

**LIGNES DIRECTRICES SUR  
LA SÉCURITÉ EN  
ÉDUCATION PHYSIQUE**  
Maternelle à 12<sup>e</sup> année



## REMERCIEMENTS

Ce document est une adaptation des lignes directrices émises par le *Ontario Physical and Health Education Association (OPHEA)*, une organisation à but non lucratif, en partenariat avec le *Ontario School Board's Insurance Exchange (OSBIE)*, le *Ontario Association for the Supervision of Physical and Health Education (OASPHE)*, le *Canadian Intramural Recreation Association—Ontario (CIRA)* et le *Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA)*.



# TABLE DES MATIÈRES

## Introduction

Objectifs des lignes directrices provinciales sur la sécurité en éducation physique	2
Questions générales	2
Éléments particuliers	3

## Activités

Arts martiaux	8
Athlétisme – Épreuves de piste	9
Athlétisme – Haies	10
Athlétisme – Lancer du disque	11
Athlétisme – Lancer du javelot	12
Athlétisme – Lancer du poids	13
Athlétisme – Saut en hauteur	14
Athlétisme – Triathlon	15
Athlétisme – Triple saut et saut en longueur	16
Autodéfense (voir Arts martiaux)	8
Ballon-balai	17
Ballon-captif	18
Basket-ball, bordenball, end-ball ou benchball	19
Conditionnement physique	20
Cricket et variantes	21
Course de cross country et d'orientation	22
Curling	23
Cyclisme	24
Danse aérobique (voir Conditionnement physique)	20
Danse et activités rythmiques	25
Équitation – Selle anglaise et western	26
Escalade sur SAE – Niveau secondaire seulement	27
Escrime	28
Exercices à l'aide de bancs et de chaises	29
Football (flag-football et touch-football)	30
Frisbee suprême	31
Golf	32

Gymnastique – Barres parallèles, anneaux, poutre, barres asymétriques	33
Gymnastique – Cheval-sautoir	34
Gymnastique – Cordes à grimper	35
Gymnastique – Portique d'escalade	36
Gymnastique – Procédures générales	37
Gymnastique – Pyramides	38
Gymnastique rythmique (voir Danse)	25
Gymnastique – Tremplin et mini-trampoline	39
Hand-ball	40
Hockey en salle et ringuette en salle	41
Hockey sur gazon	42
Hockey sur glace – Niveau secondaire	43
Hockey-balle	44
Jeux de type ballon chasseur, jeux de poursuite	45
Kinball	46
Lacrosse	47
Lutte	48
Nage synchronisée (voir Sports nautiques)	80
Parachute	49
Patinage (sur glace)	50
Patinage à roues alignées	51
Ping-pong	52
Planche à voile	53
Planches roulantes	54
Plein air – Camping (sans canotage)	55
Plein air – Camping hivernal	56
Plein air – Canotage en bassin, canotage avec camping	57
Plein air – Escalade de rocher, escalade en cordée et libre, descente en rappel	58
Plein air – Généralités	59
Plein air – Kayak en eaux calmes en bassin, randonnée avec camping	60
Plein air – Natation dans les lacs	61

Plein air – Randonnée en canot .....	62
Plein air – Randonnée pédestre .....	63
Plein air – Voile .....	64
Quilles .....	68
Ringuette (sur glace) .....	69
Plongée autonome .....	65
Plongée libre .....	66
Poids et haltères – Niveau secondaire seulement .....	67
Ringuette en salle (voir Hockey en salle) .....	41
Rugby .....	70
Saut à la corde .....	71
Scoop-ball .....	72
Ski alpin/planche à neige .....	73
Ski de fond, raquette et patinage sur neige .....	74
Soccer .....	75
Soft-ball/balle molle et 3 lancers .....	76
Soft-ball, T-ball .....	77
Sports de raquette	
– Tennis, badminton, pickle-ball, tennis à batte .....	78
Sports de raquette	
– Racquet-ball, paddleball, balle au mur, squash .....	79
Sports nautiques .....	80
Tir à l'arc .....	81
Toboggan .....	82
Volley-ball/volley-ball de plage/newcombe ball .....	83
Water-polo – Niveau secondaire seulement .....	84

### **Intra-muros**

Objectifs des lignes directrices provinciales sur la sécurité en éducation physique pour les programmes intra-muros .....	85
Questions générales .....	86
Éléments particuliers .....	87
Surveillance des activités intra-muros .....	91
Activités exigeant peu d'organisation/événements spéciaux .....	92
Clubs .....	93
Surveillance – points à considérer .....	94
– Matériel fabriqué à l'école .....	95
– Transport de personnes ou d'objets .....	96
– Constructions humaines .....	97
– Jeu de tir – Cibles humaines .....	98
– Activités avec de l'eau .....	99
– Jeux de relais et de poursuite .....	100

### **Annexes**

Annexe A – Modèle de lettre aux parents/tuteurs .....	102
Annexe B – Activités sportives – Contenu de la trousse de premiers soins pour les activités d'athlétisme .....	104
Annexe C – Plan de mesures d'urgence .....	106
Annexe D – La sécurité dans les salles d'activité .....	108
Annexe E – Liste de vérification : gymnase .....	109
Liste de vérification : matériel .....	111
Liste de vérification : installations extérieures .....	113
Annexe F – Techniques de soulèvement, d'abaissement, de transport, de support et d'observation .....	116
Annexe G – Sécurité dans les salles de musculation et les centres de conditionnement physique .....	118

# INTRODUCTION

## INTRODUCTION

### OBJECTIFS DES LIGNES DIRECTRICES PROVINCIALES SUR LA SÉCURITÉ EN ÉDUCATION PHYSIQUE

En matière de santé et de sécurité des élèves, la principale responsabilité incombe au conseil scolaire et à son personnel. Pour l'essentiel, il s'agit de reconnaître un élément de risque dans toute activité physique et d'adopter des mesures appropriées. À cette fin, on a donc cerné et analysé les risques raisonnablement prévisibles. Ces règles de sécurité indiquent les procédures afin de prévenir les accidents et les blessures durant les cours d'éducation physique ainsi que durant les activités intra-muros. Les conseils scolaires sont responsables de la mise en oeuvre de ces lignes directrices. Pour le personnel enseignant, la sécurité en matière d'éducation physique est essentiellement une question de prudence, fondée sur des connaissances à jour, le bon sens, l'initiative et la prévoyance.

Ces lignes directrices provinciales sur la sécurité attirent l'attention du personnel enseignant sur les pratiques d'enseignement sûres, afin de réduire au minimum l'élément de risque qui existe dans chaque activité scolaire. On pourra éviter les risques prévisibles en ayant, dans la préparation, la planification et l'enseignement quotidien des programmes, des méthodes pédagogiques sûres qui favorisent, par exemple, une progression logique dans l'enseignement et des activités adaptées à l'âge des élèves. Ce document devrait donc 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, sans égard à leurs capacités et limites physiques, mentales ou émotionnelles ou à leurs antécédents culturels.

Ce document vise à établir les règles de conduite en éducation physique. Il définit les lignes directrices minimales en matière de sécurité que doivent suivre les professeures et professeurs d'éducation physique et les responsables de l'administration scolaire pour le programme d'éducation physique.

Ce document définit les lignes directrices minimales en matière de sécurité que doivent suivre les professeures et professeurs d'éducation physique et les responsables de l'administration scolaire pour le programme d'éducation physique de base. Ce module se concentre sur l'enseignement de l'éducation physique **en milieu scolaire**.

### QUESTIONS GÉNÉRALES

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

- Avant toute activité sportive, les enseignantes et enseignants doivent être au courant des antécédents médicaux et des handicaps physiques des élèves. On pense aux problèmes suivants : troubles cardiaques, asthme, épilepsie, diabète, allergies graves, etc. Chaque école doit préparer une procédure qui permet au personnel enseignant d'accéder aux renseignements médicaux, par exemple, en demandant aux élèves de remplir une fiche médicale dès le début des classes (voir l'annexe A).
- On doit pouvoir accéder facilement à une trousse de premiers soins complète gardée au gymnase. Une liste des articles d'urgence est présentée à l'annexe B. Lorsque les activités se déroulent à l'extérieur de l'établissement, il faut pouvoir accéder facilement à une trousse de premiers soins portative adéquate. Toutes les écoles doivent prévoir un plan d'urgence en cas d'accidents pendant les cours d'éducation physique. Des renseignements détaillés à ce sujet figurent à l'annexe C.

- Avant d’enseigner les habiletés relatives à une activité, l’enseignante ou l’enseignant doit présenter les risques éventuels, montrer comment on peut les réduire au minimum et énoncer les mesures à prendre et les règles de sécurité.
- Les enseignantes et enseignants doivent indiquer aux élèves l’emplacement des alarmes-incendie, les sorties de secours ainsi que les voies d’accès secondaires pour sortir du gymnase.
- Lorsque les activités ont lieu à l’extérieur de l’école, le transport des élèves peut engendrer différentes situations. On doit informer les parents du moyen de transport utilisé et des responsabilités des élèves. Les moyens de communication et la fréquence des échanges avec les parents doivent être déterminés par la directrice ou le directeur de l’école. Une lettre d’autorisation signée d’un parent doit être rapportée par chaque participant. Cette lettre doit contenir toutes les informations concernant les risques inhérents à l’activité. Si une activité est menée à l’extérieur du terrain de l’école, où le transport n’est pas nécessaire, on doit aussi envisager d’en informer les parents (i. e. course de cross-country). **Pour connaître les exigences concernant l’autorisation des parents ou tuteurs, consulter les consignes particulières du conseil scolaire sur les sorties éducatives.** Voir annexe A pour le modèle de lettre aux parents.
- Si une activité ou un sport n’est pas dans le présent manuel (p. ex. un jeu à règles simples), on doit suivre les lignes directrices établies pour une activité similaire.
- Si l’enseignante ou l’enseignant souhaite intégrer des activités qui ne sont pas mentionnées dans ce document ni dans les lignes directrices du conseil scolaire, ou si cette personne souhaite modifier les présentes lignes directrices, elle doit obtenir l’autorisation de la personne responsable de cette question au conseil scolaire. Elle doit alors démontrer que toutes les précautions appropriées seront prises pour assurer la sécurité des élèves.
- Si un incident augmente ou est susceptible d’augmenter les risques de blessures, on doit adopter les mesures correctives nécessaires pour éviter que cela se reproduise. De nombreuses activités font intervenir des contacts corporels, bâton-corps ou bâton-bâton. Il est important que cette notion signifie la même chose pour tout le monde. Aussi, dans le présent document, cette notion s’entend de tout contact intentionnel dans le but d’obtenir un avantage pendant une activité.
- Au début de l’année scolaire, on doit enseigner aux élèves le code de conduite approprié dans les vestiaires, en insistant sur la nécessité de se changer rapidement puis de se diriger vers le gymnase. Il faudrait rappeler l’importance de ces lignes directrices tout au long de l’année scolaire.

## ÉLÉMENTS PARTICULIERS

### Lignes directrices

- Les lignes directrices concernant chaque activité scolaire sont énoncées par rapport aux éléments fondamentaux suivants : **matériel, règles et directives particulières, vêtements et chaussures, surveillance, installations.**
- Il est obligatoire de se conformer à toutes les lignes directrices énoncées dans les questions générales, les fiches d’activité et les annexes. Aucune activité ne peut être entreprise si ces lignes directrices ne sont pas suivies.

**Matériel**

- Si le matériel utilisé n'est pas décrit dans le document, on doit s'assurer que ce matériel ne présente pas de risques (p. ex. qu'il ne comporte ni bords tranchants, ni fissures ni éclats de bois et que la taille, le poids et la résistance du matériel sont appropriés).
- Les ballons doivent toujours être gonflés à la pression voulue.

**Vêtements et chaussures**

- Les élèves doivent porter une tenue appropriée pour les cours d'éducation physique. On exige au minimum une paire de short ou un pantalon de survêtement, un T-shirt et des chaussures de sport. Les vêtements mal ajustés, les foulards, 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 culturel présente des risques, on doit modifier l'activité en conséquence. Le port de bijoux pendants est interdit. Les bijoux qui ne peuvent pas être enlevés, comme les bracelets d'alerte médicale, ou les bijoux à caractère religieux ou culturel qui posent un risque, doivent être retenus par un ruban adhésif. Les exceptions à cette règle minimale sont énoncées dans les fiches d'activité. Les cheveux longs doivent être attachés afin de ne pas gêner la vue.
- Les parents et les élèves doivent connaître les précautions relatives au port de lunettes pour certaines activités, notamment la nécessité de porter une courroie à lunettes et/ou des verres incassables pour certaines activités (voir l'annexe A, « Lettre aux parents/tuteurs »).

**Installations**

- Avant une activité scolaire, l'enseignante ou l'enseignant doit inspecter les installations et le matériel devant être utilisés, afin de s'assurer que le milieu est sûr pour mener cette activité. Cette inspection peut s'effectuer directement ou au moyen d'une liste de vérification (voir l'annexe E). On exige au minimum une inspection visuelle avant de commencer les activités. On doit identifier les risques et prendre des mesures pour les éliminer. Les objets susceptibles de présenter un risque, mais qui sont inamovibles (p. ex. les poteaux des buts et les estrades) doivent être signalés aux élèves et aux responsables de l'administration scolaire. On doit inspecter régulièrement tout le matériel pour vérifier s'il est en bon état. Le matériel mentionné dans ce document ne l'est que pour des raisons de sécurité. **On devrait encourager les élèves à signaler à l'enseignante ou à l'enseignant tout problème touchant le matériel ou les installations et les encourager à devenir responsable d'évoluer dans un environnement d'apprentissage sécuritaire.**
- Une tierce partie reconnue doit inspecter régulièrement les installations et le matériel important et doit préparer par écrit un rapport d'inspection.
- Le matériel ou les meubles présentant un risque pendant le déroulement des activités doivent être placés à l'écart du périmètre du gymnase et **des salles d'activités**. Un nombre raisonnable de bancs et de tapis d'exercice posés contre les murs peuvent cependant faire exception à cette règle.
- 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 poteau à l'avant du mur. On doit identifier les risques prévisibles et prendre les précautions nécessaires afin de les réduire au minimum. Les précautions à prendre à l'égard de l'utilisation d'installations situées à l'extérieur du gymnase (p. ex. halls, couloirs, salles de classe, salles de spectacle) pour les cours d'éducation physique sont énoncées à l'annexe E.

- Les terrains de jeu ne doivent pas comporter d'éléments présentant des risques, comme les trous, les débris de verre ou les pierres. Les surfaces très irrégulières doivent être signalées à la directrice ou au directeur de l'école et aux élèves. Le terrain doit comporter suffisamment de gazon pour permettre l'adhérence et l'absorption des chocs.

### **Règles et directives particulières**

- On doit modifier les activités scolaires pour tenir compte de l'âge et des capacités des élèves ainsi que des installations disponibles. Les enseignantes et enseignants doivent se tenir au courant des techniques d'entraînement sûres. Toutes les séances d'éducation physique doivent comporter des périodes d'échauffement et de récupération adéquates. Les exercices doivent être proposés selon une progression appropriée. Les jeux et les activités doivent reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées. Avant de commencer une activité de plein air exigeante, les enseignantes et enseignants doivent prendre en considération les conditions météorologiques du moment, l'entraînement préalable et la durée de l'exercice.
- Si des activités font intervenir des élèves en fauteuil roulant, on doit apporter les modifications nécessaires afin d'assurer la sécurité de l'ensemble des participantes et participants.

### **Surveillance**

- La surveillance est la supervision nécessaire pour diriger ou orienter des activités. Les installations, le matériel et les activités comportent tous des risques intrinsèques. Plus la surveillance est efficace, plus leur utilisation est sûre.
- **Les élèves doivent savoir qu'il est interdit d'utiliser le matériel ou le gymnase lorsque la surveillance appropriée ne peut être assurée. On doit prendre des mesures dissuasives, par exemple : verrouiller les portes, installer des pancartes aux portes pour indiquer que les élèves ne peuvent pas utiliser le gymnase sans surveillance. On pourrait aussi affecter des employés ou employés dans un bureau d'éducation physique situé à proximité, pour surveiller les élèves qui entrent dans le gymnase sans autorisation.**
- Une surveillance est exigée chaque fois que l'on utilise une installation. Cette ligne directrice prévoit trois types de surveillance : la surveillance visuelle constante, la surveillance sur place et la surveillance générale. Ces catégories sont basées sur les principes d'une surveillance qui est plus ou moins intense selon le niveau de risque de l'activité, les habiletés et la maturité des participantes et participants.

- La « **surveillance visuelle constante** » nécessite la présence physique de l'enseignante ou de l'enseignant, qui observe l'activité en question. La « **surveillance sur place** » exige la présence de l'enseignante ou de l'enseignant, mais pas nécessairement l'observation constante d'une activité particulière. Dans le cas d'une « **surveillance générale** », l'enseignante ou l'enseignant peut être dans le gymnase pendant qu'une autre activité se déroule à proximité.

**Exemple :**

Pendant une séance d'athlétisme, certains élèves pratiquent le saut en hauteur, d'autres le passage du témoin sur la piste et d'autres, la course de fond autour de l'école.

**Surveillance visuelle constante** – Saut en hauteur – La personne qui enseigne aux élèves est présente et observe l'activité car les élèves pratiquent cette activité pour la première fois.

**Surveillance sur place** – Passage du témoin – Les élèves s'exercent sur la piste et l'enseignante ou l'enseignant les observe en se tenant près des élèves qui font du saut en hauteur.

**Surveillance générale** – Course de fond – Les élèves pratiquent la course sur les terrains de l'école et peuvent parfois être hors de vue.

- Définir, au début de l'année, des séries de tâches à exécuter, le comportement acceptable selon les règles de conduite et les responsabilités des élèves, et en faire un rappel en cours d'année. Le personnel enseignant est tenu, en tout temps, de sanctionner les élèves qui dérogent aux règles de sécurité ou qui montrent un comportement inacceptable.
- Les élèves doivent être informés des règles régissant les activités ou les jeux. Les règles doivent être observées de manière stricte et modifiées selon l'âge et les capacités physiques des participantes et participants.
- Les enseignantes et enseignants doivent veiller à ce que des élèves n'incitent pas d'autres à se livrer à des exercices ou à des activités pour lesquels ils ne sont pas prêts.
- Si l'élève exprime une hésitation verbale ou non verbale, l'enseignante ou l'enseignant devrait discuter des causes de cette réticence. Si l'on estime qu'une attitude hésitante pendant l'exercice pourrait présenter un risque, on devrait orienter l'élève vers un exercice plus simple.
- Lorsqu'un enseignant ou une enseignante suppléant est en service, les élèves devraient participer uniquement aux activités correspondant à l'expérience ou aux compétences de ces suppléants. La fiche des lignes directrices sur la sécurité doit être incluse dans le plan du cours. On doit indiquer à l'enseignante ou l'enseignant suppléant ou en disponibilité comment contacter, en cas d'urgence, soit l'enseignante ou l'enseignant titulaire de classe, soit l'administratrice ou l'administrateur responsable. Les restrictions ou les modifications s'appliquant aux élèves ayant des problèmes de santé ou des troubles de comportement doivent leur être expliquées.
- La surveillance d'une activité ne peut être confiée exclusivement à des élèves inscrits à un programme d'éducation coopérative ou à des élèves du cycle supérieur. Cette directive s'applique à tous les niveaux de surveillance (i. e. visuelle constante, sur place et générale).
- Interdire le port de bijoux si nécessaire et, lorsque cela l'indique, couvrir avec du ruban adhésif, les bijoux « body-piercing »



# ACTIVITÉS

**ARTS MARTIAUX**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins disponible sur place.</p> <p>Lorsque l'activité s'accompagne de projections et de chutes, prévoir des tapis de 5,1 cm d'épaisseur, des tapis de lutte ou des tapis de densité équivalente. <i>Voir les caractéristiques dans la fiche Gymnastique, tapis d'usage général.</i></p> <p>La surface des tapis doit être propre.</p>	<p>Vêtements amples et confortables.</p> <p>L'activité se pratique pieds nus.</p>	<p>Surface d'entraînement dégagée, plane, lisse et sèche.</p> <p>Les abords ne doivent pas comporter d'obstacles (p. ex. tables, chaises, pianos, etc.).</p>	<p>Souligner l'importance d'anticiper les attaques de l'adversaire, d'éviter les situations risquées et d'utiliser les techniques d'autodéfense et les mouvements d'attaque appropriés.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Pendant la période d'échauffement, se concentrer sur le conditionnement physique et l'assouplissement.</p>	<p>Surveillance sur place.</p> <p>Les cours doivent être donnés par des moniteurs qualifiés.</p>

**ATHLÉTISME – ÉPREUVES DE PISTE – SPRINTS, MATERNELLE À 12<sup>e</sup> ANNÉE – COURSE DE DEMI-FOND, 4<sup>e</sup> À 12<sup>e</sup> ANNÉE – COURSE DE FOND, 7<sup>e</sup> À 12<sup>e</sup> ANNÉE**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Témoins de plastique ou d'aluminium.</p>	<p>Chaussures à pointes interdites.</p> <p>Chaussures à crampons interdites.</p> <p>Il est interdit de courir pieds nus.</p> <p>Tenue et chaussures appropriées.</p>	<p>À l'extérieur, délimiter clairement les zones réservées à la course, qui doivent être à l'écart du lieu d'autres activités, ne pas présenter de dangers et offrir une bonne adhérence.</p> <p>Inspecter chaque année les pistes d'athlétisme et en faire l'entretien nécessaire.</p> <p>On peut utiliser les allées asphaltées et les terrains gazonnés à condition que la surface soit appropriée, lisse, dégagée et plane et que l'adhérence soit bonne.</p>	<p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Échauffement et retour au calme appropriés doit faire partie intégrante de toutes les sessions.</p> <p>En fond et demi-fond, choisir la longueur des épreuves selon l'âge et l'habileté des élèves. En outre, tenir compte des facteurs suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le temps qu'il fait</li> <li>• le degré d'entraînement des élèves et la durée de la préparation.</li> </ul> <p>Les parents et les étudiants doivent être informés de l'importance de se protéger du soleil (voir annexe A).</p>	<p>Surveillance sur place pour les sprints et les relais.</p> <p>Surveillance générale pour les courses de fond et demi-fond.</p> <p>En fond et demi-fond, les élèves peuvent parfois être hors de vue. Les faire courir en paires ou en groupes.</p>

**ATHLÉTISME – HAIES**

<b>MATÉRIEL</b>	<b>VÊTEMENTS ET CHAUSSURES</b>	<b>INSTALLATIONS</b>	<b>RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES</b>	<b>SURVEILLANCE</b>
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Pendant les cours, utiliser des haies pour saut avec élan, des haies légères ou des barres transversales mobiles.</p> <p>Avant d'utiliser les barres transversales des haies, les vérifier pour s'assurer qu'elles ne comportent pas d'éclats.</p>	<p>Chaussures à pointes interdites.</p> <p>Tenue et chaussures appropriées.</p>	<p>Aire d'activité appropriée offrant une surface plane dégagée.</p>	<p>Expliquer aux élèves comment monter le matériel de façon appropriée.</p> <p>Modifier les hauteurs et les distances selon les différents degrés d'habileté.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

## ATHLÉTISME – LANCER DU DISQUE

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Taille des disques en bois/métal et en caoutchouc adaptée à l'âge, au sexe et aux capacités physiques des élèves.</p> <p>Inspecter régulièrement les disques afin de s'assurer qu'ils ne comportent pas de fissures ni d'éclats.</p> <p>Serviette ou chiffon pour essuyer le disque.</p>	<p>Tenue et chaussures appropriées.</p>	<p>L'aire de lancer ne doit pas comporter d'obstacles et son accès doit être absolument interdit. (Aucune autre activité ne doit se tenir sur le site du lancer du disque)</p> <p>Délimiter clairement la zone de chute, où ne doit circuler personne pendant l'activité.</p> <p>L'aire ou le cercle de lancer doit offrir une bonne adhérence.</p>	<p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Les élèves doivent attendre leur tour dans une zone délimitée, en retrait d'au moins 5 m du lanceur.</p> <p>Donner aux élèves des consignes de sécurité sur le lancer et la récupération des disques.</p> <p>S'il y a plusieurs lanceurs, ceux-ci doivent se tenir sur la ligne de lancer à une distance sécuritaire les uns des autres.</p> <p>Seuls les lanceurs peuvent être munis d'un disque.</p> <p>Interdire les rotations de plus de 90 degrés lors du lancer.</p> <p>Avant de donner les cours théoriques et pratiques, enseigner les consignes de sécurité.</p> <p>Essuyer les disques mouillés avec une serviette.</p>	<p>Surveillance visuelle constante.</p>

**ATHLÉTISME – LANCER DU JAVELOT**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Les javelots utilisés doivent être d'une taille et d'un poids adaptés à l'âge, au sexe et à la force des élèves.</p> <p>Les javelots utilisés ne doivent pas comporter de fissures ni être pliés ou être endommagés. Ils doivent être vérifiés régulièrement.</p> <p>Serviette ou chiffon pour essuyer le javelot.</p>	<p>Tenue et chaussures appropriées.</p>	<p>L'aire de lancer ne doit pas comporter d'obstacles et son accès doit être absolument interdit. (Aucune autre activité ne doit se tenir sur le site du lancer du javelot)</p> <p>Délimiter clairement la zone de chute, où ne doit circuler personne pendant l'activité.</p> <p>L'aire de lancer du javelot doit offrir une bonne adhérence.</p>	<p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Les élèves doivent attendre leur tour dans une zone délimitée, en retrait d'au moins 5 m du lanceur.</p> <p>Donner aux élèves des consignes de sécurité sur le lancer et la récupération des javelots.</p> <p>S'il y a plusieurs lanceurs, ceux-ci doivent se tenir sur la ligne de lancer à une distance sécuritaire les uns des autres.</p> <p>Seuls les lanceurs peuvent être munis d'un javelot.</p> <p>Avant de donner les cours théoriques et pratiques, enseigner les consignes de sécurité.</p> <p>Essuyer les disques mouillés avec une serviette.</p> <p>Aucun spectateur ou estrade n'est permis à l'extrémité du champ. Les spectateurs devraient seulement se retrouver à l'aire de récupération.</p>	<p>Surveillance visuelle constante.</p>

## ATHLÉTISME – LANCER DU POIDS

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Poids spécialement conçus pour le lancer du poids à l'intérieur.</p> <p>Les poids utilisés doivent être d'une taille et d'un poids adaptés à l'âge et à la force des élèves.</p> <p>Serviette ou chiffon pour essuyer les poids.</p>	<p>Tenue et chaussures appropriées.</p>	<p>Le cercle de lancer doit offrir une bonne adhérence.</p> <p>Délimiter clairement la zone de chute, où ne doit circuler personne pendant l'activité.</p>	<p>Préciser dans quelle direction les élèves effectueront leurs lancers et veiller à ce que personne ne circule dans la zone de chute.</p> <p>Donner aux élèves des consignes de sécurité sur le lancer et la récupération des poids.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Veiller au transport sécuritaire des poids, avant, pendant et après l'activité.</p> <p>Enseigner aux élèves la technique de lancer sans rotation ou la technique O'Brien (pas glissé arrière suivi d'une rotation de 180 degrés).</p> <p>Les élèves doivent attendre leur tour dans une zone délimitée, en retrait d'au moins 4 m de la ligne des lancers mordus.</p> <p>Essuyer les poids mouillés avec une serviette ou un chiffon.</p>	<p>Surveillance visuelle constante.</p> <p>Après la période d'initiation et l'enseignement de toutes les consignes de sécurité, une surveillance sur place suffit.</p>

