



L'activité physique dans
les écoles de l'Alberta

Lignes directrices
sur la sécurité

2014

Archived

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LES ÉCOLES DE L'ALBERTA

Lignes directrices sur la sécurité

Maternelle – 12^e année



2014

Remarque : Dans cette publication, les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. Ils sont utilisés uniquement dans le but d'alléger le texte et ne visent aucune discrimination.

Ce texte est conforme à la nouvelle orthographe.
Pour tout savoir : www.orthographe-recommandee.info



REMERCIEMENTS

Le présent document a été réalisé par le Alberta Centre for Injury Control & Research (ACICR) avec la collaboration des organismes suivants : Alberta Education, Alberta Health, Alberta Schools' Athletic Association (ASAA), Alberta Tourism, Parks and Recreation, Health and Physical Education Council de l'Alberta Teachers' Association, Ever Active Schools et le Sport Medicine Council of Alberta (SMCA).

Merci au comité consultatif sur les lignes directrices pour son dévouement et son travail acharné. Ses efforts considérables reflètent une préoccupation sincère pour la sécurité des élèves des cours d'éducation physique. Nous remercions tout spécialement Cheryl Shinkaruk, d'Edmonton Catholic Schools, de tous les efforts qu'elle a déployés pour recueillir de l'information à jour et réviser le document. Cette initiative n'aurait pu être réalisée sans son aide.

Nous tenons à rendre hommage au dévouement et au travail du Comité consultatif sur les directives. Ses efforts considérables reflètent notre souci d'assurer la sécurité des élèves en éducation physique.

Merci également aux nombreux administrateurs scolaires, professionnels de la santé, associations de sports et de loisirs, membres de la communauté et enseignants qui ont bien voulu soutenir cette initiative et y participer.

Nous tenons à remercier les organismes partenaires qui ont contribué aux précédentes éditions des présentes lignes directrices. Merci à l'Alberta Coalition for School Health (ACSH) et à KIDSAFE Connection – Stollery Children's Hospital. Merci à l'Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario (ASEPO), qui nous a permis d'adapter et de modifier l'ouvrage intitulé *Physical Education: Ontario Safety Guidelines, Elementary and Secondary Curricular Guidelines*, 1997.

Reproduction du document

Le document peut être photocopié au complet sans autorisation préalable à condition que les extraits soient utilisés à des fins scolaires et éducatives.

Prière de se reporter au site Web à l'adresse suivante :

<http://education.alberta.ca/francais/teachers/progres/core/edphys.aspx> pour télécharger le présent document ou les mises à jour.

Renseignements :

Alberta Centre for Injury Control & Research
University of Alberta, 4075 EDC
4075 RTF, 8308-114 Street
Edmonton, Alberta T6G 2E1
Téléphone : 780-492-6019
Télécopieur : 780-492-7154
Courriel : acicr@ualberta.ca
Site Web : <http://www.acicr.ca>

La traduction de ce document a été faite par Alberta Education.

L'activité physique dans les écoles de l'Alberta – Lignes directrices sur la sécurité (2014)

ISBN 978-1-4601-1634-0

Avertissement

Le présent document a été élaboré dans le but d'aider les autorités scolaires à formuler leurs propres directives de sécurité pour assurer la protection des élèves de l'Alberta. Il doit faire l'objet d'un examen préalable rigoureux : les autorités concernées sont tenues de veiller à ce qu'il réponde aux exigences et aux circonstances de leurs établissements et de leurs programmes respectifs – et de le modifier, si nécessaire.

La mise en œuvre et l'adaptation des lignes directrices contenues dans le document ne peuvent en aucun cas engager la responsabilité des rédacteurs ni celle des partenaires commanditaires.

Pour les formulations qui donnent lieu à diverses interprétations, veuillez consulter la version originale, en anglais, de ce document : *Safety Guidelines for Physical Activity in Alberta Schools*.

