage/d'éclairs.</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'annexe concernant la foudre).</p> <p>Il faut tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>les conditions nautiques (p. ex. température, courants, marées, vagues);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Certificat de secourisme en milieu sauvage de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>Certificat de secourisme de la Patrouille canadienne de ski; OU</li> <li>Certificat équivalent à ceux mentionnés ci-dessus.</li> </ul>

## Plein air – Canotage

### Piscines, canotage sur lac, canotage de camp

**Le canotage en eau vive, le kayak en eau vive et le rafting en eau vive ne sont pas des activités appropriées pour le programme d'études du secondaire.**

**Voir Plein air – Généralités**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• une visibilité de 500 m (1 640 pi) est requise.</li> </ul> <p>L'activité de canotage doit être annulée lors de mauvais temps.</p> <p>Si une tempête s'approche soudainement, trouvez immédiatement un refuge approprié.</p> <p>Le canotage doit avoir lieu uniquement durant le jour, sauf en cas d'urgence.</p> <p><b>Remarque :</b> Des feux de navigation sont requis la nuit ou lorsque la visibilité est réduite (p. ex. avec une lampe de poche imperméable).</p> <p>Les instructeurs ou instructrices de canotage doivent connaître les conditions nautiques (p. ex. les courants et les flots de fond).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

**Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.**

## Plein air – Canotage sur eau en mouvement

### Rivières de classe I et de classe II seulement

**Classe I :** Facile. Mouvement rapide de l'eau avec zones de courant et petites vagues. Très peu d'obstructions, qui sont toutes évidentes et faciles à contourner avec une formation adéquate. Les nageurs ou nageuses courent un risque peu élevé; l'autosauvetage est facile à réaliser.

**Classe II :** Novice. Rapides nets avec passages larges et libres, faciles à apercevoir sans reconnaissance. Manœuvres occasionnelles requises, mais les rochers et les vagues de taille moyenne seront facilement contournés par des pagayeurs ou pagayeuses formés. Les nageurs ou nageuses courent rarement le risque de blessure et l'assistance du groupe, bien qu'utile, est rarement requise.

Pour les deux classes indiquées ci-dessus, les rapides ne présentent pas de vagues modérées et irrégulières, de larges vagues ou crépines, de forts tourbillons ou de courants puissants. (Source : Échelle internationale de niveau de difficulté des rivières)

Si le canotage sur eau en mouvement fait partie d'une excursion de canot, consultez aussi la fiche d'activité Excursion en canot, particulièrement les colonnes Règles et consignes particulières et Surveillance. Si le canotage sur eau en mouvement fait partie d'un séjour en camp ou s'il s'agit de l'activité d'une journée en particulier, consultez aussi la fiche d'activité Canotage de camp, plus particulièrement la colonne Surveillance.

### Voir Plein air – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire ou satellite) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les canots doivent être résistants et durables (p. ex. canots tandem de construction Royalex ou en polyéthylène à double épaisseur).</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Combinaisons isothermiques/exothermiques au besoin.</p> <p>Un V.F.I./gilet de sauvetage avec sifflet, approuvé au Canada, doit être porté. Il doit être de la bonne taille et bien attaché.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Le niveau de difficulté de la rivière doit être évalué et classifié la journée même par un instructeur ou une instructrice qualifié.</p> <p>L'eau en mouvement doit être jugée de classe I ou de classe II.</p>	<p>Cette fiche d'activité doit être remise au fournisseur de l'activité avant la tenue de l'activité.</p> <p>Le fournisseur de l'activité doit répondre aux exigences minimales indiquées sur cette fiche.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés des risques que comporte l'activité. Ils doivent signer un formulaire de consentement donnant à l'élève la permission de participer à l'activité.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les formulaires de renseignements médicaux complets des élèves qui participent doivent être accessibles. Toute cette information doit</p>	<p>Surveillance sur place.</p> <p><b>Ratios</b></p> <p>Minimum de 2 superviseurs ou superviseuses ratio de 1:9.</p> <p>Il doit y avoir au moins un instructeur ou une instructrice qualifié parmi les superviseurs ou superviseuses.</p> <p>Un véhicule doit être accessible en cas d'urgence.</p> <p>Le superviseur ou la superviseuse responsable de l'activité doit nommer un adulte responsable (p. ex. enseignant ou enseignante, parent, bénévole) pour conduire/accompagner un</p>

## Plein air – Canotage sur eau en mouvement

### Rivières de classe I et de classe II seulement

**Classe I :** Facile. Mouvement rapide de l'eau avec zones de courant et petites vagues. Très peu d'obstructions, qui sont toutes évidentes et faciles à contourner avec une formation adéquate. Les nageurs ou nageuses courent un risque peu élevé; l'autosauvetage est facile à réaliser.

**Classe II :** Novice. Rapides nets avec passages larges et libres, faciles à apercevoir sans reconnaissance. Manœuvres occasionnelles requises, mais les rochers et les vagues de taille moyenne seront facilement contournés par des pagayeurs ou pagayeuses formés. Les nageurs ou nageuses courent rarement le risque de blessure et l'assistance du groupe, bien qu'utile, est rarement requise.

Pour les deux classes indiquées ci-dessus, les rapides ne présentent pas de vagues modérées et irrégulières, de larges vagues ou crépines, de forts tourbillons ou de courants puissants. (Source : Échelle internationale de niveau de difficulté des rivières)

Si le canotage sur eau en mouvement fait partie d'une excursion de canot, consultez aussi la fiche d'activité Excursion en canot, particulièrement les colonnes Règles et consignes particulières et Surveillance. Si le canotage sur eau en mouvement fait partie d'un séjour en camp ou s'il s'agit de l'activité d'une journée en particulier, consultez aussi la fiche d'activité Canotage de camp, plus particulièrement la colonne Surveillance.

### Voir Plein air – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Les canots sont pourvus de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pagaies (une par personne);</li> <li>• réserves de flottabilité.</li> </ul> <p>Le port de casques pour eau vive (p. ex. Protec, Shred, Wildwater) est obligatoire.</p> <p>L'équipement respecte les règlements de la Garde côtière canadienne concernant les petites embarcations.</p> <p>Visitez le : <a href="http://www.tc.gc.ca/BoatingSafety/sbg-gsn/canoe.htm">http://www.tc.gc.ca/BoatingSafety/sbg-gsn/canoe.htm</a></p>			<p>être par la suite partagée et révisée par tous les superviseurs ou superviseuses.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p><b>Test de nage</b></p> <p>Avant de faire du canot, les élèves doivent réussir le test de nage suivant. Le test (qui est conforme à la norme canadienne « Nager pour survivre » de la Société de sauvetage) doit être administré par un instructeur ou une instructrice/sauveteur ou sauveteuse accrédité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• entrer dans l'eau profonde (profondeur minimale de 2,75 m ou 9 pi) par roulement arrière ou avant;</li> </ul>	<p>élève blessé à l'hôpital. Cette personne ne peut pas être le superviseur ou la superviseuse responsable de l'activité.</p> <p><b>Certification de l'instructeur ou de l'instructrice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formation avancée sur eau en mouvement (tandem et solo) de Pagaie Canada; ou</li> <li>• Un brevet équivalent à ceux mentionnés ci-dessus.</li> </ul> <p><b>Ratios pour le test de nage</b></p>

## Plein air – Canotage sur eau en mouvement

### Rivières de classe I et de classe II seulement

**Classe I :** Facile. Mouvement rapide de l'eau avec zones de courant et petites vagues. Très peu d'obstructions, qui sont toutes évidentes et faciles à contourner avec une formation adéquate. Les nageurs ou nageuses courent un risque peu élevé; l'autosauvetage est facile à réaliser.

**Classe II :** Novice. Rapides nets avec passages larges et libres, faciles à apercevoir sans reconnaissance. Manœuvres occasionnelles requises, mais les rochers et les vagues de taille moyenne seront facilement contournés par des pagayeurs ou pagayeuses formés. Les nageurs ou nageuses courent rarement le risque de blessure et l'assistance du groupe, bien qu'utile, est rarement requise.

Pour les deux classes indiquées ci-dessus, les rapides ne présentent pas de vagues modérées et irrégulières, de larges vagues ou crépines, de forts tourbillons ou de courants puissants. (Source : Échelle internationale de niveau de difficulté des rivières)

Si le canotage sur eau en mouvement fait partie d'une excursion de canot, consultez aussi la fiche d'activité Excursion en canot, particulièrement les colonnes Règles et consignes particulières et Surveillance. Si le canotage sur eau en mouvement fait partie d'un séjour en camp ou s'il s'agit de l'activité d'une journée en particulier, consultez aussi la fiche d'activité Canotage de camp, plus particulièrement la colonne Surveillance.

### Voir Plein air – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>La trousse avec écope doit comprendre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 mousquetons;</li> <li>• 2 – 18 en boucles de Prusik;</li> <li>• une corde statique Spectra de 23 m (75 pi);</li> <li>• une corde flottante de 3/8 po, d'une longueur de 23 m (75 pi).</li> </ul> <p>Vérifiez les pagaies et les canots pour détecter les fissures, les éclats de bois et les fuites.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• nager sur place, en position verticale, pendant 1 minute;</li> <li>• nager 50 m (164 pi) de façon continue peu importe le style de nage (sans aide et sans arrêt).</li> </ul> <p>Les éléments du test de nage doivent être complétés dans l'ordre, sans aide et sans arrêt. Ce test doit être supervisé par un instructeur ou une instructrice/sauveteur ou sauveteuse qualifié (ce test est conforme à la norme Nager pour survivre<sup>MD</sup> de la Société de sauvetage).</p> <p>Au lieu de réussir le test de nage, les élèves peuvent fournir une preuve de certification Médaille de bronze ou d'un niveau supérieur.</p> <p><b>Les élèves qui ne réussissent pas le test de nage décrit ou qui ne possèdent pas la</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au moins un instructeur ou une instructrice de natation accrédité doit être présent dans la piscine ou aux abords de celle-ci.</li> <li>• Le ratio de surveillance est de 1 instructeur ou instructrice pour 25 élèves, l'instructeur ou l'instructrice étant accrédité tel qu'indiqué ci-dessous.</li> </ul> <p><b>Certification test de nage</b></p> <p>Au minimum, l'instructeur ou l'instructrice doit posséder un certificat récent parmi les suivants :</p>

## Plein air – Canotage sur eau en mouvement

### Rivières de classe I et de classe II seulement

**Classe I :** Facile. Mouvement rapide de l'eau avec zones de courant et petites vagues. Très peu d'obstructions, qui sont toutes évidentes et faciles à contourner avec une formation adéquate. Les nageurs ou nageuses courent un risque peu élevé; l'autosauvetage est facile à réaliser.

**Classe II :** Novice. Rapides nets avec passages larges et libres, faciles à apercevoir sans reconnaissance. Manœuvres occasionnelles requises, mais les rochers et les vagues de taille moyenne seront facilement contournés par des pagayeurs ou pagayeuses formés. Les nageurs ou nageuses courent rarement le risque de blessure et l'assistance du groupe, bien qu'utile, est rarement requise.

Pour les deux classes indiquées ci-dessus, les rapides ne présentent pas de vagues modérées et irrégulières, de larges vagues ou crépines, de forts tourbillons ou de courants puissants. (Source : Échelle internationale de niveau de difficulté des rivières)

Si le canotage sur eau en mouvement fait partie d'une excursion de canot, consultez aussi la fiche d'activité Excursion en canot, particulièrement les colonnes Règles et consignes particulières et Surveillance. Si le canotage sur eau en mouvement fait partie d'un séjour en camp ou s'il s'agit de l'activité d'une journée en particulier, consultez aussi la fiche d'activité Canotage de camp, plus particulièrement la colonne Surveillance.

### Voir Plein air – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p><b>certification indiquée plus haut ne doivent pas participer à l'activité de canotage.</b></p> <p>Le superviseur ou la superviseure de l'activité doit connaître les résultats du test de nage.</p> <p>Comme préalable pour participer à l'activité de canotage sur eau en mouvement, les élèves doivent démontrer, dans une piscine, une eau peu profonde ou une baie abritée, les compétences de base suivantes à un instructeur ou une instructrice de canotage :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• embarquer/débarquer correctement du canot;</li> <li>• autosauvetage dans un canot sec ou submergé;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Croix de bronze / Médaille de bronze de la Société de sauvetage; OU</li> <li>• Instructeur en sécurité aquatique de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur de la Société de sauvetage avec un adjoint; OU</li> <li>• Certificat de sauveteur; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur de natation de la Société de sauvetage avec un certificat de sauveteur adjoint; OU</li> </ul>



## Plein air – Canotage sur eau en mouvement

### Rivières de classe I et de classe II seulement

**Classe I :** Facile. Mouvement rapide de l'eau avec zones de courant et petites vagues. Très peu d'obstructions, qui sont toutes évidentes et faciles à contourner avec une formation adéquate. Les nageurs ou nageuses courent un risque peu élevé; l'autosauvetage est facile à réaliser.

**Classe II :** Novice. Rapides nets avec passages larges et libres, faciles à apercevoir sans reconnaissance. Manœuvres occasionnelles requises, mais les rochers et les vagues de taille moyenne seront facilement contournés par des pagayeurs ou pagayeuses formés. Les nageurs ou nageuses courent rarement le risque de blessure et l'assistance du groupe, bien qu'utile, est rarement requise.

Pour les deux classes indiquées ci-dessus, les rapides ne présentent pas de vagues modérées et irrégulières, de larges vagues ou crépines, de forts tourbillons ou de courants puissants. (Source : Échelle internationale de niveau de difficulté des rivières)

Si le canotage sur eau en mouvement fait partie d'une excursion de canot, consultez aussi la fiche d'activité Excursion en canot, particulièrement les colonnes Règles et consignes particulières et Surveillance. Si le canotage sur eau en mouvement fait partie d'un séjour en camp ou s'il s'agit de l'activité d'une journée en particulier, consultez aussi la fiche d'activité Canotage de camp, plus particulièrement la colonne Surveillance.

### Voir Plein air – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• procédures de sauvetage entre canots, pagayage synchronisé, placement des pagayeurs ou pagayeuses;</li> <li>• chargement du canot;</li> <li>• manœuvres de pagayage de base suivantes :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ pagayage avant et arrière;</li> <li>○ coup en « J », appel de l'arrière et écart de l'arrière;</li> <li>○ manœuvres d'appel et d'écart;</li> <li>○ appel débordé.</li> </ul> </li> </ul> <p>Avant de participer à l'activité de canotage sur eau en mouvement, les élèves doivent démontrer à l'instructeur ou l'institutrice qualifié les compétences suivantes en matière</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificat d'instructeur du YMCA; OU</li> <li>• Certificat de sauveteur de la Société de sauvetage.</li> </ul> <p><b>Certification du sauveteur ou de la sauveteuse</b></p> <p>Le sauveteur ou la sauveteuse doit détenir un certificat récent de la Société de sauvetage.</p> <p><b>Remarque :</b> Une copie certifiée conforme des certificats doit être disponible à la piscine.</p> <p>Se référer aux règlements de la piscine municipale en</p>

## Plein air – Canotage sur eau en mouvement

### Rivières de classe I et de classe II seulement

**Classe I :** Facile. Mouvement rapide de l'eau avec zones de courant et petites vagues. Très peu d'obstructions, qui sont toutes évidentes et faciles à contourner avec une formation adéquate. Les nageurs ou nageuses courent un risque peu élevé; l'autosauvetage est facile à réaliser.

**Classe II :** Novice. Rapides nets avec passages larges et libres, faciles à apercevoir sans reconnaissance. Manœuvres occasionnelles requises, mais les rochers et les vagues de taille moyenne seront facilement contournés par des pagayeurs ou pagayeuses formés. Les nageurs ou nageuses courent rarement le risque de blessure et l'assistance du groupe, bien qu'utile, est rarement requise.

Pour les deux classes indiquées ci-dessus, les rapides ne présentent pas de vagues modérées et irrégulières, de larges vagues ou crépines, de forts tourbillons ou de courants puissants. (Source : Échelle internationale de niveau de difficulté des rivières)

Si le canotage sur eau en mouvement fait partie d'une excursion de canot, consultez aussi la fiche d'activité Excursion en canot, particulièrement les colonnes Règles et consignes particulières et Surveillance. Si le canotage sur eau en mouvement fait partie d'un séjour en camp ou s'il s'agit de l'activité d'une journée en particulier, consultez aussi la fiche d'activité Canotage de camp, plus particulièrement la colonne Surveillance.

### Voir Plein air – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>de sécurité nautique et d'habiletés de canotage :</p> <p><b>Sécurité aquatique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nager dans les courants en portant un V.F.I./gilet de sauvetage;</li> <li>• récupérer un canot submergé;</li> <li>• autosauvetage;</li> <li>• lancer d'une corde de sauvetage;</li> <li>• communication en situation d'urgence;</li> <li>• évaluation de la rivière (p. ex. repli, vagues courbées, hydraulique, ondes stationnaires, tourbillons, coussins, pleureurs et crépines);</li> <li>• analyse de la difficulté de la rivière.</li> </ul> <p><b>Habiletés de canotage</b></p>	<p>matière de normes supplémentaires.</p> <p><b>Certification de secourisme</b></p> <p>Au minimum, l'instructeur ou l'institutrice doit posséder un certificat récent parmi les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Croix de bronze/Médaille de bronze de la Société de sauvetage; OU</li> </ul>

## Plein air – Canotage sur eau en mouvement

### Rivières de classe I et de classe II seulement

**Classe I :** Facile. Mouvement rapide de l'eau avec zones de courant et petites vagues. Très peu d'obstructions, qui sont toutes évidentes et faciles à contourner avec une formation adéquate. Les nageurs ou nageuses courent un risque peu élevé; l'autosauvetage est facile à réaliser.

**Classe II :** Novice. Rapides nets avec passages larges et libres, faciles à apercevoir sans reconnaissance. Manœuvres occasionnelles requises, mais les rochers et les vagues de taille moyenne seront facilement contournés par des pagayeurs ou pagayeuses formés. Les nageurs ou nageuses courent rarement le risque de blessure et l'assistance du groupe, bien qu'utile, est rarement requise.

Pour les deux classes indiquées ci-dessus, les rapides ne présentent pas de vagues modérées et irrégulières, de larges vagues ou crépines, de forts tourbillons ou de courants puissants. (Source : Échelle internationale de niveau de difficulté des rivières)

Si le canotage sur eau en mouvement fait partie d'une excursion de canot, consultez aussi la fiche d'activité Excursion en canot, particulièrement les colonnes Règles et consignes particulières et Surveillance. Si le canotage sur eau en mouvement fait partie d'un séjour en camp ou s'il s'agit de l'activité d'une journée en particulier, consultez aussi la fiche d'activité Canotage de camp, plus particulièrement la colonne Surveillance.

### Voir Plein air – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>débarquement;</li> <li>stop-courant;</li> <li>reprise de courant;</li> <li>lettre à la poste;</li> <li>bac avant;</li> <li>bac arrière;</li> <li>soulèvement, transport et portage du canot;</li> <li>pagayage avant en ligne droite;</li> <li>déplacement latéral;</li> <li>pivot de 360 degrés dans les deux directions;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Certificat de sauveteur de la Société de sauvetage; OU</li> <li>Certificat de secourisme d'urgence ordinaire avec RCR de l'Ambulance Saint-Jean; OU</li> <li>Certificat de secourisme ordinaire de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>Certificat de secourisme de la Patrouille canadienne de ski; OU</li> </ul>

## Plein air – Canotage sur eau en mouvement

### Rivières de classe I et de classe II seulement

**Classe I :** Facile. Mouvement rapide de l'eau avec zones de courant et petites vagues. Très peu d'obstructions, qui sont toutes évidentes et faciles à contourner avec une formation adéquate. Les nageurs ou nageuses courent un risque peu élevé; l'autosauvetage est facile à réaliser.

**Classe II :** Novice. Rapides nets avec passages larges et libres, faciles à apercevoir sans reconnaissance. Manœuvres occasionnelles requises, mais les rochers et les vagues de taille moyenne seront facilement contournés par des pagayeurs ou pagayeuses formés. Les nageurs ou nageuses courent rarement le risque de blessure et l'assistance du groupe, bien qu'utile, est rarement requise.

Pour les deux classes indiquées ci-dessus, les rapides ne présentent pas de vagues modérées et irrégulières, de larges vagues ou crépines, de forts tourbillons ou de courants puissants. (Source : Échelle internationale de niveau de difficulté des rivières)

Si le canotage sur eau en mouvement fait partie d'une excursion de canot, consultez aussi la fiche d'activité Excursion en canot, particulièrement les colonnes Règles et consignes particulières et Surveillance. Si le canotage sur eau en mouvement fait partie d'un séjour en camp ou s'il s'agit de l'activité d'une journée en particulier, consultez aussi la fiche d'activité Canotage de camp, plus particulièrement la colonne Surveillance.

### Voir Plein air – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• cercles d'un rayon de 10 mètres dans les deux directions;</li> <li>• arrêt.</li> </ul> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificat équivalent à ceux mentionnés ci-dessus.</li> </ul>

## Plein air – Canotage sur eau en mouvement

### Rivières de classe I et de classe II seulement

**Classe I :** Facile. Mouvement rapide de l'eau avec zones de courant et petites vagues. Très peu d'obstructions, qui sont toutes évidentes et faciles à contourner avec une formation adéquate. Les nageurs ou nageuses courent un risque peu élevé; l'autosauvetage est facile à réaliser.

**Classe II :** Novice. Rapides nets avec passages larges et libres, faciles à apercevoir sans reconnaissance. Manœuvres occasionnelles requises, mais les rochers et les vagues de taille moyenne seront facilement contournés par des pagayeurs ou pagayeuses formés. Les nageurs ou nageuses courent rarement le risque de blessure et l'assistance du groupe, bien qu'utile, est rarement requise.

Pour les deux classes indiquées ci-dessus, les rapides ne présentent pas de vagues modérées et irrégulières, de larges vagues ou crépines, de forts tourbillons ou de courants puissants. (Source : Échelle internationale de niveau de difficulté des rivières)

Si le canotage sur eau en mouvement fait partie d'une excursion de canot, consultez aussi la fiche d'activité Excursion en canot, particulièrement les colonnes Règles et consignes particulières et Surveillance. Si le canotage sur eau en mouvement fait partie d'un séjour en camp ou s'il s'agit de l'activité d'une journée en particulier, consultez aussi la fiche d'activité Canotage de camp, plus particulièrement la colonne Surveillance.

### Voir Plein air – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les superviseurs ou superviseuses doivent connaître les prévisions météorologiques, en particulier celles affectant les vents et la visibilité, la température ambiante et les risques d'orage/d'éclairs et la brume.</p> <p>Il faut tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>les conditions nautiques (p. ex. température, courants, marées, vagues);</li> <li>une visibilité de 500 m (1 640 pi) est requise.</li> </ul>	

## Plein air – Canotage sur eau en mouvement

### Rivières de classe I et de classe II seulement

**Classe I** : Facile. Mouvement rapide de l'eau avec zones de courant et petites vagues. Très peu d'obstructions, qui sont toutes évidentes et faciles à contourner avec une formation adéquate. Les nageurs ou nageuses courent un risque peu élevé; l'autosauvetage est facile à réaliser.

**Classe II** : Novice. Rapides nets avec passages larges et libres, faciles à apercevoir sans reconnaissance. Manœuvres occasionnelles requises, mais les rochers et les vagues de taille moyenne seront facilement contournés par des pagayeurs ou pagayeuses formés. Les nageurs ou nageuses courent rarement le risque de blessure et l'assistance du groupe, bien qu'utile, est rarement requise.

Pour les deux classes indiquées ci-dessus, les rapides ne présentent pas de vagues modérées et irrégulières, de larges vagues ou crépines, de forts tourbillons ou de courants puissants. (Source : Échelle internationale de niveau de difficulté des rivières)

Si le canotage sur eau en mouvement fait partie d'une excursion de canot, consultez aussi la fiche d'activité Excursion en canot, particulièrement les colonnes Règles et consignes particulières et Surveillance. Si le canotage sur eau en mouvement fait partie d'un séjour en camp ou s'il s'agit de l'activité d'une journée en particulier, consultez aussi la fiche d'activité Canotage de camp, plus particulièrement la colonne Surveillance.

### Voir Plein air – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Plein air – Excursion en canot

### Voir Plein air – Généralités

**Le canotage et le kayak en eau vive ne sont pas des activités appropriées pour le programme d'études du secondaire.**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. téléphone cellulaire ou satellite) doit être disponible lors de toutes les activités, partout où elles ont lieu.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Chaque canot doit contenir (Source - Transports Canada) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un (1) vêtement de flottaison individuel ou gilet de sauvetage approuvé au Canada de la taille appropriée pour chaque personne à bord, qui doit être porté en tout temps sur l'eau;</li> <li>• une (1) corde flottante solide d'au moins 15 m (49 pi 3 po) de long;</li> <li>• une (1) lampe de poche étanche;</li> </ul>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Un V.F.I./gilet de sauvetage avec sifflet, approuvé par Transport Canada, doit être porté en tout temps sur l'eau. Il doit être de la bonne taille et bien attaché.</p> <p>Plusieurs épaisseurs de vêtements appropriés.</p> <p>Des vêtements de rechange secs, gardés dans un sac/contenant imperméable.</p> <p>Des vêtements de pluie.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Les superviseurs ou superviseuses ne doivent pas planifier d'excursion en eau vive.</p> <p>Le trajet du canot doit convenir à l'âge et aux capacités des élèves.</p>	<p><b>Voir Plein air – Camping.</b></p> <p>S'il y a lieu, cette fiche d'activité doit être remise au fournisseur de l'activité avant la tenue de l'activité.</p> <p>Le fournisseur de l'activité doit répondre aux exigences minimales indiquées sur cette fiche.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés des risques que comporte l'activité. Ils doivent signer un formulaire de consentement donnant à l'élève la permission de participer à l'activité.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les formulaires de renseignements médicaux complets des élèves qui participent doivent être accessibles. Toute cette information doit être par la suite partagée et révisée par tous les superviseurs ou superviseuses.</p> <p>Un itinéraire complet de l'excursion doit être complété et remis à la direction de l'école.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p>	<p>Les chefs d'expédition doivent posséder les mêmes compétences en matière de sécurité nautique, d'habiletés de canotage et dans les domaines connexes qui sont exigées des élèves.</p> <p>Au minimum, un ou une chef d'expédition doit être expérimenté en matière de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• préparation de l'emplacement du camp;</li> <li>• méthodes d'imperméabilisation par temps pluvieux.</li> </ul> <p>Au minimum, un superviseur ou une superviseuse doit connaître l'endroit de façon générale.</p> <p><b>Certification de l'instructeur ou l'instructrice</b></p> <p>Au minimum, un superviseur ou une superviseuse doit détenir l'un des brevets suivants :</p>

## Plein air – Excursion en canot

### Voir Plein air – Généralités

**Le canotage et le kayak en eau vive ne sont pas des activités appropriées pour le programme d'études du secondaire.**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<ul style="list-style-type: none"> <li>• une (1) écope ou pompe de cale manuelle;</li> <li>• un appareil de signalisation sonore (p. ex. : un sifflet);</li> <li>• une (1) boussole magnétique.</li> </ul> <p>Trois pagaies par canot.</p> <p>Vérifiez les pagaies et les canots pour détecter les fissures, les éclats de bois et les fuites.</p> <p>Une trousse de réparation.</p> <p>Des sacs appropriés pour les excursions en canot.</p> <p>Le groupe doit disposer d'une méthode de purification d'eau.</p> <p>Des allumettes imperméables ou des allumettes dans un contenant imperméable.</p> <p>Une boussole et carte de l'endroit. Le GPS sert de moyen de réserve seulement.</p>			<p>Les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Avant de faire du canot, les élèves doivent réussir le test de nage suivant. Le test (qui est conforme à la norme canadienne « Nager pour survivre » de la Société de sauvetage) doit être administré par un instructeur ou une instructrice/sauveteur ou sauveteuse accrédité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• entrer dans l'eau profonde (profondeur minimale de 2,75 m ou 9 pi) par roulement arrière ou avant;</li> <li>• nager sur place, en position verticale, pendant 1 minute;</li> <li>• nager 50 m (164 pi) de façon continue peu importe le style de nage (sans aide et sans arrêt).</li> </ul> <p>Les éléments de l'exercice de nage doivent être complétés dans l'ordre, sans aide et sans arrêt. Ce test doit être supervisé par un instructeur ou une instructrice/sauveteur ou sauveteuse qualifié (ce test est conforme à la norme Nager pour survivre<sup>MD</sup> de la Société de sauvetage).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habiletés avancées d'excursion de Pagaie Canada; ou</li> <li>• L'équivalent.</li> </ul> <p>Au minimum, un ou une chef d'expédition doit détenir un certificat de sauveteur de la Société de sauvetage.</p> <p>Lorsque l'activité se déroule en milieu éloigné (environ 2 heures avant l'arrivée du service médical d'urgence), un ou une chef d'expédition doit détenir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un certificat de secourisme en milieu sauvage; OU</li> <li>• un certificat de secourisme en milieu sauvage avancé; OU</li> <li>• un certificat équivalent à ceux mentionnés ci-dessus.</li> </ul>



## Plein air – Excursion en canot

### Voir Plein air – Généralités

**Le canotage et le kayak en eau vive ne sont pas des activités appropriées pour le programme d'études du secondaire.**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Au lieu de réussir le test de nage, les élèves peuvent fournir une preuve de certification Médaille de bronze ou d'un niveau supérieur.</p> <p><b>Les élèves qui ne réussissent pas le test de nage décrit ou qui ne possèdent pas la certification indiquée plus haut ne doivent pas participer à l'activité de canotage</b></p> <p>Le ou la chef d'expédition doit connaître les résultats du test de nage.</p> <p><b>Habiletés de canotage</b></p> <p>Comme préalable pour le canotage en eau libre, l'élève doit démontrer les compétences de base suivantes à un instructeur ou une instructrice de canotage :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• soulèvement, transport et portage du canot;</li> <li>• mettre à l'eau un canot;</li> <li>• embarquer/débarquer correctement du canot;</li> <li>• autosauvetage dans un canot sec ou submergé;</li> </ul>	<p><b>Ratios</b></p> <p>Si le groupe est divisé en deux excursions, deux chefs d'expédition doivent détenir les brevets requis.</p> <p>Minimum de 2 superviseurs ou superviseuses ratio de 1:9.</p> <p>Pour toutes les excursions avec coucher, un minimum de deux chefs d'expédition adultes doivent être présents.</p> <p>Si les participants sont de sexe masculin et féminin, des enseignants/chefs d'expédition des deux sexes doivent être présents.</p> <p><b>Ratio pour le test de nage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au moins un instructeur ou une instructrice de natation accrédité doit être présent dans la piscine ou aux abords de celle-ci.</li> <li>• Le ratio de surveillance est de 1 instructeur ou</li> </ul>