**ATHLÉTISME – SAUT EN HAUTEUR**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Zone de réception doit être munis d'un matelas pour la fosse de saut mesurant au moins 1,5 m sur 3 m sur 30,5 cm. Placer des tapis d'usage général autour et en dessous de la fosse de saut et recouvrir complètement la base des poteaux.</p> <p>Deux fosses de saut contiguës doivent être de la même épaisseur.</p> <p>La barre transversale ne doit pas être en métal.</p> <p>Les barres de bambou doivent être enroulées de ruban gommé avant leur utilisation. Les barres en fibres de verre sont de bonnes alternatives.</p> <p>Avant leur utilisation, vérifier les fissures sur les barres de bambou et de fibres de verre. Vérifier régulièrement l'état des fosses de réception.</p>	<p>Ne pas pratiquer le saut en hauteur pieds nus ou en chaussettes.</p> <p>Tenue et chaussures appropriées.</p> <p>Bijoux interdits.</p>	<p>À l'intérieur comme à l'extérieur, la zone d'élan doit être dégagée, lisse, sèche et sans circulation.</p> <p>À l'intérieur, s'assurer que le plancher présente les caractéristiques antidérapantes voulues.</p>	<p>Les élèves chargés de surveiller la barre doivent en tout temps se tenir devant les poteaux, légèrement en retrait.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée. Insister sur la technique plutôt que sur l'aspect compétitif.</p> <p>Imposer une course d'élan courte et maîtrisée, c'est-à-dire de trois à neuf enjambées.</p> <p><b>Si les élèves utilisent la technique « Flosbury flop », les encourager à amorcer le saut le plus près de la barre latérale de leur zone d'élan.</b></p> <p>Veiller à ce que les matelas et les tapis munis de bandes Velcro soient bien en place et ne glissent pas à la réception.</p> <p>Aux membres du personnel enseignant qui connaissent peu la technique du saut en hauteur, on conseille de demander l'aide de spécialistes et de s'abstenir, dans l'intervalle, de diriger un pareil exercice.</p>	<p>Surveillance visuelle constante.</p> <p>Après la période d'initiation et l'enseignement de toutes les consignes de sécurité, une surveillance sur place suffit.</p>

## ATHLÉTISME – TRIATHLON – COURSE, CYCLISME ET NATATION (VOIR NATATION DANS LES LACS)

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins et téléphone accessibles.</p> <p>Casques de bicyclette ajustés conformes aux normes CSA, Snell, ANSI, ASTM, britanniques ou australiennes.</p> <p>Avant l'activité, inspecter les bicyclettes.</p> <p>Bicyclettes adaptées à la taille des élèves.</p>	<p>Tenue et chaussures appropriées.</p> <p>Tenue de natation appropriée.</p> <p>Chaussures en bon état et adaptées à la course de fond.</p>	<p>Piscines scolaires ou communautaires.</p> <p><i>L'UTILISATION DE PISCINES DE RÉSIDENCES PRIVÉES EST INTERDITE.</i></p> <p>Choisir le parcours en tenant compte de la distance à parcourir, du revêtement de la route et de l'intensité de la circulation.</p> <p>Remettre la carte du parcours à une ou un responsable de l'école ainsi qu'aux élèves.</p>	<p>Les élèves doivent s'entraîner en paires lors des trois épreuves.</p> <p>Les élèves doivent connaître la procédure d'urgence en cas d'accident.</p> <p>Remettre à une ou un responsable de l'école la liste des élèves participant aux activités de course et de cyclisme ainsi qu'une carte du parcours emprunté.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Modifier la longueur des parcours et des épreuves de natation selon le degré d'entraînement, l'âge, les habiletés et les capacités physiques des élèves.</p> <p>Lors des séances d'entraînement, la monitrice ou le moniteur doit tenir compte des conditions météorologiques (vent, froid, chaleur, pluie).</p> <p>Les élèves souffrant de problèmes médicaux ne doivent pas participer à ce type d'entraînement intensif.</p>	<p>Surveillance générale pour les activités de cyclisme et de course.</p> <p>Pendant l'épreuve de natation, une surveillance sur place doit être assurée par une monitrice ou un moniteur ou un sauveteur qualifié.</p> <p>Maximum de 25 élèves par sauveteur ou moniteur reconnu par le SNS (natation en piscine et dans les lacs) ou par enseignant titulaire d'un certificat valide OTAS ou l'équivalent (pour les activités en piscine seulement).</p> <p>S'assurer qu'une personne titulaire d'un certificat valide de secouriste est disponible.</p>

**ATHLÉTISME – TRIPLE SAUT ET SAUT EN LONGUEUR (TRIPLE SAUT – 4<sup>e</sup> À 12<sup>e</sup> ANNÉE,  
SAUT EN LONGUEUR – MATERNELLE À 12<sup>e</sup> ANNÉE)**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Râteau.</p> <p>Pelle ou bêche.</p>	<p>Tenue et chaussures appropriées.</p> <p>Chaussures à pointes interdites.</p> <p>Il est interdit de courir pieds nus.</p>	<p>La fosse de réception doit être située à l'écart des zones de circulation et des lieux des autres activités tels les losanges de jeux de balle.</p> <p>La fosse de réception doit avoir une largeur minimale de 1,8 m et être assez longue pour accueillir le meilleur sauteur. La planche d'appel doit être fixée à une distance d'au moins 0,50 m du bord de la fosse.</p> <p>La zone de réception doit être molle, profonde de 30 cm et ne doit contenir aucun corps étranger.</p> <p>La fosse doit être remplie d'une couche de sable d'une profondeur minimale de 30 cm.</p> <p>Retourner le sable de la fosse au moins une fois par année, ainsi qu'après une pluie abondante.</p> <p>Le revêtement de la piste d'élan doit être ferme et plat; s'il est asphalté, le balayer régulièrement.</p>	<p>Ne pas faire sauter les élèves si la surface est glissante ou détrempée.</p> <p>Enseigner les habiletés de façon séquentielle (i. e. : courte course de 5–7 foulées jusqu'à 15–17 foulées).</p> <p>Former les élèves à qui on confie le rôle de râteau. Leur inculquer les règles suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• enlever le râteau de la fosse avant la course d'élan du sauteur suivant; toujours tenir le râteau pour que les dents pointent vers le bas</li> <li>• passer le râteau dès que le sauteur sort de la fosse</li> <li>• avec le râteau, repousser le sable vers le centre de la fosse (plutôt que vers les côtés).</li> </ul> <p>L'aire de pratique intérieure devrait inclure un espace pour une courte course, une zone pour la planche d'appel et des matelas pour la zone de réception.</p>	<p>Surveillance visuelle constante pendant la période d'initiation.</p> <p>Surveillance sur place par la suite.</p>

## BALLON-BALAI

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Bâtons de ballon balai réglementaires.</p> <p>Filets de hockey ou poteaux indiquant les buts.</p> <p>Ballon « Nerf », ballon d'usage général ou ballon de ballon-balai réglementaire.</p> <p>Les gardiens doivent porter un masque protecteur.</p> <p>Casque de hockey ou de ballon-balai approuvé CSA est obligatoire si le jeu est pratiqué sur la glace.</p>	<p>Que le jeu se pratique sur un terrain ordinaire, sur un revêtement d'asphalte ou sur une patinoire, les joueurs doivent porter des chaussures et une tenue adaptées aux conditions météorologiques.</p> <p>Pas de patins.</p>	<p>Le <b>terrain asphalté</b> ne doit pas comporter d'obstacles (poteaux : basket-ball, tennis). Il ne doit pas y avoir de plaques de glace.</p> <p><b>Ballon sur glace</b> La glace ne doit comporter aucun obstacle.</p>	<p>Les joueurs ne doivent jamais porter le balai plus haut que la taille.</p> <p>Le gardien a droit à une zone de protection de 2 m à partir de la ligne de but.</p> <p>Seul le ballon-balai sans contact est permis.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Les activités doivent reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées.</p> <p>Informers les parents de toute activité prévue à l'extérieur de l'école et du moyen de transport utilisé.</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

**BALLON-CAPTIF**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Il faut qu'il y ait une trousse de premiers soins qui soit facile d'accès (voir « Questions d'ordre général »).</p> <p>Il faut que le ballon-captif soit en bon état, avec des connexions qui fonctionnent bien au niveau du ballon et au niveau du poteau.</p> <p>Il faut que la corde soit en bon état et ne soit pas trop effilée.</p> <p>Vérifiez régulièrement le poteau. Si le poteau penche trop ou s'il y a du jeu à la base du poteau, alors il faut le réparer.</p>	<p>Vêtements et chaussures adéquats pour que les élèves puissent se déplacer librement.</p> <p>Pas de bijoux de type pendentif.</p>	<p>Il faut que le ballon-captif se situe à distance des zones de trafic et à des endroits où on pratique d'autres sports (ballon-volant, ballon-panier, etc.).</p>	<p>Il faut enseigner aux élèves les règles et les techniques avant de commencer à jouer.</p> <p>Il ne faut pas jouer au ballon-captif dans des conditions glissantes, quand la surface est mouillée.</p>	<p>Supervision sur le terrain.</p> <p>Il faut que la partie de ballon-captif soit organisée par un adulte ou bien par un élève sous la supervision d'un adulte.</p>

## BASKET-BALL, BORDENBALL, END-BALL OU BENCHBALL

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Si les joueurs risquent, en faisant leurs sauts vers le panier, de toucher un mur d'extrémité ou une estrade, disposer des tapis d'exercice ou tout autre rembourrage protecteur derrière le panier.</p> <p>Les tapis protecteurs posés sur les murs d'extrémité doivent être d'au moins 1,83 m de haut, à partir du haut de la plinthe [maximum de 10 cm du plancher] et d'au moins 4,88 m de large.</p> <p>S'il y a une estrade près de la ligne de fond, placer des tapis d'exercice pour couvrir le rebord de l'estrade jusqu'au plancher.</p>	<p>Chaussures et vêtements appropriés.</p> <p>Bijoux interdits, à l'exception des boutons d'oreilles recouverts de ruban adhésif.</p>	<p>À l'intérieur comme à l'extérieur, le terrain et ses abords doivent être propres et sans obstacles.</p> <p>La surface de jeu doit offrir une bonne adhérence.</p> <p>Les élèves formés à l'utilisation des treuils de levage des paniers doivent être sous surveillance visuelle constante pendant la manœuvre.</p> <p>Les treuils de levage ne doivent pas être situés directement sous le dispositif mural de fixation des panneaux.</p> <p>Lors de l'utilisation du treuil de levage, dégager la zone directement sous le panneau.</p>	<p>Les activités doivent reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Si le gymnase ne se prête pas au jeu en toute sécurité (p. ex. présence de portes ou de radiateurs sous les paniers ou d'un mur tout près d'une ligne de fond), modifier les règles en conséquence, par exemple en interdisant le lancer déposé.</p> <p>Inciter les élèves à ne pas se suspendre sur les anneaux des paniers.</p>	<p>Surveillance sur place pendant les premiers cours. Surveillance générale par la suite.</p>

**CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessibles.</p> <p>Les poids libres ne doivent pas être utilisés au niveau élémentaire.</p> <p>Matériel électrique en bon état.</p> <p>Les vélos d'exercice, bancs, barres de traction, panneaux à chevilles et autres accessoires utilisés pendant des activités de conditionnement physique doivent être en bon état.</p> <p>Marches et plans inclinés en bon état et revêtus d'une surface antidérapante.</p> <p>La tension et la longueur des bandes et câbles élastiques doivent être adaptées au niveau des participantes et participants et doivent être en bon état.</p>	<p>Tenue et chaussures appropriées.</p> <p>Bijoux interdits.</p>	<p>L'aire d'entraînement ne doit pas comporter d'obstacles (p. ex. tables, chaises, pianos).</p> <p>Prévoir un espace suffisant entre les différents postes et accessoires d'entraînement pour ne pas gêner les mouvements.</p>	<p>Modifier les activités de conditionnement physique selon l'âge et le degré d'habileté des élèves, les installations et le matériel disponibles.</p> <p>Les activités doivent suivre une progression appropriée :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. échauffement</li> <li>2. étirements musculaires</li> <li>3. exercices à intensité maximale (comprend les activités d'endurance et de force musculaire)</li> <li>4. activités de récupération.</li> </ol> <p>Si la séance comprend essentiellement des exercices de conditionnement physique, prévoir des activités d'échauffement et de récupération qui conviennent.</p> <p>Permettre aux élèves d'adapter le degré de difficulté des exercices à leur niveau personnel (p. ex. les élèves suffisamment mûrs peuvent choisir le niveau d'impact et le niveau d'intensité des exercices).</p> <p>Insister sur l'importance d'une bonne position du corps pour éviter les blessures.</p> <p>Avant tout exercice faisant intervenir du matériel (p. ex. vélo fixe, médecine-ball, barre de traction, etc.), donner des instructions sur l'utilisation appropriée de ce matériel.</p>	<p>Surveillance générale sur place.</p>

## CRICKET ET VARIANTES

Ce sport n'est pas approprié au niveau élémentaire

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Battes de cricket, poteaux et balles réglementaires.</p> <p>Un kit officiel de « Kanga Ball » ou autre équipement modifié tel que :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• balle de tennis, balle de plastique « cosom » ou balle molle</li> <li>• bâtons palettes</li> <li>• piquets pour le guichet.</li> </ul>	<p>Tenue et chaussures appropriées.</p> <p>Bijoux interdits.</p>	<p>À l'extérieur, le terrain ne doit comporter ni débris ni obstacles et doit offrir une bonne adhérence.</p> <p>S'il y a des trous ou de fortes irrégularités sur le terrain, les signaler à la direction de l'école et aux élèves.</p> <p>Pour les variantes de cricket jouées à l'intérieur, la surface de jeu et ses abords ne doivent pas comporter d'obstacles (p. ex. tables, chaises, pianos).</p>	<p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Les activités doivent reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées.</p> <p>Le lanceur ne doit pas faire rebondir la balle, ni la lancer contre les guichets.</p> <p>Désigner une zone où les joueurs non actifs seront en toute sécurité, à bonne distance derrière le batteur.</p> <p>Le lanceur, positionné derrière la ligne désignée, doit utiliser le lancer sous l'épaule ou faire rouler la balle vers le batteur. Le lancer au-dessus de l'épaule pourra être utilisé à un niveau plus avancé. Le gardien du guichet doit se tenir à une distance sécuritaire derrière le batteur.</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

## COURSE DE CROSS-COUNTRY ET D'ORIENTATION

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins et téléphone accessibles.</p>	<p>Chaussures et tenue appropriées.</p> <p>Les élèves ne doivent pas courir pieds nus.</p> <p>Souliers à crampons interdits au niveau élémentaire.</p>	<p>S'il s'agit d'un nouveau parcours, informer les élèves de ses caractéristiques et des endroits où il faudra faire preuve de prudence.</p> <p>Avant de faire emprunter aux élèves un parcours de cross ou de course d'orientation, le personnel enseignant doit faire une reconnaissance des lieux afin d'en déterminer les dangers éventuels.</p> <p>Si le parcours emprunte les trottoirs près de l'école, s'assurer que les élèves ne traversent pas la rue aux intersections sans supervision directe.</p>	<p>Informer les parents et les élèves de l'importance de se protéger contre le soleil (annexe A).</p> <p>Quand les élèves font une course à l'extérieur de l'établissement, en informer les parents.</p> <p>Adapter la longueur et la difficulté du parcours à l'habileté, à la condition physique et au degré d'entraînement des participantes et participants ainsi qu'aux conditions météorologiques.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Une période d'échauffement et de retour au calme doit être prévue pour toutes les classes.</p> <p>Enseigner aux élèves les rudiments de la sécurité routière.</p> <p>Le personnel enseignant doit savoir quels élèves ont des antécédents d'asthme ou d'autres troubles respiratoires.</p> <p>Faire courir les élèves en paires ou en groupes (utiliser la technique du « pairage »).</p> <p>Apporter une attention particulière à la température de la journée, à la longueur de la course où les participants seront exposés au soleil et à l'entraînement reçu.</p>	<p>Surveillance générale.</p>

## CURLING

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
Trousse de premiers soins et téléphone accessibles.	Tenue adaptée aux activités par temps froid.  Chaussures de curling ou chaussures de course, à condition de fixer par un ruban la chaussure glissant sur la piste.	Piste de curling.	Enseigner l'étiquette et les règles de sécurité avant d'aller sur la piste de curling.  Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.  Informers les parents de toute activité de curling prévue à l'extérieur de l'école.	Surveillance sur place.

## CYCLISME

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Casques de bicyclette ajustés et conformes aux normes CSA, Snell, ANSI, ASTM, britanniques ou australiennes.</p> <p>Avant le départ, les élèves doivent vérifier l'état des freins et la pression des pneus de leur bicyclette.</p> <p>Les bicyclettes doivent convenir à la taille des élèves.</p> <p>Une participante ou un participant désigné doit transporter une trousse à outils pour bicyclette, contenant notamment une pompe.</p> <p>La surveillante ou le surveillant doit avoir une trousse de premiers soins à sa disposition.</p>	<p>Tenue et chaussures appropriées.</p> <p>Chaussures à bouts ouverts interdites.</p> <p>Le casque de bicyclette doit être porté en tout temps.</p>	<p>Choisir l'itinéraire avec soin en tenant compte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de la distance à parcourir</li> <li>• du revêtement de surface</li> <li>• de l'intensité de la circulation</li> <li>• de la complexité des intersections et des passages à niveau.</li> </ul> <p>Le personnel enseignant doit faire une reconnaissance des lieux avant l'activité afin de s'assurer que le parcours ne présente aucun danger et convient à l'activité.</p> <p>Avant d'emprunter un chemin de campagne, obtenir l'autorisation du ou de la propriétaire du terrain.</p> <p>Remettre aux élèves une carte ou des indications claires.</p>	<p>Réviser le code de la route et le respecter. Les lois sur les véhicules à moteur doivent être revues et appliquées. Ceci inclut le protocole pour les randonnées de groupe. Les règlements des parcours tout terrain doivent être revus.</p> <p>Faire une évaluation initiale de cyclisme (Rodéo de bicyclette Nouvelle-Écosse).</p> <p>Descendre de la bicyclette et marcher pour traverser les intersections achalandées.</p> <p>Informers les parents et les élèves de l'importance de se protéger contre le soleil (annexe A).</p> <p>Laisser une liste des participantes et participants de même que l'itinéraire à une ou un responsable de l'établissement.</p> <p>Faire travailler les élèves à deux en appliquant la technique du « pairage ».</p> <p>Enseigner aux élèves la procédure d'urgence à suivre en cas d'accident.</p> <p>Indiquer aux parents que l'activité de cyclisme conduira les élèves à l'extérieur de l'école.</p> <p>Interdire les baladeurs.</p> <p>Interdire les courses dans le cadre de cette activité.</p> <p>Porter une attention particulière aux facteurs suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le temps qu'il fait</li> <li>• le temps passé au soleil</li> <li>• l'entraînement préalable et la durée de préparation.</li> </ul>	<p>Surveillance générale.</p> <p>L'enseignante ou l'enseignant se tient à la queue du peloton.</p> <p>Rapport enseignant-élèves :</p> <p>1: 8 au niveau intermédiaire 1:15 au niveau secondaire</p> <p>Un véhicule doit être disponible en situation d'urgence.</p>

## DANSE ET ACTIVITÉS RYTHMIQUES

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Matériel électrique en bon état.</p> <p>Ne pas utiliser de bâton rythmique au niveau élémentaire.</p>	<p>Cette activité peut se pratiquer pieds nus.</p> <p>Souliers de gymnastique ou espadrilles.</p>	<p>Gymnase ou très grande salle ne comportant pas d'obstacles.</p>	<p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Montrer aux élèves comment utiliser le matériel en toute sécurité (p. ex. les bâtons, les tiges à rubans).</p> <p>Modifier les activités selon l'âge et le niveau d'habileté des élèves (i. e. équipe-ments de lancer tels que cordes, rubans et cerceaux doivent être gardés à une hauteur basse).</p>	<p>Surveillance générale.</p> <p>Surveillance sur place est nécessaire lors d'activités rythmiques.</p>

## ÉQUITATION – SELLE ANGLAISE ET WESTERN

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins et téléphone accessible.</p> <p>Choisir des chevaux qui conviennent aux débutants.</p> <p>Harnais convenables, sûrs et ajustés aux montures.</p> <p>La monitrice ou le moniteur doit ajuster et vérifier le harnais (courroies et étriers) de chaque cavalière ou cavalier.</p>	<p>Tenue d'équitation appropriée, p. ex. bottes à talons, pantalon ample ou extensible.</p> <p>Casquettes d'équitation ajustées, munies d'une courroie au menton et conformes aux normes CSA, ASTM ou SEI.</p> <p>Les casques de cyclistes n'offrent pas une protection appropriée.</p>	<p>Centres d'équitation reconnus et maintenus comme il se doit.</p> <p>Les aires d'équitation (intérieures ou extérieures) doivent offrir un espace suffisant ainsi qu'une bonne adhérence. Elles ne doivent présenter aucun danger (p. ex. barrières cassées, voies carrossables).</p> <p>Prévoir un enclos pour la formation initiale des cavaliers débutants avant de leur faire emprunter un sentier ou une aire plus vaste.</p>	<p>Enseigner aux élèves les comportements et les techniques d'équitation sécuritaires.</p> <p>Les élèves doivent se plier aux règles régissant les aires d'équitation, la façon de traiter les chevaux, les activités autorisées, etc.</p> <p>Discuter de la mise en oeuvre d'un plan de mesures d'urgence avec le personnel du centre équestre.</p> <p>Informers les parents de toute activité prévue à l'extérieur de l'école ainsi que du mode de transport utilisé.</p>	<p>Pendant la période d'initiation, surveillance sur place par une monitrice ou un moniteur qualifié.</p> <p>Surveillance générale après la période d'initiation et sur les sentiers équestres.</p> <p>Le personnel enseignant doit assurer une présence de soutien.</p> <p>Nombre de cavaliers par moniteur qualifié : 8 au plus.</p>

## ESCALADE SUR SAE – NIVEAU SECONDAIRE SEULEMENT

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible sur place.</p> <p>Cordes et matériel spécialement conçus pour l'utilisation sur structure artificielle d'escalade (SAE).</p> <p>Ne pas recourir à un assureur; utiliser plutôt un système d'assurage mécanique tel que la plaque-frein Sticht, le demicabestan, le grigri ou encore les dispositifs de marques ATC ou Tuber.</p>	<p>Vêtements trop amples interdits.</p> <p>Bijoux pendants interdits.</p>	<p>Choisir une installation d'escalade conforme au degré d'habileté des élèves.</p>	<p>Aucun élève ne doit jouer un rôle de premier de cordée ou d'assureur.</p> <p>Élaborer un plan de mesures d'urgence et le communiquer à tous les intervenants.</p> <p>Expliquer clairement les consignes de sécurité aux élèves.</p> <p>Tous les élèves participant à l'escalade sur SAE doivent d'abord suivre un cours d'initiation.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>La monitrice ou le moniteur ou le premier de cordée doit bien connaître l'installation d'escalade.</p> <p>On doit pouvoir accéder aux fiches de renseignements médicaux en tout temps.</p> <p>Avant les exercices d'escalade, la monitrice ou le moniteur doit inspecter tout le matériel.</p> <p>Laisser à chaque élève le choix des difficultés de parcours à affronter.</p>	<p>La monitrice, le moniteur, la surveillante ou le surveillant doit détenir au moins le certificat niveau I ou l'équivalent.</p> <p>Le rapport surveillant/élèves sera d'au plus 1:8.</p> <p>Le personnel enseignant doit accompagner les élèves au site de l'activité et assister au cours si ce dernier est donné par une autre personne.</p> <p>Prévoir les moyens nécessaires pour transporter un grimpeur, en cas de blessure.</p>

**ESCRIME**

<b>MATÉRIEL</b>	<b>VÊTEMENTS ET CHAUSSURES</b>	<b>INSTALLATIONS</b>	<b>RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES</b>	<b>SURVEILLANCE</b>
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Masque, gilet, gants, fleurets à extrémité en caoutchouc.</p> <p>Les élèves et le personnel doivent régulièrement vérifier le matériel et le faire réparer ou le remplacer au besoin.</p>	<p>Maillot ou chandail à manches longues et pantalon.</p> <p>Chaussures appropriées.</p>	<p>L'aire d'exercice ne doit comporter ni obstacles ni débris et doit offrir une bonne adhérence.</p>	<p>Les élèves ne peuvent pratiquer l'escrime que sous la surveillance directe de la monitrice ou du moniteur.</p> <p>Avant un duel, s'équiper de tout le matériel nécessaire.</p> <p>Enseigner toutes les règles de sécurité concernant ce sport.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p>	<p>Surveillance sur place pendant les leçons.</p> <p>Surveillance visuelle constante pendant les duels.</p>

## EXERCICES À L'AIDE DE BANCS ET DE CHAISES

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Les chaises empilables en doivent pas être fissurées, ni avoir de coins ébréchés; les sièges et les dossiers doivent être solidement fixés.</p> <p>Le dessus des bancs ne doit avoir aucune fissure ni aucun éclat et ne doit pas avoir de coins ébréchés.</p> <p>Le dessus des bancs doit être solidement fixé aux pieds.</p> <p>Si on place un banc sur deux chaises, disposer des tapis dans l'aire de réception.</p>	<p>Tenue et chaussures appropriées.</p>	<p>Pour plus de sécurité, laisser un espace suffisant autour des chaises ou des bancs.</p> <p>Prévoir des aires de réception assez loin des murs et du matériel pour assurer la sécurité.</p>	<p>Suivre une progression logique dans l'enseignement des habiletés, en allant de la plus simple à la plus complexe. Il faut s'assurer que l'élève maîtrise les mouvements de base avant de passer à des habiletés plus complexes (p. ex. saut avant et réception d'abord, saut arrière ou saut avec rotation ensuite).</p> <p>L'utilisation de chaises et de bancs est une méthode efficace pour enseigner des habiletés de saut et de réception avant de passer aux gros appareils. Enseigner d'abord les sauts avant simples et les réceptions genoux fléchis, pour ensuite passer aux différentes positions et rotations du corps dans l'espace.</p> <p>Demander aux élèves de sauter d'une chaise ou d'un banc sans beaucoup d'impulsion et d'atterrir à faible distance de telle façon que la chaise ou le banc ne bouge pas.</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

**FOOTBALL (FLAG-FOOTBALL ET TOUCH-FOOTBALL)**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Ballon conforme à la taille et au degré d'habileté de l'ensemble des élèves, p. ex. ballon de football plus petit ou balle « Nerf ».</p> <p>Les poteaux de buts qui se trouvent sur le terrain de jeu doivent être matelassés.</p>	<p>Chaussures à crampons métalliques ou composites interdites.</p> <p>Tenue et chaussures appropriées.</p>	<p>L'aire de jeu ne doit comporter ni débris ni obstacles et doit offrir une bonne adhérence.</p> <p>S'il y a des trous et de fortes irrégularités sur le terrain, les signaler à la direction de l'école et aux élèves.</p>	<p>Interdire les blocages et le placage.</p> <p>Modifier les règles du jeu selon le degré d'habileté, l'âge et les capacités physiques de l'ensemble des élèves.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Le jeu doit reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées.</p> <p>Indiquer clairement les lignes de délimitation.</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