Archived

Table des matières

REMERCIEMENTS	iii
INTRODUCTION	1
But des lignes directrices	1
Niveau de risque inhérent	1
Sélection des activités	1
Mise en place de pratiques éducatives sécuritaires dans les écoles.....	2
Application des lignes directrices aux autres activités	2
L'activité physique en milieu scolaire	2
Types de politiques recommandées pour les autorités scolaires	3
Communication des attentes	3
Déterminer la responsabilité civile	4
Éviter les risques excessifs et responsabilité civile	4
Procédures en cas d'accident	5
Responsabilité des élèves.....	6
Conduite inappropriée.....	6
Utilisation de fournisseurs de services pour encadrer les activités.....	6
LES PROGRAMMES D'ACTIVITÉS PHYSIQUE DANS LES ÉCOLES DE L'ALBERTA	7
Le programme d'éducation physique M–12 dans les écoles de l'Alberta.....	7
L'initiative d'activité physique quotidienne	8
Facteurs à considérer dans les programmes d'éducation préscolaire et de la prématernelle	9
Surveillance des terrains de jeux (surveillance à l'extérieur).....	9
COMMENT UTILISER LE PRÉSENT DOCUMENT POUR ENCADRER DES ACTIVITÉS PHYSIQUES	10
INFORMATIONS INDISPENSABLES	11
Informations indispensables pour toutes les activités physiques	11
Informations indispensables pour les activités en salle	18
Informations indispensables pour les activités de gymnastique	20
Informations indispensables pour les activités de plein air	22
Informations indispensables pour les activités hivernales de plein air.....	25
Informations indispensables pour les activités pédagogiques de plein air	26
Informations indispensables pour les activités à la piscine ou en eau libre.....	31
Informations indispensables pour les activités hors site	34
ACTIVITÉS	37
Activités aquatiques.....	38
Activités de plein air	
Camping.....	39
Camping d'hiver	41
Canotage (eaux calmes ou eaux vives).....	42

Table des matières (suite)

Canotage (type voyageur).....	45
Descente en rappel (avec cordages et pitons) – Escalade de rocher – Escalade extérieure	47
Excursion en canot (type voyageur)	49
Kayak (eaux calmes ou eaux vives).....	51
Natation dans les lacs	53
Randonnée en canot (eaux calmes ou eaux vives)	55
Randonnées pédestres.....	59
Voile	61
Activités fondées sur la confiance – Aventure – Tâches axées sur l’esprit d’initiative	62
Activités utilisant des bancs ou des chaises.....	63
Arts martiaux (autodéfense).....	64
Athlétisme	
Course de haies	65
Épreuves sur piste.....	66
Lancer du disque.....	67
Lancer du javelot	68
Lancer du poids.....	69
Saut à la perche.....	70
Saut en hauteur	71
Saut en longueur – Triple saut.....	72
Balle-molle (<i>softball</i>) – Tee-ball – Jeux préparatoires	73
Ballon balai.....	75
Ballon captif.....	76
Ballon chasseur – Jeux de poursuite	77
Baseball d’hiver	78
Basketball – Ballon au but – Endball	80
Conditionnement physique.....	81
Course – Marche.....	82
Course d’orientation – Géocachette.....	83
Cricket.....	84
Curling	85
Cyclisme	86
Danse.....	88
Disque volant suprême (<i>ultimate frisbee</i>).....	89
Équitation.....	90
Escalade	
Mur d’escalade de bloc.....	91
Mur d’escalade en moulinette	92
Exercices de résistance	93
Flag-football – Touch-football.....	95
Golf	96

Table des matières (suite)