## Plein air – Excursion en canot

### Voir Plein air – Généralités

**Le canotage et le kayak en eau vive ne sont pas des activités appropriées pour le programme d'études du secondaire.**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• procédures de sauvetage entre canots;</li> <li>• placement des pagayeurs.</li> </ul> <p>Les élèves doivent savoir quoi faire en cas de vents ou de vagues inattendus.</p> <p><b>Domaines connexes</b></p> <p>Les élèves doivent être renseignés sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les premiers soins et l'hypothermie;</li> <li>• les vêtements appropriés;</li> <li>• l'équipement de canotage et les réparations;</li> <li>• les habiletés requises et la sécurité en camping;</li> <li>• les préoccupations environnementales;</li> <li>• l'utilisation d'une boussole;</li> <li>• la lecture des cartes.</li> </ul> <p>Un plan d'urgence doit être établi et communiqué à toutes les personnes impliquées dans l'excursion.</p> <p>Un arrangement systématique pour les déplacements en groupe et la communication doivent être établis.</p>	<p>instructrice pour 50 élèves, l'instructeur ou l'instructrice étant accrédité tel qu'indiqué ci-dessous.</p> <p><b>Certification test de nage</b></p> <p>Au minimum, l'instructeur ou l'instructrice doit posséder un certificat récent parmi les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Croix de bronze / Médaille de bronze de la Société de sauvetage; OU</li> <li>• Instructeur en sécurité aquatique de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur de la Société de sauvetage avec un adjoint; OU</li> <li>• Certificat de sauveteur; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur de natation de la Société de sauvetage avec un</li> </ul>

## Plein air – Excursion en canot

### Voir Plein air – Généralités

**Le canotage et le kayak en eau vive ne sont pas des activités appropriées pour le programme d'études du secondaire.**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions</p>	<p>certificat de sauveteur adjoint; OU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificat d'instructeur du YMCA; OU</li> <li>• Certificat de sauveteur de la Société de sauvetage.</li> </ul> <p><b>Certification du sauveteur ou de la sauveteuse</b></p> <p>Le sauveteur ou la sauveteuse doit détenir un certificat récent de la Société de sauvetage.</p> <p><b>Remarque :</b> Une copie certifiée conforme des certificats doit être disponible à la piscine.</p> <p>Se référer aux règlements de la piscine municipale en matière de normes supplémentaires.</p> <p><b>Certification de secourisme</b></p> <p>Au minimum, un superviseur ou une superviseure doit posséder un certificat de</p>

## Plein air – Excursion en canot

### Voir Plein air – Généralités

**Le canotage et le kayak en eau vive ne sont pas des activités appropriées pour le programme d'études du secondaire.**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Les chefs d'expédition doivent connaître les prévisions météorologiques, en particulier celles affectant les vents et la visibilité, la température ambiante, les risques d'orage/d'éclairs et la brume.</p> <p>Il faut tenir compte des conditions nautiques (p. ex. température, courants, marées, vagues).</p> <p>Le ou la chef d'expédition responsable doit remettre l'excursion si les conditions météorologiques ou la température de l'eau menacent de mettre en danger la sécurité des élèves.</p> <p>Si une tempête s'approche soudainement, trouvez immédiatement un refuge approprié.</p> <p>Le canotage doit avoir lieu uniquement durant le jour, sauf en cas d'urgence.</p> <p><b>Remarque :</b> Des feux de navigation sont requis la nuit ou lorsque la visibilité est</p>	<p>secourisme récent parmi les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificat de sauveteur de la Société de sauvetage; OU</li> <li>• Certificat de secourisme d'urgence de l'Ambulance Saint-Jean; OU</li> <li>• Certificat de secourisme en milieu sauvage de l'Ambulance Saint-Jean; OU</li> <li>• Certificat de secourisme d'urgence de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>• Certificat de secourisme en milieu sauvage de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>• Certificat de secourisme de la Patrouille canadienne de ski; OU</li> <li>• Certificat équivalent à ceux mentionnés ci-dessus.</li> </ul>

## Plein air – Excursion en canot

### Voir Plein air – Généralités

**Le canotage et le kayak en eau vive ne sont pas des activités appropriées pour le programme d'études du secondaire.**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>réduite (p. ex. avec une lampe de poche imperméable).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

***Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.***

## Plein air – Excursion pédestre

### Excursions de jour à partir de l'école ou du camp. Voir Plein air - Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p><b>Trousse(s) de premiers soins</b> (1:15 élèves) (Voir l'annexe D)</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. téléphone cellulaire ou satellite) doit être disponible pendant la durée entière de toutes les activités, partout où elles ont lieu.</p> <p>Tout l'équipement nécessaire doit être approprié et sécuritaire pour l'activité, rassemblé et vérifié avant l'excursion.</p> <p>Une boussole et carte de l'endroit (non seulement GPS).</p> <p>Tout médicament nécessaire.</p> <p>Chaque élève doit avoir un sifflet.</p> <p>Une quantité adéquate d'aliments nutritifs qui ne requièrent aucune préparation ou réfrigération.</p>	<p>Les chaussures et les vêtements portés doivent convenir aux activités et aux conditions climatiques.</p> <p>Des chaussures ou des bottes plates, confortables et durables.</p> <p>Pas de chaussures à bouts ouverts (p. ex. sandales).</p> <p>Plusieurs épaisseurs de vêtements convenables pour la saison et l'activité.</p> <p>Des vêtements de pluie.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>L'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseuse doit connaître le trajet.</p> <p>Il ou elle doit apporter une carte du trajet durant l'excursion et en laisser une copie à un superviseur ou une superviseuse de l'école.</p> <p>Si le départ de l'excursion pédestre a lieu au camp, une carte doit être laissée à un superviseur ou une superviseuse qui demeure au camp.</p> <p>Seuls les sentiers identifiés doivent être utilisés.</p>	<p>Cette fiche d'activité doit être remise au fournisseur de l'activité avant la tenue de l'activité.</p> <p>Le fournisseur de l'activité doit répondre aux exigences minimales indiquées sur cette fiche.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés des risques que comporte l'activité. Ils doivent signer un formulaire de consentement donnant à l'élève la permission de participer à l'activité.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>La durée et la difficulté de l'excursion doivent convenir à l'âge et aux capacités des élèves.</p> <p>Ne voyagez pas à la noirceur sauf en cas d'urgence. Les élèves doivent connaître le trajet.</p> <p>Les élèves doivent connaître les attentes concernant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le comportement;</li> <li>• les procédures d'urgence;</li> <li>• le signal de rassemblement;</li> </ul>	<p>Surveillance sur place.</p> <p><b>Ratios superviseur ou superviseuses/élèves</b></p> <p>Minimum de 2 superviseurs ou superviseuses :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ratio de 1:9 pour les randonnées éloignées de plusieurs nuits;</li> <li>• 1:18 pour les randonnées de jour;</li> <li>• 1:18 pour les randonnées locales d'une nuit.</li> </ul> <p>Au moins l'un ou l'une des enseignantes ou superviseurs ou superviseuses doit avoir de l'expérience en excursion pédestre.</p> <p>Le superviseur ou la superviseuse responsable de l'excursion doit désigner un meneur à l'avant et à l'arrière du groupe. Un ou une élève responsable peut être un meneur.</p>

## Plein air – Excursion pédestre

Excursions de jour à partir de l'école ou du camp.  
Voir Plein air - Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une quantité adéquate d'eau potable.</p> <p>Une protection solaire et de l'insectifuge.</p> <p>Des allumettes imperméables ou des allumettes dans un contenant imperméable.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>les procédures à suivre à cas de rencontre avec animaux sauvages.</li> </ul> <p>Les enseignants ou enseignantes/superviseurs ou superviseures doivent utiliser un système de surveillance mutuelle pour dénombrer les élèves.</p> <p>Les enseignants ou enseignantes/superviseurs ou superviseures doivent savoir où trouver rapidement un téléphone ou de l'aide en cas d'urgence.</p> <p>Les enseignants ou enseignantes/superviseurs ou superviseures doivent remettre l'excursion si les conditions météorologiques menacent de mettre en danger la sécurité des élèves.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation</li> </ul>	<p>Les superviseurs ou superviseures peuvent circuler dans le groupe de l'avant vers l'arrière.</p> <p>L'avant et l'arrière du groupe doivent pouvoir entendre le sifflet du superviseur ou de la superviseure en tout temps.</p> <p>Un véhicule doit être disponible en cas d'urgence.</p> <p>Le superviseur ou la superviseure responsable de l'activité doit nommer un enseignant ou une enseignante/superviseur ou superviseure (p. ex. enseignant ou enseignante, parent ou bénévole) pour conduire/accompagner un élève blessé à l'hôpital. Cette personne ne peut pas être le superviseur ou la superviseure responsable de l'activité.</p> <p><b>Certification de secourisme</b></p> <p>Au minimum, un enseignant ou une enseignante, ou un superviseur ou une</p>

## Plein air – Excursion pédestre

Excursions de jour à partir de l'école ou du camp.  
Voir Plein air - Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Les enseignants ou enseignantes/superviseurs ou superviseuses doivent avoir en leur possession les médicaments dont les élèves identifiés ont besoin.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>superviseure doit posséder un certificat de secourisme récent parmi les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificat de sauveteur de la Société de sauvetage; OU</li> <li>• Certificat de secourisme d'urgence de l'Ambulance Saint-Jean; OU</li> <li>• Certificat de secourisme en milieu sauvage de l'Ambulance Saint-Jean; OU</li> <li>• Certificat de secourisme d'urgence de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>• Certificat de secourisme en milieu sauvage de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>• Certificat de secourisme de la Patrouille canadienne de ski; OU</li> <li>• Certificat équivalent à ceux mentionnés ci-dessus.</li> </ul>



***Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.***

## Plein air – Kayak en eaux calmes Piscines, canotage sur lac, canotage de camp

**Le canotage et le kayak en eau vive ne sont pas des activités appropriées pour le programme d'études du secondaire.  
Voir Plein air – Généralités**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. téléphone cellulaire) doit être disponible lors de toutes les activités, partout où elles ont lieu.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Le kayak doit être muni de réserves de flottabilité adéquates à l'avant et à l'arrière pour l'empêcher de couler lorsqu'il est rempli d'eau.</p> <p>Vérifiez les pagaies (1 par personne) et les kayaks pour détecter les fissures, les éclats de bois et les fuites.</p> <p>Une corde flottante solide d'au moins 15 m par kayak (p. ex. une trousse d'urgence avec corde de secours).</p>	<p>Les chaussures et les vêtements portés doivent convenir aux activités et aux conditions climatiques.</p> <p>Un V.F.I./gilet de sauvetage avec sifflet, approuvé par Transport Canada, doit être porté en tout temps sur l'eau. Il doit être de la bonne taille et bien attaché.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Le kayak en eaux calmes signifie que l'activité de kayak a lieu sur un lac ou une rivière sans rapides, où la présence de tourbillons est très faible.</p> <p>Les conditions nautiques doivent être appropriées pour le type de kayak utilisé et le niveau d'habileté du groupe.</p>	<p>Cette fiche d'activité doit être remise au fournisseur de l'activité avant la tenue de l'activité.</p> <p>Le fournisseur de l'activité doit répondre aux exigences minimales indiquées sur cette fiche.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés des risques que comporte l'activité. Ils doivent signer un formulaire de consentement donnant à l'élève la permission de participer à l'activité.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les formulaires de renseignements médicaux complets des élèves qui participent doivent être accessibles.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p>	<p>Une supervision sur place par l'instructeur ou l'institutrice est requise lorsque les élèves sont dans les kayaks.</p> <p><b>Ratios pour le kayak</b></p> <p>Minimum de 2 superviseurs ou superviseuses ratio de 1:8.</p> <p>Il doit y avoir au moins un instructeur ou une institutrice parmi les superviseurs ou superviseuses.</p> <p>Un véhicule doit être accessible en cas d'urgence.</p> <p>Le superviseur ou la superviseuse responsable de l'activité doit nommer un ou une adulte responsable (p. ex. enseignant ou enseignante, parent, bénévole) pour conduire/accompagner un élève blessé à l'hôpital. Cette personne ne peut pas être le superviseur ou la superviseuse responsable de l'activité.</p>

## Plein air – Kayak en eaux calmes Piscines, canotage sur lac, canotage de camp

**Le canotage et le kayak en eau vive ne sont pas des activités appropriées pour le programme d'études du secondaire.  
Voir Plein air – Généralités**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une écope (d'au moins 750 ml/9 oz, avec une ouverture de 65 cm<sup>2</sup> /4 po<sup>2</sup>, faite de plastique ou de métal par kayak.</p> <p>Une lampe de poche imperméable par kayak.</p>			<p><b>Test de nage</b></p> <p>Avant de faire du kayak, les élèves doivent réussir le test de nage suivant. Le test (qui est conforme à la norme canadienne « Nager pour survivre » de la Société de sauvetage) doit être administré par un instructeur ou une instructrice/sauveteur ou sauveteuse accrédité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• entrer dans l'eau profonde (profondeur minimale de 2,75 m ou 9 pi) par roulement arrière ou avant;</li> <li>• nager sur place, en position verticale, pendant 1 minute;</li> <li>• nager 50 m (164 pi) de façon continue peu importe le style de nage (sans aide et sans arrêt).</li> </ul> <p>Les éléments du test de nage doivent être complétés dans l'ordre, sans aide et sans arrêt. Ce test doit être supervisé par un instructeur ou une instructrice/sauveteur ou sauveteuse qualifié (ce test est conforme à la norme Nager pour survivre<sup>MD</sup> de la Société de sauvetage).</p>	<p><b>Bateaux de secours permis</b></p> <p>Un bateau de secours capable d'effectuer un sauvetage (suffisamment rapide et stable) doit être sur l'eau et accessible lorsque les élèves sont dans les canots.</p> <p><b>Bateaux de secours non permis</b></p> <p>Si le plan d'eau utilisé pour l'enseignement ne permet pas l'utilisation d'un bateau de secours (peu profond, piscine, etc.), l'instructeur ou l'instructrice doit être en mesure de secourir les élèves aussi rapidement que si un bateau de secours était présent. Si c'est le cas, l'instructeur ou l'instructrice doit pouvoir se tenir debout dans l'eau, sans qu'elle dépasse la hauteur de ses cuisses.</p> <p>S'il s'agit d'un bateau de secours motorisé, son conducteur ou sa conductrice doit posséder une Carte de</p>

## Plein air – Kayak en eaux calmes Piscines, canotage sur lac, canotage de camp

**Le canotage et le kayak en eau vive ne sont pas des activités appropriées pour le programme d'études du secondaire.  
Voir Plein air – Généralités**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Au lieu de réussir le test de nage, les élèves peuvent fournir une preuve de certification Médaille de bronze ou d'un niveau supérieur.</p> <p><b>Les élèves qui ne réussissent pas le test de nage décrit ou qui ne possèdent pas la certification indiquée plus haut ne doivent pas participer à l'activité de canotage.</b></p> <p>Le superviseur ou la superviseuse de l'activité doit connaître les résultats du test de nage.</p> <p><b>Habilités de kayak</b></p> <p>Comme préalable pour le kayak en eaux calmes, l'élève doit démontrer les compétences de base suivantes à un instructeur ou une instructrice de kayak :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mettre à l'eau un kayak;</li> <li>• embarquer/débarquer correctement du kayak;</li> <li>• vider le kayak (plage et quai);</li> <li>• le sauvetage en T;</li> <li>• le dessalage.</li> </ul>	<p>conducteur d'embarcation de plaisance. Le conducteur ou la conductrice d'un bateau de secours, qu'il soit motorisé ou non, doit avoir de l'expérience de navigation avec ce type d'embarcation.</p> <p>Si un bateau de secours est présent, au moins une personne à bord doit détenir un certificat de secourisme d'urgence tel qu'indiqué ci-dessous.</p> <p><b>Ratios pour le test de nage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au moins un instructeur ou une instructrice de natation accrédité doit être présent dans la piscine ou aux abords de celle-ci.</li> <li>• Le ratio de surveillance est de 1 instructeur ou instructrice pour 50 élèves, l'instructeur ou l'instructrice étant accrédité tel qu'indiqué ci-dessous.</li> </ul> <p><b>Certification test de nage</b></p>

## Plein air – Kayak en eaux calmes Piscines, canotage sur lac, canotage de camp

**Le canotage et le kayak en eau vive ne sont pas des activités appropriées pour le programme d'études du secondaire.  
Voir Plein air – Généralités**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• manœuvres de pagayage de base suivantes :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ avant;</li> <li>○ arrière;</li> <li>○ propulsion circulaire;</li> <li>○ rétropulsion circulaire;</li> <li>○ appel;</li> <li>○ appui;</li> <li>○ arrêt.</li> </ul> </li> </ul> <p>Ces manœuvres doivent être effectuées dans une piscine, une eau peu profonde ou une baie abritée.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et</li> </ul>	<p>Au minimum, l'instructeur ou l'institutrice doit posséder un certificat récent parmi les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Croix de bronze / Médaille de bronze de la Société de sauvetage; OU</li> <li>• Instructeur en sécurité aquatique de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur de la Société de sauvetage avec un adjoint; OU</li> <li>• Certificat de sauveteur; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur de natation de la Société de sauvetage avec un certificat de sauveteur adjoint; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur du YMCA; OU</li> <li>• Certificat de sauveteur de la Société de sauvetage.</li> </ul> <p><b>Certification du sauveteur ou de la sauveteuse</b></p>

## Plein air – Kayak en eaux calmes Piscines, canotage sur lac, canotage de camp

**Le canotage et le kayak en eau vive ne sont pas des activités appropriées pour le programme d'études du secondaire.  
Voir Plein air – Généralités**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les superviseurs ou superviseuses doivent connaître les prévisions météorologiques, en particulier celles affectant les vents et la visibilité, la température ambiante et les risques d'orage/d'éclairs et la brume.</p> <p>Il faut tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>les conditions nautiques (p. ex. température, courants, marées, vagues);</li> </ul>	<p>Le sauveteur ou la sauveteuse doit détenir un certificat récent de la Société de sauvetage.</p> <p><b>Remarque :</b> Une copie certifiée conforme des certificats doit être disponible à la piscine.</p> <p>Se référer aux règlements de la piscine municipale en matière de normes supplémentaires.</p> <p><b>Certification de l'instructeur ou de l'instructrice pour le kayak</b></p> <p>L'instructeur ou l'instructrice doit détenir un certificat d'instructeur de kayak en eau calme accrédité par Canoe Kayak NB ou de Pagaie Canada ou l'équivalent.</p> <p><b>Certification de secourisme</b></p> <p>Au minimum, un superviseur ou une superviseuse doit posséder un certificat de secourisme récent parmi les suivants :</p>

## Plein air – Kayak en eaux calmes Piscines, canotage sur lac, canotage de camp

**Le canotage et le kayak en eau vive ne sont pas des activités appropriées pour le programme d'études du secondaire.  
Voir Plein air – Généralités**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• une visibilité de 500 m (1 500 pi) est requise;</li> <li>• le temps d'exposition au soleil et la durée de la phase rigoureuse de l'exercice;</li> <li>• l'entraînement préalable et la durée de la préparation.</li> </ul> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> – Protocole en cas de foudre).</p> <p>Les superviseurs ou superviseuses doivent connaître les prévisions météorologiques, en particulier celles affectant les vents.</p> <p>L'activité de kayak doit être annulée lors de mauvais temps.</p> <p>Si une tempête s'approche soudainement, trouvez immédiatement un refuge approprié.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificat de sauveteur de la Société de sauvetage; OU</li> <li>• Certificat de secourisme d'urgence de l'Ambulance Saint-Jean; OU</li> <li>• Certificat de secourisme en milieu sauvage de l'Ambulance Saint-Jean; OU</li> <li>• Certificat de secourisme d'urgence de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>• Certificat de secourisme en milieu sauvage de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>• Certificat de secourisme de la Patrouille canadienne de ski; OU</li> <li>• Certificat équivalent à ceux mentionnés ci-dessus.</li> </ul>

## Plein air – Kayak en eaux calmes Piscines, canotage sur lac, canotage de camp

**Le canotage et le kayak en eau vive ne sont pas des activités appropriées pour le programme d'études du secondaire.  
Voir Plein air – Généralités**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Les déplacements en kayak doivent avoir lieu uniquement durant le jour, sauf en cas d'urgence.</p> <p><b>Remarque :</b> Des feux de navigation sont requis la nuit ou lorsque la visibilité est réduite (p. ex. avec une lampe de poche imperméable).</p> <p>Les instructeurs ou instructrices de kayak doivent connaître les conditions nautiques (p. ex. les courants et les flots de fond).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

**Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.**



## Plein air – La pêche

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Une canne à pêche et articles de pêche.</p> <p>Si nécessaire, un permis de pêche.</p> <p>Une quantité adéquate d'eau potable.</p>	<p>Les chaussures et les vêtements portés doivent convenir aux activités et aux conditions climatiques.</p> <p>Pas de chaussures à bouts ouverts (p. ex. sandales).</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p> <p>Plusieurs épaisseurs de vêtements appropriés.</p>	<p>Définir la zone de pêche et s'assurer que les élèves demeurent à l'intérieur de cette zone.</p>	<p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés des risques que comporte l'activité. Ils doivent signer un formulaire de consentement donnant à l'élève la permission de participer à l'activité.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les élèves doivent connaître les attentes concernant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le comportement;</li> <li>• les procédures d'urgence;</li> <li>• les procédures à suivre à cas de rencontre avec animaux sauvages.</li> </ul> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> </ul>	<p>Surveillance sur place.</p> <p><b>Ratio</b></p> <p>Minimum de 2 superviseurs ou superviseuses, ratio de 1:18.</p> <p>Le superviseur ou la superviseure responsable de l'activité doit nommer un enseignant ou une enseignante, ou un superviseur ou une superviseure (p. ex. enseignant ou enseignante, parent ou bénévole) pour conduire/ accompagner un élève blessé à l'hôpital. Cette personne ne peut pas être le superviseur ou la superviseure responsable de l'activité.</p> <p>Au moins l'un ou l'une des enseignants ou enseignantes/ superviseurs ou superviseuses doit avoir de l'expérience avec la pêche.</p> <p><b>Certification de secourisme</b></p> <p>Au minimum, un superviseur ou une superviseure doit posséder un certificat de secourisme récent parmi les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificat de sauveteur de la Société de sauvetage; OU</li> </ul>

## Plein air – La pêche

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificat de secourisme d'urgence de l'Ambulance Saint-Jean; OU</li> <li>• Certificat de secourisme en milieu sauvage de l'Ambulance Saint-Jean; OU</li> <li>• Certificat de secourisme d'urgence de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>• Certificat de secourisme en milieu sauvage de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>• Certificat de secourisme de la Patrouille canadienne de ski; OU</li> <li>• Certificat équivalent à ceux mentionnés ci-dessus.</li> </ul>

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*



## Plein air – Natation Lacs/Étangs/Rivières

### Consultez Plein air - Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Le ou la responsable doit avoir un sifflet ou un dispositif d'alerte similaire.</p> <p><b>Pour les camps de récréation</b></p> <p>L'équipement de sécurité standard doit être accessible tel qu'indiqué dans <i>Les lignes directrices pour les piscines et les plages pour la province du Nouveau-Brunswick</i>.</p> <p>En particulier :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>une ou plusieurs aides de sauvetage flottantes fixées à un anneau pour épaule avec une corde</li> </ul>	<p>Le port d'un maillot de bain approprié est requis.</p> <p>Des chaussures appropriées doivent être portées (p. ex. aux endroits où des objets saillants pourraient blesser les pieds).</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La zone de baignade doit être :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>clairement définie (p. ex. zone définie par des bouées);</li> <li>exempte de dangers;</li> <li>suffisamment chaude (température de l'eau convenable).</li> </ul> <p>La baignade dans les rivières ou les ruisseaux turbulents est interdite.</p> <p>Avant la tenue de l'activité de baignade, le superviseur ou la superviseuse doit vérifier auprès des autorités locales pour s'assurer que le plan d'eau est sécuritaire (p. ex. l'endroit, la qualité de l'eau, l'absence de zones turbulentes).</p>	<p>Les parents/tuteurs ou tuteurs doivent autoriser par écrit la participation de leur enfant à toute activité de baignade.</p> <p>Dans la partie peu profonde, les élèves doivent démontrer qu'ils ou elles savent nager à un instructeur ou une instructrice, ou un sauveteur ou une sauveteuse accrédité avant de commencer l'activité. Pour être qualifiés de « nageurs » ou « nageuses », les élèves doivent réussir le test suivant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>nager sur place, en position verticale, pendant 1 minute;</li> <li>nager 50 m (164 pi).</li> </ul> <p>Les élèves qui ne savent pas nager doivent être identifiés et porter un vêtement de flottaison individuel (V.F.I.) bien attaché durant les activités de baignade récréative.</p> <p>Les seuls dispositifs de flottaison acceptés sont des V.F.I. bien attachés.</p>	<p>Une surveillance sur place par l'enseignant ou l'enseignante superviseur est requise.</p> <p><b>Ratio de surveillance pour la natation pédagogique</b></p> <p>La natation pédagogique peut comprendre des jeux organisés, des relais, etc., mais <b>NE COMPREND PAS</b> de bain libre non organisé.</p> <p>Au moins un instructeur ou une instructrice de natation accrédité doit surveiller de la rive.</p> <p>Le ratio de surveillance est de 1 instructeur ou instructrice pour 1-25 élèves, l'instructeur ou l'instructrice étant accrédité tel qu'indiqué ci-dessous.</p> <p>Si le nombre d'élèves est plus élevé, un instructeur ou instructrice accrédité ou un sauveteur ou une sauveteuse (La Société de sauvetage) supplémentaire est requis pour chaque tranche de 25 nageurs ou nageuses ou moins.</p>

## Plein air – Natation Lacs/Étangs/Rivières

### Consultez Plein air - Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>une corde d'au moins 6 mm (0,25 po) d'épaisseur et 1,6 m (5 pi) de longueur;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• une ou plusieurs perches d'au moins 3,7 m (12 pi) de longueur;</li> <li>• une ou plusieurs aides de sauvetage flottantes à lancer, fixées à une corde d'au moins 6 mm (0,25 po) d'épaisseur et 8 m (26 pi) de longueur;</li> <li>• une planche dorsale;</li> <li>• une embarcation à pagaies ou pédalo, si la zone de baignade se trouve à plus de 50 m (165 pi) du rivage;</li> <li>• des couvertures et des oreillers.</li> </ul>		<p><b>Lieux de baignade non désignés</b></p> <p>Le superviseur ou la superviseuse doit vérifier toute la zone à la nage afin de déceler les dangers présents sous l'eau.</p>	<p>Tous les nageurs ou nageuses doivent pouvoir repérer facilement les sauveteurs ou sauveteuses en tout temps.</p> <p>Le sauveteur ou la sauveteuse devient la personne responsable lors d'une situation d'urgence.</p> <p>Un plan d'urgence doit être établi et communiqué à tous les superviseurs ou superviseuses.</p> <p>Les élèves doivent pratiquer des situations d'urgence simulées (p. ex. trouver un ou une partenaire, se rassembler sur la rive s'ils ou elles entendent 3 puissants coups de sifflet).</p> <p>Les élèves doivent connaître les règlements du lieu de baignade.</p> <p>Les élèves doivent connaître le modèle de comportement acceptable.</p> <p>Les élèves doivent nager avec un ou une partenaire.</p>	<p>L'instructeur ou l'institutrice doit posséder les accréditations indiquées ci-dessous.</p> <p><b>Certification requise pour enseigner la natation</b></p> <p>L'instructeur ou l'institutrice doit détenir l'une des accréditations suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Croix de bronze / Médaille de bronze de la Société de sauvetage; OU</li> <li>• Instructeur en sécurité aquatique de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur de la Société de sauvetage avec un certificat de sauveteur adjoint; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur de natation de la Société de sauvetage avec un certificat de sauveteur adjoint; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur du YMCA; OU</li> <li>• Un certificat de sauveteur de la Société de sauvetage;</li> </ul>

## Plein air – Natation Lacs/Étangs/Rivières

### Consultez Plein air - Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Un système pour compter les baigneurs ou baigneuses doit être utilisé à intervalles réguliers (p. ex. donner des numéros aux élèves et les faire compter avec un coup de sifflet). Utilisez ce processus de comptage au début de l'activité, à toutes les 15 minutes et à la sortie des élèves.</p> <p>La durée de la baignade doit dépendre de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la capacité des nageurs ou nageuses;</li> <li>• les conditions météorologiques;</li> <li>• les conditions nautiques;</li> <li>• le moment de la journée.</li> </ul> <p>Interdisez la baignade si vous percevez des signes de mauvais temps (p. ex. éclairs, grands vents).</p> <p>Les plongeurs sont permis seulement aux endroits où la profondeur de l'eau est suffisante (minimum de 2,75 m ou 9 pi), et si le ou la responsable du site détermine</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un certificat de secourisme d'urgence ordinaire (p. ex. Croix-Rouge, Société de sauvetage, Ambulance Saint-Jean, Patrouille canadienne de ski).</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Une copie certifiée conforme des certificats doit être disponible.</p> <p><b>Ratio de surveillance pour la natation récréative (Baignade libre – Sans instruction)</b></p> <p>Les enseignants ou enseignantes doivent accompagner les élèves jusqu'à la zone de baignade et demeurer sur place ou dans l'eau durant toute la durée de l'activité de baignade libre.</p> <p>Le seul certificat acceptable durant les bains libres est celui de sauveteur de la Société de sauvetage.</p>

## Plein air – Natation Lacs/Étangs/Rivières

### Consultez Plein air - Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>que les conditions nautiques sont sécuritaires.</p> <p>La baignade après le coucher ou avant le lever du soleil est interdite.</p> <p>La natation longue distance est interdite.</p> <p>La baignade doit avoir lieu dans la zone désignée seulement.</p> <p>Les élèves ne doivent pas aller chercher les jouets aquatiques qui se trouvent hors de la zone de baignade désignée.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> </ul>	<p>Le certificat d'instructeur ne satisfait pas aux critères de sécurité du règlement.</p> <p>Le ratio minimal de sauveteurs ou sauveteuses (accrédités par la Société de sauvetage) et de baigneurs ou baigneuses présents dans la zone de baignade et dans l'eau est de 2 sauveteurs ou sauveteuses pour chaque 1-25 baigneurs ou baigneuses.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si l'enseignant ou l'enseignante est accrédité par la Société de sauvetage, il peut compter pour l'un ou l'une des deux sauveteurs ou sauveteuses, éliminant ainsi le besoin d'une troisième personne.</li> <li>• 26 à 100 – 3 sauveteurs ou sauveteuses. Si l'enseignant ou l'enseignante est accrédité par la Société de sauvetage, il ou elle peut compter pour l'un ou l'une des trois sauveteurs ou sauveteuses, éliminant ainsi le besoin d'une quatrième personne.</li> </ul>