## FRISBEE SUPRÊME

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Choisir un disque qui convient au degré d'habileté des élèves et au vent qu'il fait (p. ex. disque en tissu ou disque lourd).</p> <p>Vérifier si les disques comportent des fissures ou des saillies.</p>	<p>Tenue et chaussures appropriées.</p> <p>Chaussures à crampons métalliques interdites.</p>	<p>À l'extérieur, inspecter régulièrement le terrain; celui-ci ne doit pas comporter de débris ni d'obstacles, doit offrir une bonne adhérence et doit être situé à l'écart des zones de circulation.</p> <p>S'il y a des trous et de fortes irrégularités sur le terrain, les signaler à la direction de l'école et aux élèves.</p> <p>Les poteaux de buts doivent être matelassés s'ils se trouvent dans l'aire de jeu.</p> <p><b>À l'intérieur</b> Le gymnase ne doit pas comporter d'obstacles dangereux (p. ex. tables, chaises, pianos).</p>	<p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Les activités doivent reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées et on doit tenir compte des vents.</p> <p>Interdire les contacts corporels.</p>	<p>Surveillance sur place pendant la période d'initiation. Surveillance générale par la suite.</p>

**GOLF**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Balles en plastique ou balles de golf en caoutchouc.</p> <p>Longueur appropriée des clubs.</p> <p>Les balles de golf standard sont interdites sur le terrain de l'école, sauf pour la pratique des cochés.</p> <p>Inspecter régulièrement et réparer le matériel au besoin, en particulier les poignées des bâtons.</p>	<p>Tenue et chaussures appropriées.</p>	<p>Prévoir un espace suffisant pour la montée et le dégagé du bâton.</p> <p>Gymnase Terrains de l'école Dômes de golf Verts d'exercice Terrain de golf Terrain d'exercice</p> <p>Dans tous les cas, bien délimiter et surveiller la zone de frappe.</p>	<p>Enseigner aux élèves l'étiquette et les règles de sécurité relatives au golf.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Prévoir une procédure de sécurité pour la frappe et le ramassage des balles.</p> <p>Respecter toutes les règles du jeu. Au terrain d'exercice aux verts d'exercice et sur le terrain de golf.</p> <p>Les parents et les élèves doivent être informés de l'importance de se protéger du soleil pendant les activités de plein air (annexe A).</p>	<p>Surveillance sur place lors des premiers cours et de la pratique des cochés avec des balles de golf standard.</p> <p>Surveillance générale par la suite.</p>

## GYMNASTIQUE – BARRES PARALLÈLES, ANNEAUX, POUTRE, BARRES ASYMÉTRIQUES

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Il faut qu'il y ait une trousse de premiers soins qui soit facile d'accès (voir « Questions d'ordre général »).</p> <p>Barres parallèles : de la 4<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année                      Anneaux : de la 4<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année                      Poutre : de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année                      Barres asymétriques : de la 4<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année                      Il faut que les installations et l'équipement soient inspectés régulièrement (voir « Installations », p. 4).</p> <p>Il faut que l'enseignant vérifie tous les mécanismes de verrouillage avant de permettre l'utilisation de l'équipement.</p> <p>Il faut placer des tapis multi-usages aux endroits où les élèves atterrissent (voir les spécifications concernant les tapis dans « Gymnastique – Consignes d'ordre général »).</p>	<p>Vêtements de gymnastique adéquats pour que les élèves puissent se déplacer librement.</p> <p>Pieds nus ou chaussures de sport. Ne pas faire de gymnastique en chaussettes.</p> <p>Rappelez aux élèves qu'il faut bien serrer ses lacets.</p> <p>Pas de bijoux.</p>	<p>Il faut que les tapis se situent autour et en dessous des appareils et forment une zone où les élèves peuvent atterrir sans qu'il y ait d'espace non couvert ou de chevauchement des tapis.</p> <p>Il faut que les tapis de type « Velcro » soient attachés.</p> <p>Il faut que l'équipement soit bien attaché au sol ou au plafond.</p> <p>Il faut s'assurer qu'il y ait suffisamment d'espace entre les appareils pour que les élèves puissent se déplacer librement sur les appareils et qu'il y ait aussi suffisamment d'espace pour les sorties.</p>	<p>Il faut que les élèves montrent qu'ils savent ce qu'on appelle l'« observation » (ou aussi « stoppage » parfois). (Voir « Consignes d'ordre général ».)</p> <p>L'élève ne peut se pendre la tête en bas que si sa tête est à moins de 1,5 m du sol.</p> <p>Faites acquérir les compétences aux élèves de façon progressive.</p> <p>Il faut que la hauteur de l'équipement convienne aux élèves (poutres à hauteur d'épaule au maximum, activités où l'élève se pend à hauteur d'étirement au maximum, activités d'appui au-dessus des barres à hauteur d'épaule).</p> <p>S'il n'est pas possible de baisser suffisamment l'équipement, alors mettez des tapis supplémentaires sous l'équipement pour réduire la distance jusqu'à ce que vous arriviez à la hauteur souhaitée.</p>	<p>La supervision sur place est indispensable pour les exercices sur barres parallèles ou sur barres asymétriques.</p> <p>Supervision visuelle constante pour les exercices où les élèves se pendent la tête en bas.</p> <p>Supervision visuelle constante lorsqu'on enseigne les premières compétences sur les anneaux. Après cet enseignement de départ, la supervision sur place est requise – à condition qu'il n'y ait pas d'exercice où les élèves se pendent la tête en bas.</p>

**GYMNASTIQUE – CHEVAL-SAUTOIR**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Il faut qu'il y ait une trousse de premiers soins qui soit facile d'accès (voir « Questions d'ordre général »).</p> <p>Ne pas utiliser le tremplin avec le cheval-sautoir avant les dernières années de l'élémentaire.</p> <p>Il faut placer des tapis multi-usages ou des tapis à double face (une face dure, une face molle, épaisseur de 10 cm au minimum), côté face dure sur le dessus, aux endroits où les élèves vont atterrir. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'espace entre le cheval-sautoir et la surface de sortie (voir les spécifications concernant les tapis dans « Gymnastique – Consignes d'ordre général »).</p> <p>Vérifier le cheval-sautoir ou le cheval multi-usages pour vous assurer qu'il est bien stable (ne glisse pas sur le sol, ne se défait pas).</p>	<p>Vêtements de gymnastique adéquats pour que les élèves puissent se déplacer librement.</p> <p>Pieds nus ou chaussures de sport. Ne pas faire de gymnastique en chaussettes.</p> <p>Rappeler aux élèves qu'il faut bien serrer ses lacets.</p>	<p>Prévoyez de bons espaces pour l'atterrissage des élèves, à distance des murs et des autres pièces d'équipement.</p>	<p>Pas de salto aérien, de bascule de nuque, de bascule de tête ni de saut de mains.</p> <p>Ne pas utiliser le tapis de sortie de 30,5 cm–60,9 cm pour les sorties à partir du cheval-sautoir.</p> <p>Placer le cheval-sautoir à une hauteur appropriée pour les élèves (p. ex. au-dessous du niveau des épaules) et pour l'exercice.</p> <p>Les exercices suivants sont des exercices au cheval-sautoir appropriés au niveaux allant de la maternelle à la 6<sup>e</sup> année : équilibres immobiles, sorties et progressions de sauts de base.</p>	<p>Supervision sur place.</p>

## GYMNASTIQUE – CORDES À GRIMPER

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Il faut qu'il y ait une trousse de premiers soins qui soit facile d'accès (voir « Questions d'ordre général »).</p> <p>Il faut placer des tapis multi-usages en dessous des cordes (voir les spécifications concernant les tapis dans « Gymnastique – Consignes d'ordre général »).</p> <p>Vérifier régulièrement les cordes pour voir si elles s'effilent. Si elles sont très effilées, ne pas les utiliser (les élèves vont avoir des morceaux de corde qui s'accrochent à eux).</p> <p>Pour les exercices où les élèves se pendent la tête en bas, il faut qu'il y ait un tapis de 30,5 cm–60,9 cm en place sous la corde.</p> <p>Pour provoquer un mouvement de balancier, il faut que l'élève puisse s'appuyer sur une plateforme stable (comme un cheval multi-usages).</p> <p>Si vous utilisez les cordes pour des mouvements de balancier, alors il faut que les tapis au sol recouvrent toute la surface couverte par le mouvement de balancier.</p>	<p>Vêtements de gymnastique adéquats pour que les élèves puissent se déplacer librement.</p> <p>Pieds nus ou chaussures de sport. Ne pas faire de gymnastique en chaussettes.</p>	<p>Prévoyez de bons espaces pour l'atterrissage des élèves, à distance des murs et des autres pièces d'équipement.</p> <p>La zone autour des cordes doit être dégagée de tout obstacle. Ceci comprend l'espace nécessaire pour faire des mouvements de balancier avec les cordes.</p>	<p>L'élève ne peut se pendre la tête en bas que si sa tête est à moins de 1,5 m du sol.</p> <p>Introduire les exercices à la corde de façon séquentielle.</p> <p>Il faut que les exercices avec mouvement de balancier se déroulent de manière contrôlée (c'est-à-dire avec un point de départ et un point d'arrivée clairement définis).</p> <p>Insister sur l'importance de la maîtrise, plutôt que sur la hauteur. Il faut aussi fixer une hauteur maximale pour les exercices à la corde (comme 3,9 m).</p>	<p>Supervision sur place.</p> <p>Supervision visuelle constante pour les exercices où les élèves se pendent la tête en bas.</p>

## GYMNASTIQUE – PORTIQUE D’ESCALADE

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Il faut qu’il y ait une trousse de premiers soins qui soit facile d’accès (voir « Questions d’ordre général »).</p> <p><b>Tréteaux ou mur d’escalade</b> – Il faut que l’installation et l’ajustement de l’équipement se fassent selon les instructions de l’enseignant.</p> <p>Vérifier les brides et les pieds des tréteaux et les attaches au sol du mur d’escalade, afin de vous assurer que l’on peut escalader en toute sécurité. Vérifier avant l’usage s’il y a des pièces défectueuses.</p> <p>Il faut placer des tapis multi-usages à tous les endroits où les élèves peuvent retomber par terre (voir les spécifications concernant les tapis dans « Gymnastique – Consignes d’ordre général »).</p>	<p>Il faut que les vêtements de l’élève conviennent pour la gymnastique, c’est-à-dire que les coudes et les genoux soient découverts.</p> <p>Pas de collants ni de jeans.</p> <p>Il faut que les élèves soient pieds nus ou portent des chaussures de sports ou des patins de gymnastique.</p> <p>Rappeler aux élèves qu’il faut bien serrer ses lacets.</p>	<p>Prévoir de bons espaces pour l’atterrissage des élèves, à distance des murs et des autres pièces d’équipement.</p>	<p>Les élèves ne peuvent se pendre la tête en bas que sur instruction directe de l’enseignant et il faut qu’il y ait un tapis de 30,5 cm–60,9 cm en place.</p> <p>L’élève ne peut se pendre la tête en bas que si sa tête est à moins de 1,5 m du sol.</p> <p>Vous assurer qu’il n’y a pas trop d’élèves au même endroit.</p> <p>Ajuster l’équipement à la bonne hauteur pour les élèves et pour l’exercice en question.</p> <p>Lorsque les échelles ou les barres horizontales se trouvent à hauteur de poitrine, les enfants peuvent grimper dessus. Lorsque ces échelles ou ces barres horizontales se trouvent au-dessus de la poitrine de l’élève (p. ex. à une hauteur que l’élève ne peut atteindre qu’en s’étirant), alors les élèves peuvent s’y suspendre et se déplacer par en dessous. Il est interdit de se déplacer par au-dessus à cette hauteur.</p> <p>Il ne faut pas que les élèves sautent d’un appareil qui se trouve à une hauteur supérieure au niveau de leurs propres épaules.</p> <p>Il ne faut pas s’approcher des échelles horizontales ou des barres de tréteaux par le côté, parce que les tréteaux risquent de glisser de travers.</p>	<p>Supervision visuelle constante.</p>

## **GYMNASTIQUE – PROCÉDURES GÉNÉRALES**

<b>MATÉRIEL</b>	<b>VÊTEMENTS ET CHAUSSURES</b>	<b>INSTALLATIONS</b>	<b>RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES</b>	<b>SURVEILLANCE</b>
-----------------	------------------------------------	----------------------	-----------------------------------------------	---------------------

<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Inspecter le matériel régulièrement et faire effectuer les réparations nécessaires.</p> <p>Pour les exercices au sol et les culbutes, utiliser des tapis d'usage général suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensolite, 3,8 cm</li> <li>• Trocellen, 5,1 cm</li> <li>• Ethefoam, 3,8 cm</li> <li>• Sarneige, 3,8 cm</li> <li>• tapis de densité équivalente.</li> </ul> <p>Surfaces de réception pour les exercices d'équilibre renversé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tapis de mousse massive ou réticulée de 30,5 cm sur 60,9 cm.</li> </ul> <p>Ne pas utiliser ces tapis comme surfaces de réception pour les sauts aux appareils ou les exercices de réception contrôlée (sur les pieds).</p>	<p>Cette activité peut se pratiquer pieds nus, espadrilles, chaussettes ou chaussons de gymnastique autorisés : interdire les bas.</p> <p>Tenue de gymnastique ajustée, assez ample pour assurer la liberté de mouvement.</p> <p>Bijoux interdits.</p> <p>Les cheveux longs doivent être attachés.</p> <p>Bien attacher les lunettes ou les enlever.</p>	<p>Aménager les aires de réception en disposant des tapis autour et en dessous des appareils, sans laisser d'espace ni chevauchement.</p> <p>Prendre les précautions nécessaires pour réduire au minimum le mouvement des tapis à la réception.</p> <p>Bien fixer les tapis munis de bandes Velcro.</p> <p>Laisser suffisamment d'espace entre chaque appareil pour permettre l'exécution des mouvements et des sorties.</p>	<p>Le personnel enseignant doit être au courant des handicaps physiques et du niveau d'habileté initial des élèves.</p> <p>Créer une atmosphère de discipline et de contrôle.</p> <p>Avant toute utilisation de matériel, apprendre aux élèves les consignes de sécurité reliées à la gymnastique et à tous les appareils qui s'y rapportent.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Ne pas inciter les élèves à se livrer à des exercices dépassant leurs capacités physiques et psychologiques.</p> <p>Les élèves doivent être avisés de ne pas tenter de faire des sauts périlleux au sol ou sur les appareils. Ils ne doivent pas non plus tenter des sauts de mains arrière et avant.</p> <p>Si un élève manifeste une hésitation quelconque, l'enseignant devra discuter avec celui-ci pour connaître les raisons. Par la suite, si les craintes persistent et que celles-ci pourraient encore entraîner un risque pour l'élève lors de l'exécution du mouvement, on devra revenir à des mouvements de base.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée (du plus simple au plus complexe). Les élèves doivent démontrer un contrôle des mouvements de base avant de passer à ceux plus avancés (i. e. faire les mouvements de rotation sur les matelas avant de passer aux appareils et pratiquer les réceptions avant de travailler en hauteur sur les appareils).</p> <p>Les tapis d'usage général doivent être disposés à l'avant des appareils. Les appareils doivent être présentés un à la fois en prévision d'exploiter un circuit de gymnastique. Les tapis de réception doivent être disposés correctement afin de minimiser les impacts directement au plancher.</p> <p>Il est recommandé que les enseignants inexpérimentés avec les appareils de gymnastique demandent de l'assistance au personnel qualifié. Sinon, ils devront s'abstenir d'utiliser ces appareils.</p> <p>Toutes les séances devront comporter une période d'échauffement et de retour au calme.</p>	<p>La surveillance visuelle constante est de rigueur lorsque les élèves exécutent un mouvement difficile sur un appareil pour la première fois.</p> <p>Enseigner aux élèves à se surveiller mutuellement.</p> <p><b>Assistance manuelle</b> – Cette tâche est initialement le rôle de l'enseignant. Les élèves peuvent être entraînés à ce rôle mais variera selon l'âge, la force et l'expérience des participants. Les élèves de maternelle à 3<sup>e</sup> année seront assignés à de l'assistance visuelle uniquement (i. e. garder dégagées les zones de prise d'élan et de réception). Les élèves de la 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année seront assignés aussi à l'assistance visuelle mais aussi à donner des indices verbaux ainsi que de remettre en place les tapis et le matériel. Au niveau secondaire, les élèves pourront être formés pour faire l'assistance auprès de leurs pairs. Ils pourront aussi faire l'assistance manuelle lors de mouvements d'équilibre sur les bancs/ cheval multi-usage et aider lors de l'exécution de roulades au sol ou autres appareils comportant une surface large et peu élevée.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**GYMNASTIQUE – PYRAMIDES**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premier soin accessible.</p> <p>Pour les exercices au sol et les culbutes, utiliser les tapis d'usage général suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensolite, 3,8 cm</li> <li>• Trocellen, 5,1 cm;</li> <li>• Ethefoam, 3,8 cm</li> <li>• Sarneige, 3,8 cm</li> <li>• Tapis de densité équivalente.</li> </ul> <p>Disposer des tapis d'exercice sous la pyramide à construire en les déployant sur une distance équivalente à la taille des élèves dans toutes les directions.</p>	<p>Chaussures souples, chaussettes ou pieds nus pour construire une pyramide avec les élèves en position.</p>	<p>Veiller à ce que les pyramides construites en position couchée ou à genoux le soient à bonne distance des murs.</p> <p>Ne pas construire de pyramides à proximité des entrées, des sorties ou des estrades.</p>	<p>Les pyramides en position debout ne sont pas recommandées pour les niveaux maternelle à 3<sup>e</sup> année.</p> <p>Fixer le nombre maximal de participantes et de participants ainsi que la hauteur maximale permise selon la taille, l'âge et l'habileté des élèves.</p> <p>Enseigner la marche à suivre pour le montage et le démontage de la pyramide.</p> <p>Le poids et la taille des élèves déterminent la place qu'ils occuperont dans la pyramide : ainsi, les plus corpulents formeront la base.</p> <p>Ne prévoir aucune autre activité sur les lieux de construction de la pyramide.</p>	<p>Surveillance visuelle constante lors de l'exposé et du premier essai, surveillance sur place par la suite.</p> <p>Surveillance sur place lorsque les élèves forment une pyramide en position couchée ou à genoux.</p>

---

## **GYMNASTIQUE – TREMPIN ET MINI-TRAMPOLINE**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Il faut qu'il y ait une trousse de premiers soins qui soit facile d'accès (voir « Questions d'ordre général »).</p> <p><b>Tremplin</b> Il faut placer des tapis multi-usages ou des tapis à double face (une face dure, une face molle, épaisseur de 10 cm au minimum), côté face dure sur le dessus, aux endroits où les élèves vont atterrir (voir les spécifications concernant les tapis dans « Gymnastique – Consignes d'ordre général »).</p> <p>Utiliser un tremplin de fabrication industrielle avec un dessus couvert de tapis et des pieds antiglissements (p. ex. : Speith-Anderson, Laurentian).</p> <p>Ne pas utiliser de tremplin dont la zone d'appui est plate et longue.</p> <p><b>Mini-trampoline</b> Il faut que le cadre du trampoline et les ressorts ou les élastiques d'appoint soient recouverts de rembourrage protecteur.</p> <p>Il faut placer des tapis multi-usages aux endroits où les élèves vont atterrir, en s'assurant qu'il n'y a pas d'espace entre le mini-trampoline et la surface de sortie (voir les spécifications concernant les tapis dans « Gymnastique – Consignes d'ordre général »).</p>	<p>Vêtements de gymnastique adéquats pour que les élèves puissent se déplacer librement.</p> <p>Pieds nus ou chaussures de sport. Ne pas faire de gymnastique en chaussettes.</p> <p>Rappeler aux élèves qu'il faut bien serrer ses lacets.</p> <p>Vêtements de gymnastique adéquats pour que les élèves puissent se déplacer librement.</p> <p>Pieds nus ou chaussures de sport. Ne pas faire de gymnastique en chaussettes.</p> <p>Rappeler aux élèves qu'il faut bien serrer ses lacets.</p>	<p>Prévoir de bons espaces pour l'atterrissage des élèves, à distance des murs et des autres pièces d'équipement.</p>	<p>Introduire les exercices avec tremplin de façon séquentielle (p. ex. : faire le saut du tremplin avec réception au sol avant le saut du tremplin au cheval-sautoir).</p> <p>Ne pas faire des exercices avec combinaison tremplin/cheval-sautoir qu'au niveau des dernières années de l'élémentaire et du premier et deuxième cycles du secondaire.</p> <p>Pas de figures où les élèves se retrouvent la tête en bas (roulades plongeantes, saltos).</p> <p>Introduire les exercices avec matelas oblique une fois que les élèves sont à l'aise dans les exercices avec matelas à plat.</p> <p>Ne pas utiliser le mini-trampoline comme tremplin pour sauter sur d'autres appareils.</p> <p>Ne pas faire des exercices avec combinaison tremplin/cheval-sautoir qu'au niveau des dernières années de l'élémentaire et du premier et deuxième cycles du secondaire.</p>	<p>Supervision sur place.</p> <p>Il faut des observateurs sur place autour du mini-trampoline pour les exercices avec matelas plat.</p> <p>Supervision visuelle constante.</p>

**HAND-BALL**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Balle « Nerf », ballon mou d'usage général, de volley-ball ou de hand-ball.</p> <p>On peut également utiliser comme buts des filets de hockey-balle ou des tapis fixés aux murs.</p> <p>Ranger les filets de hand-ball réglementaires de façon sécuritaire après le jeu.</p>	<p>Tenue et chaussures appropriées.</p> <p>Bijoux interdits.</p>	<p>L'aire de jeu ne doit pas comporter de débris ni d'obstacles et doit offrir une bonne adhérence.</p>	<p>Interdire les contacts corporels.</p> <p>Délimiter clairement une zone de protection du gardien.</p> <p>Personne d'autre que le gardien ne peut pénétrer dans la zone de but.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée. Les activités doivent reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées.</p> <p>Modifier les activités et les règles selon l'âge et l'habileté des élèves, les installations ou le matériel disponible.</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

## HOCKEY EN SALLE ET RINGUETTE EN SALLE

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Rondelle de feutre pour le hockey et palet en caoutchouc pour la ringuette en salle.</p> <p>N'utiliser que le matériel suivant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bâtons de ringuette réglementaires ou</li> <li>• bâtons de hockey en salle disponibles dans le commerce ou</li> <li>• bâtons de hockey sans palette ou bâtons de type manche à balai dont les extrémités sont garnies de revêtement protecteur.</li> </ul> <p>Vérifier régulièrement les bâtons pour s'assurer qu'ils ne comportent ni fissures ni éclats.</p> <p>Les gardiens de but doivent porter un masque protecteur, p. ex. un casque de hockey avec grille.</p>	<p>Tenue et chaussures appropriées.</p> <p>Bijoux interdits.</p>	<p>La surface de jeu ne doit pas comporter d'obstacles (p. ex. pianos).</p> <p>Des tampons doivent être installés sur la surface de jeu.</p>	<p>Interdire les contacts corporels, bâton-corps ou bâton-bâton.</p> <p>Appliquer systématiquement une pénalité pour toute infraction commise avec le bâton.</p> <p>Prévoir une zone de protection du gardien qui serait, par exemple, de la taille du demi-cercle des coups francs au basket-ball.</p> <p>N'autoriser aucun autre joueur ni bâton à l'intérieur de la zone réservée au gardien.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Les activités doivent reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées.</p> <p>Le gardien doit rester dans sa zone.</p> <p>Le bâton doit toujours être en contact avec le plancher en tout temps sauf lors de l'exécution de passes et de tirs. Il doit quand même demeurer au-dessous de la taille.</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

**HOCKEY SUR GAZON**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Bâtons de hockey sur gazon réglementaires.</p> <p>Les élèves doivent apprendre à vérifier régulièrement les bâtons pour s'assurer qu'ils ne sont pas fissurés.</p> <p>Balles de hockey sur gazon ordinaires ou balles « molles » d'intérieur.</p> <p>Si on utilise des balles réglementaires, le gardien de but doit porter un casque de hockey avec grille approuvé par la CSA ainsi que tous les accessoires de protection requis.</p> <p>Fournir des protège-tibias à tous les joueurs.</p>	<p>Chaussures à crampons en métal interdites.</p>	<p>Inspecter régulièrement la surface de jeu pour s'assurer qu'elle ne comporte pas de débris et qu'elle offre une bonne adhérence.</p> <p>S'il y a des trous et de fortes irrégularités sur le terrain, les signaler à la direction de l'école et aux élèves.</p>	<p>Le bâton doit toujours être tenu au-dessous de la taille.</p> <p>Prévoir une zone de protection du gardien qui serait, par exemple, de la taille de la surface de but au soccer.</p> <p>N'autoriser aucun autre joueur ni bâton à l'intérieur de la zone réservée au gardien.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée. Les activités doivent reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées.</p> <p>Si on utilise des balles réglementaires, le gardien de but doit porter un casque de hockey avec grille approuvé ainsi que tous les accessoires de protection requis.</p> <p>Informers les élèves de l'importance de se protéger contre le soleil.</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

## HOCKEY SUR GLACE – NIVEAU SECONDAIRE

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins et téléphone accessibles.</p> <p>Casque de hockey avec grille, gants, coudières et protège-gorge.</p> <p>Si on utilise des rondelles de hockey réglementaires, porter l'équipement de hockey complet.</p> <p>S'assurer que les bâtons ne comportent pas de fissures ni d'éclats.</p>	<p>Patins convenablement ajustés.</p>	<p>La glace ne doit pas comporter de débris ni de traces profondes.</p>	<p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Les jeux doivent reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées.</p> <p>Interdire les tirs frappés.</p> <p>Interdire les contacts corporels, bâton-corps ou bâton-bâton.</p> <p>Modifier les règles du jeu en fonction du matériel disponible et du degré d'habileté des élèves.</p> <p>Ne pas utiliser de gardien de but, sauf si tous les joueurs portent l'équipement requis.</p> <p>Expliquer clairement toutes les règles et les faire respecter.</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

**HOCKEY-BALLE (VOIR LES DIRECTIVES DE HOCKEY EN SALLE)**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Vérifier régulièrement les palettes pour s'assurer qu'elles sont solidement fixées aux bâtons.</p> <p>Bâtons réglementaires en plastique pour le hockey-balle ou le hockey-cosom, ou bâtons de hockey munis d'une palette en plastique.</p> <p>Les gardiens de but doivent porter un masque protecteur (p. ex. un casque de hockey avec grille).</p> <p>Balles du type P30, P40, « Nerf », pelotes, rondelles de plastique ou de caoutchouc mou.</p> <p>Fournir des protège-yeux à tous les joueurs.</p>	<p>Chaussures appropriées.</p>	<p>La surface de jeu et ses abords ne doivent pas comporter d'obstacles (p. ex. tables, chaises, pianos).</p>	<p>Le bâton doit toujours être tenu au-dessous de la taille.</p> <p>Contacts corporels interdits. Contacts bâton-corps ou bâton-bâton interdits.</p> <p>Tirs frappés interdits.</p> <p>Prévoir une zone de protection du gardien et n'autoriser aucun autre joueur ni bâton à l'intérieur de cette aire.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Les jeux doivent reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées.</p> <p>Seulement les joueurs sur le jeu peuvent avoir le bâton.</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