Gymnastique	
Appareils d'escalade – Portiques.....	97
Appareils et sol.....	98
Ballon de gymnastique.....	100
Cheval sautoir – Cheval d'arçons.....	102
Cordes lisses.....	103
Gymnastique rythmique.....	104
Tremplin.....	105
Tremplin Reuther.....	106
Handball d'équipe.....	107
Hockey	
Hockey en salle – Hockey-balle – Ringuette de gymnase – Uni hockey.....	108
Hockey subaquatique.....	109
Hockey sur gazon.....	110
Hockey sur glace – Hockey luge.....	111
Jeu de crosse.....	112
Jeu de quilles.....	113
Jeux de parachute.....	114
Jeux de raquette (avec filet).....	115
Jeux de raquette (dans un court).....	116
Jeux inuits.....	117
Kinball – Omnikin.....	118
Luge sur neige – Luge sur glace.....	119
Lutte.....	121
Matériel pour terrains de jeu.....	122
Patinage	
Patinage sur glace.....	123
Patinage sur roues alignées – Patinage sur quatre roues.....	124
Pilates – Exercices sur tapis.....	126
Planche à roulettes.....	128
Planche à roulettes avec poignées.....	130
Planche à voile.....	131
Plongée autonome	
Plongée autonome – Cours de plongée en eau libre – Certification en eau libre ou cours de plongée autonome avancés.....	132
Plongée autonome en piscine.....	135
Plongée libre (<i>snorkeling</i>).....	137
Plongeon.....	139
Raquette à neige.....	140
Ringuette.....	141
Rugby (sans contact) – Flag-rugby.....	142
Saut à la corde.....	143
Scoopball.....	144

Table des matières (suite)

Ski	
Ski alpin – Planche à neige.....	145
Ski de fond.....	147
Soccer – Soccer-baseball – Crab soccer	149
Tennis de table.....	150
Tir à l’arc	151
Toboggan	152
Triathlon (natation, cyclisme, course)	153
Volleyball – Volleyball de plage	155
Waterpolo.....	156
Yoga.....	157
ANNEXES.....	159
Annexe A – Lettre modèle destinée aux parents ou tuteurs	161
Annexe B – Exemple de formulaire de demande de renseignements médicaux.....	162
Annexe C – Contenu de la trousse de secours	164
Annexe D – Plans des mesures d’urgence	166
Annexe E – Directives à l’intention des enseignants en cas de commotion cérébrale.....	168
Annexe F – Guide de poche pour reconnaître les signes des commotions cérébrales	171
Annexe G – Carte de protocole d’urgence.....	173
Annexe H – Programme d’éducation physique (M–12 ^e année)	174
Annexe I – Exemple de liste de vérification de la sécurité des gymnases.....	179
Annexe J – Exemple de liste de vérification du matériel et de l’équipement de gymnastique	182
Annexe K – Exemple de liste de vérification des installations extérieures.....	184
Annexe L – Rapport d’accident (formulaire type).....	187
Annexe M – Ressources sur la sécurité des aires de jeu.....	190
Annexe N – Le transport des élèves : exemples de politique et de formulaires.....	192
Annexe O – Formulaire pour les excursions hors site (exemple).....	194
Annexe P – Formulaire à utiliser pour les sorties éducatives des écoles de l’autorité scolaire.....	195
Annexe Q – Itinéraire d’excursion éducative de plein air (formulaire type).....	196
Annexe R – Sécurité aquatique.....	197
Annexe S – Ressources communautaires	198
Annexe T – Associations sportives et récréatives en Alberta.....	200
Annexe U – Précautions universelles (sang et liquides corporels).....	202
Annexe V – Glossaire d’éducation physique.....	203
Annexe W – Acronymes	209
Annexe X – Les poux de tête et les casques de sport	212
Index	213
Rétroaction.....	214

Introduction

BUT DES LIGNES DIRECTRICES

- Sensibiliser les enseignants aux pratiques éducatives sécuritaires afin de minimiser le risque inhérent;
- Encourager les autorités scolaires* à formuler des politiques, et les écoles à élaborer des plans et des procédures, pour la sécurité de leurs élèves.