## Plein air – Natation Lacs/Étangs/Rivières

### Consultez Plein air - Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour chaque tranche de 25 élèves ou moins, un sauveteur ou une sauveteuse supplémentaire est requis.</li> <li>• Malgré la surveillance exigée, si la zone riveraine est utilisée par des personnes qui ne savent pas nager, des personnes présentant une incapacité mentale ou physique, ou des campeurs ou campeuses âgés de moins de cinq ans, la direction de zone riveraine (d'un camp) veille à ce qu'il y ait une surveillance supplémentaire qui, à son avis, est suffisante compte tenu des catégories et du nombre d'enfants utilisant la zone en question.</li> </ul> <p>En plus des sauveteurs ou sauveteuses, au moins un superviseur ou une superviseure adulte formé en matière de procédures d'urgence aquatiques doit être présent.</p> <p><b>Certifications du sauveteur ou de la sauveteuse</b></p>



## Plein air – Natation

### Lacs/Étangs/Rivières

Consultez Plein air - Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
				<p>Le sauveteur ou la sauveteuse doit détenir un certificat récent de la Société de sauvetage.</p> <p><b>Remarque :</b> Une copie certifiée conforme des certificats doit être disponible.</p> <p>Se référer aux règlements municipaux en matière de normes supplémentaires.</p> <p>Un véhicule doit être accessible en cas d'urgence.</p> <p>Si la situation ne requiert pas un service médical d'urgence (SMU), ou si le service n'est pas immédiatement disponible, désignez un superviseur ou une superviseure (p. ex. enseignant ou enseignante, parent/tuteur ou adulte responsable) pour conduire un élève blessé à l'hôpital. Cette personne ne peut pas être le superviseur ou la superviseure de l'activité.</p>

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Plein air – Voile

### Voir Plein air – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. téléphone cellulaire) doit être disponible lors de toutes les activités, partout où elles ont lieu.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Avant d'utiliser leur équipement de sécurité personnel, les élèves doivent l'inspecter afin de repérer les défauts.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Pas de vêtements amples.</p> <p>Les élèves doivent porter des chaussures convenables à semelles antidérapantes.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p> <p>Un V.F.I./gilet de sauvetage avec sifflet, approuvé par Transport Canada, doit être porté en tout temps sur l'eau. Il doit être de la bonne taille et bien attaché.</p>	<p>Seule une organisation accréditée par l'Association de voile du Nouveau-Brunswick peut utiliser les installations.</p> <p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Toutes les installations doivent être pourvues de zones désignées à la pratique de la voile.</p>	<p>Cette fiche d'activité doit être remise au fournisseur de l'activité avant la tenue de l'activité.</p> <p>Le fournisseur de l'activité doit répondre aux exigences minimales indiquées sur cette fiche.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés des risques que comporte l'activité. Ils doivent signer un formulaire de réponse donnant à l'élève la permission de participer à l'activité.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p><b>Test de nage</b></p> <p>Avant de faire de la voile, les élèves doivent réussir le test de nage suivant. Le test (qui est conforme à la norme canadienne « Nager pour survivre » de la Société de</p>	<p>Une supervision sur place est requise.</p> <p>L'enseignant ou l'enseignante doit être présent et accompagner les élèves à l'aller et au retour de l'installation.</p> <p>La présence d'un bateau de secours motorisé par tranche de 8 voiliers est requise. Le conducteur ou la conductrice du bateau doit détenir une Carte de conducteur d'embarcation de plaisance.</p> <p>Il faut avoir accès à un moyen de transport approprié pour conduire un participant ou une participante blessé à l'hôpital.</p> <p>Le superviseur ou la superviseuse responsable de l'activité doit nommer un ou une adulte responsable (p. ex. enseignant ou enseignante, parent, bénévole) pour conduire ou accompagner un élève blessé à l'hôpital. Cette personne ne peut pas être le superviseur ou la superviseuse responsable de l'activité.</p> <p>Un bateau de secours capable d'effectuer un sauvetage</p>

## Plein air – Voile

### Voir Plein air – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>sauvetage) doit être administré par un instructeur ou une instructrice/sauveteur ou sauveteuse accrédité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• entrer dans l'eau profonde (profondeur minimale de 2,75 m ou 9 pi) par roulement arrière ou avant;</li> <li>• nager sur place, en position verticale, pendant 1 minute;</li> <li>• nager 50 m (164 pi) de façon continue peu importe le style de nage (sans aide et sans arrêt).</li> </ul> <p>Les éléments du test de nage doivent être complétés dans l'ordre, sans aide et sans arrêt. Ce test doit être supervisé par un instructeur ou une instructrice/sauveteur ou sauveteuse qualifié (ce test est conforme à la norme Nager pour survivre<sup>MD</sup> de la Société de sauvetage).</p> <p>Au lieu de réussir le test de nage, les élèves peuvent fournir une preuve de certification Médaille de bronze ou d'un niveau supérieur.</p> <p><b>Les élèves qui ne réussissent pas l'exercice de nage décrit ou qui ne</b></p>	<p>(suffisamment rapide et stable) doit être sur l'eau et accessible lorsque les élèves sont dans les canots.</p> <p><b>Bateaux de secours non permis</b></p> <p>Si le plan d'eau utilisé pour l'enseignement ne permet pas l'utilisation d'un bateau de secours (peu profond, piscine, etc.) l'instructeur ou l'instructrice doit être en mesure de secourir les élèves aussi rapidement que si un bateau de secours était présent. Si c'est le cas, l'instructeur ou l'instructrice doit pouvoir se tenir debout dans l'eau, sans qu'elle dépasse la hauteur de ses cuisses.</p> <p>S'il s'agit d'un bateau de secours motorisé, son conducteur ou sa conductrice doit posséder une Carte de conducteur d'embarcation de plaisance. Le conducteur ou la conductrice d'un bateau de secours, qu'il soit motorisé ou non, doit avoir de l'expérience de navigation avec ce type d'embarcation.</p>

<b>Plein air – Voile</b>				
<b>Voir Plein air – Généralités</b>				
<b>Équipement</b>	<b>Vêtements/ Chaussures</b>	<b>Installations</b>	<b>Règles et consignes particulières</b>	<b>Surveillance</b>
			<p><b>possèdent pas la certification indiquée plus haut ne doivent pas participer à l'activité de canotage.</b></p> <p>Le superviseur ou la superviseure de l'activité doit connaître les résultats du test de nage.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser</p>	<p>Si un bateau de secours est présent, au moins une personne à bord doit détenir un certificat de secourisme d'urgence tel qu'indiqué ci-dessous.</p> <p><b>Ratios pour le test de nage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au moins un instructeur ou une instrutrice de natation accrédité doit être présent dans la piscine ou aux abords de celle-ci.</li> <li>• Le ratio de surveillance est de 1 instructeur ou instrutrice pour 25 élèves, l'instructeur ou l'instrutrice étant accrédité tel qu'indiqué ci-dessous.</li> </ul> <p><b>Certification test de nage</b></p> <p>Au minimum, l'instructeur ou l'instrutrice doit posséder un certificat récent parmi les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Croix de bronze / Médaille de bronze de la Société de sauvetage; OU</li> </ul>

## Plein air – Voile

### Voir Plein air – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p><b>Procédures d'urgence</b></p> <p>Tous les instructeurs ou instructrices doivent connaître les mesures de sécurité et les procédures d'urgence établies pour le site.</p> <p>Les instructeurs ou instructrices doivent indiquer les mesures de sécurité et les procédures d'urgence à tous les participants ou participantes et aux autres superviseurs ou superviseuses de l'activité.</p> <p>Les enseignants ou enseignantes/superviseurs ou superviseuses doivent utiliser un système de surveillance mutuelle pour dénombrer les élèves.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instructeur en sécurité aquatique de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur de la Société de sauvetage avec un adjoint; OU</li> <li>• Certificat de sauveteur; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur de natation de la Société de sauvetage avec un certificat de sauveteur adjoint; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur du YMCA; OU</li> <li>• Certificat de sauveteur de la Société de sauvetage.</li> </ul> <p><b>Certification du sauveteur ou de la sauveteuse</b></p> <p>Le sauveteur ou la sauveteuse doit détenir un certificat récent de la Société de sauvetage.</p> <p><b>Remarque :</b> Une copie certifiée conforme des certificats doit être disponible à la piscine.</p> <p>Se référer aux règlements de la piscine municipale en matière de normes supplémentaires.</p>

## Plein air – Voile

### Voir Plein air – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Un processus permettant de compter les élèves doit être en place.</p> <p>Si une tempête s'approche soudainement, trouvez immédiatement un refuge approprié.</p> <p>L'activité de voile doit avoir lieu uniquement durant le jour, sauf en cas d'urgence.</p> <p><b>Remarque :</b> Des feux de navigation sont requis la nuit ou lorsque la visibilité est réduite (p. ex. avec une lampe de poche imperméable).</p> <p>Les instructeurs ou instructrices de voile doivent connaître les conditions nautiques (p. ex. les courants et les flots de fond).</p> <p>Les instructeurs ou instructrices doivent tenir compte des conditions météorologiques.</p> <p>Il faut tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions nautiques (p. ex. température, courants, marées, vagues);</li> <li>• une visibilité de 500 m (1 640 pi) est requise.</li> </ul>	<p><b>Certification de l'instructeur ou l'institutrice de voile</b></p> <p>La formation minimale obligatoire est :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• White Sail Coach (anciennement le Niveau vert de l'Association canadienne de yachting) doit être sur place pour enseigner le cours.</li> </ul> <p><b>Certification de secourisme</b></p> <p>Au minimum, un superviseur ou une superviseuse doit posséder un certificat de secourisme récent parmi les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificat de sauveteur de la Société de sauvetage; OU</li> <li>• Certificat de secourisme d'urgence de l'Ambulance Saint-Jean; OU</li> <li>• Certificat de secourisme en milieu sauvage de l'Ambulance Saint-Jean; OU</li> <li>• Certificat de secourisme d'urgence de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> </ul>

## Plein air – Voile

### Voir Plein air – Généralités

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificat de secourisme en milieu sauvage de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>• Certificat de secourisme de la Patrouille canadienne de ski; OU</li> <li>• Certificat équivalent à ceux mentionnés ci-dessus.</li> </ul>

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Plongeon Tremplin ou Plateforme

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>L'équipement de sécurité standard doit être accessible tel qu'indiqué dans le document <i>Lignes directrices pour les piscines et les plages pour la province du Nouveau-Brunswick</i>.</p> <p>En particulier :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les bouées circulaires;</li> <li>• les perches;</li> <li>• les planches dorsales.</li> </ul>	<p>Le port d'un maillot de bain approprié est requis.</p> <p>Aucun bijou.</p> <p>Les cheveux doivent être retenus pour ne pas obstruer la vue (p. ex. avec un élastique).</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Assurez-vous que le tremplin (planche) et le pivot réglable sont en bon état.</p> <p>La profondeur de l'eau doit respecter les règles établies par l'Association canadienne de plongeon amateur (CADA).</p> <p><b>IL EST INTERDIT D'UTILISER DES PISCINES PRIVÉES.</b></p> <p>Les tremplins doivent être propres et antidérapants.</p> <p>Les supports des tremplins doivent être bien boulonnés et exempts de vibrations.</p> <p>Il faut vérifier les charnières et remplacer les bagues au besoin.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux et activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Les élèves doivent respecter les règlements suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• une seule personne peut utiliser le tremplin à la fois;</li> <li>• nager vers le bord de la piscine après un plongeon, tel que demandé par l'instructeur ou l'institutrice;</li> <li>• pas de course ou de bousculade autour de la piscine;</li> <li>• s'assurer que la zone de plongeon est dégagée avant d'effectuer un plongeon;</li> <li>• aucun plongeon dans l'eau peu profonde;</li> <li>• pas de gomme à mâcher;</li> <li>• pas de lunettes de natation;</li> <li>• pas de bouchons d'oreille;</li> <li>• pas de souliers sur la terrasse.</li> </ul>	<p><b>Surveillance générale</b></p> <p>Une supervision sur place par l'enseignant ou l'enseignante est requise.</p> <p>Une surveillance visuelle constante par l'instructeur ou l'institutrice est requise durant l'enseignement de base de chaque plongeon pour chacun des plongeurs ou chacune des plongeuses.</p> <p><b>Ratios</b></p> <p>Nombre maximal d'élèves par instructeur ou institutrice de plongeon accrédité 1:12, plus 1 sauveteur ou sauveteuse à 1:30.</p> <p><b>Certification de l'instructeur ou l'institutrice de plongeon</b></p> <p>Les instructeurs ou institutrices doivent détenir un certificat de niveau 1 de Diving Plongeon Canada pour enseigner toutes les habiletés de plongeon autres que celles du plongeon avant.</p>



## Plongeon Tremplin ou Plateforme

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
		<p>Le pivot doit être réglable et lubrifié. Il doit se déplacer sur toute la longueur prévue pour limiter la portée.</p> <p>La planche doit être de niveau.</p> <p>La hauteur doit être de 1 m (3 pi) ou 3 m (10 pi) au-dessus du plan d'eau (+/- 2 cm ou 0,75 po).</p>	<p>Informez les élèves des procédures d'urgence.</p> <p>Mettez en place des stratégies pour augmenter la confiance et la sécurité (p. ex. porter un t-shirt pendant l'apprentissage de nouveaux plongeurs, faire fonctionner les jets d'eau).</p> <p><b>Test de nage</b></p> <p>Avant l'activité, les élèves doivent réussir le test de nage suivant. Le test (qui est conforme à la norme canadienne « Nager pour survivre » de la Société de sauvetage) doit être administré par un instructeur ou une instructrice/sauveteur ou sauveteuse accrédité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• entrer dans l'eau profonde (profondeur minimale de 2,75 m ou 9 pi) par roulement arrière ou avant;</li> <li>• nager sur place, en position verticale, pendant 1 minute;</li> <li>• nager 50 m (164 pi) de façon continue peu importe le style de nage (sans aide et sans arrêt).</li> </ul>	<p>La natation pédagogique peut comprendre des jeux organisés, des relais, etc., mais elle NE COMPREND PAS de bain libre non organisé.</p> <p><b>Surveillance pour le test de nage et la natation pédagogique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au moins un instructeur ou une instructrice de natation accrédité doit être présent dans la piscine ou aux abords de celle-ci.</li> <li>• Le ratio de surveillance est un instructeur ou une instructrice pour 25 élèves, l'instructeur ou l'instructrice étant accrédité tel qu'indiqué ci-dessous.</li> </ul> <p><b>Certification test de nage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Croix de bronze / Médaille de bronze de la Société de sauvetage; OU</li> <li>• Instructeur en sécurité aquatique de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> </ul>

## Plongeon Tremplin ou Plateforme

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Les éléments du test doivent être complétés dans l'ordre, sans aide et sans arrêt. Ce test doit être supervisé par un instructeur ou une instructrice/sauveteur ou sauveteuse qualifié (ce test est conforme à la norme Nager pour survivre<sup>MD</sup> de la Société de sauvetage).</p> <p>Au lieu de réussir le test de nage, les élèves peuvent fournir une preuve de certification Médaille de bronze ou d'un niveau supérieur.</p> <p><b>Les élèves qui ne réussissent pas le test de nage décrit ou qui ne possèdent pas la certification indiquée plus haut ne doivent pas participer au plongeon.</b></p> <p>Le superviseur ou la superviseure de l'activité doit connaître les résultats du test de nage.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificat d'instructeur de la Société de sauvetage avec un adjoint; OU</li> <li>• Certificat de sauveteur; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur de natation de la Société de sauvetage avec un certificat de sauveteur adjoint; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur du YMCA; OU</li> <li>• Certificat de sauveteur de la Société de sauvetage.</li> </ul> <p><b>Certification du sauveteur ou de la sauveteuse</b></p> <p>Le sauveteur ou la sauveteuse doit détenir un certificat récent de la Société de sauvetage.</p> <p><b>Remarque :</b> Une copie certifiée conforme des certificats doit être disponible à la piscine.</p> <p>Se référer aux règlements de la piscine municipale en matière de normes supplémentaires.</p>

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Quilles Boulingrin/Lyonnaise/Bocce

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Des chaussures appropriées, fournies ou approuvées par le fournisseur, doivent être portées en tout temps.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface des salles de quilles, des installations de boulingrin et des terrains de l'école utilisés doivent offrir une bonne adhérence.</p>	<p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Suivez les règles de courtoisie propres à l'installation.</p> <p>Les participants ou participantes en attente doivent se trouver derrière le lanceur ou la lanceuse en tout temps et non sur le terrain de jeu.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> </ul>	<p>Une surveillance sur place est requise.</p>

## Quilles Boulingrin/Lyonnaise/Bocce

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Racquetball

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les raquettes doivent être inspectées régulièrement pour déceler les bris et l'usure.</p> <p>Les balles utilisées doivent convenir à l'âge et aux capacités des élèves.</p> <p>Les raquettes doivent être munies d'une courroie qui se porte autour du poignet.</p> <p>Si le jeu se déroule sur un terrain réglementaire fermé, le port de lunettes protectrices est obligatoire.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Les lignes de jeu doivent être clairement définies.</p> <p>Des consignes de sécurité doivent être établies pour les terrains de jeu côte à côte.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Durant l'enseignement des habiletés et le jeu, il faut prévoir assez d'espace pour que chaque élève puisse s'élancer sans obstacle.</p> <p>Les règles de courtoisie sur le terrain de jeu doivent être enseignées aux élèves.</p> <p>Maximum de quatre élèves permis par terrain de jeu.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>Surveillance sur place requise durant l'enseignement des habiletés.</p> <p>Surveillance générale requise une fois les habiletés enseignées.</p>

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Ringuette sur glace

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Le gardien ou la gardienne de but doit porter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un casque de hockey homologué CSA avec masque protecteur;</li> <li>• un gant receveur/bloqueur;</li> <li>• des protège-coudes;</li> <li>• un plastron de gardien;</li> <li>• des jambières;</li> <li>• une coquille ou pelvière.</li> </ul> <p>Les élèves doivent porter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un casque de hockey homologué CSA avec grille complète;</li> <li>• des gants de hockey;</li> <li>• des protège-coudes, des protège-tibias;</li> </ul>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés</p> <p>Des patins de hockey bien ajustés.</p> <p>Aucun bijou qui pend. Aucune bague. Aucune montre.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La glace doit être exempte de débris et de crevasses profondes.</p> <p>Avant de jouer à la ringuette sur une surface glacée extérieure (p. ex. lac, étang), contactez les autorités locales pour vous assurer sans l'ombre d'un doute que la glace est assez épaisse pour que l'activité soit sécuritaire.</p>	<p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Aucun contact physique, aucun contact bâton contre corps ou bâton contre bâton.</p> <p>Le bâton doit demeurer sous la taille en tout temps.</p> <p>Les pénalités pour les infractions commises avec le bâton doivent être strictement imposées.</p> <p>Pour protéger le gardien ou la gardienne, délimitez une zone de but.</p> <p>Aucun autre élève ou bâton ne doit franchir la zone de but.</p> <p>Le gardien ou la gardienne doit demeurer dans sa zone de but.</p> <p>Modifiez les joutes selon les habiletés des élèves.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p>	<p>Une supervision sur place est requise.</p>

## Ringuette sur glace

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<ul style="list-style-type: none"> <li>des épaulières;</li> <li>une coquille ou pelvière.</li> </ul> <p><b>Bâtons</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>utilisez des bâtons de ringuette réglementaires seulement;</li> <li>vérifiez régulièrement la présence de fissures;</li> <li>n'utilisez PAS de bâton « Excel ».</li> </ul> <p>Utilisez un anneau de caoutchouc réglementaire.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>les conditions climatiques (température, météo, météo, rayons UV, engelures);</li> <li>l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre par temps froids (p. ex. température, refroidissement éolien) et les méthodes pour prévenir les engelures et l'hypothermie.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

***Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.***



## Rugby – Avec contact/Sans contact

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Des ballons de rugby réglementaires pour le jeu avec contact.</p> <p>Des ballons de rugby ou de football pour le jeu sans contact.</p> <p>Des protecteurs buccaux pour le jeu de rugby avec contact.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Les poteaux des buts du terrain de jeu doivent être coussinés. Le rembourrage doit atteindre 1,8 m (6 pi) de hauteur. Les buts dans l'aire du jeu doivent être coussinés, d'au moins 1,8 m (6 pi) en hauteur.</p> <p>La surface de jeu doit être exempte de tout débris ou obstacle, offrir une bonne adhérence et être située loin des zones de circulation.</p> <p>La présence de trous et de surfaces très inégales doit être signalée à la direction et aux élèves.</p> <p>Le périmètre du terrain doit être marqué (p. ex. drapeaux à extrémités repliables ou cônes souples).</p>	<p>Les activités/règlements doivent être adaptés à l'âge et au niveau d'habileté des participants ou participantes.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Jeu avec contact permis pour la 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année seulement si :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les élèves sont libres de ne pas participer aux activités pour lesquelles ils ou elles ne se sentent pas préparés;</li> <li>• les élèves ont été préparés physiquement pour jouer au rugby avec contact;</li> <li>• les élèves ont acquis progressivement les habiletés de tackle;</li> <li>• les élèves ont acquis progressivement les habiletés de mêlée;</li> <li>• les élèves ont acquis progressivement les habiletés de touche et de remise en touche;</li> <li>• les élèves portent des protecteurs buccaux.</li> </ul> <p>Les règlements du rugby sans contact, ainsi que ceux du rugby avec contact, doivent être strictement observés.</p>	<p>Une surveillance visuelle constante est requise durant la première pratique permettant les contacts.</p> <p>Ensuite, une supervision sur place est requise.</p>

## Rugby – Avec contact/Sans contact

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Lorsqu'on joue au rugby-drapeau, les drapeaux ne doivent pas être insérés sous la ceinture.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p>	

## Rugby – Avec contact/Sans contact

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).	

***Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.***

## Saut à la corde

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Utilisez des cordes appropriées pour le saut à la corde.</p> <p>La longueur des cordes doit convenir à la taille et aux habiletés des élèves.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Pas de pieds nus.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux/acrobaties doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Enseignez aux élèves à utiliser l'équipement de façon sécuritaire (p. ex. pas de nœuds coulants, pas de rotation de la corde au-dessus de la tête comme un lasso).</p> <p>Les élèves doivent sauter à la corde dans un endroit qui permet de faire tourner la corde sans entraves (p. ex. pas de contact avec d'autres objets ou élèves).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>Une surveillance générale est requise.</p>

**Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.**

## Scoop Ball

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les raquettes et les balles de Scoop Ball doivent être en bon état (p. ex. pas de fissures ou d'encoches).</p> <p>Les gardiens ou gardiennes de but doivent porter un masque protecteur durant une joute.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Aucun contact physique intentionnel (p. ex. corps contre corps ou raquette contre corps).</p> <p>Mettez l'accent sur la responsabilité de l'élève concernant l'espace individuel.</p> <p>Si un gardien ou une gardienne de but est utilisé pour une joute, vous devez délimiter une zone de but (voir Hockey-balle).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>Une surveillance générale est requise.</p>

**Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.**

## Sepak Takraw

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les poteaux doivent être rangés de façon sécuritaire.</p> <p>Aucune effilochure sur les filets.</p> <p>La hauteur du filet doit convenir à l'âge et aux capacités des élèves.</p> <p>Le ballon doit convenir à l'âge et aux capacités des élèves (p. ex. balle en mousse, peau d'éléphant, balle aki, balle Takraw appropriée en rotin ou synthétique).</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Pas de pieds nus.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>Lorsque les poteaux sont rangés, les douilles de plancher doivent avoir des couvercles.</p> <p>La surface des terrains extérieurs doit être sécuritaire.</p> <p>Désignez les limites de l'activité à une distance sécuritaire des murs.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Limitez la durée des exercices avec coup de tête.</p> <p>Les activités doivent être structurées de façon à réduire les risques de se faire frapper par un ballon mal dirigé.</p> <p>Les activités/règlements doivent être adaptés à l'âge et au niveau d'habileté des participants ou participantes.</p> <p>Enseignez aux élèves la méthode correcte et sécuritaire pour installer et enlever les filets (p. ex. utilisation sécuritaire d'une chaise).</p> <p>Si les installations ne permettent pas de jouer de façon sécuritaire (p. ex. les poteaux sur les côtés sont adjacents aux murs), modifiez les règlements en conséquence (p. ex. modifiez les dimensions de la surface de jeu).</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> </ul>	<p>Surveillance sur place durant l'enseignement des habiletés.</p> <p>Surveillance générale requise une fois les habiletés enseignées.</p> <p>Surveillance sur place durant l'installation et le rangement de l'équipement.</p>

## Sepak Takraw

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

**Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.**

## Ski alpin/Planche à neige/Miniski

**\*Voir la politique 709 du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance ainsi que les politiques du district**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Le port d'un casque protecteur pour les sports de neige bien ajusté, homologué selon des normes de sécurité reconnues (p. ex. : ASTM, CE, Snell) est obligatoire pour faire du ski alpin, de la planche à neige et du miniski.</p> <p>Les parents/tuteurs ou tuteurs doivent être informés de l'importance qu'une inspection annuelle de l'équipement soit effectuée par un technicien qualifié.</p> <p>Toutes les fixations doivent être en bon état et ajustées à la tension appropriée.</p> <p>Toutes les fixations doivent être conformes aux lignes directrices approuvées en vigueur.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Pas de longs foulards.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p> <p>Les cheveux longs doivent être attachés ou recouverts.</p> <p>Les vêtements doivent convenir à une activité hivernale de plein air.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Seules les installations de ski commerciales offrant des zones d'enseignement appropriées (pentes douces) doivent être utilisées.</p> <p>L'endroit doit être surveillé par des membres d'une patrouille de ski reconnue.</p> <p>Indiquez les endroits skiables aux élèves pour qu'ils ou elles connaissent les limites de l'activité.</p>	<p>Les parents/tuteurs ou tuteurs doivent recevoir une lettre leur indiquant les renseignements suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'activité a lieu à l'extérieur du terrain de l'école;</li> <li>• les moyens de transport utilisés;</li> <li>• les détails concernant l'activité;</li> <li>• l'importance de s'habiller convenablement et d'utiliser l'équipement approprié (p. ex. un casque conçu pour le ski alpin/la planche à neige/le miniski et des protège-poignets pour la planche à neige);</li> <li>• l'importance de se protéger du soleil;</li> <li>• le code de responsabilité du skieur alpin/planchiste.</li> </ul> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, rayons UV, engelures);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> </ul>	<p>Une surveillance générale est requise.</p> <p><b>Ratio de surveillance</b></p> <p>9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> 1:15; 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> 1:20.</p> <p>Les tâches des superviseurs ou superviseuses doivent être clairement définies, incluant la surveillance de toutes les pentes/tous les endroits utilisés par les élèves pour faire du ski/de la planche à neige/du miniski, ainsi que les chalets.</p> <p>Un véhicule doit être accessible en cas d'urgence.</p> <p>Désignez une personne (p. ex. enseignant ou enseignante ou parent) pour conduire un élève blessé à l'hôpital. Cette personne ne peut pas être le superviseur ou la superviseuse de l'activité.</p>



## Ski alpin/Planche à neige/Miniski

**\*Voir la politique 709 du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance ainsi que les politiques du district**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Les bottes et les fixations doivent absolument être compatibles.</p> <p>Si l'équipement est loué, des planches, des skis et des bâtons de la bonne longueur doivent être choisis pour chaque élève. Les carres et les semelles doivent être en bon état.</p> <p>Si l'équipement est emprunté, les fixations doivent être inspectées et ajustées par un technicien qualifié sur place.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre par temps froids (p. ex. température, refroidissement éolien) et les méthodes pour prévenir les engelures et l'hypothermie.</p> <p>Avant la tenue de l'activité, revoyez les points suivants avec les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le choix de vêtements convenables selon l'activité et les conditions météorologiques (p. ex. pas de jeans);</li> <li>• l'importance de faire des pauses durant la journée pour éviter une trop grande fatigue;</li> <li>• l'expression libre (niaiseries) et les activités de saut ne sont pas permises;</li> <li>• aucune inversion n'est permise (les hanches demeurent sous la tête en tout temps);</li> </ul>	

## Ski alpin/Planche à neige/Miniski

**\*Voir la politique 709 du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance ainsi que les politiques du district**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>les lignes directrices concernant l'utilisation du remonte-pente.</li> </ul> <p>Tous les élèves doivent être convenablement testés et groupés par un instructeur ou une instructrice de ski/planche à neige/miniski qualifié.</p> <p>Tous les élèves doivent participer à une leçon formelle.</p> <p>Toutes les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié, selon les niveaux observés.</p> <p>Les activités/jeux doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Les élèves doivent connaître l'importance de contrôler leurs mouvements de ski/planche à neige/miniski en tout temps.</p> <p>Les élèves doivent faire du ski/de la planche à neige/du miniski dans les endroits appropriés, tels qu'indiqués par l'instructeur ou l'instructrice qualifié.</p> <p>Pour faire du ski/de la planche à neige/du miniski dans des endroits plus difficiles sur le site, un enseignement spécifique doit être donné dans ces endroits (p. ex. les bosses, la demi-lune et le parc de planche à neige).</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p>	

## Ski alpin/Planche à neige/Miniski

**\*Voir la politique 709 du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance ainsi que les politiques du district**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, rayons UV, engelures);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre par temps froids (p. ex. température, refroidissement éolien) et les méthodes pour prévenir les engelures et l'hypothermie.</p> <p>Demandez aux élèves de se tenir à une distance sécuritaire des autres (p. ex. 2 à 3 m) pour éviter de trébucher.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation.</p>	

***Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.***

## Ski de fond/Raquette à neige/Ski patin

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p><b>Ski de fond</b></p> <p>Les skis de fond, les fixations, les bottes et les bâtons de ski doivent être en bon état et leur taille doit convenir au skieur ou à la skieuse.</p> <p><b>Raquette à neige</b></p> <p>Les raquettes à neige et leurs fixations doivent être en bon état.</p> <p><b>Planche à ski</b></p> <p>Les planches à ski ne doivent pas être fissurées. Les attaches doivent être en bon état.</p> <p>Voir l'<b>annexe A</b> « Lettre aux parents » concernant l'équipement apporté à l'école pour usage personnel.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Les vêtements doivent convenir à l'activité de plein air.</p> <p>Il est suggéré de porter plusieurs épaisseurs de vêtements et ainsi qu'une tuque et des mitaines ou des gants.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Indiquez des trajets spécifiques aux élèves pour qu'ils connaissent les limites de l'activité, que l'endroit soit commercial ou non.</p> <p>Lorsque vous choisissez un endroit, vous devez tenir compte des conditions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le soleil;</li> <li>• le vent;</li> <li>• la neige;</li> <li>• l'adéquation du terrain avec l'activité.</li> </ul> <p>Lorsque vous choisissez un endroit non commercial, ce dernier doit comprendre tous les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un terrain plat avec pistes de pratique;</li> </ul>	<p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent recevoir une lettre leur indiquant les renseignements suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'activité a lieu à l'extérieur du terrain de l'école;</li> <li>• les moyens de transport utilisés;</li> <li>• les détails concernant l'activité;</li> <li>• l'importance de s'habiller convenablement selon l'activité et les conditions météorologiques;</li> <li>• l'importance de se protéger du soleil.</li> </ul> <p>Revoyez les points suivants avec les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le choix de vêtements convenables selon l'activité et les conditions météorologiques;</li> <li>• comment reconnaître et traiter les engelures et l'hypothermie;</li> <li>• l'importance de se protéger du soleil;</li> <li>• les mesures de sécurité concernant l'utilisation des bâtons de ski pointus près d'autres skieurs ou skieuses.</li> </ul> <p>Informez les élèves des procédures d'urgence établies.</p>	<p>Une surveillance générale est requise. Une surveillance sur place est requise durant l'enseignement des habiletés.</p> <p>Si la classe est divisée en groupes, les tâches des superviseurs ou superviseuses de chaque groupe doivent être clairement indiquées.</p> <p><b>Ratio de surveillance pour activités à l'extérieur du terrain de l'école</b></p> <p>1:29.</p> <p>Une personne désignée (enseignant ou enseignante, parent ou adulte responsable) dans la région générale capable de conduire un élève blessé à l'hôpital. Cette personne ne peut pas être le superviseur ou la superviseuse en charge de l'activité.</p>

## Ski de fond/Raquette à neige/Ski patin

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• un vaste espace libre au pied d'une grande colline;</li> <li>• des installations procurant chaleur, nourriture, fartage, etc. à proximité;</li> <li>• des pistes bien indiquées.</li> </ul> <p>Obtenez la permission du propriétaire avant d'emprunter les sentiers privés.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Enseignez les manœuvres de base en amont et en aval sur des pentes douces.</p> <p>Les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Enseignez aux élèves à vérifier que leurs bottes sont bien retenues par les fixations.</p> <p>Établissez un système de surveillance mutuelle.</p> <p>Demandez aux participants ou participantes de se tenir à une distance sécuritaire des autres (p. ex. 2 à 3 m) pour éviter de trébucher.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, rayons UV, engelures);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> </ul>	

## Ski de fond/Raquette à neige/Ski patin

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, des vêtements appropriés).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p> <p>Les enseignants ou enseignantes doivent surveiller les élèves souffrant d'asthme ou d'autres problèmes respiratoires. Les élèves souffrant d'asthme sévère doivent skier avec leur inhalateur.</p>	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Soccer Intérieur/Extérieur

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les ballons de soccer d'extérieur ne doivent pas être utilisés à l'intérieur pour les joutes ou les tirs au but avec gardien ou gardienne, mais ils peuvent être utilisés pour les exercices à l'intérieur.</p> <p>Les ballons de soccer en mousse ou les ballons de soccer d'intérieur doivent être utilisés pour les joutes de soccer à l'intérieur.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu doit être exempte de tout débris ou obstacle, offrir une bonne adhérence et être située loin des zones de circulation.</p> <p>La présence de trous et de surfaces très inégales doit être signalée à la direction et aux élèves.</p> <p>À l'intérieur, assurez-vous qu'aucun objet ne représente un danger dans le gymnase (p. ex. tables, chaises, etc.).</p> <p>Les poteaux des buts portatifs ou permanents doivent être ancrés à la surface de jeu d'une manière sécuritaire approuvée, afin d'empêcher qu'ils tombent vers l'avant.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Limitez la durée des exercices avec coup de tête.</p> <p>Pas de tacle défensif (glissé ou par derrière).</p> <p>Pour le soccer intérieur, une zone de but doit être désignée où seul le gardien ou la gardienne peut se trouver.</p> <p>Demandez aux élèves de ne pas se suspendre ou se balancer aux poteaux.</p> <p>À la fin de l'activité, les poteaux de but portatifs doivent être démontés, retirés ou fixés à une structure permanente.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> </ul>	<p>Une supervision sur place est requise.</p>



## Soccer Intérieur/Extérieur

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie,</p>	

## Soccer Intérieur/Extérieur

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Squash

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les raquettes doivent être inspectées régulièrement pour déceler les bris et l'usure.</p> <p>Tous les élèves doivent porter une protection oculaire en tout temps.</p> <p>Les élèves qui portent déjà des lunettes doivent aussi se protéger de façon appropriée (p. ex. verres incassables).</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Les lignes de jeu doivent être clairement définies.</p> <p>Des consignes de sécurité doivent être établies pour les terrains de jeu côte à côte.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Durant l'enseignement des habiletés et des jeux, il faut prévoir assez d'espace pour que chaque élève puisse s'élancer sans obstacle.</p> <p>Les règles de courtoisie sur le terrain de jeu doivent être enseignées aux élèves.</p> <p>Maximum de quatre élèves permis par terrain de jeu.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>Une surveillance sur place est requise durant l'enseignement des habiletés.</p> <p>Surveillance générale est requise une fois les habiletés enseignées.</p>

## Squash

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
Les balles doivent convenir à l'âge et aux capacités des élèves.				

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Tennis

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les raquettes doivent être inspectées régulièrement pour déceler les bris et déterminer que leurs prises sont bonnes.</p> <p>Utilisez des raquettes qui conviennent au niveau d'habileté des élèves (p. ex. raquettes pour débutants ou débutantes).</p> <p>Si des machines à lancer sont utilisées, elles doivent être inspectées avant l'utilisation et être supervisées directement par un enseignant ou une enseignante.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables et chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>Les lignes de jeu doivent être clairement définies.</p> <p>Des consignes de sécurité doivent être établies pour les terrains de jeu côte à côte.</p>	<p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Durant l'enseignement des habiletés, il faut prévoir assez d'espace pour que chaque élève puisse s'élancer sans obstacle.</p> <p>Si plus de deux élèves doivent jouer sur un terrain en même temps, enseignez-leur les positions et les mouvements appropriés.</p> <p>Les règles de courtoisie sur le terrain de jeu doivent être enseignées aux élèves et respectées (p. ex. ne pas entrer sur un terrain utilisé).</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> </ul>	<p>Surveillance sur place durant l'enseignement des habiletés.</p> <p>Surveillance générale requise une fois les habiletés enseignées.</p> <p>Surveillance sur place durant l'installation et le rangement de l'équipement.</p>

## Tennis

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Tennis à batte

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les raquettes doivent être inspectées régulièrement pour déceler les bris et déterminer que leurs prises sont bonnes.</p> <p>Les élèves qui portent déjà des lunettes doivent aussi se protéger de façon appropriée (p. ex. verres incassables).</p> <p>Les balles utilisées doivent convenir aux capacités des élèves.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Les lignes de jeu doivent être clairement définies.</p> <p>Des consignes de sécurité doivent être établies pour les terrains de jeu côte à côte.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Durant l'enseignement des habiletés et le jeu, il faut prévoir assez d'espace pour que chaque élève puisse s'élancer sans obstacle.</p> <p>Les règles de courtoisie sur le terrain de jeu doivent être enseignées aux élèves.</p> <p>Maximum de quatre élèves permis par terrain de jeu.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>Une surveillance sur place est requise durant l'installation de l'équipement.</p> <p>Surveillance sur place durant l'enseignement des habiletés.</p> <p>Surveillance générale requise une fois les habiletés enseignées.</p>

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Tennis de table

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Des raquettes de taille réglementaire et des balles de tennis de table sont requises.</p> <p>Les tables et les raquettes doivent convenir à l'âge et aux capacités des élèves.</p> <p>Les tables et les raquettes doivent être en bon état.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>Il doit y avoir suffisamment d'espace autour des tables pour bouger.</p> <p>Le revêtement de sol doit être lisse, de niveau et sec.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux et les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Enseignez aux élèves comment installer et démonter les tables de façon sécuritaire.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>Une surveillance visuelle constante est requise durant l'installation et le démontage des tables.</p> <p>Une surveillance générale est requise après la première leçon.</p>

**Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.**

## Tir à l'arc

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Tout l'équipement doit être inspecté régulièrement et réparé au besoin.</p> <p>Les élèves doivent avoir accès à des protège-bras et des protège-doigts.</p> <p>La longueur et le poids de l'arc doivent convenir à la taille et à la force du participant ou de la participante.</p> <p>Donnez à chaque participant ou participante un nombre égal de flèches de grandeur et de longueur appropriées.</p> <p>Les arcs à poulies ne doivent pas dépasser un poids de 30 lb.</p> <p>Cibles appropriées.</p>	<p>Vêtements appropriés.</p> <p>Pas de vêtements amples sur le haut du corps.</p> <p>Des chaussures appropriées doivent être portées (p. ex. espadrilles, bottes de randonnée).</p> <p>Pas de sandales.</p> <p>Les cheveux longs doivent être attachés.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>L'endroit utilisé doit être exempt de tout obstacle ou danger.</p> <p>Pour le tir à l'arc intérieur, utilisez un filet de sécurité installé correctement.</p> <p>L'entrée et la sortie de l'endroit doivent être surveillées et un panneau d'avertissement doit être affiché.</p> <p>À l'extérieur, l'aire de tir doit être bien identifiée et surveillée.</p> <p>Si les installations extérieures n'ont pas de filet de sécurité ou de barrière de sécurité naturelle surveillée (p. ex. une colline), vous devez établir une aire de tirs perdus bien indiquée et surveillée.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Ces lignes directrices de sécurité doivent être communiquées au fournisseur de l'activité.</p> <p>Établissez un système qui contrôle le début et la fin des tirs, ainsi que le moment de récupérer les flèches.</p> <p>Établissez une procédure d'urgence incluant un système de sifflet.</p> <p>Les élèves doivent connaître :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les procédures de sécurité et d'urgence;</li> <li>• le système de sifflet;</li> <li>• les techniques de tir;</li> <li>• les techniques d'entretien et d'utilisation de l'équipement;</li> <li>• la façon sécuritaire de retirer une flèche d'une butte.</li> </ul> <p>Une ligne de tir doit être établie. Elle doit convenir au niveau d'habileté des élèves. Un espace suffisant doit être prévu pour chaque élève sur la ligne de tir. Personne ne doit se trouver devant la ligne de tir.</p>	<p>Une surveillance visuelle constante est requise.</p> <p><b>Ratio</b></p> <p>10 élèves sur la ligne de tir pour 1 enseignant ou enseignante/ superviseur ou superviseuse.</p> <p>Un enseignant ou une enseignante/superviseur ou superviseuse qui n'est pas familier avec le tir à l'arc et les habiletés requises (p. ex. aucune expérience récente) doit demander de l'aide au personnel de soutien approprié ou renoncer à utiliser l'équipement jusqu'à ce que l'aide nécessaire soit obtenue.</p>



## Tir à l'arc

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Les cibles doivent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>être faites d'une épaisseur minimale de 5 cm (2 po) de mousse Ethafoam d'une densité de 0,9 kg (2 lb) ou l'équivalent;</li> <li>avoir un blason (cible) de 1,2 m x 1,2 m (4 pi x 4 pi).</li> </ul> <p>Les arcs à poulies sont acceptés si les cibles répondent aux exigences minimales suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>être munies d'un bac profond ou d'une boîte de 30 à 35,5 cm (12 à 14 po) d'épaisseur, rempli de chiffons, de sacs de plastique, de film étirable, de filet pour moustiquaires de fenêtres, etc. bien entassés;</li> <li>être recouvertes à l'avant d'une épaisseur minimale de 5 cm (2 po) de mousse Ethafoam, d'une densité de 0,9 kg (2 lb) ou l'équivalent;</li> <li>avoir des blasons (cibles) de 80 à 120 cm (31 à 47 po).</li> </ul>		<p>L'équipement de tir à l'arc doit être rangé à deux endroits sécurisés distincts; les flèches à un endroit sécurisé et les arcs à l'autre.</p> <p>Distance de tir : minimum de 6 m (20 pi) et maximum de 10 m (33 pi).</p>	<p>Tous les élèves qui ne sont pas prêts à tirer doivent demeurer loin derrière la ligne de tir, à l'écart des archers qui s'y trouvent.</p> <p>Exigez des élèves de ne jamais pointer un arc chargé vers quelqu'un.</p> <p>Les arcs doivent être chargés seulement sur la ligne de tir, lorsque le signal permettant de tirer a été donné.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul>	

## Tir à l'arc

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Quand c'est possible, les cibles Ethafoam doivent être entreposées loin des rayons de soleil directs.</p> <p>Pas d'arbalètes.</p> <p>Utilisez des carquois (p. ex. un cône au sol peut servir de carquois).</p>			<p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation.</p>	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Trottinettes

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les trottinettes doivent être en bon état (p. ex. sans fissures, rebords brisés ou roues mal serrées).</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Les cheveux longs doivent être attachés si l'élève est couché sur la trottinette.</p> <p>Pas de vêtements amples qui pendent.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p> <p>Pas de pieds nus.</p> <p>Pas de chaussettes sans chaussures.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>Établissez des limites ou utilisez des matelas protecteurs afin d'éliminer les objets en saillie (p. ex. poignées de l'estrade/des portes de rangement).</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux et les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Ne permettez pas aux élèves de se tenir debout sur les trottinettes.</p> <p>Ne permettez pas aux élèves de courir et de sauter sur la trottinette.</p> <p>Répétez aux élèves que les trottinettes ne doivent pas être utilisées comme des planches à roulettes.</p> <p>Durant les activités de type relais, prévoyez des espaces qui permettent de ralentir avant de s'arrêter.</p> <p>Les contacts intentionnels entre les trottinettes sont interdits.</p> <p>Durant les activités de soccer et de hockey sur trottinettes, les contacts intentionnels entre les trottinettes et les mouvements élevés des jambes et des bâtons sont interdits.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

**Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.**

## Ultimate

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Le disque doit convenir au niveau d'habileté des élèves et aux vents (p. ex. disque souple en tissu, disque lourd).</p> <p>Les disques doivent être inspectés pour déceler les fissures ou les éclats.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Pas de crampons en métal ou en matière composée. Crampons moulés seulement.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>L'aire de jeu extérieure doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>être inspectée régulièrement pour repérer tout débris ou obstacle;</li> <li>offrir une bonne adhérence;</li> <li>être située loin des zones de circulation.</li> </ul> <p>Les trous et les surfaces très inégales doivent être réparés et signalés à la direction/aux arbitres concernés.</p> <p>Les élèves doivent être informés des problèmes affectant la surface de jeu.</p> <p>Les poteaux des buts du terrain de jeu doivent être coussinés.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux doivent se dérouler selon les habiletés enseignées et les conditions du vent.</p> <p>Aucun contact physique intentionnel.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau</p>	<p>Surveillance sur place requise pour l'enseignement des habiletés de base, suivie d'une surveillance générale.</p>

<b>Ultimate</b>				
Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
		<p>Les coussins doivent être à 1,8 m (6 pi) de hauteur.</p> <p>À l'intérieur, assurez-vous qu'aucun objet ne représente un danger dans le gymnase (p. ex. tables, chaises, pianos).</p>	<p>personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Toute orthèse visible qui présente un danger pour les autres joueurs ou joueuses doit être souple ou coussinée.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

**Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.**

## Vélo de montagne

**Le vélo de montagne a lieu sur des surfaces hors route variées, (p. ex. routes en gravier, pistes de ski, sentiers cyclables, etc.). Si le vélo de montagne a lieu sur des surfaces pavées (p. ex. pistes cyclables, routes), consultez aussi la fiche d'activité du cyclisme.**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p><b>Les énoncés suivants concernent l'équipement des élèves, même s'il est emprunté ou loué :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'élève doit inspecter son vélo et vérifier que les freins fonctionnent bien et que les pneus sont bien gonflés;</li> <li>• la taille du vélo doit convenir au cycliste.</li> </ul> <p>Le port de casques de vélo bien ajustés, qui respectent les normes CSA, Snell, ANSI, ASTM, britanniques ou australiennes est obligatoire.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés (p. ex. pas de pantalons amples).</p> <p>Pas de chaussures à bouts ouverts ou de sandales.</p> <p>Les vêtements doivent convenir à l'activité de plein air.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Indiquez des trajets spécifiques aux élèves pour qu'ils connaissent les limites de l'activité, que l'endroit soit commercial ou non.</p> <p>Lorsque vous choisissez un endroit, vous devez tenir compte des conditions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le soleil;</li> <li>• le vent;</li> <li>• l'adéquation du terrain avec l'activité.</li> </ul> <p>Donnez aux élèves une carte routière ou des indications claires.</p> <p>Les élèves doivent emprunter seulement</p>	<p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés que l'activité de cyclisme se déroule à l'extérieur du terrain de l'école.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Vous devez connaître les règlements des sentiers de cyclisme hors route. Veuillez visiter le : <a href="http://www.imba.com">http://www.imba.com</a> (disponible en anglais seulement).</p> <p>Empruntez des sentiers ouverts seulement. Respectez les fermetures de routes.</p> <p>Enseignez aux élèves le port correct du casque de vélo (p. ex. le front du casque doit reposer à la hauteur des sourcils).</p> <p>Les élèves doivent pédaler à une vitesse qui leur permet de contrôler leur vélo de façon sécuritaire.</p> <p>Les élèves doivent s'attendre à rencontrer d'autres cyclistes sur les sentiers, en particulier dans les virages. Ils doivent établir la communication et être prêts à freiner au besoin, et à dépasser prudemment.</p>	<p>Durant la première leçon, une surveillance sur place est requise.</p> <p>Un enseignant ou une enseignante/superviseur ou superviseure qui n'est pas familier avec le vélo de montagne et les habiletés requises (p. ex. aucune expérience récente) doit demander de l'aide au personnel de soutien approprié ou renoncer à participer à une activité de vélo de montagne jusqu'à ce que l'aide nécessaire soit obtenue.</p> <p>Les instructeurs ou instructrices des sites commerciaux doivent être accrédités par le PNCE niveau 1 VTT ou l'équivalent.</p> <p><b>Ratios</b></p> <p>9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> : 1:15; 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> : 1:20.</p>

## Vélo de montagne

**Le vélo de montagne a lieu sur des surfaces hors route variées, (p. ex. routes en gravier, pistes de ski, sentiers cyclables, etc.). Si le vélo de montagne a lieu sur des surfaces pavées (p. ex. pistes cyclables, routes), consultez aussi la fiche d'activité du cyclisme.**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Le port de lunettes protectrices est obligatoire (p. ex. les verres fumés sont acceptables).</p> <p>Un superviseur ou une superviseure par groupe doit transporter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• une trousse de premiers soins;</li> <li>• une trousse de dépannage de cyclisme, incluant une pompe;</li> <li>• un appareil de signalisation (p. ex. un sifflet).</li> </ul>		<p>les sentiers indiqués par l'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseure.</p> <p>En plus des directives énoncées ci-dessus, un site non commercial doit comprendre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un terrain plat avec une aire de pratique;</li> <li>• un vaste espace libre au pied d'une grande colline;</li> <li>• la proximité d'installations procurant chaleur, nourriture, etc.</li> </ul> <p>Avant la tenue d'une activité de vélo sur un site non commercial, l'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseure doit le parcourir afin de</p>	<p>Avant d'emprunter les sentiers de vélo de montagne, les élèves doivent démontrer (à l'enseignant ou l'enseignante/au superviseur ou à la superviseure) les compétences suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• arrêt;</li> <li>• changements de vitesse;</li> <li>• virages;</li> <li>• monter et descendre les pentes en gardant le contrôle;</li> <li>• négocier les obstacles.</li> </ul> <p>Durant la première leçon, si l'élève utilise des attaches pour ses pédales, il ou elle doit démontrer à l'enseignant ou l'enseignante/au superviseur ou à la superviseure qu'il ou elle sait comment les utiliser. Si l'élève ne peut pas utiliser les attaches correctement, elles doivent être retirées avant de parcourir les sentiers.</p> <p>L'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseure doit choisir des routes/sentiers qui conviennent aux habiletés démontrées par les élèves.</p> <p>Mettez l'accent sur le contrôle du vélo.</p>	<p>Une surveillance générale est requise après la première leçon.</p> <p>Sur les routes/sentiers de vélo de montagne, au moins 1 enseignant ou enseignante, ou superviseur ou superviseure doit accompagner chaque groupe.</p> <p>Un superviseur ou une superviseure doit posséder un certificat de secourisme récent; au minimum, un certificat de secourisme d'urgence de l'Ambulance Saint-Jean ou l'équivalent.</p> <p>Un superviseur ou une superviseure doit être responsable d'administrer les premiers soins aux élèves blessés. Cette personne doit être présente jusqu'à la fin de l'activité.</p>

## Vélo de montagne

**Le vélo de montagne a lieu sur des surfaces hors route variées, (p. ex. routes en gravier, pistes de ski, sentiers cyclables, etc.). Si le vélo de montagne a lieu sur des surfaces pavées (p. ex. pistes cyclables, routes), consultez aussi la fiche d'activité du cyclisme.**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
		<p>s'assurer que le terrain est adéquat et sécuritaire.</p> <p>Obtenez la permission du propriétaire avant d'emprunter les sentiers hors route.</p>	<p>Expliquez aux élèves que s'ils éprouvent une difficulté, ils doivent descendre et marcher à côté du vélo jusqu'à ce qu'ils puissent remonter de façon sécuritaire.</p> <p>Tous les élèves doivent se déplacer par groupes de trois. Si une personne se blesse, une personne peut aller chercher de l'aide pendant que l'autre demeure auprès du blessé.</p> <p>Pour les sites non commerciaux, un registre indiquant les noms des élèves et le trajet emprunté doit être laissé à l'école au soin du personnel approprié.</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures d'urgence en cas d'accident.</p> <p>La course à vélo n'est pas une activité appropriée durant les cours.</p> <p>L'utilisation d'un appareil audio est défendue (p. ex. MP3, iPod, etc.).</p> <p>Les activités de vélo de montagne doivent se dérouler à la clarté du jour seulement.</p> <p>Demandez aux élèves de se tenir à une distance sécuritaire des autres (p. ex. 2 à 3 m) pour éviter les collisions.</p>	<p>Le superviseur ou la superviseure responsable de l'activité doit nommer un adulte responsable (p. ex. enseignant ou enseignante, parent, bénévole) pour conduire/accompagner un élève blessé à l'hôpital. Cette personne ne peut pas être le superviseur ou la superviseure responsable de l'activité.</p>



## Vélo de montagne

**Le vélo de montagne a lieu sur des surfaces hors route variées, (p. ex. routes en gravier, pistes de ski, sentiers cyclables, etc.). Si le vélo de montagne a lieu sur des surfaces pavées (p. ex. pistes cyclables, routes), consultez aussi la fiche d'activité du cyclisme.**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p>	

## Vélo de montagne

**Le vélo de montagne a lieu sur des surfaces hors route variées, (p. ex. routes en gravier, pistes de ski, sentiers cyclables, etc.). Si le vélo de montagne a lieu sur des surfaces pavées (p. ex. pistes cyclables, routes), consultez aussi la fiche d'activité du cyclisme.**

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Volleyball

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les poteaux doivent être rangés de façon sécuritaire.</p> <p>Aucune effilochure sur les filets.</p> <p>Le ballon doit convenir à l'âge et aux capacités des élèves.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>Lorsque les poteaux de volleyball sont rangés, les douilles de plancher doivent avoir des couvercles.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Les activités doivent être structurées de façon à réduire les risques de se faire frapper par un ballon mal dirigé.</p> <p>Les activités/règlements doivent être adaptés à l'âge et au niveau d'habileté des participants ou participantes.</p> <p>Enseignez aux élèves la méthode correcte et sécuritaire pour installer et enlever les filets (p. ex. utilisation sécuritaire d'une chaise).</p> <p>Si une antenne est utilisée, elle doit être égale au bas du filet.</p> <p>Si les installations ne permettent pas de jouer de façon sécuritaire (p. ex. les poteaux sur les côtés sont adjacents aux murs), modifiez les règlements en conséquence (p. ex. modifiez les dimensions de la surface de jeu).</p> <p>Lorsque les poteaux ne sont pas coussinés, les activités doivent être modifiées afin d'éviter toute blessure.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	<p>Surveillance sur place durant l'enseignement des habiletés.</p> <p>Surveillance générale requise une fois les habiletés enseignées.</p> <p>Surveillance sur place durant l'installation et le rangement de l'équipement.</p>

***Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.***

## Volleyball – Plage

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les poteaux doivent être rangés de façon sécuritaire.</p> <p>Aucune effilochure sur les filets.</p> <p>Le ballon doit convenir à l'âge et aux capacités des élèves.</p> <p>Identifiez clairement les câbles d'ancrage (p. ex. avec du ruban, des cônes) des systèmes portatifs.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Le jeu pieds nus dans le sable est permis seulement si les terrains ont été d'abord ratissés et inspectés.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface des terrains de volleyball de plage ou sur gazon doit être sécuritaire.</p> <p>Le sable des terrains de volleyball doit avoir une profondeur suffisante pour bien recouvrir toute la surface.</p> <p>Les surfaces de jeu et les aires environnantes doivent être exemptes de tout obstacle.</p> <p>Aucune bordure de bois.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Les activités doivent être structurées de façon à réduire les risques de se faire frapper par un ballon mal dirigé.</p> <p>Les activités/règlements doivent être adaptés à l'âge et au niveau d'habileté des participants ou participantes.</p> <p>Enseignez aux élèves la méthode correcte et sécuritaire pour installer et enlever les filets (p. ex. utilisation sécuritaire d'une chaise).</p> <p>Si une antenne est utilisée, elle doit être égale au bas du filet.</p> <p>Lorsque les poteaux ne sont pas coussinés, les activités doivent être modifiées afin d'éviter toute blessure.</p> <p>Signalez aux élèves la présence de cordes qui délimitent le terrain.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes);</li> </ul>	<p>Surveillance sur place durant l'enseignement des habiletés.</p> <p>Surveillance générale requise une fois les habiletés enseignées.</p> <p>Surveillance sur place durant l'installation et le rangement de l'équipement.</p>

## Volleyball – Plage

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;</li> <li>• l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;</li> <li>• la durée et l'intensité de l'activité physique.</li> </ul> <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'<b>annexe F</b> - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

*Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.*

## Waterpolo

Des lignes directrices en matière de sécurité aquatique se retrouvent dans le guide *Les lignes directrices pour les piscines et les plages pour la province du Nouveau-Brunswick* (<http://www.lifesavingnb.ca/>)

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>L'équipement de sécurité standard doit être accessible tel qu'indiqué dans <i>Les lignes directrices pour les piscines et les plages pour la province du Nouveau-Brunswick</i>.</p> <p>En particulier :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les bouées circulaires;</li> <li>• les perches;</li> <li>• les planches dorsales.</li> </ul>	<p>Aucun bijou.</p> <p>Les cheveux longs doivent être attachés.</p> <p>Le port d'un maillot de bain approprié est obligatoire.</p> <p>Le port de lunettes de nage est obligatoire.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Utilisez les piscines publiques ou scolaires.</p> <p>La terrasse de la piscine doit être exempte d'obstacles et d'excès d'eau.</p> <p><b>IL EST INTERDIT D'UTILISER DES PISCINES PRIVÉES.</b></p>	<p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les jeux doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Modifiez les règlements selon l'âge et les capacités des participants ou participantes.</p> <p>Les élèves doivent respecter les règlements suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pas de course ou de bousculade autour de la piscine;</li> <li>• pas de gomme à mâcher;</li> <li>• pas de nourriture près ou dans la piscine;</li> <li>• se tenir loin de la zone de plongeon;</li> <li>• pas de plongeon si la profondeur de l'eau est inférieure à 2,8 m (9 pi);</li> <li>• pas de souliers sur la terrasse.</li> </ul> <p>Il est interdit de pousser ou de retenir une personne sous l'eau.</p>	<p>Une supervision sur place par l'enseignant ou l'enseignante est requise.</p> <p>Un enseignant ou une enseignante, ou un autre superviseur ou superviseuse scolaire doit accompagner les élèves à la piscine et demeurer dans la piscine ou sur la terrasse.</p> <p>Les vestiaires doivent être surveillés de près, mais jamais par le sauveteur ou la sauveteuse.</p> <p>Chaque instructeur ou instructrice peut surveiller uniquement une classe ou un groupe.</p> <p>Une personne accréditée pour administrer les premiers soins doit être accessible.</p> <p>L'enseignement du waterpolo peut comprendre des jeux organisés, des relais, etc., mais <b>NE COMPREND PAS</b> de bain libre non organisé.</p> <p><b>Surveillance pour le test de nage et le waterpolo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au moins un instructeur ou une instructrice de natation accrédité</li> </ul>

## Waterpolo

Des lignes directrices en matière de sécurité aquatique se retrouvent dans le guide *Les lignes directrices pour les piscines et les plages pour la province du Nouveau-Brunswick* (<http://www.lifesavingnb.ca/>)

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p><b>Test de nage</b></p> <p>Avant l'activité, les élèves doivent réussir complètement le test de nage suivant. Le test (qui est conforme à la norme canadienne « Nager pour survivre » de la Société de sauvetage) doit être administré par un instructeur ou instructrice/sauveteur ou sauveteuse accrédité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• entrer dans l'eau profonde (profondeur minimale de 2,75 m ou 9 pi) par roulement arrière ou avant;</li> <li>• nager sur place, en position verticale, pendant 1 minute;</li> <li>• nager 50 m (164 pi) de façon continue peu importe le style de nage (sans aide et sans arrêt).</li> </ul> <p>Les éléments de l'exercice de nage doivent être complétés dans l'ordre, sans aide et sans arrêt. Ce test doit être supervisé par un instructeur ou une instructrice/sauveteur ou sauveteuse qualifié (ce test est conforme à la norme Nager pour survivre<sup>MD</sup> de la Société de sauvetage).</p> <p>Au lieu de réussir le test de nage, les élèves peuvent fournir une preuve de certification</p>	<p>doit être présent dans la piscine ou aux abords de celle-ci.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le ratio de surveillance est un instructeur ou une instructrice pour 25 élèves, l'instructeur ou l'instructrice étant accrédité tel qu'indiqué ci-dessous.</li> </ul> <p><b>Certification test de nage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Croix de bronze / Médaille de bronze de la Société de sauvetage; OU</li> <li>• Instructeur en sécurité aquatique de la Croix-Rouge canadienne; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur de la Société de sauvetage avec un adjoint; OU</li> <li>• Certificat de sauveteur; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur de natation de la Société de sauvetage avec un certificat de sauveteur adjoint; OU</li> <li>• Certificat d'instructeur du YMCA; OU</li> <li>• Certificat de sauveteur de la Société de sauvetage.</li> </ul>



## Waterpolo

Des lignes directrices en matière de sécurité aquatique se retrouvent dans le guide *Les lignes directrices pour les piscines et les plages pour la province du Nouveau-Brunswick* (<http://www.lifesavingnb.ca/>)

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Médaille de bronze ou d'un niveau supérieur.</p> <p><b>Les élèves qui ne réussissent pas le test de nage décrit ou qui ne possèdent pas la certification indiquée plus haut ne doivent pas participer au waterpolo.</b></p> <p>Le sauveteur ou la sauveteuse/l'instructeur ou l'institutrice doit connaître les résultats du test de nage.</p> <p>Les élèves doivent demander la permission pour quitter les lieux de la piscine.</p> <p>Les ongles doivent être bien taillés.</p> <p>Informez les élèves des procédures d'urgence avant d'entrer dans l'eau.</p> <p>Les élèves qui ont des coupures infectées ou des blessures ouvertes ne doivent pas utiliser la piscine.</p> <p>L'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseuse doit informer la personne responsable présente sur la terrasse des antécédents médicaux (p. ex. diabète, asthme, infections de l'oreille récurrentes) ou de tout trouble médical pouvant affecter la sécurité de l'élève dans l'eau.</p>	<p><b>Certification du sauveteur ou de la sauveteuse</b></p> <p>Le sauveteur ou la sauveteuse doit détenir un certificat récent de la Société de sauvetage.</p> <p><b>Remarque :</b> Une copie certifiée conforme des certificats doit être disponible à la piscine.</p> <p>Se référer aux règlements de la piscine municipale en matière de normes supplémentaires.</p> <p>Un enseignant ou une enseignante/superviseur ou superviseuse qui n'est pas familier avec les techniques de waterpolo et les habiletés requises (p. ex. aucune expérience récente) doit demander de l'aide au personnel de soutien approprié ou renoncer à participer à l'activité jusqu'à ce que l'aide nécessaire soit obtenue.</p>

## Waterpolo

Des lignes directrices en matière de sécurité aquatique se retrouvent dans le guide *Les lignes directrices pour les piscines et les plages pour la province du Nouveau-Brunswick* (<http://www.lifesavingnb.ca/>)

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).	

**Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.**

## Yoga - Pilates

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p><b>Tapis</b></p> <p>Assurez-vous régulièrement que les tapis ne sont pas déchirés ou usés.</p> <p>Les tapis doivent être antidérapants.</p> <p>Les tapis utilisés doivent convenir au yoga/Pilates.</p> <p>Tout équipement d'entraînement physique utilisé durant les activités de yoga/Pilates doit convenir à la taille et au poids de l'élève. Assurez-vous que l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p>	<p>Les élèves doivent porter des vêtements de gymnase appropriés qui leur permettent de bouger librement sur les matelas.</p> <p>Des chaussures appropriées doivent être portées (p. ex. bas antidérapants ou chaussons de gym) ou pieds nus.</p> <p>Attachez les cheveux longs.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>Les activités sur les estrades doivent être stationnaires seulement.</p>	<p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les activités/routines doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Avant de choisir le type de yoga à enseigner et à pratiquer durant le cours (p. ex. des formes douces comme le Viniyoga et le Kripalu aux formes plus dynamiques comme l'Ashtanga ou « Power Yoga »), l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la condition physique et la flexibilité des élèves de la classe;</li> <li>• l'expérience préalable de la classe avec le yoga – Pilates;</li> <li>• les connaissances, l'expérience et l'accréditation de l'enseignant ou l'enseignante, ou de l'instructeur ou l'institutrice lui permettant d'enseigner les formes variées du yoga en reconnaissant les risques potentiels liés à cette activité et la façon de réduire ces risques.</li> </ul> <p>Le yoga Bikram ou « Hot Yoga » qui veut que la pièce soit chauffée entre 95 et 102 degrés ne fait pas partie du programme d'études. Bikram, Ashtanga et « Power Yoga » sont des formes généralement trop dynamiques pour les débutants ou débutantes et les personnes qui ne sont pas flexibles.</p>	<p>Une surveillance sur place est requise.</p> <p>Tout enseignant ou enseignante qui n'est pas familier avec le yoga/Pilates doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• demander de l'aide au personnel de soutien approprié; ou</li> <li>• renoncer à enseigner l'activité jusqu'à ce que l'aide nécessaire soit obtenue; ou</li> <li>• obtenir le certificat « Canada Fitness Standard Certification »; ou</li> <li>• l'équivalent.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Les activités intrascolaires et les activités de club requièrent la surveillance d'un enseignant ou d'une enseignante.</p>

## Yoga - Pilates

Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Demandez aux élèves de ne pas tenter d'effectuer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'appui renversé sur la tête;</li> <li>• la posture de la charrue;</li> <li>• la posture du corbeau;</li> <li>• l'appui renversé sur les épaules complet;</li> <li>• la posture du lotus complet.</li> </ul> <p>Un entraînement musculaire qui a pour but d'acquérir de l'endurance peut être réalisé par un grand nombre de répétitions et/ou des poids plus légers.</p> <p>Lorsque de l'équipement est utilisé (p. ex. anneaux de résistance, ballon d'entraînement, coussin de mousse cylindrique), les élèves doivent démontrer qu'ils ou elles appliquent les compétences enseignées avant de pouvoir utiliser l'équipement de façon indépendante.</p> <p>Mettez l'accent sur le bon alignement du corps afin de prévenir les blessures.</p> <p>Permettez aux élèves d'évoluer selon leur niveau personnel.</p> <p>Une procédure visant à désinfecter régulièrement l'équipement doit être établie.</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

**Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.**

# Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique du Nouveau-Brunswick

Lignes directrices pour le  
programme d'études du secondaire

Module 4 – Annexes  
2015





# Annexe A

## Modèle de lettre aux parents/tuteurs ou tutrices et fiche de renseignements médicaux

### PARTIE A : MODÈLE DE LETTRE AUX PARENTS/TUTEURS OU TUTRICES

Chers parents/tuteurs ou tutrices,

**Veillez conserver cette page de renseignements.**

L'activité physique est essentielle à la croissance normale et au développement sain de l'élève. Les os et les muscles en croissance exigent non seulement une bonne nutrition, mais aussi la stimulation qu'apporte l'exercice rigoureux, afin d'acquérir la force et l'endurance nécessaires à une vie saine et active. La participation active aux cours d'éducation physique, qui proposent des jeux, de la danse, de la gymnastique et des activités de poursuite en plein air, permet à l'élève d'acquérir les habiletés et la confiance en soi nécessaires pour être actif ou active de façon indépendante, prendre des décisions positives en matière de mise en forme et apprécier l'activité physique quotidienne.

#### **Avis sur l'élément de risque**

Le risque de blessures fait partie de toute activité sportive. Cependant, certaines activités comportent un élément de risque plus élevé. La gravité des blessures peut varier, allant d'entorses mineures aux blessures plus graves. Ces blessures résultent de la nature de l'activité et peuvent survenir sans qu'il y ait faute commise par l'élève, le district scolaire ou ses employés ou employées/représentants ou représentantes ou défectuosité des installations où l'activité a lieu. La sécurité et le bien-être des élèves sont une préoccupation constante et tous les efforts sont déployés afin de réduire au minimum les risques prévisibles liés à l'activité physique. Veuillez contacter l'école pour discuter des risques liés aux activités physiques auxquelles votre enfant participe.

#### **Avis concernant l'assurance contre les accidents en milieu scolaire**

Le (nom du district scolaire) ne fournit aucune assurance contre la mort accidentelle, l'invalidité, la mutilation, ainsi que les frais médicaux et dentaires aux élèves participant aux activités organisées par l'école. Pour être couvert en cas de blessures, nous vous encourageons à vous procurer l'assurance contre les accidents en milieu scolaire offerte par l'entremise de l'école aux parents au début et tout au long de l'année scolaire.

*[Dans cette section, chaque école doit indiquer plusieurs activités du programme d'études d'éducation physique et identifier les programmes spéciaux qui se déroulent à l'extérieur du terrain de l'école (p. ex. la course de fond durant les cours ordinaires et le patinage)]*

## Activité physique à l'école

Les élèves de notre école auront l'occasion de participer à une variété d'activités physiques d'intensité modérée durant la semaine. Les recherches ont démontré que l'activité physique quotidienne affecte positivement la réussite académique, la disposition à l'apprentissage, le comportement, la confiance en soi et la condition physique des élèves. Ces activités auront lieu à d'autres endroits sur le terrain de l'école les jours où il n'y a pas de cours d'éducation physique. Les exercices d'aérobique, les circuits d'entraînement physique et la marche rapide sont des exemples d'activités.

Les élèves seront aussi appelés à participer à des activités intrascolaires et des activités de club incluant sans toutefois s'y restreindre, le hockey-balle, le volleyball, le basketball et le badminton.

*[Dans cette section, l'école doit donner des exemples d'activités intrascolaires qui seront offertes aux élèves durant l'année scolaire.]*

## Syndrome de la mort subite par arythmie (SMSA)

Le SMSA désigne divers troubles cardiaques qui sont souvent héréditaires et non diagnostiqués, pouvant provoquer la mort subite de jeunes personnes apparemment en bonne santé. Un évanouissement ou une crise épileptique à la suite d'une agitation émotionnelle, d'un trouble émotionnel ou d'un sursaut pourrait être un signe précurseur du syndrome de la mort subite par arythmie. En milieu scolaire, une telle situation est gérée en appelant le service médical d'urgence – 911. On remet aux parents/tuteurs ou tutrices l'**Annexe N – Syndrome de la mort subite par arythmie - SMSA**, laquelle contient des renseignements sur le SMSA, ainsi que le Formulaire de documentation d'un évanouissement. L'élève doit cesser toute activité physique jusqu'à ce qu'il ou elle reçoive l'approbation d'un médecin après examen, et que le formulaire de documentation d'un évanouissement de l'**annexe N - Syndrome de la mort subite par arythmie - SMSA** soit rempli par un parent/tuteur ou une tutrice et remis à la direction de l'école. **Pour en savoir plus – [www.sads.ca](http://www.sads.ca) (disponible en anglais seulement)**

### Pour des raisons de sécurité, les élèves doivent :

1. Pour les cours d'éducation physique et les activités intrascolaires : porter les vêtements appropriés pour participer de façon sécuritaire (p. ex. t-shirt, short ou pantalon de survêtement). Le port d'espadrilles qui offrent un bon support et une adhérence suffisante est l'exigence minimale.
2. Pour les cours d'éducation physique : Le port de bijoux qui pendent (p. ex. colliers, anneaux) est interdit. Pour certaines activités (p. ex. les jeux de poursuite), aucun bijou ne peut être porté. Les bijoux qui ne peuvent être enlevés doivent être recouverts ou retenus par un ruban adhésif.
3. Pour les activités physiques qui ne font pas partie des cours d'éducation physique : porter des espadrilles et des vêtements amples appropriés qui ne gênent pas les mouvements.

### Pour assurer la sécurité durant les cours d'éducation physique, nous recommandons vivement à tous les élèves :

1. De subir un examen médical annuel.
2. D'apporter leurs médicaments d'urgence (p. ex. inhalateurs pour l'asthme, auto-injecteurs d'épinéphrine) lors de toutes les activités physiques du programme d'études.



3. De ne pas porter leurs lunettes durant les cours d'éducation physique. De se procurer une courroie à lunettes ou des verres incassables si le port des lunettes est obligatoire.
4. Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, une boisson empêchant la déshydratation, un insectifuge, des vêtements appropriés).
5. De s'assurer à la maison que l'équipement qu'ils apportent à l'école pour leur usage personnel (p. ex. skis, patins, casques) est en bon état.

**NOTEZ BIEN : Droit à l'information et protection de la vie privée** - Les renseignements fournis sur la présente fiche sont recueillis conformément aux responsabilités du district scolaire en matière d'éducation, telles qu'énoncées dans la Loi sur l'éducation et ses règlements d'application. Ces renseignements sont protégés par la Loi sur le droit à l'information et la protection de la vie privée et ne serviront qu'aux fins de l'application de la politique du district scolaire en matière de gestion des risques. Si vous avez des questions concernant ces renseignements, veuillez vous adresser à la direction de l'école.

## PARTIE B : FICHE DE RENSEIGNEMENTS MÉDICAUX

Les parents/tuteurs ou tutrices doivent remplir la fiche de renseignements médicaux ci-jointe, incluant la reconnaissance des risques, puis la retourner à l'enseignant ou l'enseignante de l'élève en question.

Nom de l'élève : \_\_\_\_\_ Année : \_\_\_\_\_

Nom de l'enseignant ou l'enseignante : \_\_\_\_\_  
(Si les renseignements concernant votre enfant sont confidentiels ou requièrent plus d'explications, veuillez contacter son enseignant ou enseignante d'éducation physique.)

Date du dernier examen médical : \_\_\_\_\_

Date du dernier vaccin antitétanique : \_\_\_\_\_

Votre enfant est-il ou est-elle allergique à certains médicaments, aliments ou autres? Oui  Non

Si oui, veuillez préciser : \_\_\_\_\_

### 1. Renseignements d'alerte médicale

Votre enfant porte-t-il ou porte-t-elle un bracelet d'alerte médicale? Oui  Non

Une chaînette de cou? Oui  Non  Une carte d'alerte médicale? Oui  Non

Si oui, veuillez préciser ce qui est écrit dessus : \_\_\_\_\_

### 2. Médicaments

Votre enfant prend-il ou prend-elle des médicaments sur ordonnance? Oui  Non

Si oui, veuillez préciser : \_\_\_\_\_

Quels sont les médicaments que votre enfant doit avoir à sa disposition lors d'une activité physique?  
\_\_\_\_\_

Qui doit administrer le médicament?  
\_\_\_\_\_

### 3. Appareil orthodontique et lunettes

Votre enfant porte-t-il ou porte-t-elle des lunettes? Oui  Non

Des verres de contact? Oui  Non

Un appareil orthodontique? Oui  Non  Couronnes? Oui  Non  Ponts? Oui  Non

### 4. Maladies

Veuillez indiquer si votre enfant a déjà éprouvé l'un des problèmes suivants, et précisez lequel plus en détail :

Votre enfant a-t-il ou a-t-elle reçu un diagnostic d'anaphylaxie? Oui  Non

Si oui, possède-t-il ou possède-t-elle un auto-injecteur d'épinéphrine (p. ex. EpiPen)? Oui  Non

Encercler toutes les réponses applicables et ajoutez des détails pertinents :

Asthme	Épilepsie	Diabète type 1	Diabète type 2
Troubles cardiaques	Allergies	Surdité	Autre

---

---

---

### 5. Problèmes physiques

Encercler toutes les réponses applicables et ajoutez des détails pertinents :

Arthrite ou rhumatisme	Traumatismes médullaires	Maladies orthopédiques	Saignements de nez chroniques	Étourdissements
Évanouissements	Maux de tête	Hernie	Articulations enflées, hypermobiles ou douloureuses	Genoux instables ou bloqués

Blessures à la tête ou au dos ou commotions cérébrales (durant les deux dernières années) incluant toute commotion cérébrale diagnostiquée :

---

---

---

Veillez indiquer tout autre trouble médical qui pourrait restreindre la participation de votre enfant :

---

---

---

Si votre enfant se remet présentement d'une commotion cérébrale diagnostiquée par un médecin et qui a eu lieu lors d'une activité physique qui n'était pas organisée par l'école, l'**annexe C-3 – Documentation de l'examen médical** doit être remplie avant que l'élève puisse participer aux cours d'éducation physique, aux programmes d'activités physiques et aux activités intrascolaires. Veuillez obtenir le formulaire auprès de la direction de l'école.

#### **Avis sur l'élément de risque**

J'ai lu et compris l'avis sur l'élément de risque.

Signature du parent/tuteur ou de la tutrice : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

#### **Permission de participer aux activités et clubs intrascolaires**

*Facultatif : Cet espace de signature peut être utilisé au lieu d'un formulaire d'autorisation intrascolaire distinct.*

Je permets à mon enfant de participer aux activités et clubs intrascolaires.

Signature du parent/tuteur ou de la tutrice : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

## Annexe B

### Plan de retour à l'activité physique – Maladies/blessures sans commotion cérébrale

Ce formulaire doit être rempli par le parent/tuteur ou la tutrice et retourné à la direction ou direction adjointe de votre école si l'élève a manqué un cours d'éducation physique, une pratique, une joute ou une activité intrascolaire en raison d'une blessure ou d'une maladie nécessitant des soins médicaux (donnés par un médecin, un infirmier praticien, un chiropraticien, un physiothérapeute).

Nom de l'élève : \_\_\_\_\_

Enseignant ou enseignante : \_\_\_\_\_

À la suite de sa blessure/maladie, mon enfant ( \_\_\_\_\_ ), a été examiné par (cochez une réponse) :

- un médecin
- un infirmier praticien
- un autre médecin spécialiste : \_\_\_\_\_

avec les résultats suivants (cochez les cases appropriées) :

#### Résultats de l'examen médical

- Aucun facteur limitatif découlant de la blessure/maladie** n'a été observé; l'enfant peut reprendre toutes ses activités physiques sans restrictions.
- Certains facteurs de la blessure/maladie persistent** et limitent la participation sans restrictions. Mon enfant peut participer aux activités physiques en suivant les adaptations indiquées ci-dessous. (Les adaptations doivent être fournies avant la reprise de toute activité physique.)
- Le diagnostic indique que **la blessure/maladie empêchera mon enfant de participer** aux activités physiques jusqu'à nouvel ordre.
- Consultez les commentaires ci-dessous et les renseignements ci-joints.

Signature du parent/tuteur ou de la tutrice : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Commentaires :

---

---

---

### Procédures de gestion des commotions cérébrales : retour à l'apprentissage et à l'activité physique

Pour un aperçu des étapes et des responsabilités concernant les commotions cérébrales soupçonnées et diagnostiquées, consultez le tableau 1.

#### Contexte

De récentes recherches ont montré qu'une commotion cérébrale pouvait avoir des conséquences importantes sur les aptitudes physiques et cognitives d'un ou d'une élève. Des études indiquent que des activités exigeant de la concentration peuvent en fait provoquer une réapparition ou une aggravation des symptômes de la commotion cérébrale chez l'élève. Il importe d'aider les élèves autant dans le processus de « retour à l'apprentissage » à l'école que dans celui de « retour à l'activité physique ». Si les signes d'une commotion cérébrale ne sont pas reconnus et pris en charge convenablement, cela risque de se traduire par des dommages permanents au cerveau, voire, dans de rares cas, par la mort.

Les recherches indiquent également qu'un ou une enfant ou un ou une jeune qui subit une deuxième commotion cérébrale alors qu'il souffre toujours des symptômes liés à la première commotion cérébrale est sujet à une convalescence prolongée et, potentiellement, au syndrome de deuxième impact, une affection rare qui entraîne un œdème cérébral rapide et grave dont les conséquences sont souvent catastrophiques.

Les éducateurs ou éducatrices et le personnel des écoles jouent un rôle crucial dans l'identification d'une commotion cérébrale soupçonnée, ainsi que dans la surveillance et la prise en charge continues de l'élève atteint d'une commotion cérébrale. La sensibilisation aux signes et aux symptômes de la commotion cérébrale et la connaissance des méthodes appropriées de gestion d'une commotion cérébrale diagnostiquée sont indispensables au bon rétablissement de l'élève et essentielles afin d'éviter que l'élève ne recommence trop tôt ses activités d'apprentissage ou physiques et ainsi de réduire les risques de complications. En fin de compte, cette sensibilisation et cette connaissance peuvent contribuer à la santé à long terme et à la réussite scolaire de l'élève.

#### Définition d'une commotion cérébrale

Une commotion cérébrale :

- est une lésion cérébrale qui modifie le fonctionnement du cerveau, causant des symptômes qui peuvent être physiques (p. ex. maux de tête, étourdissements), cognitifs (p. ex. problèmes de mémoire, baisse de la concentration), émotionnels/comportementaux (p. ex. dépression, irritabilité) et/ou liés aux troubles du sommeil (p. ex. somnolence, difficulté à s'endormir);
- peut être provoquée soit à la suite d'un coup direct donné à la tête, au visage, au cou, soit à la suite d'un coup au corps dont la force se répercute jusqu'à la tête et entraîne un mouvement rapide du cerveau à l'intérieur du crâne;
- peut avoir lieu sans causer de perte de connaissance (en fait, la plupart des commotions cérébrales ne sont pas associées à une perte de connaissance);
- ne peut normalement pas être vue sur des radiographies, des scanographies standards ou des images d'IRM.

#### Diagnostic de la commotion cérébrale

Une commotion cérébrale est un diagnostic clinique posé par un médecin en titre ou un infirmier praticien. Il est essentiel que l'élève chez qui l'on soupçonne une commotion cérébrale soit examiné par un médecin en titre ou un infirmier praticien.

**Signes et symptômes courants de la commotion cérébrale**

À la suite d'un coup direct donné à la tête, au visage ou au cou, ou à la suite d'un coup au corps dont la force se répercute jusqu'à la tête, il ne faut pas écarter le risque de commotion cérébrale en cas d'apparition de l'un ou de plusieurs des signes ou symptômes suivants :

**TABLEAU 1** : Signes et symptômes courants de la commotion cérébrale

<p><b>Signes possibles observés</b> <i>Un signe est un phénomène qui sera observé par une autre personne (p. ex. un parent/tuteur ou une tutrice, enseignant ou enseignante, entraîneur ou entraîneuse, surveillant ou surveillante, camarade).</i></p>	<p><b>Symptômes possibles signalés</b> <i>Un symptôme est un phénomène que l'élève ressentira ou signalera.</i></p>
<p><b>Sur le plan physique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vomissements</li> <li>• difficulté de prononciation</li> <li>• réflexes ralentis</li> <li>• coordination ou équilibre déficients</li> <li>• regard vide ou yeux vitreux</li> <li>• diminution des capacités de jeu</li> <li>• perte de conscience ou manque de réactivité</li> <li>• l'élève est étendu sur le sol, inanimé, ou met du temps à se relever</li> <li>• amnésie</li> <li>• crise épileptique ou convulsions</li> <li>• l'élève prend sa tête dans les mains</li> </ul> <p><b>Sur le plan cognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• difficulté à se concentrer</li> <li>• l'élève est facilement distrait</li> <li>• confusion générale</li> <li>• l'élève ne se souvient plus de ce qui s'est passé avant et après sa blessure</li> <li>• l'élève ignore l'heure, la date, l'endroit, le niveau ou le type d'activité auquel il ou elle participait</li> <li>• l'élève met du temps à répondre aux questions ou à suivre des directives</li> </ul> <p><b>Sur le plan émotionnel/comportemental</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• éprouve des sentiments bizarres ou inappropriés (p. ex. rires, pleurs, se met facilement en colère)</li> </ul> <p><b>Troubles du sommeil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• somnolence</li> <li>• insomnie</li> </ul>	<p><b>Sur le plan physique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• maux de tête</li> <li>• pression au niveau de la tête</li> <li>• douleur dans le cou</li> <li>• l'élève ne se sent pas bien</li> <li>• bourdonnement dans les oreilles</li> <li>• l'élève voit double ou flou, ou perd la vision</li> <li>• l'élève voit des étoiles ou des lumières clignotantes</li> <li>• douleur à l'endroit de la blessure</li> <li>• maux d'estomac, douleurs ou nausée</li> <li>• étourdissement et problèmes d'équilibre</li> <li>• sensation de fatigue</li> <li>• sensibilité à la lumière et au bruit</li> </ul> <p><b>Sur le plan cognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• difficulté à se concentrer ou à se souvenir</li> <li>• sensation d'être au ralenti, d'être fatigué ou de manquer d'énergie</li> <li>• l'élève est étourdi ou ne sait plus où il ou elle est</li> </ul> <p><b>Sur le plan émotionnel/comportemental</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'élève devient irritable, se sent triste, plus émotif que d'habitude</li> <li>• se sent nerveux, angoissé, déprimé</li> </ul> <p><b>Troubles du sommeil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• somnolence</li> <li>• l'élève dort plus/moins que d'habitude</li> <li>• difficulté à s'endormir</li> </ul>

## Remarques

- Les signes et les symptômes peuvent apparaître tout de suite après la blessure ou survenir plusieurs heures ou jours après la blessure.
- Les signes et les symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre.
- Un ou une élève peut être réticent à signaler ses symptômes par crainte d'être retiré de l'activité, de compromettre son statut au sein de l'équipe ou de compromettre la partie, ou encore de peur que ses résultats scolaires n'en subissent les conséquences.
- Il est possible que les jeunes élèves (de moins de 10 ans) et les élèves ayant des besoins particuliers ou dont le français/l'anglais n'est pas la langue maternelle aient plus de difficulté à exprimer comment ils ou elles se sentent.
- Les signes d'une commotion cérébrale chez les jeunes élèves (de moins de 10 ans) peuvent ne pas être aussi évidents que ceux présentés par des élèves plus âgés.

## Intervention initiale : identification

Si un ou une élève reçoit un coup à la tête, au visage ou au cou, ou bien un coup au corps dont la force se répercute jusqu'à la tête et entraîne un mouvement rapide du cerveau à l'intérieur du crâne et subit ainsi une commotion cérébrale, la personne (p. ex. enseignant ou enseignante, entraîneur ou entraîneuse) responsable de l'élève doit immédiatement prendre les mesures suivantes :

### Élève inconscient (ou ayant subi une perte de conscience)

- Arrêter l'activité immédiatement – présumer une éventuelle commotion cérébrale.
- Suivre le plan de mesures d'urgence et appeler le 911.
- Supposer qu'il s'agit d'une possible blessure au cou et, seulement si l'on est formé pour le faire, immobiliser l'élève jusqu'à l'arrivée des services médicaux d'urgence.
  - Ne pas retirer les équipements sportifs (p. ex. casque) sauf en cas de difficulté à respirer.
- Rester aux côtés de l'élève jusqu'à l'arrivée des services médicaux d'urgence.
- Appeler l'un des parents/le tuteur ou la tutrice de l'élève (ou la personne à contacter en cas d'urgence) pour l'aviser de la blessure survenue et l'informer que les services médicaux d'urgence ont été appelés.
- Surveiller et noter tout changement (physique, cognitif, émotionnel/comportemental) survenant chez l'élève.
  - Se reporter au formulaire de déclaration de blessures du district scolaire pour savoir comment consigner l'incident.
- Si l'élève revient à lui ou à elle, l'encourager à rester calme et à demeurer allongé. Ne pas administrer de médicaments (sauf si l'élève a besoin de médicaments pour une autre affection, comme de l'insuline si l'élève est diabétique).

### Élève conscient

- Arrêter l'activité immédiatement.
- Suivre le plan de mesures d'urgence.
- Si l'élève peut bouger en toute sécurité, le ou la retirer de l'activité ou du jeu en cours.



- Effectuer une première évaluation de l'élève (c.-à-d. vérifier la présence de symptômes et de signes d'une commotion cérébrale à l'aide de l'**annexe C-2** « Outil de reconnaissance d'une commotion cérébrale soupçonnée »).

### **Si un ou plusieurs signes ou symptômes sont signalés, ou si l'élève échoue l'Évaluation rapide du fonctionnement de la mémoire (voir Annexe C-2) :**

#### **Intervention de l'enseignant ou l'enseignante**

- Il y a lieu de soupçonner une commotion cérébrale : ne pas laisser l'élève reprendre l'activité, le jeu ou la pratique pour la journée, même si l'élève affirme se sentir mieux.
- Appeler l'un des parents/le tuteur ou la tutrice de l'élève (ou la personne à contacter en cas d'urgence) pour l'informer :
  - de l'incident;
  - qu'il doit venir chercher l'élève;
  - que l'élève doit être examiné par un médecin en titre ou un infirmier praticien le jour même, dans les plus brefs délais.
- Surveiller et noter tout changement (physique, cognitif, émotionnel/comportemental) survenant chez l'élève. Si les signes ou les symptômes s'aggravent, appeler le 911.
  - Se reporter au formulaire de déclaration de blessures du district scolaire pour savoir comment consigner l'incident.
- Ne pas administrer de médicaments (sauf si l'élève a besoin de médicaments pour une autre affection, comme de l'insuline si l'élève est diabétique).
- Rester aux côtés de l'élève jusqu'à l'arrivée de l'un de ses parents/son tuteur ou sa tutrice (ou de la personne à contacter en cas d'urgence).
- L'élève ne doit pas quitter les lieux sans la surveillance de l'un de ses parents/son tuteur ou sa tutrice (ou de la personne à contacter en cas d'urgence).

#### **Renseignements à fournir au parent/tuteur ou à la tutrice**

##### **Le parent/tuteur ou la tutrice doit :**

- recevoir le document « **Annexe C-2** – Outil de reconnaissance d'une commotion cérébrale soupçonnée » signé par l'enseignant ou l'enseignante;
- être informé que l'élève doit être examiné par un médecin en titre ou un infirmier praticien le jour même, dans les plus brefs délais;
- informer la direction de l'école des résultats de l'examen médical (c.-à-d. préciser si une commotion cérébrale a été diagnostiquée ou non chez l'élève) avant que l'élève ne retourne à l'école (voir le formulaire de déclaration « **Annexe C-3** : Documentation de l'examen médical »).
  - Si aucune commotion cérébrale n'est diagnostiquée : l'élève pourra reprendre ses activités scolaires et physiques normales.
  - Si une commotion cérébrale est diagnostiquée : l'élève suivra, sous surveillance médicale, un plan progressif et personnalisé de retour à l'apprentissage et de retour à l'activité physique.

## Si AUCUN signe n'est observé, AUCUN symptôme n'est signalé ET que l'élève réussit l'évaluation rapide du fonctionnement de la mémoire (voir Annexe C-2) :

### Intervention de l'enseignant ou l'enseignante

- Il n'y a pas lieu de soupçonner une commotion cérébrale, l'élève peut reprendre l'activité physique.
- Cependant, le parent/tuteur ou la tutrice de l'élève (ou la personne à contacter en cas d'urgence) doit être informé de l'incident.