## JEUX DE TYPE BALLON-CHASSEUR, JEUX DE POURSUITE

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Balle « molle », p. ex. balle « Nerf », balle en mousse.</p> <p>Les ballons légèrement dégonflés conviennent à cette activité.</p>	<p>Bijoux interdits.</p> <p>Chaussures et vêtements appropriés.</p>	<p>L'aire de jeu ne doit pas comporter d'obstacles (p. ex. tables, chaises, pianos).</p> <p>Fermer toutes les portes d'issues/d'accès.</p>	<p>Établir des règles concernant le contact ballon-corps (p. ex. en dessous des épaules ou de la taille).</p> <p>Modifier les règles de jeu en fonction de l'âge, du degré d'habileté et des capacités physiques des participantes et participants.</p>	<p>Surveillance visuelle constante.</p>

**KINBALL**

<b>MATÉRIEL</b>	<b>VÊTEMENTS ET CHAUSSURES</b>	<b>INSTALLATIONS</b>	<b>RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES</b>	<b>SURVEILLANCE</b>
<p>Trousse de premiers soins et téléphone accessibles sur place.</p> <p>Ballon géant gonflé, p. ex. maxi-ballon, ballon Omnikin.</p>	<p>Bijoux interdits.</p> <p>Tenue et chaussures appropriées.</p>	<p>L'aire de jeu ne doit pas comporter d'obstacles (p. ex. tables, chaises, pianos).</p> <p>Fermer toutes les portes d'accès/d'issues.</p>	<p>Modifier les activités et les règles selon le niveau d'habileté et l'âge des élèves, les installations et le matériel disponibles.</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

## LACROSSE

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Balles « molles » de jeu de crosse.</p> <p>Le gardien de but doit porter un masque protecteur.</p> <p>Bâtons en plastique moulé ou en bois.</p>	<p>Tenue et chaussures appropriées.</p>	<p>Inspecter régulièrement l'aire de jeu qui ne doit comporter ni débris ni obstacles et qui doit offrir une bonne adhérence.</p> <p>S'il y a des trous et de fortes irrégularités sur le terrain, les signaler à la direction de l'école et aux élèves.</p>	<p>Modifier les règles de façon à exclure les contacts bâton-bâton ou bâton-corps et à éviter les contacts accidentels à moins d'un mètre du mur du gymnase ou de la clôture du terrain de jeu.</p> <p><b>Seul le jeu de crosse sans contact est autorisé.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</li> <li>• Les activités doivent reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées.</li> <li>• Insister sur la responsabilité des élèves concernant l'espace individuel.</li> </ul>	<p>Surveillance sur place.</p>

**LUTTE**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Tapis de lutte ou tapis d'usage général suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensolite, 3,8 cm</li> <li>• Trocellen, 5,1 cm</li> <li>• ethefoam, 3,8 cm</li> <li>• Sarneige, 3,8 cm</li> <li>• Tapis de densité équivalente.</li> </ul> <p>Ne pas laisser d'espace entre les tapis.</p>	<p>Vêtements appropriés.</p> <p>Bijoux interdits.</p> <p>Les élèves peuvent combattre pieds nus ou en chaussettes ou encore porter des chaussures de lutte.</p> <p>Ne pas porter de lunettes.</p>	<p>Vérifier régulièrement la surface des tapis pour s'assurer qu'elle est propre et sans irrégularités.</p> <p>Les abords de la surface de combat ne doivent pas comporter d'obstacles dangereux.</p> <p>Prévoir une distance suffisante entre la surface de combat et les murs.</p> <p>Si la distance entre la surface de combat et les murs est inférieure à 2 m, matelasser les murs.</p>	<p>Les exercices d'échauffement doivent mettre l'accent sur la mise en forme et la souplesse.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Les adversaires doivent être de taille, de force et d'habileté similaires. Limite de deux minutes par ronde et d'une seule ronde par match.</p> <p>N'autoriser que les combats où les adversaires luttent au sol.</p> <p>Expliquer les règles et les mouvements interdits.</p> <p>Autoriser les élèves à arbitrer un combat seulement sous la surveillance directe du moniteur.</p> <p>Il importe d'avoir les ongles courts.</p> <p>Les lésions cutanées, les brûlures et les coupures doivent être pansées.</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

## PARACHUTE

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
Trousse de premiers soins accessible.  Vérifier l'état du parachute.	Vêtements et chaussures appropriés.	L'aire de jeu ne doit pas comporter d'obstacles.	Ne pas faire de jeux qui demandent de passer une partie du corps par l'ouverture du parachute.  Enseigner les habiletés selon une progression appropriée avant de commencer les activités.	Surveillance sur place.  Le personnel enseignant doit maintenir une surveillance visuelle constante pour les élèves du niveau élémentaire.

**PATINAGE (SUR GLACE)**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins et téléphone accessibles sur place.</p> <p>Casque de hockey approuvé par la CSA.</p> <p>Trousse de premiers soins et téléphone accessible sur place. Si on n'apporte pas une trousse de premiers soins à l'aréna, il faudra s'assurer auprès du gérant d'avoir accès à leur trousse.</p>	<p>Le personnel enseignant doit informer les élèves et les parents/tuteurs de l'importance des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le port d'un casque de hockey approuvé par la CSA</li> <li>• l'utilisation de patins bien ajustés</li> <li>• le port de gants ou de mitaines</li> <li>• les précautions liées au transport des patins.</li> </ul> <p>Si le patinage se pratique en plein air, prévoir des vêtements adaptés aux conditions météorologiques.</p>	<p>Avant d'utiliser un étang gelé, s'assurer de manière absolue de la solidité de la glace (pour cela, consulter les autorités locales).</p>	<p>Informer les parents et les élèves de l'importance de se protéger contre le soleil lors d'activités extérieures (voir annexe A).</p> <p>Expliquer clairement les règles de sécurité aux élèves.</p> <p>Expliquer aux élèves comment reconnaître et traiter les gelures (patinage en plein air).</p> <p>Expliquer aux parents et aux élèves la nécessité d'être très prudent et avoir le contrôle sur la glace, comme devoir patiner dans la même direction durant une séance de patinage libre.</p> <p>Informer les parents par écrit de la participation de leur enfant à des séances de patinage et de l'importance du port d'un casque protecteur et de bien couvrir les mains.</p> <p>Mettre en place un processus d'évaluation des aptitudes des patineurs.</p> <p>Réserver une partie de la glace aux débutants pendant une période déterminée.</p> <p>Adapter les activités au degré d'habileté des élèves.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Les activités doivent comprendre une période de cours.</p> <p>Les jeux doivent reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées.</p> <p>Interdire les jeux de poursuite, les courses et le « jeu du serpent ».</p>	<p>Surveillance sur place.</p>



## PATINAGE À ROUES ALIGNÉES

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible sur place.</p> <p>Le port d'un casque de hockey approuvé par la CSA, des protège-coudes, genoux et poignets est nécessaire.</p>	<p>Le personnel enseignant doit sensibiliser les élèves et les parents ou tuteurs à l'importance de porter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un casque protecteur bien ajusté et conforme aux normes CSA, Snell, ANSI, ASTM, britanniques ou australiennes</li> <li>• des coudières, des genouillères et des protège-poignets</li> <li>• des patins bien ajustés.</li> </ul>	<p>La surface de patinage doit être sèche et ne doit comporter ni obstacles ni débris.</p> <p><b>À l'école</b> Choisir comme aire de patinage un lieu où il n'y a pas de circulation ni de dénivellations prononcées.</p> <p>Gymnases, le cas échéant.</p> <p><b>À l'extérieur de l'école</b> Observer tous les règlements municipaux concernant le patinage à roues alignées.</p> <p>Déterminer attentivement le parcours en fonction des critères suivants : longueur, présence de gravier, revêtement et densité de la circulation.</p> <p>Les installations commerciales de patinage à roues alignées doivent se conformer aux normes de sécurité.</p>	<p>Expliquer clairement les règles de sécurité aux élèves.</p> <p>Insister sur la prudence et le respect des limites de chacun.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Réserver une aire de patinage pour les débutants. Enseigner les règles de conduite du patineur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• patiner dans le même sens que les autres</li> <li>• patiner à droite, dépasser à gauche</li> <li>• avertir verbalement de son intention de dépasser.</li> </ul> <p>Interdire les baladeurs. Interdire les jeux de poursuite. Enseigner à tous les élèves, sans égard à leurs habiletés respectives, les rudiments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mouvements de patinage</li> <li>• arrêts</li> <li>• virages.</li> </ul> <p><b>À l'extérieur de l'école</b> Les élèves doivent maîtriser les techniques de base. Respecter le code de la route.</p> <p>Donner priorité aux piétons. Patiner avec un « copain » (technique du pairage).</p> <p>Connaître la procédure d'urgence en cas de blessures.</p> <p>Informers les parents de toute activité de patinage à roues alignées prévue à l'extérieur de l'établissement.</p> <p>Informers les parents et les élèves de l'importance de se protéger contre le soleil lors d'activités extérieures (voir annexe A).</p>	<p><b>À l'école</b> Surveillance sur place.</p> <p><b>À l'extérieur de l'école</b> Surveillance générale.</p>

## PING-PONG

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Raquettes et balles de ping-pong réglementaires.</p> <p>Les tables et les raquettes doivent être en bon état.</p>	<p>Tenue et chaussures appropriées.</p>	<p>Prévoir suffisamment d'espace autour des tables pour que les joueurs puissent se déplacer.</p> <p>Plancher lisse, plan et sec.</p> <p>L'aire de jeu ne doit pas comporter d'obstacles.</p>	<p>Établir une marche à suivre détaillée pour le montage et le démontage des tables.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Les activités doivent reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées.</p>	<p>Surveillance sur place pendant le montage et le démontage des tables.</p> <p>Surveillance générale.</p>

**PLANCHE À VOILE**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
Trousse de premiers soins accessible.	Chaussures appropriées. Crème solaire. Maillot de bain. Gilet de sauvetage ou VFI.	Plans d'eau dont la température dépasse 15 degrés Celsius. Il ne doit y avoir aucun obstacle pouvant bloquer la vue.	<p>Avant de pratiquer des activités nautiques, les élèves doivent passer le test de natation suivant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nager 100 mètres sans s'arrêter (nage au choix)</li> <li>• nager sur place pendant 3 minutes</li> <li>• enfiler un gilet de sauvetage dans l'eau</li> <li>• adopter la position d'aide de protection.</li> </ul> <p>Enseigner aux élèves la procédure d'urgence et les mesures d'autosauvetage reliées au milieu d'entraînement.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Enseigner aux élèves les premières mesures d'intervention en cas d'urgence et d'hypothermie.</p> <p>Le port du VFI est obligatoire.</p>	<p>Rapport moniteur-participant : 1/20 Pas plus de dix véliplanchistes dans l'eau simultanément.</p> <p>Présence constante d'un sauveteur qualité.</p> <p>Surveillance sur place assurée par le personnel enseignant.</p> <p>Au moins une personne titulaire d'un certificat de secourisme ou l'équivalent pour assurer la surveillance.</p> <p>Prévoir une embarcation de sauvetage, de préférence à moteur, pour surveiller des véliplanchistes dans l'eau.</p>

## PLANCHES ROULANTES

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Les planches roulantes doivent être en bon état (p. ex. elles ne doivent avoir ni fissures, ni bords endommagés, ni roues desserrées).</p>	<p>Cette activité ne peut se pratiquer pieds nus ou en chaussettes.</p> <p>Bijoux et vêtements pendants interdits.</p> <p>On doit s'attacher les cheveux avant de s'allonger sur des planches roulantes.</p>	<p>La surface de jeu ne doit pas comporter d'obstacles. Retirer le matériel inutilisé placé en bordure de l'aire de jeu (p. ex. tables, chaises, tapis, boîtes, etc.).</p> <p>Délimiter l'aire de jeu ou recouvrir de tapis tous les éléments en saillie tels que les poignées de porte.</p>	<p>Insister sur le fait que les planches roulantes ne doivent pas être utilisées comme des planches à roulettes.</p> <p>Lors des activités de type relais, prévoir une aire de ralentissement ou de dégagement.</p> <p>Les jeux doivent reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées.</p> <p>Déconseiller les contacts intentionnels entre les planches.</p> <p>Dans le cas du soccer ou du hockey en planches roulantes, éviter les contacts entre les planches ainsi que les mouvements en hauteur avec les jambes et les bâtons.</p> <p>Interdire aux élèves de courir et de se jeter sur les planches roulantes.</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

**PLEIN AIR – CAMPING – SORTIE DE PLUSIEURS JOURS EN PLEIN AIR AVEC UTILISATION DE TENTES ET PRÉPARATION DES REPAS PAR LES ÉLÈVES**

<b>MATÉRIEL</b>	<b>VÊTEMENTS ET CHAUSSURES</b>	<b>INSTALLATIONS</b>	<b>RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES</b>	<b>SURVEILLANCE</b>
-----------------	------------------------------------	----------------------	-----------------------------------------------	---------------------

<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Système de communication d'urgence accessible.</p> <p>Rassembler et inspecter tout le matériel nécessaire avant le départ.</p> <p>Si on prévoit utiliser des réchauds, choisir des réchauds à propane ou à gaz liquide (un pour huit élèves).</p> <p>Lampe de poche.</p> <p>Pelle ou bêche.</p> <p>Crème solaire et lotion insectifuge.</p> <p>Allumettes à l'épreuve de l'humidité.</p> <p>Munir tous les chefs désignés d'un sifflet ou d'un autre dispositif de signalisation.</p> <p>Aliments nutritifs n'exigeant pas de préparation et eau potable en quantité suffisante.</p>	<p>Vêtements superposés appropriés et tenues de rechange pour un ou deux jours supplémentaires.</p> <p>Tenue de pluie.</p> <p>Il est interdit de se promener pieds nus dans l'aire de campement.</p>	<p>Installations sanitaires proches accessibles à pied.</p> <p>Choisir des installations et un parcours adaptés à l'âge et aux capacités des élèves.</p>	<p><i>Voir les généralités concernant les activités de plein air.</i></p> <p>Souligner l'importance de pouvoir compter sur un « copain » (technique de pairage).</p> <p>Planifier l'activité dans le détail. Prévoir notamment des plans d'urgence en cas d'intempéries.</p> <p>Pendant la nuit, retirer des tentes tous les produits alimentaires, les gommes et les cosmétiques et les mettre à l'abri dans des contenants à l'épreuve des ours, dans un véhicule ou encore les suspendre à un arbre.</p> <p>Rappeler aux élèves les règles de conduite, les limites de la zone à ne pas dépasser et le système de rassemblement.</p> <p>Interdire les flammes nues près des tentes.</p> <p>Mettre en place une méthode de décompte des élèves.</p> <p>Adapter les activités à l'âge et aux capacités des participantes et participants.</p> <p>Interdire aux élèves d'utiliser des haches.</p> <p>Autoriser l'utilisation de scies et de couteaux sous la surveillance d'un adulte.</p>	<p>Maximum de 10 élèves par surveillant au niveau 7<sup>e</sup> à 9<sup>e</sup> année et de 15 élèves par surveillant au niveau 10<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année.</p> <p>Au moins une surveillante ou un surveillant doit posséder :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un certificat de sauveteur du SNS ou</li> <li>• un certificat de secouriste valide : <ul style="list-style-type: none"> <li>- un certificat en secourisme de l'Ambulance Saint-Jean ou</li> <li>- un certificat en secourisme de la Croix-Rouge canadienne ou</li> <li>- un certificat en soins d'urgence aquatique de la SRS ou</li> <li>- un certificat de secourisme de la Patrouille canadienne de ski.</li> </ul> </li> </ul> <p>Au moins un chef de groupe doit avoir de l'expérience en camping sous la tente.</p> <p>Surveillance visuelle constante lors du remplissage et de l'allumage des réchauds.</p> <p>Surveillance sur place des autres activités.</p> <p>Prévoir un véhicule accessible en cas d'urgence.</p> <p>Désigner une personne (enseignant ou parent) disposant d'un véhicule et pouvant conduire à l'hôpital tout élève qui subit des blessures.</p> <p>Cette personne ne peut pas être la surveillante principale ou le surveillant principal.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### PLEIN AIR – CAMPING HIVERNAL

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
----------	-------------------------	---------------	------------------------------------	--------------

<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Allumettes à l'épreuve de l'humidité.</p> <p>Réchaud de camping léger.</p> <p>Sac de couchage quatre-saisons ou équivalent.</p> <p>Tapis de sol ou matelas thermique/isolant à placer sous le sac de couchage.</p> <p>Inspecter tout le matériel au préalable.</p> <p>Dispositifs de chauffage sécuritaires.</p> <p>Système de communication d'urgence accessible.</p>	<p>Tenue adaptée aux conditions météorologiques.</p> <p>Tenue de rechange sèche.</p> <p>Expliquer le principe des vêtements superposés.</p> <p>Sifflet ou dispositif sonore par élève.</p>	<p>Choisir des installations ou un site conforme à l'âge et à l'expérience des campeurs.</p>	<p>Une autorisation parentale est requise.</p> <p>Enseigner aux élèves la prévention et le traitement de l'hypothermie et des gelures.</p> <p>Enseigner aux élèves les techniques de survie hivernale.</p> <p>Établir un ordre systématique pour la progression du groupe et la communication.</p> <p>Laisser un itinéraire complet de l'excursion à l'école.</p> <p>Les surveillants doivent vérifier les sources de chaleur et les surveiller pendant leur utilisation.</p>	<p>Surveillance sur place.</p> <p>Les moniteurs ou surveillants doivent posséder une expérience du camping hivernal.</p> <p>Au moins une surveillante ou un surveillant doit avoir un brevet de secourisme de l'Ambulance Saint-Jean ou l'équivalent.</p> <p>Prévoir un véhicule accessible en cas d'urgence.</p> <p>Désigner une personne (enseignant, parent ou adulte responsable) disposant d'un véhicule et pouvant conduire à l'hôpital tout élève qui subit des blessures. Cette personne ne peut pas être la surveillante principale ou le surveillant principal de l'activité.</p> <p>Huit élèves par surveillant pour les sorties éloignées de plusieurs jours.</p> <p>Quinze élèves par surveillant pour les sorties locales de plusieurs jours.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **PLEIN AIR – CANOTAGE EN BASSIN, CANOTAGE AVEC CAMPING**

<b>MATÉRIEL</b>	<b>VÊTEMENTS ET CHAUSSURES</b>	<b>INSTALLATIONS</b>	<b>RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES</b>	<b>SURVEILLANCE</b>
-----------------	------------------------------------	----------------------	-----------------------------------------------	---------------------

<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Canots en aluminium interdits dans les bassins.</p> <p>Vérifier les pagaies et les canots pour s'assurer qu'ils ne comportent ni fissures ni éclats et qu'ils ne sont pas percés.</p> <p>Le canotage exige le port de gilets de sauvetage ou de VFI bien ajustés et approuvés par Transport Canada. Des sifflets doivent y être attachés.</p> <p>Crème solaire et lotion insectifuge.</p>	<p>Tenue adaptée au canotage.</p>	<p>Choisir des eaux qui conviennent au degré d'habileté du groupe.</p>	<p>Pour le canotage en eaux libres, les élèves doivent passer un test d'aptitudes préliminaire dans un bassin, en eaux peu profondes ou dans une baie protégée. Les aptitudes de base requises sont les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• propulsion</li> <li>• coup en J</li> <li>• propulsion circulaire</li> <li>• technique d'appel</li> <li>• coup de retour</li> <li>• techniques d'embarquement et de débarquement appropriées</li> <li>• autosauvetage dans un canot sec ou rempli d'eau</li> <li>• récupération de canot en T</li> <li>• coups synchronisés, positionnement des pagayeurs et chargement des canots.</li> </ul> <p>Avant de pratiquer le canotage, les élèves doivent passer le test de natation suivant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nager 100 mètres sans s'arrêter (nage au choix)</li> <li>• nager sur place pendant 3 minutes</li> <li>• enfiler un gilet de sauvetage dans l'eau</li> <li>• adopter la position d'aide/de protection.</li> </ul> <p>Les surveillants doivent être au courant des prévisions météorologiques, notamment de l'état des vents. Ces personnes doivent annuler les activités de canotage en cas d'intempéries.</p>	<p>La monitrice ou le moniteur doit posséder un certificat en canotage en eaux lacustres de l'ORCA, niveau 1.</p> <p>La monitrice ou le moniteur doit assurer une surveillance sur place lorsque les élèves sont à bord des canots.</p> <p>Maximum de 10 élèves par surveillant. On doit compter au moins une personne possédant un brevet de moniteur parmi les surveillants.</p> <p>Prévoir un véhicule accessible en cas d'urgence.</p> <p>Désigner une personne (enseignant, parent ou adulte responsable) disposant d'un véhicule et pouvant conduire à l'hôpital tout élève qui subit des blessures. Cette personne ne peut pas être la surveillante principale ou le surveillant principal de l'activité.</p> <p>Parmi les surveillants, on doit compter au moins une personne possédant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un certificat de sauveteur du SNS ou</li> <li>• un certificat de secouriste valide :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- un certificat en secourisme de l'Ambulance Saint-Jean ou</li> <li>- un certificat en secourisme de la Croix-Rouge canadienne ou</li> <li>- un certificat en soins d'urgence aquatique de la SRS ou</li> <li>- un certificat de secourisme de la Patrouille canadienne de ski.</li> </ul> </li> </ul> <p>Prévoir une embarcation de sauvetage accessible pendant l'activité.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**PLEIN AIR – ESCALADE DE ROCHER / ESCALADE EN CORDÉE ET LIBRE / DESCENTE EN RAPPEL**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible sur place.</p> <p>Cordes et matériel d'escalade connexe spécialement conçus pour l'escalade de rocher.</p> <p>Cordes d'au moins 10,5 mm de diamètre et spécialement conçues pour l'escalade de rocher.</p> <p>Port de casques de protection obligatoire (escalade de rocher seulement).</p> <p>Ne pas recourir à un assureur; utiliser plutôt un système d'assurage mécanique tel que la plaque-frein Sticht, le demi-cabestan, le descendeur en 8, le grigri ou encore les dispositifs de marques ATC ou Tuber.</p> <p>Vérifier le matériel et essayer les cordes avant de les utiliser.</p>	<p>Vêtements amples interdits.</p> <p>Vêtements offrant une liberté de mouvement.</p> <p>Chaussures appropriées.</p>	<p>Choisir une paroi d'escalade conforme au degré d'habileté des élèves. Elle doit faire l'objet d'un essai préalable par les moniteurs ou les responsables.</p>	<p>Aucun élève ne doit jouer un rôle de premier de cordée ou d'assureur.</p> <p>Élaborer un plan de mesures d'urgence et le communiquer à tous les intervenants.</p> <p>Expliquer clairement les consignes de sécurité aux élèves.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>La monitrice ou le moniteur ou la personne responsable doit bien connaître le site d'escalade.</p> <p>L'escalade sur rochers glissants ou humides est à proscrire.</p> <p>Sauf s'ils sont attachés, les élèves doivent se tenir à l'écart du bord supérieur de la paroi rocheuse.</p> <p>Les formulaires de renseignements médicaux dûment remplis doivent être accessibles en tout temps.</p> <p>Avant les exercices d'escalade, la monitrice ou le moniteur doit inspecter tout le matériel.</p>	<p>La monitrice ou le moniteur, la surveillante ou le surveillant doit au moins détenir le certificat niveau I d'escalade de rocher ou l'équivalent.</p> <p>Le rapport surveillant-élèves sera d'au plus 1/8.</p> <p>Le personnel enseignant doit accompagner les élèves au site de l'activité et rester pour assister au cours, si celui-ci est donné par une autre personne.</p> <p>Prévoir les moyens nécessaires pour transporter un grimpeur, en cas de blessure.</p>

## PLEIN AIR - CONSIGNES GÉNÉRALES

GÉNÉRALITÉS	SURVEILLANCE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toutes les excursions en plein air (camping, natation dans les lacs, canotage, randonnées pédestres) doivent être approuvées par la direction de l'école ou une personne désignée pour la représenter. Une demande d'autorisation détaillée dûment signée par une représentante ou un représentant du conseil scolaire est requise pour les sorties de plus d'un jour.</li> <li>• L'autorisation doit tenir compte des points suivants : itinéraire, bien-fondé de l'excursion par rapport au programme, durée du transport, facteurs de sécurité, dispositions prises pour la surveillance, âge des participantes et participants (consulter la politique du conseil scolaire concernant les activités externes).</li> <li>• Se conformer à la politique du conseil scolaire en ce qui a trait au nombre de jours maximal autorisé pour les excursions.</li> <li>• Les formules d'autorisation parentale en bonne et due forme doivent être reçues avant le départ des élèves.</li> <li>• Les formules d'autorisation parentale doivent comporter les renseignements suivants : l'itinéraire avec les dates, les voies empruntées, les lieux d'arrêt, les personnes-ressources, la valeur pédagogique de l'activité par rapport au programme, les dispositions prises pour la surveillance, le coût par élève, les exigences en matière de conduite personnelle, les éléments de risque inhérents et, s'il y a lieu, les renseignements sur la réunion d'information avec les parents.</li> <li>• Si l'excursion dure plus d'un jour, les élèves doivent fournir certains renseignements médicaux aux personnes qui accompagnent les groupes, notamment un numéro de carte Santé et, s'il y a lieu, des renseignements sur tout état de santé particulier.</li> <li>• Si l'on doit transporter les élèves, laisser à l'école une liste des élèves qui sont dans chaque véhicule, des conducteurs et des numéros d'immatriculation des véhicules.</li> <li>• On doit également remettre une copie de cette liste aux adultes prenant part à l'excursion.</li> <li>• Qu'ils soient employés ou bénévoles, les conducteurs doivent se conformer aux exigences du conseil scolaire en matière d'assurance.</li> <li>• Les personnes qui accompagnent les groupes doivent savoir quels élèves ont des antécédents médicaux ou des besoins alimentaires ayant des répercussions sur la santé, ou prennent des médicaments.</li> <li>• Les surveillants doivent être au courant des prévisions météorologiques et remettre ou modifier l'itinéraire afin d'assurer la sécurité de tous.</li> <li>• Les personnes qui accompagnent les groupes doivent avoir la liste des parents ainsi que les numéros de téléphone d'urgence de ceux-ci.</li> <li>• Le personnel enseignant doit planifier l'accessibilité à des soins médicaux en cas d'urgence avant le départ pour l'excursion.</li> <li>• Fournir aux élèves une liste de vêtements appropriés et les effets personnels nécessaires pour prendre part à l'activité.</li> </ul>	<p>Nombre d'élèves par responsable :</p> <p>Camping Niveaux 4<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année, 1:8</p> <p>Randonnée pédestres Niveaux 4<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année, 1:10</p> <p>Canotage et kayak Niveaux 4<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année, 1:8</p> <p>Dans le cas des excursions de plus d'un jour, les groupes mixtes doivent être accompagnés par des adultes des deux sexes.</p> <p>Prévoir un véhicule accessible en cas d'urgence.</p> <p>Désigner une personne (enseignant ou parent) disposant d'un véhicule et pouvant conduire à l'hôpital tout élève qui subit des blessures. Cette personne ne peut pas être la surveillante principale ou le surveillant principal de l'excursion.</p> <p>Au moins un superviseur doit avoir une des certification suivante afin de fournir les premiers soins nécessaires au besoin :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SNS – Sauveteur certifié</li> <li>• Croix-Rouge – premiers soins</li> <li>• RLSS – Premiers soins en milieu aquatique</li> <li>• Certificat de l'organisation de la Patrouille canadienne de ski.</li> </ul> <p>L'instructeur doit posséder le certificat approprié.</p>