L'activité physique dans les écoles de l'Alberta – Lignes directrices sur la sécurité vise à sensibiliser les enseignants aux pratiques éducatives sécuritaires.

L'un des objectifs de ce guide est de fournir aux enseignants** des lignes directrices sur la sécurité pendant la pratique d'activités physiques. Bon nombre de ces activités peuvent se dérouler pendant les cours d'éducation physique, l'initiative d'activité physique quotidienne, les activités internes, la récréation ou l'heure du repas.

Le présent document a été élaboré dans le but d'aider les autorités scolaires à formuler leurs propres directives de sécurité concernant l'activité physique dans les écoles de l'Alberta. Il doit faire l'objet d'un examen préalable rigoureux : les autorités scolaires concernées sont tenues de veiller à ce qu'il réponde aux exigences et aux circonstances de leurs établissements et de leurs programmes respectifs, et de le modifier au besoin.

Les recommandations de ces lignes directrices doivent être prises en considération dans le contexte global des responsabilités que les autorités scolaires doivent assumer pour fournir aux élèves un environnement physique propre, sain et sans danger.

NIVEAU DE RISQUE INHÉRENT

Simple ou complexes, toutes les activités comportent un élément de risque qui varie selon le niveau de compétence et l'expérience des élèves et de l'enseignant, les conditions météorologiques, les installations et le matériel utilisé.

SÉLECTION DES ACTIVITÉS

Les résultats d'apprentissage du programme d'éducation physique (M–12^e année) sont prescrits par le ministère. En s'efforçant de faire atteindre à leurs élèves les résultats d'apprentissage énoncés dans le programme d'études et les objectifs de l'initiative d'activité physique quotidienne, les enseignants peuvent choisir les activités qu'ils jugent les plus appropriées. Aucune activité n'est obligatoire ou exigée à l'école.

* « Autorités scolaires » désignent les conseils scolaires ou les écoles privées accréditées, les écoles à charte et les fournisseurs de services préscolaires du secteur privé.

** Dans ce document, le terme enseignant désigne aussi le personnel non enseignant ou paraprofessionnel qui peut être amené à encadrer la pratique d'activités physiques par des élèves ou des enfants des programmes d'éducation préscolaire.

MISE EN PLACE DE PRATIQUES ÉDUCATIVES SÉCURITAIRES DANS LES ÉCOLES

Une bonne planification des programmes permet de réduire les risques d'accidents et de limiter la fréquence et la gravité des blessures éventuelles. En adoptant des pratiques sécuritaires telles que l'emploi des progressions pédagogiques séquentielles et l'intégration d'activités adaptées au niveau de développement des élèves à la conception initiale, à la planification et à l'enseignement au quotidien, l'enseignant protège sa classe contre certains dangers possibles. Mais des lignes directrices bien formulées et bien appliquées ne suffisent pas pour éliminer les risques. La vigilance fondée sur des données à jour, le bon sens de l'enseignant, sa capacité d'observation, son habileté à maintenir un milieu d'apprentissage sans danger, son action et sa prévoyance sont des éléments essentiels de tout programme sécuritaire.

APPLICATION DES LIGNES DIRECTRICES AUX AUTRES ACTIVITÉS

Ces lignes directrices ont été élaborées pour la salle d'activité physique, mais elles peuvent également servir dans d'autres situations, telles que l'initiative d'activité physique quotidienne, la récréation, les activités parascolaires et la supervision des élèves pendant l'heure du diner. Elles NE VISENT PAS à contourner ou à remplacer les règlements relatifs aux activités parascolaires qui sont sanctionnés par les organismes sportifs provinciaux et nationaux. Se reporter aux lignes directrices sur la sécurité des activités sportives interscolaires du secondaire en Alberta (*Safety Guidelines for Secondary Interscholar Athletics in Alberta*) pour en savoir davantage sur les compétitions interscolaires.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN MILIEU SCOLAIRE