### Renseignements à fournir au parent/tuteur ou à la tutrice

Le parent/tuteur ou la tutrice doit :

- recevoir le document « **Annexe C-2** - Outil de reconnaissance d'une commotion cérébrale soupçonnée » signé par l'enseignant ou l'enseignante;
- être informé que :
  - les signes et les symptômes peuvent apparaître tout de suite après la blessure ou survenir plusieurs heures ou jours après la blessure;
  - l'élève doit être surveillé pendant 24 à 48 heures après la blessure;
  - si des signes ou des symptômes apparaissent, l'élève doit être examiné par un médecin en titre ou un infirmier praticien le jour même, dans les plus brefs délais.

### Responsabilités de la direction de l'école

Lorsque l'élève est reconnu comme étant atteint d'une commotion cérébrale, la direction de l'école doit :

- en informer l'ensemble du personnel de l'école (p. ex. enseignants ou enseignantes en classe, enseignants ou enseignantes d'éducation physique, entraîneurs ou entraîneuses) et les bénévoles qui travaillent avec l'élève chez qui l'on soupçonne une commotion cérébrale);
- indiquer que l'élève ne participera à aucune activité d'apprentissage ou activité physique tant que le parent/tuteur ou la tutrice n'aura pas transmis les résultats de l'examen médical (c.-à-d. préciser si une commotion cérébrale a été diagnostiquée ou non chez l'élève) à la direction de l'école (p. ex. en remplissant l'**annexe C-3** « Documentation de l'examen médical » ou en renvoyant un mot daté et signé par l'un des parents/le tuteur ou la tutrice).

### Documentation de l'examen médical

Avant que l'élève chez qui l'on soupçonne une commotion cérébrale ne retourne à l'école, le parent/tuteur ou la tutrice doit transmettre les résultats de l'examen médical (c.-à-d. préciser si une commotion cérébrale a été diagnostiquée ou non chez l'élève) à la direction de l'école (voir le formulaire de déclaration « **Annexe C-3** : Documentation de l'examen médical »).

- Si aucune commotion cérébrale n'est diagnostiquée : l'élève pourra reprendre ses activités scolaires et physiques normales.

- Si une commotion cérébrale est diagnostiquée : l'élève suivra, sous surveillance médicale, un plan progressif et personnalisé de retour à l'apprentissage et de retour à l'activité physique (voir la partie ci-dessous « Procédures de gestion d'une commotion cérébrale »).

### Responsabilités de la direction de l'école

Une fois que le parent/tuteur ou la tutrice a informé la direction de l'école des résultats de l'examen médical, la direction de l'école doit :

- en informer l'ensemble du personnel de l'école (p. ex. enseignants ou enseignantes en classe, enseignants ou enseignantes d'éducation physique, surveillants ou surveillantes de l'école, entraîneurs ou entraîneuses) et les bénévoles qui travaillent avec l'élève chez qui l'on a diagnostiqué une commotion cérébrale);
- consigner la déclaration écrite (p. ex. l'**annexe C-3** « Documentation de l'examen médical », mot de l'un des parents) concernant les résultats de l'examen médical (p. ex. dans le dossier de l'élève).

### Procédures de gestion d'une commotion cérébrale diagnostiquée

*« Étant donné le temps considérable que passent les enfants et les adolescents en classe et le caractère vital que revêt la scolarisation pour leur apprentissage et leur socialisation, un retour à temps plein à l'école doit être une priorité après la survenance d'une commotion cérébrale. »<sup>1</sup>*

### Plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique

L'élève chez qui l'on a diagnostiqué une commotion cérébrale doit suivre, sous surveillance médicale, un plan progressif et personnalisé de retour à l'apprentissage et de retour à l'activité physique. Alors que les processus de retour à l'apprentissage et de retour à l'activité physique se combinent au sein de ce plan, l'élève chez qui l'on a diagnostiqué une commotion cérébrale doit être asymptomatique avant de reprendre ses activités d'apprentissage normales (c.-à-d. l'étape 2b – Retour à l'apprentissage) et d'entamer l'étape 2c – Retour à l'activité physique.

Lors de l'élaboration du plan, le processus de retour à l'apprentissage est personnalisé de manière à répondre aux besoins uniques de l'élève. Pour le retour aux activités d'apprentissage, il n'existe aucune formule préétablie pour accompagner l'élève atteint d'une commotion cérébrale. Par contre, le processus de retour à l'activité physique s'appuie sur une approche progressive et reconnue à l'échelle mondiale.

### Démarche coopérative en équipe

Il est indispensable au bon rétablissement de l'élève qu'un plan de retour à l'apprentissage et de retour à l'activité physique soit préparé en adoptant une démarche coopérative en équipe. Sous l'égide de la direction de l'école, l'équipe comprendra :

- l'élève atteint d'une commotion cérébrale;
- ses parents/tuteurs ou tutrices;
- le personnel de l'école et les bénévoles qui travaillent avec l'élève;
- le médecin en titre ou un infirmier praticien.

Les membres de l'équipe doivent sans cesse communiquer et surveiller l'élève afin de garantir son rétablissement complet.

---

<sup>1</sup>Traduction tirée de : Davis GA, Purcell LK. « The evaluation and management of acute concussion differs in young children ». *British Journal of Sports Medicine*. Publié en ligne le 23 avril 2013, doi:10.1136/bjsports-2012-092132 (p. 3).

## Le déroulement des étapes du plan

Les étapes du plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique peuvent être suivies à la maison ou à l'école.

Les membres de l'équipe doivent tenir compte des circonstances particulières qui peuvent influencer sur le cadre dans lequel les étapes seront suivies (c.-à-d. à la maison et/ou à l'école), notamment si :

- l'élève subit une commotion cérébrale juste avant les vacances d'hiver, la semaine de relâche au printemps ou les vacances d'été;
- l'élève n'est pas inscrit à un cours de santé et d'éducation physique et ne fait pas partie d'une équipe scolaire.

Étant donné ces circonstances particulières, l'équipe doit s'assurer du bon déroulement des étapes 1 à 4 du plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique. Ainsi, le parent/tuteur ou la tutrice de l'élève doit fournir à la direction de l'école un document rédigé par un médecin en titre ou un infirmier praticien (p. ex. l'**annexe C-4** « Documentation d'une commotion cérébrale diagnostiquée – Plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique ») qui précise que l'élève est asymptomatique et peut à nouveau pleinement participer à des activités physiques. Ce document sera consigné (p. ex. dans le dossier de l'élève).

### Notez bien ce qui suit :

- Les activités physiques ou cognitives peuvent être à l'origine d'une réapparition des symptômes de commotion cérébrale chez l'élève.
- Le nombre d'étapes n'équivaut pas au nombre de jours : chaque étape doit durer au moins 24 heures. Le temps qu'il faut pour terminer chaque étape dépendra de la gravité de la commotion cérébrale et de l'élève.
- Les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale durent souvent entre 7 et 10 jours, mais peuvent durer plus longtemps chez les enfants et les adolescents<sup>2</sup>.

## Étape 1 – Retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique

L'élève ne va pas à l'école pendant l'étape 1.

L'élément le plus important pour traiter une commotion cérébrale est le repos (c.-à-d. repos physique et cognitif).

- Le repos cognitif signifie limiter les activités qui nécessitent de la concentration et de l'attention (p. ex. lecture, envoi de messages texte, télévision, ordinateur, jeux vidéo ou électroniques).
- Le repos physique signifie restreindre les loisirs/activités récréatives et les activités physiques de compétition.

L'étape 1 dure au minimum 24 heures, jusqu'à ce que :

- les symptômes de l'élève commencent à s'améliorer OU que
- l'élève soit asymptomatique, selon ce qu'indiquent les parents/tuteurs ou tutrices et l'élève atteint d'une commotion cérébrale.

Lignes directrices sur la sécurité en éducation  
physique  
Secondaire – programme d'études  
2015

<sup>2</sup> McCrory P., Johnston K., Meeuwisse W., et coll. (2005). Résumé et déclaration de consensus de la 2<sup>e</sup> Conférence internationale sur les commotions cérébrales dans le sport, Prague 2004. British Journal of Sports Medicine, vol. 39, no 4, p. 196-204, tel que cité dans McCrory P. et coll. (2013). « Consensus statement on concussion in sport: the 4th International Conference on Concussion in Sport held in Zurich, November 2012 ». British Journal of Sports Medicine, vol. 47, no 5, p. 250-258.

## Parent/tuteur ou tutrice

Avant que l'élève ne puisse retourner à l'école, le parent/tuteur ou la tutrice doit indiquer à la direction de l'école (voir l'**annexe C-4** « Documentation d'une commotion cérébrale diagnostiquée – Plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique ») :

- soit que les symptômes de l'élève s'améliorent (et qu'il ou elle s'apprête à passer à l'étape 2a – Retour à l'apprentissage) OU
- que l'élève est asymptomatique (et qu'il ou elle s'apprête à passer directement à l'étape 2b – Retour à l'apprentissage et à l'étape 2c – Retour à l'activité physique).

## Retour à l'apprentissage – chef du personnel de l'école désigné

Lorsque l'élève a terminé l'étape 1 (selon ce que le parent/tuteur ou la tutrice indique à la direction de l'école) et qu'il ou elle est donc capable de retourner à l'école (en suivant l'étape 2a - Retour à l'apprentissage ou l'étape 2b – Retour à l'apprentissage, selon le besoin), un membre du personnel de l'école (c.-à-d. un membre de l'équipe de collaboration, soit la directrice ou le directeur de l'école, soit un autre membre du personnel désigné par la direction de l'école) doit servir d'interlocuteur principal entre l'élève, ses parents/tuteurs ou tutrices, les autres membres du personnel de l'école et les bénévoles qui travaillent avec l'élève, et le médecin en titre ou l'infirmier praticien.

Le ou la chef du personnel de l'école désigné suivra les progrès de l'élève tout au long du plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique. Il ou elle sera notamment chargé de déceler les symptômes de l'élève et de repérer comment l'élève réagit aux différentes activités, afin d'élaborer et/ou de modifier des stratégies et des démarches adaptées aux besoins changeants de l'élève.

## Étape 2a – Retour à l'apprentissage

L'élève dont les symptômes s'améliorent, mais qui n'est pas asymptomatique, peut retourner à l'école et entamer l'étape 2a – Retour à l'apprentissage.

Au cours de cette étape, l'élève nécessite des stratégies et/ou des démarches personnalisées et adaptées à son retour aux activités d'apprentissage; celles-ci devront être ajustées au fur et à mesure du rétablissement (voir le tableau 2 : Stratégies de retour à l'apprentissage). Lors de cette étape, il convient d'accroître l'activité cognitive de l'élève lentement (aussi bien à l'école qu'à la maison), puisque la commotion cérébrale peut encore influencer sur son rendement scolaire. Les activités cognitives peuvent être à l'origine d'une réapparition ou d'une aggravation des symptômes de commotion cérébrale chez l'élève.

En consultation avec les autres membres de l'équipe de collaboration, le ou la chef du personnel de l'école désigné doit déceler les symptômes de l'élève et repérer comment il ou elle réagit aux différentes activités d'apprentissage afin d'élaborer des stratégies et/ou des démarches adaptées aux besoins changeants de l'élève. Le personnel de l'école et les bénévoles qui travaillent avec l'élève doivent être conscients des éventuelles difficultés (c.-à-d. cognitives, émotionnelles/comportementales) que l'élève peut rencontrer lorsqu'il ou elle reprend des activités d'apprentissage après la survenance d'une commotion cérébrale. Ces difficultés peuvent être discrètes et temporaires, mais peuvent avoir des répercussions significatives sur le rendement de l'élève<sup>3</sup>.

Lignes directrices sur la sécurité en éducation  
physique  
Secondaire – programme d'études  
2015

<sup>3</sup> Davis GA, Purcell LK. « The evaluation and management of acute concussion differs in young children ». *British Journal of Sports Medicine*. Publié en ligne le 23 avril 2013, doi:10.1136/bjsports-2012-092132.



**TABLEAU 2 : Stratégies de retour à l'apprentissage<sup>4</sup>**

DIFFICULTÉS COGNITIVES		
Symptômes post-commotionnels	Répercussions sur l'apprentissage de l'élève	Stratégies et/ou démarches potentielles
Maux de tête et fatigue	Difficulté à se concentrer, à prêter attention ou à effectuer plusieurs actions à la fois	<ul style="list-style-type: none"> <li>• veiller à ce que les consignes soient claires (c.-à-d. simplifier les directives, demander à l'élève de répéter les directives à l'enseignant ou l'enseignante)</li> <li>• autoriser l'élève à prendre des pauses fréquentes ou à retourner progressivement à l'école (p. ex. venir 1 ou 2 heures, une demi-journée, ou bien commencer plus tard) réduire les distractions au minimum (p. ex. éloigner l'élève d'une lumière vive ou du bruit)</li> <li>• limiter le matériel sur le bureau de l'élève ou dans son espace de travail pour éviter les distractions</li> <li>• proposer d'autres possibilités d'évaluation (p. ex. faire passer des examens oraux, permettre à l'élève de dicter ses réponses à des examens ou des devoirs, permettre l'usage de technologies)</li> </ul>
Difficulté à se souvenir ou à gérer la vitesse	Difficulté à retenir de l'information nouvelle, à se souvenir des consignes ou à se rappeler une leçon apprise	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fournir un organisateur journalier et hiérarchiser les tâches</li> <li>• fournir des aides visuelles et/ou des tableaux de présentation (p. ex. repérage visuel, signes non verbaux)</li> <li>• diviser les exercices/travaux de grande taille en petites tâches</li> <li>• remettre à l'élève une copie des notes du cours</li> <li>• permettre l'usage de technologies</li> <li>• répéter les consignes</li> <li>• proposer à l'élève d'autres moyens de montrer qu'il ou elle maîtrise la matière</li> </ul>
Difficulté à prêter attention ou à se concentrer	L'élève témoigne une attention limitée ou de courte durée aux travaux scolaires Difficulté à supporter une charge de travail scolaire normale ou à suivre le rythme de la demande de travaux	<ul style="list-style-type: none"> <li>• coordonner les devoirs et les travaux avec tout le personnel enseignant</li> <li>• utiliser un agenda/organisateur pour gérer et noter les devoirs et les exercices du jour ou de la semaine</li> <li>• réduire et/ou hiérarchiser les devoirs, les exercices et les travaux</li> <li>• prolonger les délais de remise des travaux ou découper les tâches</li> <li>• autoriser la prise de notes par un ou une camarade</li> <li>• proposer d'autres exercices et/ou examens</li> <li>• vérifier fréquemment la compréhension de l'élève</li> <li>• envisager de ne pas organiser plus d'un examen par jour et d'octroyer à l'élève du temps supplémentaire ou un environnement calme</li> </ul>

<sup>4</sup> Adaptation de : Davis GA, Purcell LK. « The evaluation and management of acute concussion differs in young children ». *British Journal of Sports Medicine*. Publié en ligne le 23 avril 2013, doi:10.1136/bjsports-2012-092132.

DIFFICULTÉS ÉMOTIONNELLES/COMPORTEMENTALES		
Symptômes post-commotionnels	Répercussions sur l'apprentissage de l'élève	Adaptations
Anxiété	Baisse de l'attention ou de la concentration Épuisement pour éviter de prendre du retard	<ul style="list-style-type: none"> <li>• informer l'élève de tout changement au calendrier/à l'emploi du temps journalier</li> <li>• adapter l'emploi du temps journalier de l'élève à ses besoins afin d'éviter qu'il ou elle ne se fatigue (p. ex. 1 à 2 heures/périodes, demi-journées, journées complètes)</li> <li>• prévoir des pauses plus fréquentes pendant la journée de cours</li> <li>• laisser à l'élève du temps pour préparer sa réponse aux questions</li> </ul>
Irritabilité ou frustration	Comportement inapproprié ou impulsif en classe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• encourager le personnel enseignant à utiliser des stratégies et des démarches harmonisées</li> <li>• reconnaître la frustration, la colère ou les débordements émotionnels de l'élève et comprendre ce que ce dernier ou cette dernière ressent</li> <li>• rappeler l'importance d'un comportement positif</li> <li>• assurer organisation et cohérence de façon quotidienne</li> <li>• préparer l'élève aux changements et aux transitions</li> <li>• établir des attentes raisonnables</li> <li>• anticiper une situation problématique et en éloigner l'élève (éviter de la qualifier de punition)</li> </ul>
Sensibilité au bruit ou à la lumière	Difficulté à travailler dans une salle de classe (p. ex. à cause de la lumière, du bruit, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prévoir une place assise préférentielle (p. ex. éloigner l'élève de la fenêtre ou des camarades bavards, le rapprocher de l'enseignant ou l'enseignante ou des camarades de soutien, le placer dans un cadre tranquille)</li> <li>• si possible, fournir un éclairage spécial (p. ex. éclairage localisé, salle plus sombre)</li> <li>• réduire le bruit de fond au minimum</li> <li>• envisager d'autres cadres (p. ex. espace de travail adapté, isolement)</li> <li>• éviter les espaces bruyants et très fréquentés comme les assemblées et les couloirs aux heures de pointe</li> <li>• autoriser les élèves à prendre leur dîner dans un endroit calme avec quelques amis</li> <li>• si possible, fournir des bouchons d'oreilles/un casque et des lunettes de soleil</li> </ul>
Dépression/repli sur soi	Prise de distance vis-à-vis des activités scolaires ou des amis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prévoir du temps en classe/à l'école pour la socialisation avec les camarades</li> <li>• associer l'élève à un ou une camarade pour les exercices ou les activités</li> </ul>

**Remarque :** « Les enfants de l'école primaire sont plus enclins que les élèves plus âgés à se plaindre de problèmes physiques ou à avoir une mauvaise conduite en réponse à une surcharge cognitive, un état de fatigue ou d'autres symptômes de commotion cérébrale. »<sup>5</sup>

<sup>5</sup> Traduction de : « Concussion in the Classroom » (n. d.), Programme de gestion des commotions cérébrales de l'Upstate University Hospital, [www.upstate.edu/pmr/healthcare/programs/concussion/pdf/classroom.pdf](http://www.upstate.edu/pmr/healthcare/programs/concussion/pdf/classroom.pdf) (en anglais).

### Parent/tuteur ou tutrice

Le parent/tuteur ou la tutrice doit indiquer à la direction de l'école (voir l'**annexe C-4** « Documentation d'une commotion cérébrale diagnostiquée – Plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique ») que l'élève est asymptotique avant que l'élève ne puisse passer à l'étape 2b – Retour à l'apprentissage et à l'étape 2 – Retour à l'activité physique.

### Étape 2b – Retour à l'apprentissage (concomitante de l'étape 2 – Retour à l'activité physique)

Un ou une élève qui :

- a terminé l'étape 2a - Retour à l'apprentissage et qui est à présent asymptotique peut commencer l'étape 2b – Retour à l'apprentissage.
- devient asymptotique peu de temps après la commotion cérébrale peut entamer l'étape 2b – Retour à l'apprentissage (et peut revenir à l'école s'il ou elle était précédemment à l'étape 1).

Au cours de cette étape, l'élève reprend des activités d'apprentissage normales sans que des stratégies et/ou des démarches personnalisées ne soient mises en œuvre en classe.

- Cette étape peut être concomitante de l'étape 2 – Retour à l'activité physique.

### Remarque

Puisque les symptômes de la commotion cérébrale peuvent réapparaître lors d'activités cognitives et physiques, les élèves rendus à l'étape 2b – Retour à l'apprentissage ou à n'importe quelle étape suivante de retour à l'activité physique doivent continuer à faire l'objet d'une surveillance de la part du ou de la chef du personnel de l'école désigné et de l'équipe de collaboration, qui vérifieront l'absence d'une réapparition des symptômes de commotion cérébrale et/ou d'une dégradation des habitudes de travail et du rendement.

- Si, à un moment donné, les symptômes réapparaissent et/ou que les habitudes de travail ou le rendement se dégradent, l'élève doit être examiné par un médecin en titre ou un infirmier praticien.
- Le parent/tuteur ou la tutrice doit indiquer à la direction de l'école les résultats et l'étape appropriée afin de reprendre le plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique (p. ex. voir l'**annexe C-4** « Documentation d'une commotion cérébrale diagnostiquée – Plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique ») avant que l'élève ne puisse revenir à l'école.

### Étape 2 – Retour à l'activité physique

**Activité:** uniquement des exercices aérobiques individuels et de faible intensité (p. ex. marcher, nager ou faire du vélo stationnaire, avec une intensité inférieure à 70 % du rythme cardiaque maximum autorisé).

**Restrictions:** aucun entraînement musculaire ni poids et haltères. Aucune compétition (y compris des pratiques, des jeux dirigés). Aucune participation avec un équipement ou avec d'autres élèves. Aucune pratique. Aucun corps à corps.

**Objectif:** accélérer le rythme cardiaque.

#### Parent/tuteur ou tutrice

Le parent/tuteur ou la tutrice doit informer la direction de l'école (p. ex. voir l'**annexe C-3** « Documentation d'une commotion cérébrale diagnostiquée – Plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique ») que l'élève est toujours asymptomatique pour qu'il ou elle puisse passer à l'étape 3.

#### Étape 3 – Retour à l'activité physique

**Activité :** uniquement certains exercices sportifs individuels (p. ex. exercices de courses ou soccer, exercices de patinage au hockey, exercices de tir au basketball).

**Restrictions :** aucun entraînement musculaire ni poids et haltères. Aucune compétition (y compris des pratiques, jeux dirigés). Aucun corps à corps, aucune activité avec impact à la tête (p. ex. coups de tête au soccer), ou d'autres mouvements de secousse (p. ex. des arrêts rapides, frapper une balle de baseball avec un bâton).

**Objectif :** ajouter des mouvements.

#### Étape 4 – Retour à l'activité physique

**Activité :** activités sans aucun corps à corps (p. ex. danse, badminton). Possibilité de commencer progressivement un entraînement en résistance. Exercices de pratique sans contact et progression vers des exercices plus complexes (p. ex. exercices de passes au football ou au hockey).

**Restrictions :** aucune activité impliquant un corps à corps, un impact à la tête (p. ex. coups de tête au soccer) ou d'autres mouvements de secousse (p. ex. des arrêts rapides, frapper une balle de baseball avec un bâton).

**Objectif :** accroître les exercices, la coordination et la charge cognitive.

#### Enseignant ou enseignante

L'enseignant ou l'enseignante indique aux parents/tuteurs ou tutrices que l'élève a accompli avec succès les étapes 3 et 4 (voir l'**annexe C-4** « Documentation d'une commotion cérébrale diagnostiquée – Plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique »).

#### Parent/tuteur ou tutrice

Le parent/tuteur ou la tutrice doit fournir à la direction de l'école un document rédigé par un médecin en titre ou un infirmier praticien (p. ex. en faisant remplir l'**annexe C-4** « Documentation d'une commotion cérébrale diagnostiquée – Plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique ») qui indique que l'élève est asymptomatique et qu'il ou elle peut à nouveau pleinement participer à des activités physiques et ainsi passer à l'étape 5 – Retour à l'activité physique.

## Direction de l'école

Le document écrit (p. ex. l'**annexe C-4** « Documentation d'une commotion cérébrale diagnostiquée – Plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique ») est consigné (p. ex. dans le dossier de l'élève) par la direction de l'école.

### Étape 5 – Retour à l'activité physique

- Activité :** participation illimitée à des activités d'éducation physique/intrascolaires/interscolaires impliquant des sports sans contact. Entraînement et pratiques illimités des sports de contact.
- Restrictions :** aucune compétition (p. ex. jeux, rencontres, événements) impliquant un corps à corps.
- Objectif :** rétablir la confiance en soi de l'élève et permettre à l'enseignant ou l'enseignante/l'entraîneur ou l'entraîneuse d'évaluer ses aptitudes fonctionnelles.

### Étape 6 – Retour à l'activité physique (sports de contact uniquement)

- Activité :** participation illimitée aux sports de contact.
- Restrictions :** aucune.

## Annexe C-2

### Outil de reconnaissance d'une commotion cérébrale soupçonnée<sup>1</sup>

Cet outil de référence qui doit être rempli par l'enseignant ou l'enseignante sert à identifier rapidement une commotion cérébrale soupçonnée et à communiquer cette information au parent/tuteur ou à la tutrice.

#### Reconnaissance d'une commotion cérébrale soupçonnée

À la suite d'un coup donné à la tête, au visage, au cou, ou à la suite d'un coup au corps dont la force se répercute jusqu'à la tête, il y a lieu de soupçonner une commotion cérébrale en cas d'apparition de **l'un ou de plusieurs** des signes ou symptômes ou si l'évaluation rapide de fonctionnement de la mémoire n'est pas réussie.

#### 1. Cochez la case appropriée

Un incident impliquant \_\_\_\_\_ (nom de l'élève) a eu lieu le \_\_\_\_\_ (date). Nous l'avons observé(e) afin de détecter les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale.

- Aucun signe et aucun symptôme décrit ci-dessous n'a été noté à ce moment.

Remarque : La surveillance continue de l'élève est importante puisque les signes et symptômes d'une commotion cérébrale peuvent se manifester plusieurs heures ou jours plus tard (voir le no 4 ci-dessous).

- Les signes ou symptômes suivants ont été observés ou signalés :

Signes ou symptômes d'une commotion cérébrale soupçonnée	
Signes possibles observés Un signe est un phénomène qui sera observé par une autre personne (p. ex. un parent/tuteur ou une tutrice, enseignant ou enseignante, entraîneur ou entraîneuse, surveillant ou surveillante, camarade).	Symptômes possibles signalés Un symptôme est un phénomène que l'élève ressentira ou signalera.
<b>Sur le plan physique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> vomissements</li> <li><input type="checkbox"/> difficulté de prononciation</li> <li><input type="checkbox"/> réflexes ralentis</li> <li><input type="checkbox"/> coordination ou équilibre déficients</li> <li><input type="checkbox"/> regard vide ou yeux vitreux</li> <li><input type="checkbox"/> diminution des capacités de jeu</li> <li><input type="checkbox"/> perte de conscience ou manque de réactivité</li> <li><input type="checkbox"/> l'élève est étendu sur le sol, inanimé, ou met du temps à se relever</li> <li><input type="checkbox"/> amnésie</li> <li><input type="checkbox"/> crise épileptique ou convulsions</li> <li><input type="checkbox"/> l'élève prend sa tête dans les mains</li> </ul>	<b>Sur le plan physique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> maux de tête</li> <li><input type="checkbox"/> pression au niveau de la tête</li> <li><input type="checkbox"/> douleur dans le cou</li> <li><input type="checkbox"/> l'élève ne se sent pas bien</li> <li><input type="checkbox"/> bourdonnement dans les oreilles</li> <li><input type="checkbox"/> l'élève voit double ou flou, ou perd la vision</li> <li><input type="checkbox"/> l'élève voit des étoiles ou des lumières clignotantes</li> <li><input type="checkbox"/> douleur à l'endroit de la blessure</li> <li><input type="checkbox"/> maux d'estomac, douleurs ou nausées</li> <li><input type="checkbox"/> étourdissement et problèmes d'équilibre</li> <li><input type="checkbox"/> sensation de fatigue</li> <li><input type="checkbox"/> sensibilité à la lumière et au bruit</li> </ul>

<b>Signes ou symptômes d'une commotion cérébrale soupçonnée</b>	
<p><b>Signes possibles observés</b> Un signe est un phénomène qui sera observé par une autre personne (p. ex. un parent/tuteur ou une tutrice, enseignant ou enseignante, entraîneur ou entraîneuse, surveillant ou surveillante, camarade).</p>	<p><b>Symptômes possibles signalés</b> Un symptôme est un phénomène que l'élève ressentira ou signalera.</p>
<p><b>Sur le plan cognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> difficulté à se concentrer</li> <li><input type="checkbox"/> l'élève est facilement distrait</li> <li><input type="checkbox"/> confusion générale</li> <li><input type="checkbox"/> l'élève ne se souvient plus de ce qui s'est passé avant et après sa blessure **(voir ci-dessous l'évaluation rapide du fonctionnement de la mémoire)**</li> <li><input type="checkbox"/> l'élève ignore l'heure, la date, l'endroit, le niveau ou le type d'activité auquel il ou elle participait</li> <li><input type="checkbox"/> l'élève met du temps à répondre aux questions ou à suivre des directives</li> </ul> <p><b>Sur le plan émotionnel/comportemental</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> éprouve des sentiments bizarres ou inappropriés (p. ex. rires, pleurs, se met facilement en colère)</li> </ul> <p><b>Autre</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>	<p><b>Sur le plan cognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> difficulté à se concentrer ou à se souvenir</li> <li><input type="checkbox"/> sensation d'être au ralenti, d'être fatigué ou de manquer d'énergie</li> </ul> <p><b>Sur le plan émotionnel/comportemental</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> l'élève devient irritable, se sent triste, plus émotif que d'habitude</li> <li><input type="checkbox"/> se sent nerveux, angoissé, déprimé</li> </ul> <p><b>Autre</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>

**En cas d'aggravation d'un signe ou d'un symptôme, appeler le 911.**

## 2. Évaluation rapide du fonctionnement de la mémoire

Posez les questions suivantes à l'élève et inscrivez ses réponses ci-dessous. Si l'élève ne répond pas correctement à l'une de ces questions, il ou elle peut être atteint d'une commotion cérébrale :

- Dans quelle salle sommes-nous présentement? *Réponse* : \_\_\_\_\_
- À quelle activité ou à quel sport/jeu jouons-nous présentement? *Réponse* : \_\_\_\_\_
- Sur quel terrain jouons-nous aujourd'hui? *Réponse* : \_\_\_\_\_
- Quel moment de la journée sommes-nous? *Réponse* : \_\_\_\_\_
- Comment s'appelle ton enseignant ou enseignante/entraîneur ou entraîneuse? *Réponse* : \_\_\_\_\_
- Quelle école fréquentes-tu? *Réponse* : \_\_\_\_\_

<sup>1</sup>Adaptation de la Déclaration de consensus sur les commotions cérébrales dans le sport par McCroy et coll., Br J Sports Med 47 (5), 2013.

### 3. Mesures à prendre

Si un signe est observé ou un symptôme signalé, ou si l'élève n'arrive pas à répondre correctement à l'une des questions ci-dessus,

- il y a lieu de soupçonner une commotion cérébrale;
- l'élève doit être immédiatement retiré de l'activité et ne doit pas être autorisé à reprendre cette activité, même s'il ou elle affirme se sentir mieux, et;
- l'élève ne peut pas quitter les lieux sans la surveillance d'un parent/tuteur ou d'une tutrice (ou de la personne à contacter en cas d'urgence).

Chaque fois qu'une commotion cérébrale est soupçonnée, l'élève doit être examiné par un médecin ou un infirmier praticien pour un diagnostic et suivre les étapes du document « **annexe C-1 - Procédures de gestion des commotions cérébrales - Retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique** ».