## PLEIN AIR – KAYAK EN EAUX CALMES EN BASSIN, RANDONNÉE AVEC CAMPING

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Pagaies de kayak.</p> <p>Kayaks munis de dispositifs de flottaison appropriés à l'avant et à l'arrière les empêchant de couler s'ils sont remplis d'eau.</p> <p>Vérifier les pagaies et les canots pour s'assurer qu'ils ne comportent ni fissures ni éclats et qu'ils ne sont pas percés.</p> <p>Crème solaire et lotion insectifuge.</p>	<p>Tenue adaptée au kayak en eaux libres.</p> <p>Le kayak en eaux calmes exige le port de gilets de sauvetage ou VFI bien ajustés approuvés par Transport Canada et munis de sifflets.</p>	<p>Choisir des eaux adaptées au type de kayak utilisé et au degré d'habileté du groupe. (Le kayak en eaux calmes se pratique sur les lacs ou les rivières ne comportant pas de rapides et où les remous sont très faibles).</p>	<p>Les élèves qui souhaitent pratiquer le kayak en eaux libres doivent au préalable démontrer les habiletés minimales suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mise à l'eau du kayak</li> <li>• embarquement et débarquement</li> <li>• vidage du kayak (plage et quai)</li> <li>• récupération de kayak en T</li> <li>• dessalage</li> <li>• coup avant</li> <li>• coup arrière</li> <li>• propulsion circulaire avant</li> <li>• propulsion circulaire arrière</li> <li>• arrêt</li> <li>• technique d'appel</li> <li>• appui.</li> </ul> <p>Ces exercices peuvent s'effectuer dans un bassin, en eaux peu profondes ou dans une baie abritée.</p> <p>Avant de pratiquer le kayak, les élèves doivent passer le test d'aptitude suivant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nager 100 mètres sans s'arrêter (nage au choix)</li> <li>• nager sur place pendant 3 minutes</li> <li>• enfiler un gilet de sauvetage dans l'eau</li> <li>• adopter la position d'aide de protection.</li> </ul>	<p>Surveillance sur place par la monitrice ou le moniteur.</p> <p>Maximum de 10 élèves par surveillant.</p> <p>La monitrice ou le moniteur doit détenir le certificat d'enseignement du kayak en eaux calmes ou l'équivalent.</p> <p>Au moins une surveillante ou un surveillant doit avoir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un certificat de sauveteur du SNS ou</li> <li>• un certificat de secouriste valide : <ul style="list-style-type: none"> <li>- un certificat en secourisme de l'Ambulance Saint-Jean ou</li> <li>- un certificat en secourisme de la Croix-Rouge canadienne ou</li> <li>- un certificat en soins d'urgence aquatique de la SRS ou</li> <li>- n certificat de secourisme de la Patrouille canadienne de ski.</li> </ul> </li> </ul> <p>Une embarcation de sauvetage doit être accessible pendant l'activité de kayak en eaux libres.</p>

## PLEIN AIR – NATATION DANS LES LACS

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse(s) de premiers soins accessible(s).</p> <p>Sifflet ou autre dispositif de signalisation pour la personne responsable.</p> <p>Corde</p> <p>Perche</p> <p>Planche dorsale</p> <p>Couverture</p> <p>Sel</p> <p>Bateau/embarcation de sauvetage</p>	<p>Tenue de natation appropriée.</p>	<p>Le lieu de baignade doit remplir les conditions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• être clairement délimité</li> <li>• ne pas présenter de dangers</li> <li>• température convenable pour la baignade</li> <li>• eau raisonnablement propre et claire.</li> </ul> <p>La natation dans les rivières ou les ruisseaux à fort débit est interdite.</p> <p>Avant le départ, vérifier auprès des autorités locales si le lieu se prête à la baignade en toute sécurité.</p>	<p>Avant toute activité de natation, les parents doivent remettre une lettre d'autorisation.</p> <p>Identifier et surveiller les élèves qui ne savent pas nager.</p> <p>Expliquer aux élèves l'ensemble des règles et des règlements relatifs au lieu de baignade.</p> <p>Interdire aux nageurs de s'éloigner ou de sortir de la zone réservée.</p> <p>Mettre en place un système d'appel et l'utiliser à intervalles réguliers (p. ex. faire l'appel et, toutes les dix minutes, inviter les élèves à s'identifier ou à se compter mutuellement au coup de sifflet).</p> <p>En cas de menaces d'intempéries, reporter l'activité de natation.</p> <p>Interdire la baignade après la tombée de la nuit.</p> <p>Les sauveteurs doivent être visibles pour tous les nageurs.</p> <p>Mettre en place un plan d'action en cas d'urgence.</p> <p>Les sauveteurs sont les responsables dans les situations d'urgence.</p> <p>Les élèves ne doivent pas dépendre de dispositifs de flottaison, sauf s'il s'agit de VFI.</p> <p>Déterminer la durée de la baignade en fonction des capacités des nageurs, des conditions météorologiques, de l'état de l'eau et du moment de la journée.</p> <p>Permettre les plongeurs seulement dans les zones réservées à cette fin et aux seuls élèves pouvant démontrer leurs habiletés de plongeur. Autoriser seulement les plongeurs avant effectués à moins d'un mètre de hauteur.</p>	<p>Une surveillante ou un surveillant ayant un certificat valide, p. ex. :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un certificat de sauveteur du SNS, option liée à la baignade dans les lacs, ou</li> <li>• un certificat du SNS, option liée à la baignade en piscine, avec deux (2) ans d'expérience en bordure de plans d'eau.</li> </ul> <p>Maximum de 25 nageurs par sauveteur.</p> <p>Outre les sauveteurs (1 pour 25 nageurs), prévoir au moins un adulte chargé de la surveillance sur place.</p> <p>Prévoir un véhicule accessible en cas d'urgence.</p> <p>Désigner une personne (enseignant, parent ou adulte responsable) disposant d'un véhicule et pouvant conduire à l'hôpital tout élève qui subit des blessures. Cette personne ne peut pas être la surveillante principale ou le surveillant principal de l'activité.</p>

## PLEIN AIR – RANDONNÉE EN CANOT

La randonnée en canot est définie comme une excursion de groupe en canot dans des régions sauvages ou à l'état semi-sauvage pendant une durée incluant au moins une nuit de camping.

**Le canot et le kayak en eaux vives ne sont pas appropriés à tous les niveaux.**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Vérifier les pagaies et les canots pour s'assurer qu'ils ne comportent ni fissures ni éclats et qu'ils ne sont pas percés.</p> <p>Trois pagaies par canot.</p> <p>Allumettes à l'épreuve de l'humidité.</p> <p>Huit mètres de cordage.</p> <p>Nécessaire de réparation pour canots.</p> <p>Sacs de randonnée en canot appropriés.</p> <p>Écopes.</p> <p>Crème solaire et lotion insectifuge.</p> <p>Lampe de poche.</p>	<p>Des gilets de sauvetage ou VFI bien ajustés approuvés par Transport Canada et munis de sifflets doivent être portés en tout temps à bord des canots. Ils doivent être attachés.</p> <p>Tenue de pluie.</p> <p>Vêtements superposés appropriés.</p> <p>Tenues de rechange.</p>	<p>Choisir un parcours adapté à l'âge et aux capacités des élèves.</p> <p>Le parcours prévu par les surveillants ne doit pas comporter d'eaux vives.</p>	<p>Les élèves qui souhaitent participer à une randonnée en canot doivent satisfaire aux exigences minimales relatives à chacun des domaines énoncés ci-dessous.</p> <p><b>Sécurité aquatique</b>                      Avant de pratiquer le canotage, les élèves doivent passer le test d'aptitude suivant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nager 100 mètres sans s'arrêter (nage au choix)</li> <li>• nager sur place pendant 3 minutes</li> <li>• enfiler un gilet de sauvetage dans l'eau</li> <li>• adopter la position d'aide/de protection.</li> </ul> <p><b>Techniques de canotage</b>                      Les aptitudes de base requises sont les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• propulsion</li> <li>• coup en jet</li> <li>• propulsion circulaire</li> <li>• technique d'appel</li> <li>• coup de retour</li> <li>• technique d'embarquement et de débarquement appropriées</li> <li>• autosauvetage dans un canot sec ou rempli d'eau</li> <li>• récupération de canot en T</li> <li>• coups synchronisés</li> <li>• chargement des canots</li> <li>• techniques de portage.</li> </ul> <p>La personne assise à l'arrière doit maîtriser les coups en J.</p> <p>Enseigner aux élèves comment faire face au changement imprévisible du vent des vagues.</p> <p>Les élèves qui souhaitent participer à une randonnée en canot doivent connaître :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les premiers soins et le traitement de l'hypothermie</li> <li>• le camping : savoir choisir les tenues et le matériel de canotage appropriés et effectuer des réparations</li> <li>• les techniques et mesures de sécurité liées au camping</li> <li>• le respect de l'environnement</li> <li>• l'utilisation d'une boussole</li> <li>• la lecture d'une carte.</li> </ul> <p>Si les conditions météorologiques ou la température de l'eau s'annoncent défavorables et peuvent présenter un risque pour les élèves, reporter la randonnée.</p> <p>Préparer un itinéraire de la randonnée et le laisser à une personne compétente à l'école.</p>	<p>Au moins une personne ayant un certificat en randonnée en canot de l'ORCA, niveau II. Si le groupe est divisé en deux équipes, deux surveillants ayant la qualification requise.</p> <p>Maximum de 8 élèves par accompagnateur (surveillant).</p> <p>Les surveillants doivent connaître la sécurité aquatique, les techniques de canotage et les domaines connexes, comme on l'exige pour les élèves.</p> <p>Au moins une surveillante ou un surveillant ayant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un certificat de sauveteur du SNS ou</li> <li>• un certificat de secouriste valide :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- un certificat en secourisme de l'Ambulance Saint-Jean ou</li> <li>- un certificat en secourisme de la Croix-Rouge canadienne ou</li> <li>- un certificat en soins d'urgence aquatique de la SRS ou</li> <li>- un certificat de secourisme de la Patrouille canadienne de ski.</li> </ul> </li> </ul> <p>Au moins une surveillante ou un surveillant ayant de l'expérience dans ce qui suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• saison des moustiques</li> <li>• rapides d'eau froide (cerner l'élément de risque inhérent et les moyens de l'éviter)</li> <li>• cuisson des aliments sur un feu de plein air sans l'aide de grille</li> </ul>

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES Élaborer un plan d'urgence et le communiquer à toutes les personnes qui participent à l'excursion.	SURVEILLANCE • protection du matériel de camping contre la pluie.
----------	----------------------------	---------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------

**PLEIN AIR – RANDONNÉE PÉDESTRE (UN JOUR, PLUSIEURS JOURS)**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
----------	----------------------------	---------------	---------------------------------------	--------------

<p>Trousse de premiers soins disponible sur place.</p> <p>Rassembler et inspecter tout le matériel nécessaire avant le départ.</p> <p>Boussole.</p> <p>Munir chaque élève d'un sifflet ou d'un autre dispositif de signalisation.</p> <p>Crème solaire et lotion insectifuge.</p> <p>Médicaments éventuellement nécessaires.</p> <p>Aliments nutritifs n'exigeant pas de préparation et eau potable en quantité suffisante.</p> <p>Allumettes conservées dans un contenant étanche.</p>	<p>Chaussures ou bottes plates confortables et robustes.</p> <p>Superposer des vêtements adaptés à la saison.</p> <p>Tenue de pluie.</p>	<p>S'assurer de connaître le parcours. Si l'excursion s'effectue à partir du camp de base, laisser une carte au camp.</p> <p>Apporter la carte du parcours en randonnée et en laisser une copie à une surveillante ou un surveillant à l'école.</p>	<p>Adapter la longueur et le degré de difficulté de la randonnée à l'âge et au niveau des élèves. Ne pas poursuivre la marche après la tombée de la nuit, sauf en cas d'urgence.</p> <p>Utiliser la technique du « pairage » des élèves.</p> <p>Informers les élèves du parcours ainsi que des règles de conduite en vigueur.</p> <p>Les élèves doivent connaître :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la procédure d'urgence</li> <li>• le signal de rassemblement.</li> </ul> <p>Si les conditions météorologiques s'annoncent défavorables et peuvent présenter un risque pour les élèves, reporter la randonnée.</p> <p>Les responsables doivent savoir où se trouvent le téléphone ou les secours les plus proches accessibles en cas d'urgence.</p> <p>Tout médicament nécessaire à un élève doit être confié aux responsables de la randonnée.</p> <p>Conserver la nourriture en hauteur ou dans des contenants à l'épreuve des ours.</p>	<p>Surveillance sur place – nombre d'élèves par responsable : 8 pour les randonnées de plusieurs jours à l'extérieur de la région; 15 pour les randonnées d'une journée; 15 pour les randonnées de plusieurs jours dans la région.</p> <p>Des chefs désignés doivent marcher à la tête et à la queue du groupe (il peut s'agir d'élèves mûrs). Ceux-ci doivent pouvoir communiquer « par sifflet » avec le(s) responsable(s) de la randonnée en tout temps.</p> <p>Prévoir un véhicule accessible en cas d'urgence.</p> <p>Désigner une personne (enseignant ou parent) disposant d'un véhicule et pouvant conduire à l'hôpital tout élève qui subit des blessures.</p> <p>Cette personne ne peut pas être la surveillante principale ou le surveillant principal.</p> <p>Au moins une surveillante ou un surveillant doit avoir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un certificat de sauveteur du SNS ou</li> <li>• un certificat de secouriste valide :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- un certificat en secourisme de l'Ambulance Saint-Jean ou</li> <li>- un certificat en secourisme de la Croix-Rouge canadienne ou</li> <li>- un certificat de secourisme de la Patrouille canadienne de ski.</li> </ul> </li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## PLEIN AIR – VOILE

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible sur place.</p> <p>Inspecter le matériel fourni par l'école de voile locale.</p> <p>Les élèves doivent vérifier le bon état de tout le matériel de sécurité personnel avant de l'utiliser.</p>	<p>Chaussures appropriées avec semelles antidérapantes (au moins des chaussures de course).</p> <p>Chaque élève doit porter un gilet de sauvetage ou VFI muni d'un sifflet.</p> <p>Vêtements trop amples interdits.</p>	<p>Toutes les installations doivent comporter des zones réservées à la pratique de la voile.</p>	<p>Avant de pratiquer une activité nautique, les élèves doivent passer le test d'aptitude suivant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nager 100 mètres sans s'arrêter (nage au choix)</li> <li>• nager sur place pendant 3 minutes</li> <li>• enfiler un gilet de sauvetage dans l'eau</li> <li>• adopter la position d'aide/de protection.</li> </ul> <p>Les moniteurs doivent tenir compte des conditions météorologiques et de l'état de l'eau.</p> <p>Une autorisation parentale est requise.</p> <p>Le port des gilets de sauvetage ou des VFI est obligatoire en tout temps à bord des bateaux.</p> <p>Les élèves doivent connaître et respecter les règles de bonne conduite à bord des bateaux.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Expliquer clairement les consignes de sécurité et le plan de mesures d'urgence aux élèves.</p> <p>Avant de pratiquer l'activité, fournir aux élèves les connaissances de base nécessaires pour pratiquer la voile en toute sécurité.</p>	<p>L'activité doit être animée par des moniteurs agréés.</p> <p>Le personnel enseignant doit être présent et accompagner les élèves jusqu'au lieu de l'activité et au retour.</p> <p>Prévoir une embarcation de sécurité à moteur pour huit voiliers.</p> <p>Surveillance sur place.</p>

**PLONGÉE AUTONOME**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins et téléphone accessibles.</p> <p>Matériel homologué. Vérifier le matériel avant chaque activité.</p>	<p>Tenue de natation appropriée.</p>	<p>Piscine scolaire ou communautaire.</p> <p><i>L'UTILISATION DES PISCINES DE RÉSIDENCES PRIVÉES EST INTERDITE.</i></p>	<p>La monitrice ou le moniteur doit posséder un rapport écrit des antécédents médicaux des élèves qui pourraient poser un problème de sécurité (diabète, asthme, maladie du coeur, convulsions, épilepsie, otites fréquentes).</p> <p>Tous les élèves doivent se tenir dans la partie peu profonde avec leur « copain » (technique de pairage), sauf s'ils sont accompagnés d'un instructeur.</p> <p>Donner aux élèves une formation théorique préalable afin de les familiariser avec le matériel et les consignes de sécurité.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Pour obtenir un certificat, il faut assister aux cours théoriques et participer à une activité de plongée en eaux libres.</p> <p>Une autorisation parentale est exigée.</p>	<p>Le personnel enseignant doit accompagner les élèves à la piscine et assister à l'activité.</p> <p>Le rapport moniteur-élèves ne doit pas dépasser 1:10.</p> <p>Une personne titulaire d'un certificat de secouriste doit être présente aux abords de la piscine (voir <i>Activités nautiques</i>).</p> <p>Surveillance visuelle constante.</p> <p>La monitrice ou le moniteur doit être agréé de l'un des organismes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'Association des conseils subaquatiques canadiens (ACSC)</li> <li>• La National Association of Underwater Instructors (NAUI)</li> <li>• La Professional Association of Diving Instructors (PADI).</li> </ul>

## PLONGÉE LIBRE

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins et téléphone accessibles.</p> <p>Vérifier le matériel afin de s'assurer que le masque est bien ajusté et étanche et que le tuba s'insère bien dans la bouche et qu'il n'est pas obstrué.</p> <p>Si on utilise des palmes, celles-ci doivent être bien ajustées.</p>	<p>Tenue de natation appropriée.</p>	<p>Piscine scolaire ou communautaire.</p> <p><i>L'UTILISATION DES PISCINES DE RÉSIDENCES PRIVÉES EST INTERDITE.</i></p>	<p>Les élèves doivent connaître la procédure d'urgence en vigueur dans l'établissement.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Avant de pratiquer une activité nautique, les élèves doivent passer le test suivant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nager 100 m sans s'arrêter, style au choix</li> <li>• nager sur place pendant 3 minutes.</li> </ul>	<p><b>Activité dirigée par le personnel enseignant</b> Rapport 1:10</p> <p>Le personnel enseignant titulaire d'un certificat valide peut enseigner la plongée libre en piscine sans la présence d'un sauveteur additionnel.</p> <p><b>Activité dirigée par une monitrice ou un moniteur</b> Rapport 1:10</p> <p>La monitrice ou le moniteur doit être agréé de l'un des organismes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'Association des conseils subaquatiques canadiens (ACSC)</li> <li>• Le Programme pour les moniteurs de plongée libre (PMPL) de l'ACSC</li> <li>• La National Association of Underwater Instructors (NAUI)</li> <li>• La Professional Association of Diving Instructors (PADI).</li> </ul> <p>Le personnel enseignant doit accompagner les élèves à la piscine et assister à l'activité.</p> <p>Si la monitrice ou le moniteur n'est pas reconnu par le SNS, la présence d'un sauveteur agréé SNS s'impose.</p>

**POIDS ET HALTÈRES – NIVEAU SECONDAIRE SEULEMENT**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Tout le matériel doit être inspecté avant l'utilisation et réparé au besoin.</p>	<p>Tenue et chaussures appropriées.</p>	<p>En l'absence d'une surveillante ou d'un surveillant, la salle d'entraînement aux poids et haltères doit être fermée à clé.</p> <p>Le plancher de l'aire d'entraînement aux poids libres doit offrir une adhérence suffisante pour empêcher les poids de glisser et de rouler.</p>	<p>Enseigner à tous les élèves les techniques appropriées pour lever les appareils ainsi que la procédure de sécurité.</p> <p>Fixer correctement les disques des poids libres avant de les utiliser.</p> <p>Personnaliser tous les programmes d'entraînement.</p> <p>Si on lève des haltères libres au-dessus du corps, travailler avec un « copain » (technique de pairage).</p>	<p>Surveillance sur place lors de l'initiation à l'utilisation des poids libres et des appareils de musculation.</p> <p>Surveillance générale après avoir transmis les consignes de sécurité.</p>

## QUILLES

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
Trousse de premiers soins accessible.	Les élèves doivent en tout temps porter des chaussures de quilles fournies ou approuvées par l'exploitant de la salle.  Tenue de ville acceptable.	Allées de quilles.	Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.  Informers les parents de toute activité prévue à l'extérieur de l'école, ainsi que du moyen de transport utilisé.  Suivre les règles et le code de conduite énoncés par l'exploitant.	Surveillance générale.

**RINGUETTE (SUR GLACE)**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins et téléphone accessibles.</p> <p>Anneau de caoutchouc réglementaire.</p> <p>Bâtons de ringuette réglementaires.</p> <p>Inspecter régulièrement les bâtons pour s'assurer qu'ils ne comportent pas de fissures.</p> <p>Tous les joueurs doivent porter un casque de hockey avec grille homologué.</p> <p>Gants obligatoires.</p>	<p>Patins bien ajustés.</p>	<p>La glace ne doit pas comporter de débris ni de traces profondes.</p>	<p>Le bâton doit toujours être tenu au-dessous de la taille.</p> <p>Interdire les contacts corporels, bâton-corps ou bâton-bâton.</p> <p>Appliquer systématiquement une pénalité pour toute infraction commise avec le bâton.</p> <p>Prévoir une zone de protection du gardien.</p> <p>N'autoriser aucun autre joueur ni bâton à l'intérieur de la zone réservée au gardien.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Les jeux doivent reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées.</p> <p>Le gardien doit rester dans sa zone de protection.</p> <p>Modifier les règles du jeu selon le degré d'habileté des élèves.</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

## RUGBY

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Ballons de rugby ou de football réglementaires.</p> <p>Protège-dents pour le rugby avec contact.</p>	<p>Chaussures à crampons en métal ou composites interdites.</p> <p>Tenue et chaussures appropriées.</p>	<p>Sur un terrain de jeu, les poteaux de buts doivent être matelassés.</p> <p>La surface de jeu ne doit pas comporter de débris ni d'obstacles, doit offrir une bonne adhérence et doit être située à une bonne distance des zones à circulation dense.</p> <p>S'il y a des trous et de fortes irrégularités sur le terrain, les signaler à la direction de l'école et aux élèves.</p> <p>Marquer les angles, la ligne médiane et la ligne des 22 m à l'aide d'indicateurs ou de mâts souples.</p>	<p>Modifier les règles selon le degré d'habileté, l'âge et les capacités physiques des élèves, par exemple en interdisant les contacts.</p> <p>Autoriser le plein-contact aux conditions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la participation est facultative</li> <li>• les élèves peuvent se soustraire aux activités pour lesquelles ils ne se sentent pas prêts</li> <li>• les élèves ont reçu une préparation physique au rugby avec contact</li> <li>• les élèves portent des protège-dents.</li> </ul> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée. Le jeu doit reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées.</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

**SAUT À LA CORDE**

<b>MATÉRIEL</b>	<b>VÊTEMENTS ET CHAUSSURES</b>	<b>INSTALLATIONS</b>	<b>RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES</b>	<b>SURVEILLANCE</b>
Trousse de premiers soins accessible.  Cordes de longueur adaptée à la taille et au degré d'habileté des élèves.	Bijoux interdits.  Cette activité ne peut se pratiquer pieds nus.  Tenue et chaussures appropriées.	L'aire d'activité ne doit pas comporter d'obstacles pour que les élèves puissent exécuter les mouvements en toute sécurité.	Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.	Surveillance sur place.

## SCOOP-BALL

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins.</p> <p>Les bâtons et les balles doivent être en bon état (p. ex. sans fissures ni éclats).</p> <p>Le gardien de but doit porter un masque protecteur.</p>	<p>Tenue et chaussures appropriées.</p> <p>Bijoux pendants interdits.</p>	<p>L'aire de jeu ne doit pas comporter d'obstacles (i. e. tables, chaises, etc.).</p>	<p>Avant de commencer les jeux, enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Les activités doivent reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées.</p> <p>Interdire les contacts intentionnels (e. i. contacts corporels ou contacts bâton-corps).</p> <p>Insister sur la responsabilité des élèves concernant l'espace individuel.</p> <p>Si un jeu fait intervenir un gardien de but, prévoir une zone de protection – voir <i>Hockey-balle</i>.</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

## SKI ALPIN/PLANCHE À NEIGE – 4<sup>e</sup> À 12<sup>e</sup> ANNÉE SEULEMENT

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins et téléphone accessibles sur place.</p> <p>Toutes les fixations doivent être en bon état et réglées à la tension appropriée.</p> <p>Elle doivent être conformes aux lignes directrices reconnues en vigueur.</p> <p>Les planches, les skis et les bâtons loués doivent être adaptés à la taille de chaque élève. Les carres et les semelles de skis et de planches doivent être en bon état.</p> <p>Les bottes et les fixations doivent être absolument compatible.</p> <p>Si le matériel est emprunté, un technicien compétent doit inspecter et régler les fixations sur place.</p> <p>Casque protecteur doit être porté en tout temps.</p> <p>Un plan d'urgence doit être mis en place.</p>	<p>Longues écharpes interdites.</p> <p>Cheveux longs attachés ou retenus sous la tuque.</p> <p>Vêtements adaptés aux activités de plein air hivernales.</p>	<p>Centre de ski commercial offrant des aires d'enseignement convenable (descentes douces). L'aire doit être surveillée par des patrouilleurs reconnus.</p> <p>Délimiter l'aire d'activité et en informer les élèves.</p>	<p>Enseigner aux élèves l'importance de la maîtrise constante lorsqu'on pratique le ski ou la planche à neige.</p> <p>S'assurer que tous les élèves connaissent parfaitement les règles de sécurité relatives au ski alpin (notamment celles qui concernent les dispositifs de remontée) ainsi que le rôle des patrouilleurs.</p> <p>Avant l'activité, décrire la tenue appropriée ainsi que les symptômes et les méthodes de traitement des gelures et de l'hypothermie.</p> <p>Informers les parents par écrit de la tenue de cette activité ainsi que de l'importance d'utiliser des vêtements et du matériel appropriés.</p> <p>Informers les parents et les élèves de l'importance de se protéger contre le soleil lors d'activités extérieures (annexe A).</p> <p>Le personnel enseignant doit être au courant des antécédents médicaux des élèves (e. i. : asthme, maladie du coeur, convulsions, allergies sévères).</p> <p>Tous les élèves doivent passer un test d'évaluation avant d'être répartis en groupes selon les instructions d'une monitrice ou d'un moniteur de ski ou de planche à neige qualifié.</p> <p>Les élèves ayant besoin d'une formation doivent suivre un cours.</p> <p>Les élèves ne doivent pratiquer le ski ou la planche à neige que dans les zones définies par une monitrice ou un moniteur qualifié.</p> <p>Seuls les élèves jugés aptes par une monitrice ou un moniteur de ski ou de planche à neige qualifié peuvent pratiquer la planche à neige.</p> <p>L'équipement personnel des élèves doit être vérifié.</p>	<p>Surveillance générale.</p> <p>Prévoir un véhicule accessible en cas d'urgence.</p> <p>Désigner une personne (enseignant, parent ou adulte responsable) disposant d'un véhicule et pouvant conduire à l'hôpital tout élève qui subit des blessures. Cette personne ne peut pas être la surveillante principale ou le surveillant principal de l'activité.</p> <p>Rapport surveillant-élèves, 1:8.</p> <p>Définir clairement les obligations de chaque personne chargée de surveiller un groupe lors d'excursions d'une journée, afin que celles-ci circulent sur toutes les pentes parcourues par les élèves en ski ou en planche à neige.</p>



## SKI DE FOND, RAQUETTE ET PATINAGE SUR NEIGE

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins et téléphone accessibles.</p> <p><b>Ski de fond</b> Skis, fixations, chaussures et bâtons en bon état et adaptés à la taille de l'élève.</p> <p><b>Raquettes</b> Armature et fixations en bon état. <i>(Voir annexe A)</i> <i>« Lettre aux parents » concernant l'utilisation de matériel personnel pour les cours.</i></p>	<p>Vêtements adaptés aux activités de plein air.</p> <p>Superposer plusieurs vêtements et prévoir une tuque.</p>	<p>Dans tous les cas, déterminer un parcours particulier délimitant le site de l'activité et en informer les élèves.</p> <p>Au moment de choisir un site, tenir compte de l'ensoleillement, du vent, de l'enneigement et de la qualité du terrain.</p> <p>Dans le cas d'un site non commercial, s'assurer que les conditions suivantes sont remplies :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• terrain plat avec pistes d'entraînement</li> <li>• vaste zone de dégagement en bas des pentes fortes</li> <li>• site à proximité d'abris chauffés, d'endroits où l'on peut manger et d'installations de fartage, entre autres.</li> </ul>	<p>Parler aux élèves des risques de gelures et d'hypothermie; expliquer les moyens d'en reconnaître les signes et de les traiter.</p> <p>Informers les parents et les élèves de l'importance de se protéger contre le soleil.</p> <p>Prévoir une procédure d'urgence et l'expliquer aux élèves.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Demander aux élèves de vérifier si leurs chaussures sont bien retenues dans les fixations.</p> <p>Les extrémités des bâtons sont pointues. Demander aux élèves de faire preuve de prudence, notamment lorsqu'ils se tiennent à proximité de leurs camarades.</p> <p>Quand les élèves font une course à l'extérieur de l'établissement, en informer les parents.</p> <p>Le personnel enseignant doit savoir quels élèves ont des antécédents d'asthme ou d'autres troubles respiratoires.</p> <p>Enseigner les techniques de montée et de descente d'une pente sur une très faible dénivellation.</p> <p>Faire travailler les élèves en utilisant la technique de « pairage ».</p>	<p><b>Excursions</b> Un véhicule doit être disponible pour le transport en cas d'urgence.</p> <p>Surveillance générale.</p> <p>Si l'on répartit les élèves en groupes, définir clairement les obligations de chaque personne chargée de surveiller un groupe lors d'excursions d'une journée pour le ski de fond, et la raquette à un site commercial.</p> <p>Rapport surveillant-élèves : 1:8 pour le niveau élémentaire, 1:15 pour les élèves du niveau intermédiaire et 1:20 pour les élèves du niveau secondaire.</p> <p>Désigner une personne (enseignant, parent ou adulte responsable) disposant d'un véhicule et pouvant conduire à l'hôpital tout élève qui subit des blessures. Cette personne ne peut pas être la surveillante principale ou le surveillant principal de l'activité.</p> <p><b>Sorties à proximité de l'école</b> Surveillance générale de toutes les sorties dans les sites proches de l'école (cours de récréation, parcs de quartier, etc.).</p>

**SOCCER**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Ne pas utiliser les ballons de soccer de plein air lors des matchs ou des tirs au but en salle. Les utiliser seulement pour les exercices en salle.</p> <p>Jouer les parties de soccer en salle à l'aide de balles « Nerf » ou de ballons de soccer intérieur.</p> <p>Les buts amovibles doivent être fixés au plancher.</p>	<p>Chaussures à crampons en métal interdites.</p> <p>Tenue et chaussures appropriées.</p>	<p>À l'extérieur – le stade ne doit pas comporter de débris ni d'obstacles, doit offrir une bonne adhérence et doit être situé bien à l'écart des zones à circulation dense.</p> <p>S'il y a des trous ou de fortes irrégularités sur le terrain, les signaler à la direction de l'école et aux élèves.</p> <p>À l'intérieur – le gymnase ne doit comporter aucun danger (p. ex. tables, chaises, etc.).</p>	<p>Interdire les tacles.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Les jeux doivent reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées.</p> <p>Limiter le temps passé au « drill » utilisant la tête.</p> <p>Pour le soccer en salle, prévoir une zone de protection du gardien à l'intérieur de laquelle aucun autre joueur n'est autorisé.</p>	<p>À l'extérieur et à l'intérieur.</p> <p>Surveillance sur place.</p>

## SOFT-BALL/BALLE MOLLE ET 3 LANCERS – 7<sup>e</sup> À 12<sup>e</sup> ANNÉE

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Les bâtons ne doivent pas comporter de fissures et doivent offrir une bonne prise.</p> <p>Le receveur doit porter un masque muni d'un protège-gorge ainsi qu'un plastron.</p> <p>Si on utilise une balle molle réglementaire, les frappeurs et les coureurs autour des buts doivent porter des casques.</p> <p>Coussin de sécurité au premier but.</p>	<p>Chaussures et tenue appropriées.</p> <p>Chaussures à crampons en métal interdites.</p>	<p>Inspecter le terrain afin de repérer les éléments de risque éventuels tels que les trous, les morceaux de verre, les pierres ainsi que les zones glissantes et boueuses.</p> <p>Le terrain de jeu ne doit en aucun cas être situé près d'une voie de circulation publique vers laquelle un élève pourrait courir pendant le jeu.</p> <p>Si plusieurs activités se tiennent simultanément, assurer une distance de sécurité entre les différentes aires de jeu.</p> <p>S'il y a des trous et de fortes irrégularités sur le terrain, les signaler à la direction de l'école et aux élèves.</p>	<p>Ne pas placer les élèves arbitres derrière le marbre; ils doivent se tenir derrière le lanceur, derrière le grillage ou encore à l'arrière des lignes de fond.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée. Les jeux doivent reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées.</p> <p>Tous les jeux au marbre doivent être des jeux forcés. Désigner le long de la ligne du 3<sup>e</sup> but une ligne à partir de laquelle le coureur est forcé de continuer sa course vers le marbre.</p> <p>Les joueurs doivent apprendre à déposer ou à laisser tomber le bâton après avoir frappé la balle, et non à le lâcher au milieu du dégagé.</p> <p>Afin d'éviter les risques liés aux bâtons mal maîtrisés, les joueurs non actifs doivent se tenir bien à l'écart du rectangle du frappeur ou derrière un grillage ou une clôture. (Ne pas passer les doigts à travers le grillage)</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

**SOFT-BALL, T-BALL**

<b>MATÉRIEL</b>	<b>VÊTEMENTS ET CHAUSSURES</b>	<b>INSTALLATIONS</b>	<b>RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES</b>	<b>SURVEILLANCE</b>
-----------------	------------------------------------	----------------------	-----------------------------------------------	---------------------

<p>Les bâtons ne doivent pas comporter de fissures et doivent offrir une bonne prise.</p> <p>Ne pas utiliser de bâtons au soccer base-ball et au volley-base-ball.</p> <p>Le receveur doit porter un masque.</p> <p>N'utiliser que des balles destinées à la balle lente ou encore des balles à faible portée.</p>	<p>Chaussures et tenue appropriées.</p> <p>Chaussures à crampons métalliques ou moulés interdites.</p>	<p>Inspecter le terrain afin de déterminer les risques éventuels tels que les trous, les débris de verre, les pierres ainsi que les endroits glissants et boueux.</p> <p>Le terrain de jeu ne doit en aucun cas être situé près d'une voie de circulation publique vers laquelle un joueur actif pourrait courir.</p> <p>Si plusieurs activités se déroulent simultanément, assurer une distance de sécurité entre les différentes aires de jeu.</p> <p>S'il y a des trous et de fortes irrégularités sur le terrain, le signaler au directeur de l'école et aux élèves.</p>	<p>Les arbitres, le cas échéant, ne doivent pas être placés derrière le marbre; ils doivent se tenir derrière le lanceur, derrière le grillage ou encore à l'extérieur des lignes de but.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Les jeux doivent reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées.</p> <p>Dans un cours d'éducation physique, n'utiliser que des balles destinées à la balle lente ou encore des balles à faible portée. (La balle rapide est à proscrire)</p> <p>Le receveur doit être à bonne distance derrière le marbre; le rôle du ramasseur n'est pas de recevoir les lancers, mais bien de récupérer la balle. Il ne doit y avoir qu'un receveur (non un ramasseur) pour les cours de soft-ball.</p> <p>L'élève désigné doit porter un masque protecteur.</p> <p>Les joueurs doivent apprendre à déposer ou à laisser tomber le bâton après avoir frappé la balle, et non à le lâcher au milieu du dégagé.</p> <p>Afin d'éviter les risques liés aux bâtons mal maîtrisés, les joueurs non actifs doivent se tenir bien à l'écart du rectangle du frappeur ou derrière le grillage ou la clôture. (Ne pas passer les doigts à travers le grillage)</p> <p>Interdire les glissades.</p> <p>Jeux forcés à tous les buts, y compris au marbre.</p> <p>Enseigner aux frappeurs la bonne façon de tenir le bâton (ils ne doivent pas croiser les mains).</p>	<p>Surveillance sur place.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------

## SPORTS DE RAQUETTE – TENNIS, BADMINTON, PICKLE-BALL, TENNIS À BATTE

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Inspecter les raquettes régulièrement afin de s'assurer qu'elles ne sont pas cassées et qu'elles offrent une bonne prise.</p> <p>Des lunettes de protection doivent être disponibles pour les élèves.</p>	<p>Vêtements et chaussures appropriés.</p> <p>Bijoux pendants interdits.</p>	<p>Les lignes délimitant les courts doivent être clairement visibles.</p> <p>Si les courts sont contigus, établir des consignes de sécurité.</p> <p>L'aire de jeu ne doit pas comporter de débris ni d'obstacles et doit offrir une bonne adhérence.</p>	<p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Les activités doivent reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées.</p> <p>Modifier les règles du jeu selon le degré d'habileté des élèves.</p> <p>Enseigner et faire respecter les règles de bonne conduite sur un court (p. ex. ne pas entrer dans un court occupé).</p> <p>Lors des cours et des matchs, chaque joueur doit avoir suffisamment d'espace pour ne pas interrompre son élan.</p>	<p>Surveillance sur place pendant la période d'initiation. Surveillance générale par la suite.</p> <p>L'installation du matériel exige une surveillance sur place.</p>

## SPORTS DE RAQUETTE – RAQUET-BALL, PADDLEBALL, BALLE AU MUR, SQUASH

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Des lunettes de protection doivent être disponibles pour les élèves.</p> <p>Vérifier les raquettes pour s'assurer que le bord n'est pas tranchant et que le cadre n'est pas fendu.</p> <p>Raquettes de racquet-ball et de paddle-ball munies d'une lanière que l'on peut enfiler autour du poignet.</p> <p>Utiliser des balles appropriées au niveau d'habiletés des joueurs. (i. e. balles de tennis, balles mousse ou vinyle).</p>	<p>Vêtements et chaussures appropriés.</p> <p>Bijoux pendants interdits.</p>	<p>Les lignes délimitant les courts doivent être clairement visibles.</p> <p>Si les courts sont contigus, établir des consignes de sécurité.</p> <p>L'aire de jeu ne doit pas comporter de débris ni d'obstacles et doit offrir une bonne adhérence.</p>	<p>Lors des cours et des matchs, chaque joueur doit avoir suffisamment d'espace pour ne pas interrompre son élan.</p> <p>Enseigner et faire respecter les règles de bonne conduite sur un court (p. ex. avertir des balles nulles ou ne pas entrer dans un court occupé).</p> <p>Pas plus de quatre joueurs sur un terrain de balle au mur, de racquet-ball ou de paddle-ball.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Les activités doivent reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées.</p> <p>Dans le cas du squash, autoriser seulement les matchs simples, sauf si on utilise un court qui convient aux doubles.</p>	<p>Surveillance sur place pendant la période d'initiation.</p> <p>Surveillance générale par la suite.</p>

**SPORTS NAUTIQUES**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Matériel de sécurité standard énoncé dans les règlements sur les piscines (p. ex. bouées de sauvetage, perches, planches dorsales, etc.).</p> <p>Téléphone d'urgence accessible.</p> <p>Le matériel électrique (p. ex. les magnéto-phones portatifs) doivent être convenablement mis à terre (I.D.T.).</p>	<p>Bijoux interdits, à l'exception des accessoires d'alerte médicale.</p> <p>Tenue de natation appropriée.</p> <p>Accessoire empêchant les cheveux de gêner la vue (p. ex. un élastique).</p>	<p>Piscines scolaires ou communautaires.</p> <p><i>L'UTILISATION DES PISCINES DE RÉSIDENCES PRIVÉES EST INTERDITE.</i></p> <p><i>(Voir la section Plein air au sujet de la natation dans les étangs ou les lacs)</i></p>	<p>À la piscine, si des élèves ont des antécédents médicaux qui pourraient poser un problème de sécurité, en informer la personne responsable. Les élèves doivent observer les règles suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• interdiction de courir ou de se bousculer autour de la piscine</li> <li>• interdiction de mâcher de la gomme</li> <li>• interdiction d'apporter de la nourriture aux abords de la piscine</li> <li>• interdiction de s'approcher du bassin de plongeon</li> <li>• interdiction de plonger directement du bord dans la partie peu profonde de la piscine</li> <li>• interdiction de porter des chaussures aux abords de la piscine.</li> </ul> <p>La douche est obligatoire avant la baignade.</p> <p>Expliquer la procédure d'urgence aux élèves avant leur entrée dans l'eau.</p> <p>Les élèves ayant des coupure ou des lésions cutanées infectées ne doivent pas se baigner dans la piscine.</p> <p>Effectuer d'abord les tests d'aptitude et de classement dans la partie peu profonde.</p> <p>Il est nécessaire d'avoir la permission écrite d'un parent.</p>	<p>Le personnel enseignant doit assurer une surveillance sur place.</p> <p>Maximum de 25 élèves par surveillant ou moniteur reconnu par le Service national des sauveteurs (SNS).</p> <p>Une monitrice ou un moniteur ne peut surveiller plus d'une classe ou d'un groupe d'élèves.</p> <p>Une personne titulaire d'un certificat de secourisme valide doit être disponible.</p> <p>Les élèves ne peuvent sortir de la piscine sans autorisation.</p>

## TIR À L'ARC

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Inspecter régulièrement tout le matériel en vue de déceler les défauts éventuels.</p> <p>Offrir aux élèves des dispositifs de protection des bras et des doigts.</p> <p>La hauteur et le poids de l'arc doivent correspondre à la taille et à la force du participant.</p> <p>Remettre aux élèves des flèches en nombre égal et de longueur appropriée.</p> <p>Cibles appropriées.</p> <p>Arcs composites et arbalètes interdits.</p>	<p>Bijoux interdits.</p> <p>Vêtements correctement ajustés sur le haut du corps.</p>	<p>Les aires de pratique doivent être sans obstacles et ne doivent présenter aucun danger.</p> <p>Pour le tir à l'arc en salle, utiliser un filet de sécurité convenablement installé.</p> <p>Surveiller les portes d'issues ou d'accès à l'installation et les signaler au moyen de panneaux d'avertissement.</p> <p>Pour le tir à l'arc en plein air, délimiter et surveiller convenablement l'aire de tir.</p>	<p>Établir la ligne de tir selon le degré d'habileté des élèves.</p> <p>Personne ne doit se tenir à l'avant de la ligne de tir.</p> <p>Les élèves doivent se tenir bien à l'arrière de la ligne de tir et à l'écart des archers en place, sauf s'ils s'appêtent à tirer.</p> <p>Mettre en place une procédure pour le début du tir, la fin du tir et le retrait des flèches.</p> <p>Enseigner aux élèves les consignes de sécurité, les techniques de tir, le mode d'entretien et d'utilisation du matériel ainsi que les méthodes sûres pour retirer les flèches de la fosse de tir.</p> <p>Ne jamais pointer un arc, chargé ou non, vers une personne.</p> <p>Les arcs ne peuvent être chargés que sur la ligne de tir, après l'émission du signal de tir.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p>	<p>Surveillance visuelle constante.</p>

**TOBOGGAN**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins et téléphone accessibles.</p> <p>Au sujet des toboggans apportés par les élèves, consulter l'annexe A, « Lettre aux parents/tuteurs ».</p> <p>Les toboggans doivent être en bon état. Les bords ne doivent pas comporter d'éclats de bois.</p>	<p>Vêtements adaptés aux activités de plein air.</p> <p>Prévoir une tuque et des gants.</p>	<p>Quel que soit le site choisi, informer les élèves des limites de l'activité.</p> <p>Pour choisir un site, tenir compte de l'ensoleillement, du vent, de l'enneigement et de la qualité du terrain. Ce site devrait permettre l'accès à un endroit pour se réchauffer, à de la nourriture et à d'autres commodités.</p> <p>La colline et le bas de la pente doivent être libres de tout obstacle.</p>	<p>Parler aux élèves des risques de gelures et d'hypothermie; expliquer les moyens d'en reconnaître les signes et de les traiter.</p> <p>Informer les parents et les élèves de l'importance de se protéger contre le soleil.</p> <p>Prévoir et expliquer la procédure d'urgence aux élèves.</p> <p>Seule la position assise est autorisée sur les toboggans.</p> <p>Interdire aux élèves de se bousculer et de monter la pente en courant.</p> <p>Respecter une distance sécuritaire entre les toboggans.</p> <p>Interdire aux élèves de sauter devant un toboggan en descente.</p> <p>Ne pas surcharger les toboggans.</p> <p>Pour plus de sécurité, donner aux élèves des consignes sur le dégagement du pied de la pente et la remontée.</p> <p>S'assurer de savoir quels élèves ont des antécédents d'asthme ou d'autres problèmes respiratoires.</p> <p>Indiquer aux parents que cette activité aura lieu à l'extérieur des terrains de l'établissement.</p>	<p>Surveillance sur place.</p> <p>Si on divise la classe en plusieurs groupes, expliquer clairement les responsabilités des surveillants de chaque groupe.</p> <p>Désigner une personne (enseignant, parent ou adulte responsable) disposant d'un véhicule et pouvant conduire à l'hôpital tout élève qui subit des blessures. Cette personne ne peut pas être la surveillante principale ou le surveillant principal de l'activité.</p>

## VOLLEY-BALL/VOLLEY-BALL DE PLAGE/NEWCORBE BALL

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Trousse de premiers soins accessible.</p> <p>Entreposer les poteaux dans un lieu sûr.</p> <p>Veiller à ce qu'il n'y ait pas de brins exposés sur le dessus du filet, ni de câbles effilochés entre le filet et les poteaux.</p> <p>Ballon en cuir ou en cuir synthétique.</p>	<p>Bijoux interdits.</p> <p>Tenue et chaussures appropriées.</p>	<p>L'aire de jeu et les abords ne doivent pas comporter d'obstacles.</p> <p>Après le démontage des poteaux de volley-ball, remettre en place les tampons de plancher.</p> <p>La surface de jeu doit offrir une bonne adhérence.</p> <p>Les terrains extérieurs de volley-ball doivent offrir une bonne adhérence.</p> <p>Les terrains de volley-ball de plage doivent être recouverts d'une couche suffisante de sable pour qu'il n'y ait pas d'endroits à découvert.</p>	<p>Le plongeon ne doit pas être inclus au programme</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Modifier les activités et les règles selon l'âge et le degré d'habileté des élèves.</p> <p>Ne pas permettre aux élèves de grimper sur les poteaux pour attacher le filet.</p>	<p>Surveillance sur place lors des cours initiaux et surveillance visuelle lors de l'installation du matériel par les élèves.</p> <p>Lorsque les habiletés ont été enseignées, une surveillance générale suffit.</p>

**WATER-POLO – NIVEAU SECONDAIRE SEULEMENT**

<b>MATÉRIEL</b>	<b>VÊTEMENTS ET CHAUSSURES</b>	<b>INSTALLATIONS</b>	<b>RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES</b>	<b>SURVEILLANCE</b>
-----------------	------------------------------------	----------------------	-----------------------------------------------	---------------------

<p>Trousse de premiers soins et téléphone d'urgence accessible.</p> <p>Matériel de sécurité standard énoncé dans les règlements sur les piscines (bouées de sauvetage, perches, planches dorsales, etc.).</p>	<p>Tenue de natation appropriée.</p> <p>Bijoux interdits.</p> <p>Accessoire empêchant les cheveux de gêner la vue (p. ex. un élastique).</p>	<p>Piscine scolaire ou communautaire.</p> <p><i>L'UTILISATION DES PISCINES DE RÉSIDENCES PRIVÉES EST INTERDITE.</i></p>	<p>Informar la monitrice ou le moniteur au sujet des élèves ayant des antécédents médicaux qui pourraient poser un problème de sécurité.</p> <p>Les élèves doivent satisfaire à des exigences minimales en matière de natation (i. e. : nager 100 m dans le style de leur choix et nager sur place pendant trois minutes).</p> <p>Les ongles doivent être soigneusement coupés.</p> <p>Modifier les règles selon l'âge et les habiletés des élèves.</p> <p>Enseigner les habiletés selon une progression appropriée.</p> <p>Les activités doivent reposer sur des habiletés que l'on aura déjà enseignées. Les élèves doivent observer les règles suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• interdiction de courir ou de se bousculer aux abords de la piscine</li> <li>• interdiction de mâcher de la gomme</li> <li>• interdiction d'apporter de la nourriture aux abords de la piscine</li> <li>• interdiction de s'approcher du bassin de plongeon</li> <li>• interdiction de plonger dans la partie peu profonde de la piscine</li> <li>• interdiction de porter des chaussures aux abords de la piscine.</li> </ul> <p>La douche est obligatoire avant la baignade.</p> <p>Si l'activité se tient dans une piscine extérieure à l'établissement, en informer les parents.</p> <p>Expliquer la procédure d'urgence aux élèves avant la baignade.</p> <p>Interdire aux élèves qui ont des coupures ou des lésions cutanées infectées de se baigner.</p>	<p>Maximum de 25 élèves par sauveteur ou moniteur reconnu par le Service national des sauveteurs (SNS).</p> <p>Les membres du personnel enseignant titulaire d'un certificat ou l'équivalent peuvent enseigner la natation sans la présence d'un sauveteur supplémentaire, à condition que la piscine soit réservée au cours de natation.</p> <p>Assurer une surveillance sur place.</p> <p>Une monitrice ou un moniteur ne peut surveiller plus d'une classe ou d'un groupe d'élèves.</p> <p>Avant de s'éloigner des abords de la piscine, les élèves doivent demander la permission.</p> <p>On doit pouvoir faire appel à une personne titulaire d'un certificat valide de secouriste.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **INTRA-MUROS**

### **OBJECTIFS DES LIGNES DIRECTRICES PROVINCIALES SUR LA SÉCURITÉ EN ÉDUCATION PHYSIQUE POUR LES PROGRAMMES INTRA-MUROS**

En matière de santé et de sécurité des élèves, la principale responsabilité incombe au conseil scolaire et à son personnel. Pour l'essentiel, il s'agit de reconnaître un élément de risque dans toute activité physique et d'adopter des mesures appropriées. L'équipe de rédaction et des professeures et professeurs d'éducation physique de la Nouvelle-Écosse ont donc cerné et analysé les risques raisonnablement prévisibles et ont ensuite élaboré des mesures à prendre pour réduire au minimum, dans la mesure du possible, les risques d'accidents ou de blessures. Mais une ligne directrice, si convenablement rédigée et appliquée soit-elle, ne suffit pas à éliminer les risques. Pour les responsables des programmes intra-muros, la sécurité en matière d'éducation physique est essentiellement une question de prudence, fondée sur des connaissances à jour, le bon sens, l'initiative et la prévoyance. Les présentes lignes directrices sur la sécurité dans les activités intra-muros attirent leur attention sur les pratiques sûres, afin de réduire au minimum l'élément de risque qui existe dans chaque activité. La mise en place de pratiques sûres, comme le choix d'activités adaptées à l'âge des élèves, l'inspection du matériel et des installations, la surveillance et l'encadrement appropriés permettent aux responsables des programmes intra-muros d'éviter les risques prévisibles. Ce document devrait donc aider les conseils scolaires à remplir l'obligation de fournir le cadre le plus sûr possible dans lequel tous les élèves peuvent pratiquer des activités intra-muros, sans égard à leurs capacités ou à leurs antécédents culturels.

Les présentes lignes directrices énoncent les normes que doivent suivre le personnel enseignant et les responsables des programmes intra-muros en fixant les règles de sécurité des activités. Ces activités d'éducation physique et récréatives sont parrainées par l'école et :

- ne font pas partie de l'emploi du temps régulier de l'élève
- ne s'adressent pas à une équipe ni à un groupe en particulier
- ne font l'objet d'aucune compétition contre une équipe ou un groupe de l'extérieur.

Les activités intra-muros s'adressent à tous les élèves et mettent l'accent sur la participation et non sur la compétition.

**QUESTIONS  
GÉNÉRALES**

Beaucoup de lignes directrices sur la sécurité s'appliquent à l'ensemble des activités intra-muros et des activités de club. En voici quelques-unes :

- Les responsables doivent connaître les antécédents médicaux et les handicaps physiques des élèves. On doit rappeler aux élèves qu'il leur incombe de prévenir la surveillante ou le surveillant, verbalement ou par écrit, de tout problème de santé qui pourrait nuire à leur participation, p. ex. hémophilie, fibrose kystique, problèmes cardiaques et allergies graves (voir le modèle de lettre à l'annexe A).
- Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible. Un échantillon d'articles est présenté à l'annexe B. En cas d'accident pendant une activité intra-muros, mettre en oeuvre le plan d'urgence de l'école. Des renseignements détaillés sur le plan d'urgence figurent à l'annexe C.
- Avant de demander à l'élève de participer à une variante de sport qu'elle ou il n'a jamais pratiquée, on doit lui enseigner les techniques qui s'y rapportent. On doit aussi lui signaler les risques de l'activité, lui montrer comment réduire ceux-ci au minimum, établir une procédure et des règles de sécurité (p. ex. interrompre toutes les activités au coup de sifflet). On doit informer les parents des activités intra-muros ou des activités de clubs proposées par l'école et des éléments de risque que comportent les activités plus dangereuses. Chaque participante ou participant doit remettre une formule d'autorisation signée par ses parents ou tuteurs. Un modèle de lettre aux parents/tuteurs se trouve à l'annexe A.
- On doit indiquer aux élèves l'emplacement des sorties de secours et des voies d'accès secondaires de l'aire de jeu.
- Si les élèves doivent quitter l'enceinte de l'école pour participer à une activité intra-muros ou à une activité de club, on doit informer les parents du moyen de transport ainsi que des responsabilités des élèves. Pour connaître les exigences relatives à l'autorisation des parents ou tuteurs, consulter la procédure du conseil scolaire concernant les activités externes. En outre, on doit informer les parents de toute activité intra-muros ou activité de club menée à l'extérieur de l'établissement, même lorsqu'aucun transport n'est nécessaire, par exemple lorsque l'élève doit se rendre à pied à un parc ou à une patinoire du quartier. Pour connaître les exigences relatives à l'autorisation des parents ou tuteurs, consulter la procédure du conseil scolaire concernant les activités externes. Un modèle de lettre aux parents/tuteurs se trouve à l'annexe A.
- Si un incident augmente ou est susceptible d'augmenter les risques de blessure, on doit adopter des mesures correctives pour éviter que cela ne se reproduise (par exemple, des poteaux de volley-ball, dans la salle de matériel, ne sont pas fixés au plancher ou aux murs et tombent sur le plancher : même si personne n'est blessé, on doit corriger le problème en fixant solidement les poteaux.)
- Au début d'une activité, les responsables doivent dire aux élèves s'ils doivent se changer pour porter une tenue de gymnastique, leur indiquer le vestiaire et leur expliquer les comportements admissibles.
- Les responsables des activités intra-muros doivent limiter le nombre de participantes et participants en fonction de l'expérience des élèves, de la superficie des locaux et des risques que présente l'activité.
- Les spectatrices et spectateurs ne doivent en aucun cas présenter un risque pour les participantes et participants.
- Les responsables doivent être compétents et aptes à remplir leurs fonctions.