### 4. Surveillance continue effectuée par le parent/tuteur ou la tutrice

- L'élève doit être surveillé pendant 24 à 48 heures après la blessure, car les signes et les symptômes peuvent apparaître tout de suite après la blessure **ou survenir plusieurs heures ou jours après la blessure**.
- Si des signes ou des symptômes apparaissent, l'élève doit être examiné par un médecin en titre ou un infirmier praticien dès que possible, le jour même.

5. Nom de l'enseignant(e) : \_\_\_\_\_

Signature de l'enseignant(e) : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

**Ce formulaire rempli doit être photocopié pour pouvoir archiver l'original selon la politique du district scolaire et remettre la copie au parent/tuteur ou à la tutrice.**



## Annexe C-3 Documentation de l'examen médical

Le présent formulaire doit être remis à tous les élèves chez qui l'on soupçonne une commotion cérébrale. Pour obtenir plus de renseignements, consulter l'**annexe C-1 « Procédures de gestion des commotions cérébrales : retour à l'apprentissage et à l'activité physique »**.

Le \_\_\_\_\_ (date), \_\_\_\_\_ (nom de l'élève) est soupçonné(e) d'avoir subi une commotion cérébrale. En conséquence, l'élève doit être examiné(e) par un médecin en titre ou un infirmier praticien. Avant son retour à l'école, le parent/tuteur ou la tutrice doit informer la direction de l'école des résultats de l'examen médical en remplissant le formulaire ci-dessous.

### Résultats de l'examen médical

- Mon enfant a été examiné(e) et **aucune commotion cérébrale** n'a été diagnostiquée. Mon enfant peut donc pleinement reprendre l'apprentissage et l'activité physique, sans aucune restriction.
- Mon enfant a été examiné(e) et **une commotion cérébrale** a été diagnostiquée. Mon enfant doit donc entamer, sous surveillance médicale, un plan progressif et personnalisé de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique.

Signature du parent/tuteur ou de la tutrice : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

### Commentaires :

---

---

---

## Annexe C-4

### Documentation d'une commotion cérébrale diagnostiquée

### Plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique

Ce formulaire doit être utilisé par les parents pour communiquer le progrès de l'enfant qui suit le plan et doit être accompagné du document **Annexe C-1 Procédures de gestion des commotions cérébrales : retour à l'apprentissage et à l'activité physique.**

Le plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique intègre une approche mixte. L'étape 2a – Retour à l'apprentissage doit être terminée pour que l'élève puisse reprendre les activités physiques. Chaque étape doit durer **au minimum 24 heures** (remarque : l'étape 2b – Retour à l'apprentissage et l'étape 2 – Retour à l'activité physique sont concomitantes).

#### Étape 1 – Retour à l'apprentissage/Retour à l'activité physique

- *Étape à effectuer à la maison.*
  - *Le repos cognitif signifie limiter les activités qui nécessitent de la concentration et de l'attention (p. ex. lecture, envoi de messages texte, télévision, ordinateur, jeux vidéo ou électroniques).*
  - *Le repos physique signifie restreindre les loisirs/activités récréatives et les activités physiques de compétition.*
- Mon enfant a terminé l'étape 1 du plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique (repos physique et cognitif à la maison) et ses **symptômes se sont améliorés**. Il ou elle s'apprête à passer à l'étape 2a – Retour à l'apprentissage.
- Mon enfant a terminé l'étape 1 du plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique (repos physique et cognitif à la maison) et est **asymptomatique**. Il ou elle s'apprête à passer directement à l'étape 2b – Retour à l'apprentissage et l'étape 2 – Retour à l'activité physique.

Signature du parent/tuteur ou de la tutrice : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

#### Commentaires :

---

---

---

**En cas de réapparition des symptômes au cours des étapes suivantes, se reporter à la section « Réapparition des symptômes » située à la page 4 du présent formulaire.**

### Étape 2a – Retour à l'apprentissage

- *L'élève retourne à l'école.*
  - *En classe, l'élève nécessite des stratégies et/ou des démarches personnalisées qui intensifient l'activité cognitive de manière progressive.*
  - *Le repos physique signifie restreindre les loisirs/activités récréatives et les activités physiques de compétition.*
- Mon enfant a fait l'objet de stratégies et/ou de démarches personnalisées et est asymptomatique. Il ou elle s'apprête à passer à l'étape 2b – Retour à l'apprentissage et l'étape 2c – Retour à l'activité physique.

Signature du parent/tuteur ou de la tutrice : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

### Commentaires :

---

---

---

### Étape 2b – Retour à l'apprentissage

- *L'élève reprend des activités d'apprentissage normales à l'école.*

### Étape 2 – Retour à l'activité physique

- *L'élève peut uniquement participer à des exercices aérobiques individuels et de faible intensité.*
  - *L'élève poursuit ses activités d'apprentissage normales.*
- Mon enfant est asymptomatique après avoir participé à des exercices aérobiques individuels et de faible intensité. Il ou elle s'apprête à passer à l'étape 3 – Retour à l'activité physique.
- L'annexe C-4 doit être retournée à l'enseignant ou l'enseignante afin d'y inscrire les progrès des étapes 3 et 4.

Signature du parent/tuteur ou de la tutrice : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

### Commentaires :

---

---

---

### Étape 3 – Retour à l'activité physique

- *L'élève peut uniquement participer à des exercices sportifs individuels.*

### Étape 4 – Retour à l'activité physique

- *L'élève peut pratiquer des activités sans aucun corps à corps (p. ex. danse, badminton), de légers entraînements musculaires (poids et haltères), des exercices de pratique et des exercices sportifs sans contact.*
- L'élève a accompli avec succès les étapes 3 et 4 et est asymptomatique.
- L'annexe C-4 sera remise au parent/tuteur ou à la tutrice de manière à ce qu'un médecin en titre ou un infirmier praticien y indique son diagnostic et appose sa signature.

Signature de l'enseignant ou de l'enseignante : \_\_\_\_\_

### Examen médical

Je soussigné, \_\_\_\_\_ (nom du médecin en titre/de l'infirmier praticien) ai examiné \_\_\_\_\_ (nom de l'élève) et confirme qu'il ou elle est toujours asymptomatique et peut à nouveau pleinement participer à des activités d'éducation physique/intrascolaires/interscolaires normales impliquant des sports sans contact ainsi qu'à des entraînements et des pratiques de sports de contact.

Signature du médecin en titre/de l'infirmier praticien : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

### Commentaires :

---

---

---

### Étape 5 – Retour à l'activité physique

- *L'élève peut à nouveau pleinement participer à des activités d'éducation physique/intrascolaires/interscolaires normales impliquant des sports sans contact ainsi qu'à des entraînements et pratiques de sports de contact.*

### Étape 6 – Retour à l'activité physique

- *L'élève peut à nouveau pleinement participer aux sports de contact, sans aucune restriction.*

### **\*\*Réapparition des symptômes\*\***

- Des signes et/ou des symptômes de commotion cérébrale sont réapparus chez mon enfant, qui a fait l'objet d'un examen médical au cours duquel le médecin en titre/l'infirmier praticien lui a conseillé de retourner à :

- l'étape \_\_\_\_\_ du plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique.

Signature du parent/tuteur ou de la tutrice : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

### Commentaires :

---

---

---

## Annexe D

### Modèle de contenu des trousse de premiers soins

#### Contenu des trousse de premiers soins

Vérifier aussi : Annexe C - Loi sur l'hygiène et la sécurité au travail pour le contenu de la trousse de premiers soins pour les écoles.

Contenu de la trousse de premiers soins	Contenu de la trousse de premiers soins portative	Contenu de la trousse de premiers soins pour le plein air
<p><u>Ciseaux</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 paire de ciseaux tout usage</li> <li>• 1 pince à échardes</li> </ul> <p><u>Bandages, pansements et ruban adhésif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bandages adhésifs, enveloppés séparément (grandeurs variées)</li> <li>• 2 rouleaux de ruban adhésif</li> <li>• 12 rouleaux de bande de gaze de 4 cm (1,5 po)</li> <li>• 48 compresses de gaze stérile</li> <li>• 8 rouleaux de bande de gaze de 8 cm x 8 cm (3 po x 3 po)</li> <li>• 8 rouleaux de bande de gaze de 10 cm (4 po), enveloppés séparément</li> <li>• 6 compresses stériles pour pansement compressif, enveloppées séparément</li> <li>• 12 bandages triangulaires</li> <li>• attelles de diverses tailles</li> <li>• 2 rouleaux de rembourrage pour attelles</li> <li>• 6 pansements stériles de type papillon</li> </ul> <p><u>Glace</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 sac à glace en caoutchouc ou des sacs de plastique et l'accès à de la glace ou à une compresse de gel glacé</li> </ul>	<p><u>Ciseaux</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 paire de ciseaux tout usage ou 1 pince</li> </ul> <p><u>Bandages, pansements et ruban adhésif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 bandages adhésifs</li> <li>• 1 rouleau de ruban adhésif</li> <li>• 1 rouleau de bande de gaze</li> <li>• 2 bandages triangulaires</li> <li>• 1 compresse stérile pour pansement compressif, enveloppée séparément</li> <li>• 3 pansements stériles de type papillon</li> </ul> <p><u>Glace</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accès à de la glace et 1 sac autoscellant en plastique ou 4 compresses froides instantanées</li> </ul> <p><u>Divers</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 lingettes antiseptiques</li> <li>• 1 manuel de secourisme en format de poche</li> <li>• 1 bandage de contention de 5 cm (2 po)</li> <li>• 1 bandage de contention de 10 cm (4 po)</li> <li>• 2 paires de gants jetables</li> <li>• Numéros de téléphone d'urgence</li> </ul>	<p>Déterminer la quantité selon la destination et la durée du voyage</p> <p><u>Bandages, pansements et ruban adhésif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bandages adhésifs - grandeurs variées</li> <li>• pansements de type papillon</li> <li>• pansements pour jointure</li> <li>• bandelettes pour fermeture cutanée</li> <li>• rouleau de ruban adhésif</li> <li>• bandage élastique</li> <li>• compresses de gaze non adhérentes</li> <li>• coussins hémostatiques stériles</li> <li>• compresses absorbantes</li> <li>• rouleaux de gaze</li> <li>• bandage triangulaire et épingles de sureté</li> <li>• bandages de contention (grandeurs variées)</li> </ul> <p><u>Médicaments</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprimés antiacides</li> <li>• Auto-injecteur d'épinéphrine (p. ex. EpiPen®)</li> <li>• Antihistaminique liquide à action rapide (p. ex. Benadryl®)</li> <li>• Sachets d'onguent pour brûlures</li> <li>• Sachets de baume pour les lèvres</li> <li>• Sachets d'onguent antibactérien</li> <li>• Lingettes antiseptiques</li> <li>• Tampons alcoolisés</li> <li>• Tampons pour soulager les piqûres d'insectes</li> <li>• Sachets d'eau stérile</li> </ul>

Contenu de la trousse de premiers soins	Contenu de la trousse de premiers soins portative	Contenu de la trousse de premiers soins pour le plein air
<p><u>Divers</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 manuel de secourisme de l'Ambulance Saint-Jean</li> <li>• 15 lingettes antiseptiques</li> <li>• 24 épingles de sûreté (petites et grandes)</li> <li>• 1 cuvette, de préférence en acier inoxydable</li> <li>• 6 paires de gants jetables (sans latex)</li> <li>• 2 bandages de contention de 5 cm (2 po)</li> <li>• 2 bandages de contention de 10 cm (4 po)</li> <li>• 1 couverture</li> </ul>		<p><u>Divers</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guide de secourisme</li> <li>• Attelle de bras</li> <li>• Attelles de doigt</li> <li>• Compresse oculaire</li> <li>• Couverture thermique</li> <li>• Compresses froides instantanées</li> <li>• Cotons-tiges (p. ex. Q-tips®)</li> <li>• Gants d'examen (sans latex)</li> <li>• Pince</li> <li>• Ciseaux</li> <li>• Sifflet en plastique</li> <li>• Crayon lumineux et piles de rechange</li> <li>• Toile fluorescente (de couleur vive)</li> </ul>

### Sorties en plein air

Lorsque vous faites une sortie éducative en plein air avec les élèves, vous devez absolument apporter une trousse de premiers soins bien remplie. La taille et le contenu de votre trousse doivent être adaptés à la sortie prévue. Prévoyez-vous stationner votre véhicule près de votre campement avec électricité ou serez-vous en randonnée pédestre dans un endroit éloigné comme le parc Fundy, portant sur votre dos une tente et un sac à dos pendant plusieurs jours? La trousse de premiers soins doit être adaptée au type et à la durée de votre sortie, ainsi qu'au nombre de participants ou participantes. Bien entendu, si vous campez près de votre véhicule, une trousse de premiers soins de base suffit, puisqu'il est possible d'obtenir du transport vers une clinique ou un hôpital dans des délais raisonnables. Cependant, si le groupe s'éloignera de plusieurs kilomètres, soit dans la forêt ou dans d'autres lieux rustiques similaires, une planification plus détaillée est requise.

La préparation de votre trousse est importante. La trousse elle-même doit être imperméable. De très grands sacs de type Zip-loc® sont abordables et remplissent bien cette fonction. Ils peuvent aussi être utilisés pour transporter de l'eau.

N'oubliez pas de remplacer à chaque année les médicaments en vente libre, ainsi que les bandages stériles qui ont été ouverts.

Voici d'autres articles qui peuvent être ajoutés à la trousse de premiers soins de plein air :

1. Des allumettes dans un contenant imperméable.
2. Un allume-feu au magnésium de secours.
3. Un couteau.
4. Un miroir réfléchissant pour envoyer des signaux.
5. De la corde de parachute, qui possède une force de traction d'environ 230 kg (506 lb) et peut servir dans plusieurs situations d'urgence.

6. Des tampons d'ouate imbibés de Vaseline© peuvent être utilisés pour allumer un feu.

## Annexe E

### Plan de mesures d'urgence

Puisque toute activité physique présente un risque, la probabilité que survienne une blessure ou un trouble médical est élevée. Il est donc nécessaire d'établir un plan de mesures d'urgence approprié. L'objectif de tout plan de mesures d'urgence est de s'assurer que l'élève blessé/malade reçoit des soins professionnels le plus rapidement possible. Pour une intervention efficace et efficace, il faut prévoir un plan de mesures d'urgence à suivre. Voici un modèle de plan de mesures d'urgence conçu à partir de renseignements tirés d'une brochure du ministère du Tourisme et des Loisirs de 1995, *Exercise Caution, Prevent Sport Injuries*.

#### MODÈLE DE PLAN DE MESURES D'URGENCE

##### A. Préparation

Renseignements que vous devez connaître :

1. L'emplacement de la trousse de premiers soins et comment y accéder.
2. L'emplacement du téléphone et comment y accéder.
3. Les numéros de téléphone des services ambulanciers et de l'hôpital (911).
4. Les indications routières les plus rapides jusqu'à l'hôpital le plus proche.
5. L'emplacement et la disponibilité de moyens de transport convenables.
6. L'identité de tous les élèves qui souffrent de troubles médicaux (p. ex. asthme, allergies mortelles, diabète, etc.).
7. L'emplacement des médicaments (p. ex. auto-injecteur d'épinéphrine, médicaments contre l'asthme, etc.).
8. Les procédures de communication d'urgence à suivre (p. ex. téléphone cellulaire) pour les activités menées à l'extérieur du terrain de l'école.

##### B. En cas de blessure ou de trouble médical

1. Lorsque vous intervenez auprès d'un ou d'une élève blessé(é)/malade, prenez aussitôt les choses en main et évaluez la situation. Suivez les précautions universelles à prendre en présence de sang et de liquides corporels (voir l'annexe K).



2. N'oubliez pas les règles d'or du secourisme :
  - NE DÉPLACEZ PAS UN OU UNE ÉLÈVE BLESSÉ(É).
  - SI UN OU UNE ÉLÈVE NE PEUT PAS LUI-MÊME OU ELLE-MÊME BOUGER UN MEMBRE, NE TENTEZ PAS DE LE FAIRE POUR LUI OU POUR ELLE.
3. Restez calme. Parlez d'un ton réconfortant.
4. Ordonnez aux personnes présentes de ne pas s'approcher de l'élève blessé(e)/malade.
5. N'enlevez pas l'équipement de l'élève si cela risque d'aggraver sa blessure.
6. Évaluez la gravité de la blessure ou du trouble médical. Décidez s'il est nécessaire d'administrer un médicament ou d'appeler les secours.
7. Administrez les médicaments en respectant la politique du district.
8. Si une ambulance n'est pas nécessaire, décidez des mesures à prendre pour transporter le blessé/malade hors de l'aire de jeu.
9. **Puisque l'activité physique est un déclencheur commun de la mort subite d'origine cardiaque, il est important que les enseignants ou enseignantes puissent reconnaître les signes précurseurs/symptômes.**
  - évanouissement ou épilepsie durant une activité physique;
  - évanouissement ou épilepsie suite à une agitation émotionnelle, à un trouble émotionnel ou à un sursaut (p. ex. un bruit soudain comme l'avertisseur d'incendie de l'école).

#### **Gestion en milieu scolaire**

- appelez le 911 immédiatement;
- informez les parents et leur fournir des renseignements concernant le SMSA – [www.sads.ca](http://www.sads.ca) (disponible en anglais seulement);
- l'élève doit cesser toute activité physique jusqu'à ce qu'il ou elle reçoive l'approbation d'un médecin après examen, et que la documentation pertinente soit retournée à l'administration/adjointe de l'école.

Consultez l'Annexe M – Syndrome de la mort subite par arythmie – SMSA pour connaître les responsabilités de l'école et des parents et obtenir de plus amples renseignements, ainsi qu'un formulaire à retourner après un évanouissement.

#### **10. Lors des situations d'urgence suivantes, appelez le 911**

- perte de conscience (altération du niveau de conscience ou difficulté à percevoir l'environnement);
- saignement incontrôlable;

- réaction anaphylactique, asthme ou tout autre état qui affecte les voies respiratoires et/ou la capacité à respirer;
  - toute autre blessure pouvant être mortelle;
  - si le patient ou la patiente ne peut pas être légalement transporté dans une voiture particulière.
11. Si vous devez appeler l'ambulance :
- demandez l'aide d'une autre personne (p. ex. un membre du personnel enseignant, de la direction de l'école ou un parent);
  - demandez-lui d'appeler une ambulance en communiquant les renseignements suivants :
    - la nature de l'urgence;
    - l'adresse et les intersections les plus proches;
    - le numéro de téléphone d'où provient l'appel;
  - demandez à l'autre personne de confirmer à la personne responsable que l'appel a été fait et de l'informer du délai approximatif avant l'arrivée de l'ambulance; puis
  - rendez-vous à l'entrée et attendez l'ambulance.
12. En attendant l'ambulance, surveillez attentivement tout signe de changement dans l'état du blessé et essayez de le réconforter jusqu'à l'arrivée des secours.
13. Ne laissez personne déplacer le blessé sans nécessité.
14. En cas de déshydratation, demandez à l'élève de se rendre dans un endroit plus frais et offrez de petites quantités d'eau (100 ml) toutes les 5 minutes jusqu'à la disparition des symptômes. Cependant, n'offrez pas à boire ou à manger à l'élève blessé si :
- l'élève démontre des signes de diminution du niveau de conscience;
  - l'élève a subi une blessure importante à la tête;
  - vous croyez qu'une opération sera nécessaire, p. ex. jambe cassée.
15. À l'arrivée des ambulanciers, informez-les de la nature et des circonstances de l'incident, ainsi que des mesures que vous avez prises. Vous pouvez aussi les informer des antécédents médicaux et des anciennes blessures de l'élève, si vous avez ces renseignements.
16. La personne responsable ou un ou une adulte désigné doit accompagner le blessé à l'hôpital pour le réconforter et informer le médecin des circonstances de l'incident et des antécédents médicaux du blessé.
17. Il faut contacter les parents/tuteurs ou tutrices du blessé aussitôt que possible.
18. Remplissez un rapport d'incident et transmettez-le à la personne responsable du district scolaire ou de l'école.

## Annexe F

### Modèle de procédures en cas de foudre

Le protocole de sécurité suivant peut servir de modèle pour élaborer un protocole convenant aux individus et aux groupes qui participent à des activités de plein air.

#### Voie hiérarchique

Les personnes qui occupent les postes suivants sont chargées de décider du retrait d'un groupe ou d'un individu du terrain de jeu, de l'arrêt de l'activité et de la reprise de cette dernière de façon sécuritaire, au moment opportun :

- activités du programme d'études – enseignant ou enseignante;
- activités intrascolaires – enseignant ou enseignante, superviseur ou superviseuse d'activités intrascolaires;
- interscolaire – Pratiques : enseignant ou enseignante/entraîneur ou entraîneuse; Joutes : enseignant ou enseignante/entraîneur ou entraîneuse avec l'accord de l'arbitre;
- sorties en plein air – enseignant ou enseignante avec l'accord de la personne en charge de la sortie;
- activités menées à l'extérieur du terrain de l'école – enseignant ou enseignante avec l'accord du ou de la responsable des lieux;
- camps – enseignant ou enseignante avec l'accord du ou de la chef de camp.

#### Planifiez l'évacuation et les mesures de sécurité à l'avance

Un plan de gestion en cas de foudre doit être élaboré avant le déroulement de l'activité de plein air. Il doit tenir compte des éléments suivants :

##### 1. Conditions météorologiques

Vérifiez les conditions météorologiques avant le déroulement de l'activité en plein air. Renseignez-vous sur la formation potentielle d'orages durant les activités d'éducation physique en plein air prévues en écoutant les prévisions météorologiques locales (p. ex. : Météo Média, Environnement Canada, chaînes locales de radio/TV).

##### 2. Abri

Vous devez savoir où se trouve l'abri ou l'endroit sûr situé le plus près du terrain de jeu et le temps qu'il faut pour atteindre cet endroit sûr.

##### Définition d'un abri ou endroit sûr

- Tout bâtiment normalement occupé ou fréquenté par des personnes (p. ex. un bâtiment avec plomberie ou électricité qui sert de mise à la terre électrique pour la structure).
- S'il n'y a pas d'abri sûr, **tout véhicule muni d'un toit de métal rigide** (pas de décapotable ou de voiturette de golf) avec les vitres montées peut servir d'abri sûr. (Ce ne sont pas les pneus de caoutchouc qui rendent le véhicule sécuritaire, mais plutôt le toit de métal rigide qui dissipe la foudre autour du véhicule.)

- NE TOUCHEZ PAS AUX CÔTÉS DU VÉHICULE.

**Endroit de secours** : S'il n'y a pas d'abri ou d'endroit sûr :

- dirigez-vous vers un terrain bas;
- trouvez refuge dans les buissons ou dans un fossé sec;
- enlevez tous les objets de métal;
- réduisez la surface de contact de votre corps avec le sol;
- ne vous couchez pas sur le sol. (*La foudre frappe souvent une victime par le sol et non en tombant directement sur sa tête.*)
  - **collez vos pieds ensemble, baissez la tête, accroupissez-vous en vous tenant seulement sur vos avant-pieds et entourez vos genoux avec vos bras;**
  - **si vous êtes regroupés et à découvert, éloignez-vous les uns des autres, à plusieurs mètres de distance.**

**Les abris suivants ne sont pas sécuritaires**

- tous les objets extérieurs en métal (p. ex. buts de football);
- près des mâts de drapeaux;
- les clôtures et les barrières;
- près des lampadaires;
- les tribunes de métal;
- les voiturettes de golf;
- la machinerie, etc.

**ÉVITEZ les arbres, l'eau (étangs, ruisseaux), les champs ouverts et les terrains surélevés.**

#### Détection et intervention

**Lorsque vous apercevez des éclairs ou entendez le tonnerre, suivez votre plan d'urgence et trouvez refuge immédiatement (rendez-vous dans un bâtiment ou un véhicule).** *Les éclairs précèdent souvent la pluie, n'attendez donc pas qu'il pleuve pour suspendre les activités.*

Respectez la devise de sécurité en cas de foudre suivante : **SI VOUS L'APERCEVEZ, FUYEZ; SI VOUS L'ENTENDEZ, ÉVACUEZ.**

#### Reprise de l'activité

Attendez **au moins** 30 minutes après avoir aperçu le dernier éclair ou entendu le tonnerre avant de reprendre les activités.

Les blessés ne conservent pas de charge électrique et peuvent être touchés sans risque. Appelez le 911 ou envoyez quelqu'un chercher de l'aide immédiatement. Administrez les premiers soins si vous êtes formé pour le faire.

## Annexe G

### Sécurité dans les salles de jeux

**Des salles autres que les gymnases qui sont utilisées pour la tenue d'activités physiques, (p. ex. foyers, salles paroissiales, cafétéria, estrade, salles de classe vides, sous-sol de l'école). Voir l'annexe sur les salles de musculation.**

Pour plus de sécurité, suivez ces recommandations lorsque vous donnez un cours d'éducation physique dans une salle de jeux :

1. Une salle de jeux est idéale pour la tenue d'activités dont le nombre est contrôlé (p. ex. aérobique, exercices au sol, stations d'entraînement physique, saut à la corde, lutte, danse). Évitez de lancer des balles ou ballons sur de longues distances, les jeux de type ballon chasseur et les jeux remplis d'action et qui utilisent tout l'espace (p. ex. poursuite, soccer, hockey en salle).
2. Le règlement « aucun contact physique » doit être respecté durant tous les jeux.
3. Planifiez des activités auxquelles peuvent participer un grand nombre d'élèves dans un espace restreint, sans sacrifier les normes de sécurité.
4. Si la « salle » de jeux est une aire ouverte, les élèves doivent se déplacer autour de la surface de jeu, sans croiser le centre.
5. Structurez les exercices pour que l'activité soit aussi organisée que possible.
6. Demandez aux élèves de ne pas lancer d'objets (p. ex. sacs de fèves) au plafond pour éviter de faire tomber des tuiles, de la poussière, des luminaires, etc.
7. Assurez-vous que les activités ont lieu loin des fontaines, des escaliers de l'estrade, des présentoirs à trophées, etc. Laissez un « périmètre de sécurité » d'au moins un mètre autour de l'aire de jeu. Si possible, créez des limites visuelles à l'aide de cônes.
8. Il faut s'assurer qu'aucune porte ne peut s'ouvrir directement dans l'aire de jeu.
9. Ne laissez pas les élèves participer à une activité qui requiert une surveillance visuelle constante ou une surveillance sur place pendant que l'enseignant ou l'enseignante se rend au gymnase ou dans une salle de rangement pour aller chercher de l'équipement.
10. Assurez-vous que les planchers fournissent une adhérence sécuritaire et qu'ils conviennent à la tenue de l'activité (p. ex. pas d'eau ou de boue glissante).
11. Assurez-vous que l'équipement/les meubles sont sécuritaires.

## Annexe H

### Équipement d'entraînement physique neuf ou donné

**Consultez les politiques et les procédures du district scolaire concernant l'achat et les dons d'équipement, ainsi que l'installation et les réparations nécessaires.**

1. Tout équipement d'entraînement physique acheté (neuf ou usagé) ou donné doit répondre aux normes de l'Association canadienne de normalisation (CSA) ou celles des Underwriters Laboratories Ltd. (UL) ou des Laboratoires des assureurs du Canada (ULC).
2. L'équipement doit être installé par du personnel qualifié (p. ex. fabricant/fournisseur) selon les normes de la CSA ou des UL ou des ULC. L'installation ne peut être effectuée par des bénévoles, à moins que ceux-ci soient supervisés par du personnel qualifié.
3. Tout équipement usagé doit être inspecté par le personnel qualifié avant l'utilisation.
4. Conservez la liste de vérification de l'inspecteur pour consultation future.
5. Une inspection de tout l'équipement d'entraînement physique existant doit être menée afin de déterminer l'âge, la condition et la conformité avec les normes de la CSA ou des UL ou des ULC.
  - L'inspection devrait être menée par un fournisseur/réparateur d'équipement d'entraînement physique réputé (p. ex. le fabricant de l'équipement, une entreprise de distribution/d'installation locale).
  - L'inspection de chaque pièce d'équipement doit se faire selon le guide du fabricant quant à l'entretien, les critères d'inspection, l'usage approprié de l'équipement et la durée de vie attendue.
  - Tout équipement brisé doit être remplacé par de l'équipement qui respecte les normes d'une association réglementée (p. ex. CSA, ASTM, ou les normes UL ou ULC).

## Annexe I-1

### Modèle de liste de vérification Installations du gymnase

Chaque école doit élaborer une procédure incluant l'inspection régulière et le suivi approprié.