## ÉLÉMENTS PARTICULIERS

### Matériel

- Si le matériel utilisé n'est pas décrit dans le présent document, on doit s'assurer que ce matériel ne présente pas de risques (i. e. : qu'il ne comporte ni bords tranchants, ni coins pointus, ni fissures, ni éclats de bois) et que la taille, le poids et la résistance du matériel sont appropriés.
- Les ballons doivent toujours être gonflés à la pression voulue.
- Bon nombre d'appareils peuvent être fabriqués à l'école par le personnel du conseil, des adultes bénévoles et des élèves travaillant sous surveillance directe. Voir les lignes directrices sur le « Matériel fabriqué à l'école » (p. 95). On appelle matériel de fabrication « artisanale » tout matériel fabriqué ou modifié à la maison et emporté à l'école. L'utilisation de ce type de matériel, comme les bâtons de hockey-cosom personnels, les bâtons de hockey en salle ou les godets en plastique fabriqués avec des bouteilles d'eau de javel, est interdite pendant les activités intra-muros.
- Les cordes utilisées pour la lutte à la corde doivent porter une mention du fabricant ou du distributeur indiquant qu'elles conviennent à ce type de sport.
- Les élèves qui sont autorisés à apporter leur propre matériel, comme les raquettes de badminton, les skis ou les patins à roues alignées, doivent, ainsi que leurs parents, s'assurer que ce matériel est en bon état et qu'il convient pour l'usage personnel.

### Vêtements et chaussures

- Les élèves doivent porter une tenue appropriée pour les activités intra-muros. On exige au minimum le port de chaussures de sport. Les dérogations autorisées à ces exigences vestimentaires figurent dans les lignes directrices communes à l'ensemble des activités intra-muros et dans les fiches d'activités du programme d'études. Si une tenue à caractère culturel présente des risques, on doit modifier le vêtement ou l'activité en conséquence. Le port de bijoux pendants est interdit. Les bijoux qui ne peuvent être enlevés, comme les accessoires d'alerte médicale ou les bijoux à caractère religieux ou culturel qui posent un risque doivent être couverts ou retenus par un ruban adhésif.
- Les parents ou tuteurs doivent connaître les précautions relatives au port de lunettes, notamment la nécessité de porter une courroie à lunettes et/ou des verres incassables pour certaines activités (voir l'annexe A, « Lettre aux parents/tuteurs »).

## Installations

- Avant une activité intra-muros ou une activité de club, le ou la responsable doit inspecter les installations et le matériel devant être utilisés afin de s'assurer que le milieu est sûr pour mener cette activité. Cette inspection peut s'effectuer directement ou au moyen d'une liste de vérification (voir l'annexe E). On exige au minimum une inspection visuelle avant de commencer les activités. On doit identifier les risques et prendre des mesures pour les éliminer. Les objets susceptibles de présenter un risque, mais qui sont inamovibles (p. ex. les poteaux des buts et les estrades) doivent être signalés aux élèves et aux responsables de l'administration scolaire. Le matériel mentionné dans ce document ne l'est que pour des raisons de sécurité. On devrait encourager les élèves à signaler aux responsables tout problème touchant le matériel ou les installations. De plus amples renseignements sur le rôle des élèves en matière de sécurité sont fournis à l'annexe D.
- Le matériel ou les meubles présentant un risque pendant le déroulement des activités doivent être placés à l'écart du périmètre de la salle utilisée pour les activités intra-muros. Un nombre raisonnable de bancs et de tapis d'exercices posés contre les murs peuvent cependant faire exception à la règle. On doit placer les dispositifs saillants, comme les barres de traction et les chevilles des panneaux à chevilles, à une hauteur qui réduit les risques au minimum ou les enlever lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
- Pour toutes les activités internes, les murs et les estrades ne doivent en aucun cas servir de points de virage ou de lignes d'arrivée. Il est recommandé de désigner une ligne ou un poteau à l'avant du mur. On doit identifier les risques prévisibles et prendre les précautions nécessaires afin de les réduire au minimum. Les précautions à prendre à l'égard de l'utilisation d'installations situées à l'intérieur de l'école mais hors du gymnase (p. ex. halls, salles de musculation, couloirs, salles de classe, salles de spectacle, salles de conditionnement physique) pour les activités intra-muros sont énoncées à l'annexe D.
- Les terrains de jeu ne doivent pas comporter d'éléments qui présentent des risques, comme les trous, les débris de verre ou les pierres. Les surfaces très irrégulières doivent être signalées à la direction de l'école et aux élèves. Le terrain doit comporter suffisamment de gazon pour permettre l'adhérence et l'absorption des chocs, par exemple pour le rugby sans contact.

### Règles et directives particulières

- Les lignes directrices sur la sécurité en matière d'activités intra-muros interdisent tout contact. Aux fins du présent document, le contact s'entend du contact intentionnel dans le but d'obtenir un avantage lors d'une activité particulière (contact corporel, bâton-corps, bâton-bâton).
- Les activités doivent être modifiées selon l'âge et les capacités des élèves et les installations disponibles. En outre, on doit s'assurer d'équilibrer les équipes selon les niveaux d'habiletés que l'on aura déjà enseignés.
- Avant de commencer une activité de plein air exigeante, les responsables doivent prendre en considération les conditions météorologiques du moment, l'entraînement préalable et la durée de l'exercice.
- Les activités doivent reposer sur les habiletés enseignées. Des sessions d'instruction doivent être tenues si les activités pratiquées ne font pas partie du programme d'études (i. e. : ski de fond).
- Les activités doivent promouvoir un style de vie actif et sain.
- Les techniques sûres de soulèvement, de support et de transport des élèves sont expliquées à l'annexe F.
- Si des élèves qui utilisent des aides fonctionnelles, notamment des fauteuils roulants, participent à une activité, on doit modifier l'activité pour assurer la sécurité de l'ensemble des participantes et participants.

### Surveillance

- La surveillance est la supervision nécessaire pour diriger ou orienter des activités. Les installations, le matériel et les activités comportent tous des risques intrinsèques. Plus la surveillance est efficace, plus les activités et l'utilisation des installations et du matériel sont sûres. **La personne qui assume cette responsabilité, mentionnée plus haut (responsable, surveillant), est un membre agréé du personnel enseignant ou de la direction d'école employé par le conseil scolaire.** Des bénévoles (personnel enseignant ou autre) peuvent aider à surveiller les activités intra-muros. Les bénévoles peuvent être notamment des assistantes ou assistants, des aides-enseignantes ou aides-enseignants, des enseignantes ou enseignants retraités, des parents, des élèves inscrits à un programme d'éducation coopérative, de futurs enseignants ou enseignantes ou des élèves du cycle supérieur ayant reçu la formation nécessaire. Consulter la politique du conseil scolaire en matière de bénévolat.
- Les élèves doivent savoir qu'il est interdit d'utiliser les installations et le matériel sans autorisation. Outre les avertissements écrits ou verbaux, des mesures dissuasives doivent être adoptées, par exemple :
  - verrouiller les portes
  - installer des pancartes pour indiquer que les élèves ne peuvent pas utiliser le gymnase sans surveillance
  - affecter des employés ou employées dans un bureau d'éducation physique, situé à proximité des installations, pour surveiller les élèves qui entrent dans le gymnase sans autorisation.
- Une surveillance est exigée chaque fois que l'on utilise une installation. Les présentes lignes directrices en distinguent trois catégories : la **surveillance visuelle constante**, la **surveillance sur place** et la **surveillance générale**. Ces catégories sont basées sur les principes d'une surveillance plus ou moins intense selon le niveau de risque de l'activité ainsi que le degré d'habileté et la maturité des participantes et participants.

## Surveillance (suite)

- La « **surveillance visuelle constante** » nécessite la présence physique de la surveillante ou du surveillant, qui suit de près le déroulement de l'activité. Chaque activité exigeant une surveillance visuelle constante doit être dirigée par la surveillante ou le surveillant (soit une enseignante ou un enseignant reconnu). La « **surveillance sur place des activités intra-muros** » nécessite la présence d'une monitrice ou d'un moniteur bénévole (i. e. un enseignant). Pour la « **surveillance générale** », la présence d'une monitrice ou d'un moniteur bénévole n'est pas nécessaire, mais la surveillante ou le surveillant doit être à proximité du lieu où se déroule l'activité. Pour la « **surveillance sur place** » et la « **surveillance générale** », la personne responsable (enseignante, enseignant, surveillante ou surveillant de l'activité intra-muros) doit être disponible et remplir au moins l'une des conditions suivantes :
  - elle circule dans l'aire de jeu
  - les élèves savent exactement où la trouver (elle se tient à proximité)
  - les élèves peuvent la voir.

**Exemple :** À l'occasion d'une journée spéciale à l'école, des élèves se livrent à une lutte à la corde, d'autres participent à des jeux de relais ou jouent au volley-ball et d'autres enfin font une course au trésor en équipe autour de l'école.

**Surveillance visuelle constante** – lutte à la corde – La personne responsable doit être sur place et observer le déroulement de l'activité.

**Surveillance sur place** – jeux de relais – Une monitrice ou un moniteur bénévole surveille les élèves qui jouent dans la cour d'école.

**Surveillance générale** – course au trésor – Les élèves font une course autour de l'école et ne sont pas forcément visibles en tout temps.

Le niveau de surveillance est proportionnel aux risques propres à chaque activité. La liste fournie ci-dessous définit la surveillance nécessaire pour chaque type d'activité. Cette liste n'est pas exhaustive. Si une activité n'est pas mentionnée dans le présent module, suivre les directives d'une activité similaire. En ce qui concerne les activités de plein air, consulter les pages 55 à 64 pour connaître le nombre d'élèves par surveillant, les compétences des surveillantes et surveillants et les niveaux de surveillance nécessaires.

## **SURVEILLANCE DES ACTIVITÉS INTRA-MUROS**

Variante de sports : jeux sur court ou sur terrains de sport

**Il n'est pas nécessaire d'assurer une surveillance visuelle constante.**

### **Surveillance sur place**

#### **FORMATION INITIALE ET PRÉPARATIFS :**

- Sports de raquette (racquet-ball, paddle-ball, balle au mur, tennis, squash, badminton, pickle-ball, tennis à batte)
- Ping-pong
- Frisbee suprême
- Volley-ball (volley-ball newcombe, volley-ball de plage)

#### **ACTIVITÉ :**

- Variantes du basket-ball (borden-ball, end-ball, bench-ball)
- Quilles
- Ballon-balai
- Cricket
- Curling
- Hockey sur gazon
- Hockey en salle, ringuette en salle
- Hockey sur glace
- Soccer
- Lacrosse
- Ringuette sur glace
- Rugby (sans contact)
- Jeux sur planches roulantes (basket-ball, soccer)
- Soft-ball et variantes
- Handball en équipes
- Lutte, sports de combat

### **Surveillance générale**

#### **ACTIVITÉ :**

- Course de fond, course d'orientation
- Sports de raquette (racquet-ball, paddle-ball, balle au mur, tennis, squash, badminton, pickle-ball, tennis à batte)
- Ping-pong
- Frisbee suprême
- Volley-ball (volley-ball newcombe, volley-ball de plage)
- Variantes du basket-ball (borden-ball, end-ball, bench-ball, 3 contre 3, 2 contre 2)
- Football (flag-football, touch-football)
- Soccer
- Ski de fond, patinage sur neige
- Ski alpin, planche à neige

**Consulter le document du programme d'études pour connaître le nombre d'élèves par surveillant.**

## ACTIVITÉS EXIGEANT PEU D'ORGANISATION/ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

### Surveillance visuelle constante

- Transport de personnes
- Jeux avec parachute (élémentaire)
- Constructions humaines – formation initiale
- Activités avec eau
- Courses à obstacles avec escalade ou activités comprenant des inversions

### Surveillance sur place

- Transport d'objets
- Courses d'obstacles sans dispositif d'escalade (sans inversions)
- Constructions humaines
  - entraînement
  - à genoux et en position couchée
- Défis Activ8 Banque Royale
- Jeux de parachute
- Jeux coopératifs
- Défis de précision
- Relais d'adresse
- Relais sur planches roulantes
- Patinage et activités en patins
- Jeux aquatiques (conformément aux règlements de la piscine)
- Olympiades intérieures
- Journée thématique
- Peinture faciale
- Courses à relais à l'intérieur
- Jeux de poursuite à l'intérieur

### Surveillance générale

- Jeux de table
- Courses à relais à l'extérieur
- Jeux de poursuite à l'extérieur
- Sautons en coeur
- Événements à grande participation (marche-o-thons, danse-o-thons)

## CLUBS

### Surveillance visuelle constante

- Gymnastique – activités/mouvements plus risqués

### Surveillance sur place

- Gymnastique – mouvements peu risqués

#### Activité :

- Cricket
- Arts martiaux
- Quilles
- Conditionnement physique
- Patinage à roues alignées

### Surveillance générale

#### Activité :

- Cyclisme (consulter le document du programme d'études pour connaître le nombre d'élèves par surveillant)
- Danse/gymnastique rythmique
- Ski/planche à neige (consulter le document du programme d'études pour connaître le nombre d'élèves par surveillant)
- Conditionnement physique
- Golf
- Équitation
- Patinage à roues alignées
- Course à pied

**Surveillance –  
Points à considérer**

- Avant d’entreprendre une activité, on doit définir les séries de tâches à exécuter, les comportements acceptables ainsi que les responsabilités des élèves et en faire un rappel en cours d’année. Les responsables sont tenus, en tout temps, de sanctionner les élèves qui dérogent aux règles de sécurité ou qui montrent un comportement inacceptable. Pour obtenir des renseignements détaillés sur les règles de comportement, voir l’annexe D.
- Les élèves doivent être informés des règles régissant les activités ou les jeux. Les règles doivent être observées de manière stricte et modifiées selon l’âge et les capacités physiques des participantes et participants.
- Les élèves ne peuvent pas utiliser les installations sans autorisation et sans surveillance et doivent en être informés.
- Si beaucoup de personnes participent à une activité intra-muros (par exemple, lors d’un événement spécial), ou si l’activité comporte un élément de risque plus grand, le nombre de personnes confiées à chaque responsable/bénévole doit être conforme aux normes de sécurité.
- Un étudiant-maître (*stagiaire*) ou sous un programme co-op, un étudiant du niveau secondaire ne peut être seul pour la surveillance d’activités intra-muros.
- Lorsqu’une suppléante ou un suppléant doit surveiller une activité intra-muros :
  - 1) la direction doit s’assurer que cette personne connaît suffisamment bien l’activité
  - 2) les membres de la direction ou les responsables qui comptent s’absenter doivent :
    - lui fournir la fiche des lignes directrices sur la sécurité concernant l’activité intra-muros
    - lui indiquer comment contacter, en cas d’urgence, l’enseignante, l’enseignant, l’administratrice ou l’administrateur scolaire désigné comme personne-ressource
    - lui préciser les restrictions ou les modifications qui s’appliquent aux élèves ayant des problèmes de santé ou des troubles de comportement.

## MATÉRIEL FABRIQUÉ À L'ÉCOLE

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Utiliser des matériaux en bon état, c'est-à-dire des cordes non effilochées, des planches lisses ne comportant pas d'éclats et aucun objet aux bords tranchants.</p> <p>Utiliser des matériaux qui se rapprochent le plus possible des articles commerciaux.</p> <p>Utiliser des matériaux qui ne présentent aucun danger pour les enfants souffrant d'allergies graves.</p> <p>Ne pas utiliser de matériel de fabrication artisanale.</p>	<p>Les objets devant être portés (chapeaux, capes, costumes) ne doivent pas serrer le cou ni la poitrine ou présenter un danger pour les enfants.</p>	<p>Le matériel fixe à l'école (structures fixées au mur ou autoportantes, poteaux de volley-ball, murs d'escalade) doit être inspecté par une tierce partie compétente pour s'assurer qu'il est sécuritaire.</p> <p>Consulter la politique et les directives du conseil scolaire au sujet des normes techniques, du montage et de l'inspection du matériel fabriqué à l'école.</p>	<p>Suivre les instructions de construction et de montage lorsqu'elles existent.</p> <p>En l'absence d'instructions relatives à une structure fabriquée à l'école, établir par écrit la marche à suivre et la conserver en précisant quand, comment et par qui le matériel a été fabriqué.</p> <p>Essayer le matériel avant de l'utiliser.</p> <p>Effectuer les réparations au besoin. Si le matériel est abîmé après de multiples réparations, s'en défaire ou le remplacer, notamment lorsqu'il faut attacher les fixations des skis de terre autour de la planche parce que le trou est trop grand et que la ficelle glisse au travers.</p>	<p>Inspecter le matériel avant chaque utilisation.</p> <p>Assurer la surveillance sur place des élèves qui confectionnent le matériel à l'école.</p> <p>Si les élèves utilisent des machines, par exemple des scies à ruban pour fabriquer le matériel, assurer une surveillance visuelle constante.</p> <p>Le matériel fabriqué par les élèves doit être inspecté par une tierce partie compétente pour s'assurer qu'il est sécuritaire.</p>

## TRANSPORT DE PERSONNES OU D'OBJETS

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Le matériel doit être adapté à la taille et au poids de l'objet ou de la personne que l'on transporte.</p> <p>On doit pouvoir élever et baisser le matériel sans exposer à un risque l'objet transporté ou les mains, les pieds ou le corps de la personne transportée.</p> <p>Utiliser des courroies de sécurité, un garde-fou ou un autre moyen pour empêcher qu'une personne ou un objet ne tombe d'un niveau plus élevé que la ceinture d'un individu.</p> <p>Le matériel ne doit pas serrer le cou ni la poitrine.</p>	<p>Vêtements amples interdits.</p> <p>Les accessoires vestimentaires que l'on ne peut dégager rapidement en cas d'effondrement (ceinture, lacets) sont interdits.</p> <p>Chaussures adaptées à chaque activité.</p>	<p>Prévoir un espace suffisant pour l'activité.</p> <p>Les spectatrices et spectateurs doivent rester dans l'enceinte prévue, à l'écart de l'activité.</p> <p>La surface doit être plane, et ne doit pas comporter d'obstacles ni d'angles morts.</p> <p>Établir des règles de circulation pour éviter toute congestion.</p> <p>Par précaution, matelasser les murs si l'activité le justifie.</p>	<p>Le poids et la dimension de l'objet et la distance parcourue doivent correspondre à l'âge et à la force des participantes et participants.</p> <p>Fixer des limites de vitesse appropriées.</p> <p>Établir une marche à suivre pour interrompre l'activité en cas d'accident, par exemple, en donnant un coup de sifflet.</p> <p>Les participantes et participants doivent connaître les règles et la marche à suivre avant de commencer l'activité (soulèvement sécuritaire, observation, techniques de support et d'abaissement). Consulter l'annexe F.</p> <p>Prévoir une séance d'entraînement préalable pour les participantes et participants qui doivent soulever des personnes ou des objets lourds.</p>	<p>Surveillance visuelle constante.</p>

**CONSTRUCTIONS HUMAINES**

<b>MATÉRIEL</b>	<b>VÊTEMENTS ET CHAUSSURES</b>	<b>INSTALLATIONS</b>	<b>RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES</b>	<b>SURVEILLANCE</b>
<p>Pour connaître l'épaisseur minimale des matelas, consulter les programmes de gymnastique.</p> <p>Les matelas placés sous la pyramide doivent la dépasser d'une longueur du corps dans toutes les directions.</p>	<p>Chaussures souples, chaussettes ou pieds nus pour la construction d'une pyramide en position debout.</p>	<p>Les pyramides en position couchée ou à genoux doivent être construites assez loin des murs.</p> <p>Ne pas construire de pyramides à proximité des entrées, des sorties ou des estrades.</p>	<p>Fixer le nombre maximal de personnes et la hauteur maximale permise selon la taille, l'âge et l'habileté des participantes et participants.</p> <p>Enseigner la marche à suivre pour le montage et le démontage.</p> <p>Le poids et la taille des élèves déterminent leur place dans la pyramide, les plus corpulents formant la base.</p> <p>Ne prévoir aucune autre activité sur les lieux de construction de la pyramide.</p>	<p>Surveillance visuelle constante pendant l'apprentissage et le premier essai; surveillance sur place par la suite.</p> <p>Surveillance visuelle constante pendant la construction de pyramides en position debout.</p> <p>Surveillance sur place pendant la construction de pyramides en position couchée ou à genoux.</p>

## JEUX DE TIR – CIBLES HUMAINES (TIRS D'ADRESSE, GOLF FRISBEE)

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Objets mous, p. ex. balles en mousse, éponges, balles « Nerf », ballons de plage, balles en peau d'éléphant, boules de papier journal, ballons d'usage général.</p> <p>Ballons réglementaires bien gonflés.</p> <p>Sacs d'équilibre, disques volants durs (frisbees) interdits.</p>	<p>Bijoux interdits.</p>	<p>L'aire de jeu ne doit pas comporter d'obstacles, (chaises, bureaux, autres meubles à proximité).</p> <p>Les cibles doivent être assez loin des spectateurs et des autres participants.</p> <p>On doit avoir assez d'espace pour lancer l'objet sans heurter des spectateurs.</p>	<p>Établir une marche à suivre afin de réduire les risques pour les autres participants ou spectateurs, p. ex. en limitant l'accès à la zone de tir.</p> <p>Prévoir une marche à suivre afin que l'on puisse récupérer en toute sécurité l'objet lancé.</p>	<p>Surveillance sur place.</p>

**ACTIVITÉS AVEC DE L'EAU (I. E. : JET D'EAU, BALLON D'EAU, LANCERS ÉPONGE ET BASSINS, TREMPETTES)**

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Le matériel utilisé dans des activités menées avec de l'eau doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>être étanche ou résister à la détérioration lorsqu'il est mouillé, p. ex. les tables, les chaises et les planchers</li> <li>être protégé contre l'eau au besoin</li> <li>être nettoyé et rincé à fond avant l'utilisation.</li> </ul> <p>Tout matériel électrique, p. ex. un chronomètre, doit comporter une mise à la masse homologuée par la CSA.</p> <p>Les surfaces où l'on glisse, notamment les matelas et les glissoires en plastique, doivent être lisses et propres.</p> <p>Utiliser de préférence des bouteilles avec vaporisateur ou un appareil à faible pression.</p>	<p>Les vêtements mouillés ne doivent pas augmenter les risques d'accident, notamment le risque de trébucher avec des pantalons de jogging mouillés.</p> <p>Les chaussures doivent assurer une bonne traction.</p>	<p>Si de grandes quantités d'eau sont utilisées, tenir l'activité à l'extérieur pour éviter de blesser les spectateurs.</p> <p>On doit pouvoir nettoyer l'installation avant et après l'activité pour empêcher la propagation des microbes.</p> <p>Prévoir un personnel préposé au nettoyage des déversements d'eau dangereux.</p>	<p>Fixer des règles et marches à suivre pour assurer la sécurité.</p> <p>Bien étiqueter les matériaux, notamment les ballons en latex, en prévision des allergies.</p> <p>L'eau sur le sol ou le plancher réduit la traction. Au besoin, augmenter la traction en prévoyant, par exemple, des tapis caoutchoutés sur les surfaces qui pourraient être mouillées.</p> <p>Si le sol doit être glissant, prévoir une surface rembourrée pour absorber le choc en cas de chute.</p> <p>Ne pas utiliser d'eau trop chaude ou trop froide.</p> <p>Interdire les récipients en verre.</p> <p>Si les participantes ou participants doivent se mouiller, prendre des mesures pour éviter les collisions.</p> <p>Si l'on prévoit lancer des éponges mouillées sur des personnes ou projeter de l'eau à l'aide d'un appareil sous pression, prévoir une protection pour les yeux.</p>	<p>Ce genre d'activité exige une surveillance visuelle constante.</p>

## JEUX DE RELAIS ET DE POURSUITE

MATÉRIEL	VÊTEMENTS ET CHAUSSURES	INSTALLATIONS	RÈGLES ET DIRECTIVES PARTICULIÈRES	SURVEILLANCE
<p>Le matériel ne doit comporter aucun bord tranchant ou dangereux.</p>	<p>Chaussures appropriées.</p>	<p>Prévoir un espace suffisant pour l'ensemble des participantes et participants.</p> <p>Les virages et les lignes d'arrivée doivent être assez loin des murs, du matériel, des arbres, des poteaux, des obstacles naturels et des trous.</p> <p>Si le jeu se déroule sur une grande superficie, p. ex. les jeux de survie, fixer des limites et en aviser les élèves.</p> <p>La personne chargée de la surveillance doit vérifier le parcours à pied pour repérer les dangers éventuels. Elle doit prévenir les élèves des dangers et leur demander de faire preuve de prudence.</p> <p>Inspecter les pistes de course tous les ans et les entretenir au besoin.</p> <p>Les aires de jeu doivent offrir une bonne adhérence.</p>	<p>Relais navette : prévoir une voie pour chaque personne qui participe à l'activité.</p> <p>Tenir compte des risques accrus quand on porte des tenues très amples ou quand on attache les jambes ensemble.</p> <p>Interdire les courses de relais les yeux bandés.</p> <p>Interdire les relais à reculons.</p> <p>Ne pas se servir des murs, des estrades ou des clôtures comme ligne d'arrivée ou zone de sécurité.</p> <p>Bien démarquer les zones de sécurité.</p> <p>Déterminer un signal pour interrompre les jeux de poursuite.</p>	<p>Pour les courses de relais, assurer une surveillance sur place.</p> <p>Pour les jeux de poursuite, assurer une surveillance générale.</p>

# ANNEXES

## ANNEXE A – MODÈLE DE LETTRE AUX PARENTS/TUTEURS

Madame, Monsieur,

L'activité physique est essentielle à la croissance normale et au développement sain de l'enfant. Les os et les muscles en croissance exigent non seulement une bonne nutrition mais aussi la stimulation qu'apporte l'exercice vigoureux, afin d'acquérir la force et les habiletés nécessaires à une vie saine et active. La participation active aux jeux et à des activités de danse et de gymnastique permet à l'élève de mieux se connaître et d'acquérir la confiance en soi nécessaire pour jouer avec ses pairs, en mode tant coopératif que compétitif. Les activités d'éducation physique, qu'elles soient intégrées au programme d'études ou menées en parallèle, donnent aux élèves l'occasion d'éprouver le sentiment de bien-être relié à la bonne forme et leur permettent de saisir l'importance de l'activité physique dans la vie quotidienne.

*Chaque établissement doit privilégier certains volets du programme d'éducation physique et déterminer les activités particulières qui auront lieu dans le voisinage immédiat de l'école, p. ex. la course et le patinage – éléments importants du programme d'éducation physique. Ces activités ne comprennent pas les excursions de ski alpin, sorties en autocar pour lesquelles on doit obtenir l'autorisation des parents ou des tuteurs. Sachez que votre enfant sera à l'extérieur des terrains de l'école pour participer à ces activités et que la surveillance des enfants sera assurée. Chaque établissement doit donner des exemples d'activités intra-muros qu'il compte offrir aux élèves durant l'année scolaire.*

### AVIS SUR L'ÉLÉMENT DE RISQUE

Le risque de blessures fait partie de toute activité sportive. De par la nature même de certaines activités, l'élément de risque peut être plus grand. Les blessures peuvent aller des entorses mineures aux blessures graves. Les éducatrices et éducateurs se soucient avant tout de la sécurité et du bien-être des élèves, et tous les efforts sont déployés afin de réduire au minimum les risques prévisibles qui font partie de l'activité physique.