Endroit : \_\_\_\_\_

Date de l'inspection : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_ Inspecté par : \_\_\_\_\_

Article	Respecte les règles de sécurité		Commentaires/Suivi requis
	Oui	Non	
<b>Estrade réglable</b>			
• les roulettes roulent facilement			
• mécanisme de verrouillage bien fixé			
<b>Filet pour tir à l'arc</b>			
• câble et support en bon état			
<b>Panneaux de basketball</b>			
• panneaux en bon état			
• le câble et la fixation relie solidement le panneau au mur			
• anneaux bien fixés et droits			
• les bandes Velcro servant à retenir les matelas sur les murs derrière les panneaux sont en bon état			
• treuil en bon état, il n'est pas situé directement sous un panneau fixé au mur			
• le matelas de mousse à la base du panneau est bien fixé			
• coussinet du mur bien fixé			
• poulies et câbles en bon état			
<b>Bancs</b>			
• pas de fissures ou d'éclats de bois sur les dessus et les supports			
• bancs stables et solides			
<b>Tribunes</b>			
• bien fixées au mur			
• pas de fissures ou d'éclats de bois sur les sièges et les plateformes			

Lignes directrices sur la sécurité en éducation  
physique  
Secondaire – programme d'études  
2015



Article	Respecte les règles de sécurité		Commentaires/Suivi requis
	Oui	Non	
<b>Plafond</b>			
• tuiles et panneaux bien en place			
• les luminaires, les diffuseurs, les ventilateurs, les hautparleurs et leurs protecteurs sont bien fixés			
<b>Vestiaires</b>			
• absence de tout objet représentant un danger (p. ex. tables, chaises, pianos)			
• le sol offre une adhérence sécuritaire			
• pas de fissures ou d'éclats de bois sur les bancs			
<b>Les barres horizontales et les panneaux perforés</b>			
• solidement fixés au mur			
• pièces réglables en bon état			
• trous et taquets en bon état			
<b>Murs d'escalade permanents</b>			
• cordes d'assurage solidement fixées			
• points d'ancrage solidement fixés au mur			
• plateformes bien fixées			
<b>Entrées/Sorties</b>			
• aucune obstruction			
• pas de poignée de porte/poignées saillantes du côté du gymnase			
• les portes ouvrent à l'extérieur du gymnase			
• les indications de sortie fonctionnent bien			
<b>Planchers</b>			
• propres et secs			
• offrent une bonne adhérence			
• aucun objet pouvant faire trébucher ou glisser			
• les douilles de plancher sont encastrées et portent leur couvercle			
• les couvercles sont au même niveau que le sol et en bon état			
<b>Portes pliantes, rideau suspendu</b>			
• les interrupteurs et les commandes fonctionnent bien			
• le fonctionnement est fluide			
• tissu en bon état (vérifier la présence de déchirures)			
• le logement n'est pas encombré			

Article	Respecte les règles de sécurité		Commentaires/Suivi requis
	Oui	Non	
<b>Centre d'entraînement physique/Salle de musculation</b>			
• les barres horizontales sont solides			
• les poulies des appareils à contrepoids ne sont pas éraillées			
• les poids sont bien fixés sur les appareils			
• les coussinets des bancs sont intacts			
• les dessus/sièges des bancs sont bien fixés			
• le tapis protecteur est en bon état			
• les soudures des haltères sont intactes			
• les bicyclettes, les escaliers d'exercice, les tapis roulants fonctionnent bien			
<b>Aire de jeu du gymnase</b>			
• les murs et les coins ne sont pas encombrés de meubles, de boîtes ou d'équipement « rangés »			
<b>Cordes</b>			
• pas effilochées			
<b>Escaliers</b>			
• sans obstacles			
• les girons sont en bon état			
• les rampes sont solides			
• pas de clous saillants, de fissures ou d'éclats de bois			
<b>Local de rangement</b>			
• plancher propre et passage dégagé			
• l'équipement est rangé sur les tablettes prévues à cet effet			
• poteaux de volleyball/badminton bien fixés pour prévenir les blessures par trébuchement ou la chute des poteaux			
<b>Murs</b>			
• les prises/interrupteurs/grilles, etc. qui présentent un danger doivent être rembourrés ou encastrés au même niveau que le mur			
• pas de crochets ou de clous saillants, etc.			
• les couvre-matelas muraux ne sont pas déchirés ou usés			
• bandes de matelas bien fixées au mur, Velcro en bon état			
• les avertisseurs d'incendie sont recouverts			

## Annexe I-2

### Modèle de liste de vérification Équipement du gymnase

Chaque école doit élaborer une procédure incluant l'inspection régulière et le suivi approprié.

Endroit : \_\_\_\_\_

Date de l'inspection : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_ Inspecté par : \_\_\_\_\_

Article	Respecte les règles de sécurité		Commentaires/Suivi requis
	Oui	Non	
<b>Badminton</b>			
• les raquettes sont en bon état (sans éclat de bois ou cordage brisé)			
<b>Filet de badminton</b>			
• aucun fil exposé sur le dessus et aucune effilochure le long des poteaux			
• aucune déchirure, aucun trou			
• aucun bord tranchant			
<b>Poteaux de badminton</b>			
• crochets, poulies et cliquet en bon état			
<b>Hockey-balle/Hockey en salle</b>			
• les soudures et les cadres des buts sont en bon état			
• aucun éclat de bois sur les bâtons de hockey en bois			
• pas de fissures, de coins/bouts brisés sur les bâtons de hockey-balle en plastique			
• les lames sont bien fixées aux manches			
<b>Équipement d'urgence</b>			
• la trousse de premiers soins est complète et accessible			
• les numéros de téléphone d'urgence sont affichés			
• le téléphone ou l'interphone relié au bureau est accessible			
<b>Appareils de gymnastique :</b>			
<b>Poutre</b>			
• aucune déchirure dans le recouvrement (les déchirures peuvent être recollées)			



Article	Respecte les règles de sécurité		Commentaires/Suivi requis
	Oui	Non	
• le mécanisme de réglage de la hauteur est en bon état et fonctionne bien			
• la poutre est stable et de niveau			
<b>Matelas de réception pour exercices au sol</b>			
• aucun trou (recouvrir les déchirures de ruban)			
• tapis compacts, d'une épaisseur uniforme			
• le Velcro est en bon état			
<b>Cheval d'arçons</b>			
• le cheval est stable et de niveau			
• aucune déchirure dans le recouvrement (les déchirures sont réparées avec colle ou ruban)			
• le mécanisme de réglage de la hauteur est en bon état			
• les arçons sont lisses, sans accumulation de magnésie (poudre)			
<b>Anneaux</b>			
• le support à anneaux (le cas échéant) est bien fixé et vertical (voir Barres asymétriques)			
• aucun tortillement ou nœud dans les câbles d'acier			
• aucune effilochure visible			
• vérifier l'usure des bandes de cuir/tissu			
• pas d'éclats de bois, de fissures ou d'accumulation de magnésie (poudre)			
<b>Planche d'appel (pas un tremplin)</b>			
• aucun éclat de bois ou dessus/pied brisé			
• les tapis de protection sont en bon état			
• la surface d'appel antidérapante tapissée est en bon état			
• tous les boulons sont serrés et les coussinets antidérapants en caoutchouc sont en bon état			
<b>Barres asymétriques/Barre fixe/Barres parallèles</b>			
• les crochets de sol sont en bon état			
• aucun crochet en « S »			
• si des maillons rapides sont utilisés, ils doivent être complètement vissés			
• les crochets des tendeurs fonctionnent et sont complètement vissés			
• aucun tortillement ou nœud dans les câbles d'acier			
• aucun câble effiloché visible			

Lignes directrices sur la sécurité en éducation  
physique  
Secondaire – programme d'études  
2015

Article	Respecte les règles de sécurité		Commentaires/Suivi requis
	Oui	Non	
• vérifier l'usure des boucles des câbles			
• le mécanisme de réglage de la hauteur est en bon état			
• pas de fissures, d'éclats de bois ou d'accumulation de magnésie (poudre) sur les rampes de bois/fibre de verre			
• la rampe d'acier est droite			
<b>Saut et boîte de saut</b>			
• le coussinet et le recouvrement ne sont pas déchirés ou usés			
• le rembourrage est suffisant pour absorber le choc			
• les poteaux internes sont solides (boîte de saut)			
• le mécanisme de réglage de la hauteur est en bon état			
• pas de fissures ou d'éclats de bois			
• écrous, boulons et vis bien serrés			
<b>Matelas (p. ex. gymnastique, lutte)</b>			
• le recouvrement n'est pas déchiré ou usé			
• le matelas de mousse est en bon état			
• les attaches Velcro fonctionnent bien			
<b>Saut en hauteur</b>			
• les poteaux, la base, les fixations et les montants sont en bon état			
• le recouvrement du sautoir portatif n'est pas déchiré			
• le matelas en mousse du sautoir portatif est en bon état			
• pas de fissures ou d'éclats de bois sur les barres transversales en fibre de verre			
<b>Anneaux</b>			
• pas de fissures ou de courbures			
<b>Murs d'escalade permanents</b>			
• inspecter tous les articles d'escalade (p. ex. les cordes, les baudriers, les mousquetons, les casques, les tyroliennes et les échelles)			
<b>Équipement de piscine</b>			
• articles de sauvetage aquatique en bon état			
• cordes des couloirs en bon état			
• gilets de sauvetage en bon état			
• planche dorsale en bon état			
• bouée de sauvetage en bon état			

Article	Respecte les règles de sécurité		Commentaires/Suivi requis
	Oui	Non	
Article	Respecte les règles de sécurité		Commentaires/Suivi requis
	Oui	Non	
• blocs de départ correctement installés			
• pas de fissures ou d'éclats de bois sur les dessus et les supports des bancs			
• boulons et vis bien serrés			
<b>Trotinettes</b>			
• roulettes bien fixées			
• planches sans fissures ou rebords brisés			
<b>Balle molle</b>			
• pas de fissures sur les bâtons de bois et de métal			
• bonne prise non glissante			
<b>Filet de volleyball</b>			
• aucun fil exposé sur le dessus et aucune effilochure le long des poteaux			
• aucune déchirure, aucun trou			
<b>Poteaux de volleyball</b>			
• crochets, poulies et cliquet en bon état			
<b>Divers</b>			
•			
•			
•			



## Annexe I-3

### Modèle de liste de vérification Installations extérieures

Chaque école doit élaborer une procédure incluant l'inspection régulière et le suivi approprié.

Endroit : \_\_\_\_\_

Date de l'inspection : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_ Inspecté par : \_\_\_\_\_

Article	Respecte les règles de sécurité		Commentaires/Suivi requis
	Oui	Non	
<b>Panneaux de basketball</b>			
• panneaux en bon état			
• anneaux bien fixés et droits			
• ancrages du poteau stables, en bon état et recouverts			
• pas de rouille sur les poteaux			
<b>Surface de jeu de basketball</b>			
• asphalte de niveau, sans trous ou bris			
• surface de jeu de niveau, bien drainée			
• pas de crevasses, de déchets ou d'excréments			
<b>Bancs/Tribunes</b>			
• pas de clous saillants, de fissures, d'éclats de bois ou de bois pourri			
• ancrages au sol correctement recouverts			
<b>Poteaux des buts (soccer, football)</b>			
• poteaux de bois sans fissures, éclats de bois ou pourriture			
• pas de rouille sur les poteaux			
• poteaux bien fixés			
<b>Fosses de saut et pistes d'élan</b>			
• piste d'élan sans trous, crevasses, déchets ou excréments			
• sable au niveau approprié, sans roches, morceaux de verre, etc.			

Article	Respecte les règles de sécurité		Commentaires/Suivi requis
	Oui	Non	
• planches sans éclats de bois ou pourriture			
• bonne adhérence			
<b>Clôtures en métal</b>			
• attaches et fixations solides et sécuritaires			
• clôture serrée et bien fixée au cadre			
• pas de trous dans la clôture ou au niveau du sol			
• ancrages au sol stables, en bon état et bien recouverts			
• pas de rouille sur les poteaux			
<b>Obstacles dangereux dans la cour d'école (p. ex. nids d'abeilles, arbres, racines saillantes, poteaux, ruisseaux et autres dangers naturels)</b>			
• le personnel et les élèves sont prévenus de tous les obstacles dangereux			
• présence de panneaux d'avertissement et de barrières de sécurité			
<b>Filet d'arrêt de balle molle</b>			
• clôtures, attaches et fixations solides et sécuritaires			
• clôture serrée et bien fixée au cadre			
• pas de trous dans la clôture ou au niveau du sol			
• ancrages au sol stables et correctement recouverts			
• pas de rouille sur les poteaux			
<b>Surface de jeu de balle molle</b>			
• surface de niveau, bien drainée			
• pas de trous, de crevasses, de déchets ou d'excréments			
<b>Escaliers</b>			
• sans obstacles			
• les girons sont en bon état			
• les rampes sont solides			
• pas de clous saillants, de fissures ou d'éclats de bois dans les sections en bois			

Article	Respecte les règles de sécurité		Commentaires/Suivi requis
	Oui	Non	
<b>Piste</b>			
• bonne adhérence			
<b>Surfaces de marche et de jeu</b>			
• asphalte de niveau, sans trous ou bris			
• gazon et sable sans trous ou crevasses			
• pas de verre brisé, de canettes, de roches, d'excréments, etc.			
• surfaces bien drainées			
• sans obstacles pouvant faire trébucher (p. ex. fondations et racines saillantes ou autres obstacles naturels)			
<b>Divers</b>			
•			

## Annexe J Responsabilités des élèves

Les élèves doivent se comporter de façon à assurer la sécurité et le bien-être de tous.

### Code de vie des élèves du Nouveau-Brunswick (Politique 703 – Annexe D)

« En ma qualité d'élève, je fais de mon mieux pour être responsable de mon comportement :

- Je dois être responsable de mes choix personnels.
- Je dois respecter les différences entre les gens, ainsi que leurs idées et leurs opinions, et je dois traiter les autres d'une manière équitable.
- Je ne dois pas tolérer l'intimidation quelle qu'en soit la forme, et je dois la signaler si j'en ai connaissance.
- Je dois faire tout mon possible pour aider ceux autour de moi qui éprouvent de la difficulté.
- Je dois respecter les règles de l'école.
- Je dois assister aux cours, faire mes devoirs, être préparé et être ponctuel.
- Je dois agir de façon responsable, ainsi que faire preuve d'empathie et de politesse à l'égard des personnes qui m'entourent.
- Je dois régler les conflits d'une manière constructive.
- Je dois traiter avec respect les biens de l'école et d'autrui. »

Les comportements imprudents, la consommation d'alcool et l'usage de drogues, incluant celles visant à augmenter la performance, sont considérés comme des risques et doivent être strictement interdits en tout temps.

Cette interdiction s'applique aussi à toutes les activités du programme d'études ayant lieu à l'intérieur ou à l'extérieur du terrain de l'école (p. ex. sortie de ski de fond, activité de basketball dans le gymnase).

Les élèves doivent savoir comment suivre les procédures de sécurité et pourquoi ils ou elles doivent le faire.

Les élèves doivent être informés de l'importance de leur participation pour assurer leur propre sécurité.

Les élèves peuvent assurer une plus grande part de responsabilité concernant la sécurité durant les activités d'éducation physique. Cette part doit être proportionnelle à leur âge et à leur maturité.

Les normes de sécurité sont affectées par l'habileté et la compréhension de l'élève.

Lignes directrices sur la sécurité en éducation  
physique  
Secondaire – programme d'études  
2015

***Voir Politique 703 – Milieu propice à l'apprentissage et au travail et aussi le Code de vie de l'école***

## **Annexe K**

### **Précautions universelles**

### **Sang et liquides corporels**

- Utilisez des gants imperméables en présence de sang ou de liquides corporels contenant du sang visible.
- Arrêtez l'hémorragie, couvrez la blessure et changez les vêtements de l'élève s'ils sont excessivement tachés de sang.
- Suivez les consignes adoptées concernant le contrôle des saignements et la présence de liquides corporels contenant du sang.
- Lavez-vous les mains et toute autre partie de votre corps ayant touché au sang du blessé ou de la blessée.
- Nettoyez les surfaces et les appareils contaminés à l'aide d'un désinfectant approprié.
- Nettoyez les vêtements et la peau avec du savon et de l'eau ou un antiseptique approprié.
- Respectez les consignes pertinentes concernant la mise au rebut des vêtements et du matériel contaminés.
- Utilisez un respirateur conçu à cette fin pour pratiquer la réanimation.
- Si vous avez une affection cutanée non cicatrisée, évitez tout contact avec le blessé ou la blessée.

## Annexe L

### Modèles de protocole pour la gestion de l'asthme

Les enseignants ou enseignantes doivent connaître les politiques et protocoles du district scolaire et de leur école concernant l'asthme.

#### Asthme : définition et symptômes

L'asthme est une maladie inflammatoire chronique des voies respiratoires à l'intérieur des poumons. L'inflammation des voies respiratoires rend les poumons plus sensibles aux substances présentes dans l'environnement appelées « déclencheurs d'asthme ». Lorsque les asthmatiques sont exposés à leurs déclencheurs, leurs voies respiratoires peuvent rétrécir (parce que les muscles des voies respiratoires se contractent et les enserrant), l'inflammation des voies respiratoires s'aggrave et la production de mucus s'accroît, rendant ainsi la respiration difficile. Le rétrécissement des voies respiratoires est la cause des symptômes de l'asthme.

Les symptômes de l'asthme comprennent :

- la difficulté à respirer;
- la toux;
- la respiration sifflante (son de sifflet);
- l'oppression thoracique;
- l'essoufflement.

Les asthmatiques n'ont pas tous les mêmes déclencheurs. Les déclencheurs peuvent entraîner une crise d'asthme, laquelle peut être mortelle si elle n'est pas traitée. L'activité physique est un déclencheur commun chez les enfants et les jeunes asthmatiques. L'exposition à d'autres déclencheurs communs peut avoir lieu durant l'activité physique et des mesures doivent être prises pour éviter :

- les conditions météorologiques extrêmes (froid et chaleur);
- l'air de mauvaise qualité;
- les matelas d'exercices poussiéreux;
- le pollen (arbres, gazon, fleurs, mauvaises herbes);
- la moisissure (présente dans les feuilles en décomposition, les zones endommagées par l'eau, les abords des piscines et des patinoires);
- les produits de nettoyage.

#### Bronchospasme induit par l'exercice (B.I.E.)

L'activité physique rigoureuse est un déclencheur d'asthme commun. Il résulte du refroidissement et de l'assèchement des voies respiratoires causés par une respiration rapide par la bouche (plutôt que par le nez). Pour les élèves asthmatiques, cette respiration accélérée déclenche le rétrécissement des voies respiratoires et les symptômes d'asthme. Les symptômes de bronchospasme induit par l'exercice (toux, respiration sifflante, respiration difficile) peuvent se manifester plusieurs minutes après le début de l'activité et jusqu'à 30 minutes après la fin de l'activité. Les symptômes d'asthme déclenchés par l'exercice sont souvent liés à une gestion insuffisante de l'asthme et une visite chez un fournisseur de soins de santé peut être requise. Le bronchospasme induit par l'exercice est déclenché plus communément lorsque l'activité physique a lieu :

- dans un environnement froid;
- en présence d'une infection des voies respiratoires supérieures (rhume);
- avec une course soutenue;
- lorsque l'indice de pollen est élevé;
- lorsque l'air est de mauvaise qualité.

### Stratégies de prévention du bronchospasme induit par l'exercice

L'activité physique fait partie d'un mode de vie sain et l'asthme, lorsqu'il est bien géré, ne devrait pas généralement servir d'excuse empêchant la participation aux activités physiques. À quelques rares exceptions près, les élèves asthmatiques et non asthmatiques peuvent participer aux activités physiques de façon similaire. Les stratégies suivantes peuvent être utilisées afin d'aider les élèves asthmatiques à participer aux activités physiques.

- Prévoir un échauffement lent avant les activités qui requièrent un effort soutenu.
- Reconnaître les déclencheurs d'asthme potentiels présents sur les lieux de l'activité et en éloigner l'élève.
- Encourager l'élève à porter un foulard ou un masque par temps froid afin de réchauffer et d'humidifier l'air.
- En cas de conditions météorologiques extrêmes (froid, chaleur, humidité, vent), si l'indice de pollen est élevé ou la qualité de l'air est mauvaise, organiser les activités extérieures dans un endroit bien aéré à l'intérieur.
- Consulter l'indice de pollen de votre communauté sur [www.meteomedia.com](http://www.meteomedia.com) ainsi que les prévisions de la qualité de l'air et les alertes au smog sur [http://meteo.gc.ca/airquality/pages/provincial\\_summary/nb\\_f.html](http://meteo.gc.ca/airquality/pages/provincial_summary/nb_f.html).
- Demander aux parents/tuteurs ou tutrices d'informer le personnel des modifications ou des mesures particulières requises pour permettre l'activité physique, s'il y a lieu.
- Aviser les parents/tuteurs ou tutrices si les symptômes d'asthme de l'élève l'empêchent de participer pleinement aux activités physiques; il peut s'agir d'un signe de gestion insuffisante de l'asthme.

### Stratégies de gestion du bronchospasme induit par l'exercice

- Les élèves ne doivent PAS participer à l'activité physique lorsqu'ils ou elles présentent déjà des symptômes d'asthme.
- Si les élèves présentent des symptômes d'asthme après avoir commencé l'activité, demandez-leur de cesser l'activité et de prendre leur inhalateur de soulagement (prendre la première bouffée, puis attendre 30 secondes avant de prendre la deuxième bouffée). Lorsque les élèves sont complètement rétablis, ils ou elles peuvent reprendre l'activité.
- Si les symptômes ne sont pas disparus dans les 10 ou 15 minutes suivant l'utilisation de l'inhalateur de soulagement, répéter la prise de deux bouffées, surveiller l'élève et lui interdire de reprendre l'activité.

Si les symptômes d'asthme de l'élève ne s'améliorent pas ou s'ils s'aggravent, il s'agit d'une situation d'urgence qui requiert un appel au 911. Suivre les étapes décrites sur l'affiche de gestion des crises d'asthme à la page suivante, laquelle aide à identifier et à gérer une situation d'urgence liée à l'asthme.



### Ressources

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'asthme, visitez le [www.poumon.ca](http://www.poumon.ca). ([http://www.poumon.ca/diseases-maladies/asthma-asthme/children-enfants/school-ecole\\_f.php](http://www.poumon.ca/diseases-maladies/asthma-asthme/children-enfants/school-ecole_f.php))



# Prise en charge des crises d'asthme

ASTHME PLAN  
D'ACTION

CRISE LÉGÈRE	SITUATION D'URGENCE
<p><b>Si L'UN OU L'AUTRE</b> des symptômes suivants apparaît :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• toux continue;</li> <li>• difficulté à respirer;</li> <li>• serrement de la poitrine;</li> <li>• respiration sifflante (sifflement dans la poitrine).</li> </ul> <p>L'enfant peut également paraître agité, irritable ou fatigué.</p>	<p><b>Si L'UN OU L'AUTRE</b> des symptômes suivants apparaît :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• respiration difficile et rapide;</li> <li>• incapacité de parler en phrases complètes;</li> <li>• couleur bleue des lèvres ou des doigts;</li> <li>• tirage de la peau entre les côtes ou à la base du cou.</li> </ul> <p>L'enfant peut également paraître anxieux, désorienté et très fatigué.</p>
<p><b>Étape 1:</b></p> <p>Administrez <b>immédiatement</b> l'inhalateur de soulagement à action rapide (souvent bleu)</p> <p><b>Vérifier les symptômes.</b> Ne reprendre les activités normales qu'après la disparition de tous les symptômes.</p>	<p><b>Étape 1:</b></p> <p><b>COMPOSER LE 911 pour demander une ambulance</b></p>
<p><b>Étape 2:</b></p> <p>Si les symptômes s'aggravent ou qu'aucun soulagement n'est observé dans les dix minutes qui suivent, il s'agit d'une <b>situation d'urgence</b> ; <b>suivre les étapes ci-dessous.</b></p>	<p><b>Étape 2:</b></p> <p>Administrez <b>immédiatement</b> l'inhalateur de soulagement à action rapide (souvent bleu)</p> <p>Continuer d'administrer l'inhalateur de soulagement aux 5 à 15 minutes jusqu'à l'arrivée des secours.</p>
<p><b>En attendant l'arrivée des secours :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Asseoir la personne avec les bras reposant sur une table</li> <li>✓ Rester calme, rassurer la personne et rester près d'elle</li> <li>✓ Avertir les parents ou le tuteur</li> </ul>	
<p>Pour en apprendre au sujet de l'asthme, communiquer avec la ligne d'information sur la santé pulmonaire de l'Association pulmonaire au 1-888-344-5864 ou <a href="http://www.on.lung.ca">www.on.lung.ca</a></p>	
<p> L'ASSOCIATION PULMONAIRE</p> <p><small>mars 2013</small></p>	<p> Ophea</p> <p><small>Projet de santé publique sur l'asthme dans les écoles</small></p>

## Annexe M

### Syndrome de la mort subite par arythmie – SMSA

#### Renseignements

Le syndrome de la mort subite par arythmie (SMSA) désigne divers troubles cardiaques qui sont souvent héréditaires et non diagnostiqués, pouvant provoquer la mort subite de jeunes personnes apparemment en bonne santé.

- p. ex. le syndrome du QT long (SQTL) - une anomalie héréditaire qui prédispose la personne atteinte aux arythmies, aux évanouissements et à la mort subite. Le syndrome est souvent asymptomatique et demeure ainsi non diagnostiqué.

Selon les études, plus de 700 Canadiens ou Canadiennes âgés de moins de 35 ans meurent chaque année d'un trouble du rythme cardiaque non diagnostiqué.

#### Ressources

Vidéo éducative portant sur le syndrome de la mort subite par arythmie (disponible en anglais seulement) – [www.sads.ca](http://www.sads.ca)

#### Prévention de la mort subite d'origine cardiaque

La détection des signes précurseurs et l'intervention médicale rapide sont les moyens clés pour prévenir la mort subite d'origine cardiaque chez les enfants et les jeunes adultes.

#### **SIGNES PRÉCURSEURS (élève sans antécédent de problème cardiaque)**

- Évanouissement ou crise épileptique durant une activité physique
- Évanouissement ou crise épileptique à la suite d'une agitation émotionnelle, d'un trouble émotionnel ou d'un sursaut (p. ex. un bruit soudain comme l'avertisseur d'incendie de l'école)
- Toutes les situations où il y a évanouissement, même si la personne se réveille rapidement et semble bien

Remarque : Ces symptômes ne permettent pas de tirer des conclusions définitives; cependant la présence d'un ou de plusieurs des symptômes exige une évaluation immédiate des fonctions cardiaques.

#### Gestion d'un évanouissement en milieu scolaire

- Composez le 911 immédiatement : il est important d'informer le SMU des événements qui ont mené à l'évanouissement de la personne.
- Contactez les parents/tuteurs ou tutrices dès qu'il est raisonnablement possible de le faire.

- Remettez les ressources suivantes aux parents/tuteurs ou tutrices :
  - Renseignements sur le syndrome de la mort subite par arythmie
  - Formulaire de documentation d'un évanouissement - à retourner à la direction ou la direction adjointe de l'école (voir la page 4 de la présente annexe).

### **Reprise de l'activité physique**

- La participation aux activités physiques est suspendue jusqu'à ce qu'une évaluation médicale soit effectuée et que les renseignements soient transmis par le parent/tuteur ou la tutrice à la direction ou direction adjointe de l'école.
- La direction ou direction adjointe informe le personnel en charge d'activités physiques que l'élève ne doit pas être actif jusqu'à ce que les parents retournent le Formulaire de documentation d'un évanouissement dûment rempli (voir la page 4 de la présente annexe).
- Lorsque le formulaire rempli est retourné, la direction ou direction adjointe de l'école indique au personnel concerné (l'enseignant ou l'enseignante d'éducation physique, l'entraîneur ou l'entraîneuse, le superviseur ou la superviseuse d'activités intrascolaires) si l'élève peut reprendre l'activité physique selon les renseignements fournis.
- La direction ou direction adjointe de l'école insère le Formulaire de documentation d'un évanouissement dans le dossier de l'élève.

### **Gestion d'un évanouissement par le parent/tuteur ou la tutrice**

- Le parent/tuteur ou la tutrice doit s'assurer que l'enfant obtient rapidement des soins médicaux, et demander qu'une évaluation cardiaque soit effectuée (p. ex. une analyse du rythme cardiaque par un cardiologue ou un électrophysiologue).
- Le parent/tuteur ou la tutrice retourne le Formulaire de documentation d'un évanouissement à la direction ou direction adjointe de l'école.

## **Modèle de formulaire de renseignements à l'intention du parent/tuteur ou de la tutrice – Syndrome de la mort subite par arythmie**

Chers parents/tuteurs ou tutrices,

Votre enfant s'est évanoui(e) à l'école. L'évanouissement peut être causé par un nombre varié de facteurs. Le protocole de notre école consiste à vous informer d'un trouble médical appelé Syndrome de la mort subite par arythmie (SMSA), de la gestion d'un évanouissement en milieu scolaire et du suivi à effectuer par le parent/tuteur ou la tutrice pour que votre enfant puisse reprendre l'activité physique.

Le SMSA désigne divers troubles cardiaques qui sont souvent héréditaires et non diagnostiqués, pouvant provoquer la mort subite de jeunes personnes apparemment en bonne santé.

- p. ex. le syndrome du QT long (SQTL) - une anomalie héréditaire qui prédispose la personne atteinte aux arythmies, aux évanouissements et à la mort subite. Le syndrome est souvent asymptomatique et demeure ainsi non diagnostiqué.

Pour de plus amples renseignements sur le SMSA, consultez : [www.sads.ca](http://www.sads.ca) (disponible en anglais seulement)

### **Prévention de la mort subite d'origine cardiaque**

La détection des **signes précurseurs** et l'intervention médicale rapide sont les moyens clés pour prévenir la mort subite d'origine cardiaque chez les enfants et les jeunes adultes.

### **SIGNES PRÉCURSEURS**

- Évanouissement ou crise épileptique durant une activité physique
- Évanouissement ou crise épileptique suite à une agitation émotionnelle, à un trouble émotionnel ou à un sursaut (p. ex. un bruit soudain comme l'avertisseur d'incendie de l'école)
- Toutes les situations où il y a évanouissement, même si la personne se réveille rapidement et semble bien

Remarque : Ces symptômes ne permettent pas de tirer des conclusions définitives; cependant la présence d'un ou de plusieurs des symptômes exige une évaluation immédiate des fonctions cardiaques.

### **Gestion d'un évanouissement en milieu scolaire**

- Composez le 911 immédiatement : informez le SMU des événements qui ont mené à l'évanouissement de la personne.
- Contactez les parents/tuteurs ou tutrices dès qu'il est raisonnablement possible de le faire.
- Remettez aux parents des renseignements sur le SMSA et le formulaire de documentation à retourner à la direction/direction adjointe de l'école.
- La participation aux activités physiques est suspendue jusqu'à ce qu'une évaluation médicale soit effectuée et que les renseignements soient transmis par le parent/tuteur ou la tutrice à la direction ou direction adjointe de l'école.

### **Gestion d'un évanouissement par le parent**

- Le parent/tuteur ou la tutrice doit s'assurer que l'enfant obtient rapidement des soins médicaux, et demander qu'une évaluation cardiaque soit effectuée (p. ex. une analyse du rythme cardiaque par un cardiologue ou un électrophysiologue).
- Retournez le Formulaire de documentation d'un évanouissement à la direction ou direction adjointe de l'école.

## **Formulaire de documentation d'un évanouissement**

**Ce formulaire doit être rempli par le parent/tuteur ou la tutrice de l'élève et retourné à la direction ou direction adjointe de votre école.**

Nom de l'élève : \_\_\_\_\_ Enseignant(e) : \_\_\_\_\_

À la suite de son évanouissement, mon enfant a été examiné(e) par un médecin.

### **Résultats de l'examen médical**

- Mon enfant a été examiné(e) par un médecin qui a déterminé qu'une évaluation cardiaque n'était pas nécessaire ou requise.
- Mon enfant a été examiné(e) par un médecin. Une évaluation cardiaque a été effectuée et aucun trouble du rythme cardiaque n'a été diagnostiqué. Mon enfant peut reprendre toutes ses activités physiques sans restrictions.
- Mon enfant a été examiné(e) par un médecin. Une évaluation cardiaque a été effectuée et un trouble du rythme cardiaque a été diagnostiqué. Mon enfant doit entreprendre une démarche de reprise de l'activité physique avec supervision médicale. Consultez les commentaires ci-dessous et les renseignements fournis par le médecin ci-joints.

Signature du parent/tuteur ou de la tutrice : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

### **Commentaires :**

---

---

---

Commentaires du médecin ci-joints : Oui  Non