Il est important que votre enfant prenne part aux activités du programme d'éducation physique en toute sécurité. À cette fin, nous faisons les recommandations suivantes :

- Subir un examen médical annuel;
- Porter une tenue appropriée (p. ex. T-shirt, short ou pantalon de survêtement, chaussures de course). Le port de bijoux pendants est interdit. Les bijoux qui ne peuvent être enlevés et qui posent un danger doivent être fixés par un ruban adhésif;
- Si un enfant ne peut enlever ses lunettes durant les cours d'éducation physique, lui faire porter une courroie à lunettes ou des verres incassables;
- Appliquer une crème solaire lors des activités à l'extérieur;
- Vérifier à la maison si l'équipement personnel devant être utilisé lors d'activités scolaires (p. ex. skis, patins, casques protecteurs) est en bon état.

Veillez remplir la fiche de renseignements médicaux ci-dessous, que votre enfant remettra à son enseignante ou enseignant. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec une ou un responsable de votre école.

## FICHE DE RENSEIGNEMENTS MÉDICAUX

Nom de l'élève \_\_\_\_\_ Année \_\_\_\_\_ Enseignante ou enseignant \_\_\_\_\_

Je transmets aux autorités de l'école les renseignements suivants au sujet des antécédents médicaux de mon enfant en rapport avec sa participation aux programmes d'études et intra-muros d'éducation physique.

Veuillez indiquer si votre fils/fille/enfant sous tutelle a déjà eu l'un des problèmes suivants (s'il y a lieu, précisez) :

- épilepsie, diabète, handicap orthopédique, troubles cardiaques, asthme, allergies \_\_\_\_\_
- malaises ou blessures à la tête ou au dos (durant les deux dernières années) \_\_\_\_\_
- arthrite, rhumatisme, saignements de nez chroniques, étourdissements, évanouissements, maux de tête, épaule disloquée, hernie, articulations enflées, hypermobiles ou douloureuses, genoux instables ou bloqués \_\_\_\_\_

Quels sont les médicaments que votre enfant doit avoir à sa disposition au cours d'activités sportives?

\_\_\_\_\_

Qui devrait les lui administrer? \_\_\_\_\_

Est-ce que votre fils/fille/enfant sous tutelle porte un bracelet, une chaîne de cou ou une carte d'alerte médicale?

\_\_\_\_\_

Si oui, précisez les renseignements qui y sont inscrits : \_\_\_\_\_

Précisez tout autre renseignement médical qui pourrait exiger une modification des activités : \_\_\_\_\_

Par ma signature, je reconnais le bien-fondé de l'avis sur l'élément de risque qui figure plus haut.

Signature du parent/tuteur : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

## ANNEXE B – CONTENU DE LA TROUSSE DE PREMIERS SOINS POUR LES ACTIVITÉS D’ATHLÉTISME

Trousse de premiers soins dans l’école

Voici le contenu de la trousse de premiers soins à mettre dans un endroit accessible dans le gymnase :

<p><i>Ciseaux</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 paire de ciseaux</li> <li>1 pince à épiler</li> <li>Pansements, bandages et ruban adhésif</li> <li>48 bandages adhésifs de 1,9 cm x 7,5 cm</li> <li>24 bandages adhésifs de 2,5 cm x 7,5 cm</li> <li>12 pansements adhésifs rectangulaires de 5 cm x 7,5 cm</li> <li>48 bandages pour les articulations des doigts</li> <li>48 bandages pour le bout des doigts</li> <li>12 compresses non adhésives de 5 cm x 5 cm</li> <li>12 bandages de gaze de 5 cm x 4,5 cm</li> <li>6 bandages de gaze de 7,5 cm x 4,5 cm</li> <li>1 pansement pour les traumatismes de 10 cm x 10 cm avec un bandage élastique de 7,5 cm x 3 cm</li> <li>1 compresse abdominale de 19 cm x 20 cm</li> <li>2 rouleaux de ruban adhésif (2,5 cm)</li> <li>12 bandages triangulaires</li> <li>8 bandes roulées</li> <li>8 rouleaux de bandages de gaze</li> <li>assortiment d’éclisses</li> </ul>	<p><i>Glace</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 sac de glace en caoutchouc ou des sacs en plastique avec accès à de la glace ou des compresses froides au congélateur</li> </ul> <p><i>Autres</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>guide de secourisme de poche</li> <li>solution antiseptique 1-57 mL</li> <li>24 tampons pour nettoyer les plaies</li> <li>6 paires de gants en vinyle</li> <li>1 carnet de notes</li> <li>1 crayon</li> <li>numéros de téléphone</li> <li>masque protecteur pour le visage</li> <li>1 drap de sauvetage</li> <li>2 tenseurs de 50 mm</li> <li>2 tenseurs de 100 mm</li> <li>1 bassine (de préférence en acier inoxydable)</li> <li>24 épingles de sûreté (petites et grandes)</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Source : Ambulances Saint-Jean

## Exemple de trousse mobile

<p><i>Ciseaux</i> 1 paire de ciseaux 1 pince à épiler</p> <p><i>Pansements, bandages et ruban adhésif</i> 12 bandages adhésifs de 1,9 cm x 7,5 cm 6 bandages adhésifs de 2,5 cm x 7,5 cm 6 pansements adhésifs rectangulaires de 5 cm x 7,5 cm 6 bandages pour les articulations des doigts 6 bandages pour le bout des doigts 6 compresses non adhésives de 5 cm x 5 cm 6 bandages de gaze de 5 cm x 4,5 cm 6 bandages de gaze de 7,5 cm x 4,5 cm 12 compresses de gaze de 5 cm x 5 cm 1 compresse abdominale de 19 cm x 20 cm 1 rouleau de ruban adhésif (2,5 cm) 6 bandages triangulaires</p>	<p><i>Glace</i> 2 compresses froides</p> <p><i>Autres</i> guide de secourisme de poche 12 tampons pour nettoyer les plaies 2 paires de gants en vinyle 1 carnet de notes 1 crayon numéros de téléphone et pièces de 25 sous masque protecteur pour le visage 1 tenseur de 50 mm 1 tenseur de 100 mm 12 épingles de sûreté (petites et grandes)</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Source : Ambulances Saint-Jean

## ANNEXE C – PLAN DE MESURES D'URGENCE

Étant donné que toute activité physique présente un risque, la probabilité que survienne une blessure est élevée. Il est donc nécessaire d'établir un plan prévoyant les mesures à prendre en cas de blessure. Dans tout **plan de mesures d'urgence**, l'essentiel est de s'assurer que l'élève blessé recevra des soins professionnels le plus rapidement possible. Pour une intervention efficace et efficace, on doit prévoir un **plan de mesures d'urgence**. Voici un modèle de plan conçu à partir de renseignements tirés de deux publications provinciales : *Exercise Caution, Prevent Sport Injuries*, brochure du ministère du Tourisme et des Loisirs, 1988; et *Provincial Sport Organizations Risk Management Manual*, ministère du Tourisme et des Loisirs, 1987.

### Exemple de plan de mesures d'urgence

Renseignements que vous devez connaître :

- Emplacement de la trousse de premiers soins et voie d'accès
- Emplacement du téléphone et voie d'accès
- Numéros de téléphone des services ambulanciers et de l'hôpital
- Indications pour l'itinéraire le plus rapide jusqu'à l'hôpital le plus proche
- Moyen de transport et disponibilité

En cas de blessure :

- Dès que vous vous approchez de l'élève blessé, prenez les choses en main et évaluez la situation.
- Rappelez-vous la règle la plus importante concernant les soins aux blessés :
  - **NE PAS DÉPLACER L'ÉLÈVE BLESSÉ.**
  - **SIL'ÉLÈVE NE PEUT LUI-MÊME BOUGER UN MEMBRE, NE PAS ESSAYER DE LE FAIRE POUR LUI.**
- Ordonnez aux autres élèves de ne pas s'approcher du blessé.
- N'essayez pas d'enlever l'équipement du blessé.
- Évaluez le degré de gravité de la blessure, puis décidez s'il y a lieu de demander des secours.

- S'il n'y a pas lieu d'appeler l'ambulance, décidez des mesures à prendre pour transporter le blessé hors de l'aire de jeu.
- S'il y a lieu d'appeler l'ambulance :
  - demandez l'aide d'une autre personne (enseignante, enseignant, responsable de l'administration scolaire ou parent);
  - demandez-lui d'appeler une ambulance et de faire ce qui suit :
    - préciser qu'il s'agit d'un cas d'urgence
    - préciser la nature de la blessure
    - donner l'adresse précise et l'intersection importante la plus proche
    - donner le numéro de téléphone d'où provient l'appel
    - confirmer auprès de la surveillante ou du surveillant **responsable** que l'appel a été fait et lui donner l'heure à laquelle l'ambulance devrait arriver
    - aller se poster à l'entrée de l'établissement et y attendre l'ambulance.
- 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.
- Ne laissez personne déplacer le blessé sans nécessité.
- N'offrez rien à manger ou à boire au blessé.
- Restez calme et parlez sans élever la voix.
- 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 également les mettre au courant des antécédents médicaux du blessé, si vous avez ces renseignements.
- La **surveillante** ou le **surveillant responsable** ou un **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.
- IL FAUT CONTACTER LES PARENTS OU LES TUTEURS DE L'ÉLÈVE BLESSÉ le plus tôt possible.
- Remplissez un rapport d'incident et transmettez-le à une ou un responsable du conseil scolaire ou de l'école.
- Prévoyez des moyens de communication en cas d'urgence pendant une activité à l'extérieur de l'établissement (p. ex. un téléphone cellulaire).

## ANNEXE D – LA SÉCURITÉ DANS LES SALLES D'ACTIVITÉ

(lieux hors du gymnase utilisés pour les activités intra-muros, p. ex. hall, chapelle, salle de classe vide, sous-sol de l'école)

Suivre les recommandations suivantes lorsqu'on utilise une salle pour des activités intra-muros :

- Les salles autres que le gymnase conviennent surtout aux activités d'une intensité mesurée telles que la danse aérobique, la gymnastique au sol, le conditionnement physique en circuit, le saut à la corde, la lutte, la danse, les exercices à l'aide de sacs d'équilibre et de chaises, etc. Éviter d'y tenir des jeux de balle, le ballon chasseur et les jeux intenses dont le déroulement est continu (p. ex. jeux de poursuite, soccer et hockey en salle).
- Lors des jeux d'équipe, interdire tout contact.
- Limiter le nombre des personnes qui pratiquent une activité intra-muros en fonction de la superficie des locaux, des risques que présente l'activité et du degré de maturité des élèves.
- Si la salle d'activité est une aire ouverte, les autres élèves qui y circulent doivent contourner les personnes qui participent à l'activité intra-muros.
- Demander aux élèves de ne pas lancer d'objets au plafond, pour ne pas risquer de détacher des carreaux et des appareils d'éclairage ou de faire tomber la poussière.
- S'efforcer de ne pas organiser d'activités à proximité de fontaines, d'estrades ou de vitrines. Délimiter l'aire d'activité de manière à laisser une « zone de sécurité » d'au moins 1 m autour de la salle; en utilisant des cônes, dans la mesure du possible.
- Prendre les précautions qui s'imposent pour empêcher que des portes ne s'ouvrent dans l'aire de jeu.
- Interdire aux élèves de se livrer à une activité exigeant une surveillance visuelle constante ou une surveillance sur place pendant que l'enseignante ou l'enseignant, la monitrice ou le moniteur va chercher du matériel au gymnase ou dans une salle d'entreposage.
- S'assurer au préalable que le revêtement de sol convient à l'activité prévue (p. ex. qu'il n'est pas glissant à cause de l'eau ou de la poussière) et que la salle choisie ne comporte pas d'obstacles (p. ex. matériel et meubles).

# ANNEXE E

## Programme d'études du palier secondaire

## LISTE DE VÉRIFICATION : GYMNASE

Chaque établissement doit élaborer une méthode d'inspection périodique et de suivi. Voici un modèle de liste de vérification.

NOM DU LIEU : \_\_\_\_\_  
Date d'inspection : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_ Inspecté par : \_\_\_\_\_

ÉLÉMENT À INSPECTER	CONFORMITÉ		OBSERVATIONS / MESURES DE SUIVI
	OUI	NON	
<b>GYMNASE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pas de meubles, de boîtes ou de matériel « entreposés » le long des murs et dans les coins</li></ul>			
<b>PLANCHERS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Propres et secs</li><li>• Bonne adhérence</li><li>• Pas d'obstacles pouvant faire trébucher ou glisser les élèves</li><li>• Ancrages recouverts de tampons affleurants</li><li>• Plaques d'ancrage bien fixées; crochets et plaques affleurants</li></ul>			
<b>ACCÈS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pas d'obstacles</li><li>• Pas de bouton de porte ou de poignée saillant du côté du gymnase</li><li>• Portes s'ouvrant vers l'extérieur du gymnase</li></ul>			
<b>ESCALIERS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pas d'obstacles</li><li>• Dessus des marches en bon état</li><li>• Rampes solidement fixées</li><li>• Pas de clous saillants, de fissures ou d'éclats</li></ul>			
<b>PLAFOND</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Carreaux en bon état; grilles protégeant les appareils d'éclairage en bon état</li></ul>			

ÉLÉMENT À INSPECTER	CONFORMITÉ		OBSERVATIONS / MESURES DE SUIVI
	OUI	NON	
<p><b>MURS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'ils sont trop dangereux, les prises, les commutateurs, les grilles à registre, etc. doivent être soit rembourrés, soit affleurant</li> <li>• Pas de clous ou de crochets saillants</li> </ul> <p><b>PANIERS DE BASKET-BALL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Panneaux en bon état</li> <li>• Câbles et attaches des panneaux solidement fixés au mur</li> <li>• Anneaux solidement fixés et horizontaux</li> <li>• Bandes Velcro murales en bon état (pour y fixer les tapis)</li> <li>• Treuils situés ailleurs que directement en dessous des panneaux fixés au mur</li> </ul> <p><b>BARRES DE TRACTION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solidement fixées au mur</li> <li>• Pièces réglables en bon état</li> </ul> <p><b>PANNEAUX À CHEVILLES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solidement fixés au mur</li> <li>• Trous et chevilles en bon état</li> </ul> <p><b>SALLE D'ENTREPOSAGE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plancher propre; centre de la salle dégagé</li> <li>• Articles rangés sur des étagères identifiées</li> <li>• Poteaux de volley-ball fixés au mur (s'ils sont entreposés à la verticale) pour les empêcher de tomber</li> </ul> <p><b>MATÉRIEL DE SECOURS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trousse de premiers soins garnie et facilement accessible</li> <li>• Affichage des numéros de téléphone en cas d'urgence</li> <li>• Accès facile à un téléphone ou à une ou un responsable (par interphone)</li> <li>• Panneaux lumineux et enseignes de SORTIE en bon état</li> </ul> <p><b>BANCS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dessus et pieds sans fissures ni éclats</li> <li>• Boulons et vis solidement fixés</li> </ul>			

## MATÉRIEL

## LISTE DE VÉRIFICATION

Chaque établissement doit élaborer une méthode d'inspection périodique et de suivi. Voici un modèle de liste de vérification.

NOM DU LIEU : \_\_\_\_\_

Date d'inspection : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_ Inspecté par : \_\_\_\_\_

ÉLÉMENT À INSPECTER	CONFORMITÉ		OBSERVATIONS / MESURES DE SUIVI
	OUI	NON	
<b>POTEAUX DE VOLLEY-BALL</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Crochets, poulies et rochet en bon état</li><li>• Poteaux fixés au mur (s'ils sont entreposés à la verticale) pour les empêcher de tomber</li></ul>			
<b>FILET DE VOLLEY-BALL</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pas de brins exposés sur le dessus, ni de câbles effilochés le long des poteaux</li><li>• Pas de déchirures ni de trous</li></ul>			
<b>BADMINTON</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raquettes en bon état, sans éclats</li></ul>			
<b>SAUT EN HAUTEUR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Poteaux et attaches des bases en bon état</li><li>• Tapis du sautoir portatif en bon état</li><li>• Matelas en mousse du sautoir portatif en bon état</li><li>• Barres transversales recouvertes de ruban adhésif et sans fissures ni éclats</li></ul>			
<b>TAPIS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Enveloppes sans déchirures ni signes d'usure</li><li>• Mousse en bon état</li><li>• Attaches Velcro en bon état</li></ul>			
<b>PLANCHES ROULANTES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Roulettes solidement fixées</li><li>• Planches sans fissures ni bords endommagés</li></ul>			

ÉLÉMENT À INSPECTER	CONFORMITÉ		OBSERVATIONS / MESURES DE SUIVI
	OUI	NON	
<p><b>CHARIOTS POUR BALLONS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Roulettes en bon état</li> <li>• Pas de bords tranchants</li> </ul>			
<p><b>SOFT-BALL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bâtons en bois sans fissures et offrant une bonne prise</li> </ul>			
<p><b>GYMNASTIQUE – CHEVAL ALLEMAND ET CHEVAL-SAUTOIR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rembourrage et revêtement sans déchirures ni signes d'usure</li> <li>• Rembourrage suffisant pour amortir les impacts</li> <li>• Montants intérieurs solides</li> <li>• Appareils sans fissures ni éclats</li> <li>• Écrous, boulons et vis bien serrés</li> </ul>			
<p><b>PLATEFORMES D'APPEL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appareils sans éclats; dessus et piètement en bon état</li> <li>• Ressorts en bon état</li> <li>• Pieds protège-sol en bon état</li> </ul>			
<p><b>PANIERES DE BASKET-BALL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anneaux sans fissures ni déformations</li> </ul>			
<p><b>HOCKEY-BALLE, HOCKEY EN SALLE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buts : points de soudage et cadre en bon état</li> <li>• Bâtons en bois pour hockey en salle sans éclats</li> <li>• Bâtons en plastique pour hockey-balle sans fissures, ni bords ou bouts endommagés</li> <li>• Palettes solidement fixées aux bâtons</li> </ul>			
<p><b>DIVERS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corde d'escalade</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>			

## INSTALLATIONS EXTÉRIEURES

## LISTE DE VÉRIFICATION

Chaque établissement doit élaborer une méthode d'inspection périodique et de suivi. Voici un modèle de liste de vérification.

NOM DU LIEU : \_\_\_\_\_

Date d'inspection : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_ Inspecté par : \_\_\_\_\_

ÉLÉMENT À INSPECTER	CONFORMITÉ		OBSERVATIONS / MESURES DE SUIVI
	OUI	NON	
<b>SENTIERS ET SURFACES DE JEU</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Revêtements d'asphalte bien nivelés et sans trous</li><li>• Pelouse et terre battue sans trous ni ornières</li><li>• Pas de débris de verre, de canettes, de roches, d'excréments d'animaux, etc.</li><li>• Sol bien drainé</li><li>• Pas d'obstacles (fondations exposées, racines, etc.)</li></ul>			
<b>ESCALIERS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pas d'obstacles</li><li>• Dessus des marches en bon état</li><li>• Rampes solidement fixées</li><li>• Pas de clous saillants, de fissures ou d'éclats dans les parties en bois</li></ul>			
<b>NIDS D'ABEILLES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pas de nids d'abeilles</li></ul>			
<b>CLÔTURES MÉTALLIQUES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pièces de serrage et attaches solidement fixées</li><li>• Treillis sans jeu et solidement fixé au cadre</li><li>• Pas de trous dans les clôtures ou au niveau du sol</li><li>• Ancrages de sol stables, en bon état et recouverts de façon sécuritaire</li><li>• Montants sans corrosion</li></ul>			

ÉLÉMENT À INSPECTER	CONFORMITÉ		OBSERVATIONS / MESURES DE SUIVI
	OUI	NON	
<p><b>BANCS ET TRIBUNES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de clous saillants, de fissures, d'éclats et de pourriture dans le bois</li> <li>• Ancrages de sol en bon état et recouverts de façon sécuritaire</li> </ul>			
<p><b>FILET D'ARRÊT (SOFT-BALL)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Treillis, pièces de serrage et attaches solidement fixés</li> <li>• Treillis sans jeu et solidement fixé au cadre</li> <li>• Pas de trous dans le treillis et au niveau du sol</li> <li>• Ancrages de sol stables, en bon état et recouverts de façon sécuritaire</li> <li>• Montants sans corrosion</li> </ul>			
<p><b>TERRAIN DE SOFT-BALL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sol horizontal et bien drainé</li> <li>• Pas de trous, d'ornières, de déchets ou d'excréments d'animaux</li> </ul>			
<p><b>BUTS DE SOCCER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cadre sans pièces en saillie</li> <li>• Ancrage de sol stables, en bon état et recouverts de façon sécuritaire</li> <li>• Montants sans corrosion</li> </ul>			
<p><b>TERRAIN DE SOCCER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sol horizontal et bien drainé</li> <li>• Pas de trous, d'ornières, de déchets ou d'excréments d'animaux</li> </ul>			
<p><b>PANIERS DE BASKET-BALL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Panneaux en bon état</li> <li>• Anneaux solidement fixés et en rectitude horizontale</li> <li>• Ancrages des poteaux stables, en bon état et recouverts de façon sécuritaire</li> <li>• Poteaux sans corrosion</li> </ul>			

ÉLÉMENT À INSPECTER	CONFORMITÉ		OBSERVATIONS / MESURES DE SUIVI
	OUI	NON	
<b>TERRAIN DE BASKET-BALL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sol horizontal et bien drainé</li>   <li>• Pas de trous, ornières de déchets ou d'excréments d'animaux</li> </ul>			
<b>OBSTACLES DANGEREUX DANS LA COUR D'ÉCOLE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas d'arbres, de racines exposées, de poteaux, de ruisseaux ou d'autres dangers naturels</li>   <li>• Le personnel et les élèves sont prévenus de tous les obstacles dangereux</li>   <li>• Panneaux d'avertissement et barrières de sécurité (là où c'est nécessaire)</li>   <li>• Les élèves sont informés des règles de jeu sûres (là où il y a des obstacles dangereux)</li> </ul>			
<b>DIVERS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li>   <li>•</li>   <li>•</li> </ul>			

## **ANNEXE F – TECHNIQUES DE SOULÈVEMENT, D’ABAISSEMENT, DE TRANSPORT, DE SUPPORT ET D’OBSERVATION**

Avant de proposer une activité intra-muros qui comprend l’un des mouvements indiqués ci-dessus, les surveillantes et surveillants des activités intra-muros doivent s’assurer que les élèves connaissent bien les techniques de soulèvement, de support, de transport, d’abaissement et d’observation. Si l’on estime que les élèves ne maîtrisent pas bien ces techniques, on doit éviter ce genre d’activité.

### **Observation**

Les responsabilités varient selon l’âge, la force, la maturité et l’expérience des élèves. Les élèves de 3<sup>e</sup> année, observation visuelle seulement (i. e. s’assurer que la zone de l’activité est bien dégagée, donner des consignes verbales); les élèves de niveaux 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> années : observation visuelle seulement comme le niveau 3<sup>e</sup> année et vérifier l’emplacement et la stabilité du matériel. Aider leurs camarades à rester en équilibre sur le sol et sur tout type d’appareil. Les élèves de niveaux 7<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> années : observation visuelle (i. e. s’assurer que la zone de l’activité est bien dégagée, donner des consignes verbales. Aider leurs camarades à rester en équilibre sur le sol et sur tout type d’appareil. Observer les activités de poids et haltères.

### **Soulèvement et abaissement**

Techniques de soulèvement et d’abaissement appropriées :

- garder le dos droit
- fléchir les genoux
- garder les mains près du corps
- soulever directement à la verticale
- ne pas tourner le torse
- centrer les objets sur le corps
- soulever seulement des objets ou des personnes de poids approprié.

Lorsque plusieurs personnes soulèvent ou abaissent une personne ou un objet, la base du support doit être solide. Par exemple, les élèves qui soulèvent une ou un camarade doivent se tenir par les avant-bras. On soulève ou abaisse une personne en la tenant par les membres appropriés, par exemple les bras. Les participantes et participants doivent se sentir en confiance.

**Transport**

Lorsqu'il se sert de ses mains et de ses bras pour transporter un objet ou une personne, le porteur doit répartir le poids au centre et devant lui. Pour transporter quelqu'un sur son dos, se conformer aux techniques de soulèvement décrites ci-dessus. Ne jamais bloquer les genoux. Ne pas transporter les élèves par le cou.

La personne transportée ne doit pas s'agripper au cou du porteur (i. e. : en cas de transport à dos d'âne, elle peut enrouler ses jambes autour de la taille et ses bras autour des épaules du porteur). Ne pas transporter les élèves sur les épaules seulement. Ne pas transporter une personne à l'envers, sauf pour les courses de brouette.

**Support**

Ne jamais supporter un objet ou une personne avec le cou, la tête ou le bas du dos. Se servir plutôt des hanches et des épaules. S'assurer que la base du support est bien solide.

## **ANNEXE G – SÉCURITÉ DANS LES SALLES DE MUSCULATION ET LES CENTRES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

### **Pour qualifier à l'utilisation de la salle de musculation**

- On doit enseigner aux élèves les techniques de soulèvement et les mesures de sécurité, soit dans le cadre du cours d'éducation physique, soit dans le cadre d'une séance de formation conçue par des personnes compétentes. Répéter les consignes au besoin.
- On doit signaler aux élèves les éléments de risques propres à la musculation et aux activités de conditionnement physique. Les élèves et leurs parents doivent signer une formule autorisant l'élève à participer à la séance de formation et à utiliser la salle de musculation ou le centre de conditionnement physique (voir l'annexe A).
- Les élèves doivent porter un laissez-passer bien visible avant de pouvoir entrer dans la salle de musculation et signer un registre à l'arrivée et au départ.
- Seuls les élèves qui s'entraînent sont autorisés dans la salle. Aucune personne ne doit être admise dans la salle comme spectateur.

### **Surveillance**

Une enseignante ou un enseignant doit assurer une surveillance générale.

Pour ce qui est des salles de musculation et des centres de conditionnement physique, on doit assurer une surveillance sur place. Les surveillantes et surveillants peuvent être des assistantes ou assistants, des aides-enseignantes ou aides-enseignants, des enseignantes ou enseignants retraités, des parents, des élèves inscrits à un programme d'éducation coopérative, de futurs enseignants ou enseignantes ou des élèves du cycle supérieur ayant reçu la formation nécessaire.

Ces personnes doivent :

- vérifier les laissez-passer des élèves qui pénètrent dans la salle de musculation
- ouvrir et verrouiller la salle de musculation en conformité avec les directives de l'école
- encourager les élèves à suivre les règles et marches à suivre qui sont affichées
- signaler tout problème à l'enseignante ou l'enseignant responsable dès que possible, et
- s'assurer que les élèves laissent la salle en bon état.

### **Autres règles**

- On doit fixer une marche à suivre pour s'assurer que les installations et le matériel sont inspectés tous les jours et que les réparations nécessaires sont effectuées.
- Tout manquement aux règles peut entraîner une sanction, par exemple la suspension ou la perte du laissez-passer, le renvoi temporaire de l'élève ou encore la fermeture de la salle de musculation.
- Un minimum de deux personnes doit être présent en tout temps dans la salle de musculation.