Les lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles de l'Alberta ont été créées en vue d'être utilisées dans le cadre des cours d'éducation physique réguliers et du programme d'activité physique quotidienne (Daily Physical Activity) offerts dans les écoles et auxquels la plupart des élèves participent. Les lignes directrices fournies pourraient ne pas être suffisamment précises pour répondre aux besoins des programmes sportifs spécialisés offerts en milieu scolaire. Il se peut que les élèves de certains milieux scolaires participent à des activités de plus haut calibre et plus intenses. Les enseignants et les administrateurs d'activités physiques en milieu scolaire ont le devoir d'élaborer et de mettre en œuvre des lignes directrices qui sont adaptées aux capacités des élèves et qui gardent le risque de blessure à un niveau acceptable aux yeux des élèves et de leurs parents ou tuteurs.

Les enseignants et les administrateurs qui cherchent des exemples de lignes directrices sur la sécurité en milieu scolaire trouveront certains renseignements utiles dans les présentes lignes directrices sur la sécurité de l'activité physique dans les écoles de l'Alberta. Ils devraient cependant étendre leurs recherches en consultant d'autres sources d'information qui traitent du niveau de l'activité physique pratiquée par les élèves et consentie par les parents ou tuteurs.

Ils doivent également consulter les *Safety Guidelines for Secondary Interschool Athletics in Alberta* si l'activité pratiquée figure dans ce document-là. Enfin, ils doivent communiquer avec l'association sportive provinciale appropriée pour connaître les lignes directrices en matière de sécurité applicables au niveau d'activité en question.

TYPES DE POLITIQUES RECOMMANDÉES POUR LES AUTORITÉS SCOLAIRES

Les autorités scolaires doivent avoir mis en place des politiques régissant la sécurité des élèves dans les secteurs ci-dessous, ces politiques pouvant avoir des conséquences sur la pratique d'activités physiques :

- exercices d'évacuation en cas d'incendie;
- alertes à la bombe;
- intempéries;
- stockage et administration régulière ou occasionnelle de médicaments de prescription ou vendus sans ordonnance utilisés dans le traitement de maladie ou d'état chronique;
- traitement médical d'élèves de santé fragile;
- assistance médicale d'urgence;
- conduite d'élèves dans les autobus scolaires;
- mesures de sécurité concernant les autobus scolaires;
- excursions scolaires;
- transports assurés par des véhicules privés;
- surveillance d'élèves durant les activités scolaires et parascolaires, les récréations et le transport scolaire autorisé;
- entretien de bâtiments et de terrains d'école;
- usage d'installations scolaires par la communauté ne laissant rien de potentiellement dangereux sur place après usage;
- mesures et équipement d'urgence;
- conduite d'élèves;
- tenue vestimentaire d'élèves, surtout pendant des activités dangereuses telles que le travail dans les laboratoires et avec de l'équipement;
- programmes éducatifs hors site;
- politiques d'inspection d'équipement.

COMMUNICATION DES ATTENTES

Les politiques en vigueur concernant les lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles de l'Alberta doivent être examinées par les conseils d'administration, les directeurs généraux, les administrateurs de l'autorité scolaire, les enseignants, le personnel de l'école et les assureurs. Les politiques de sécurité jouent un rôle protecteur important dans l'élaboration d'une programmation sécuritaire. Les autorités scolaires ont intérêt à examiner leurs politiques existantes pour s'assurer que les obligations des directeurs généraux et des directeurs d'école à cet égard sont clairement énoncées. Il faut notamment :

- veiller à ce que tous les surveillants et tous les enseignants aient accès aux services de personnes qualifiées pour administrer les premiers soins et la RCR (réanimation cardio-respiratoire) (voir l'annexe C);
- assurer une surveillance adéquate et appropriée;

- élaborer des procédures et des calendriers d'inspection pour toutes les installations – y compris les terrains de jeux et le matériel principal (voir les annexes I, J, K et M);
- prévoir des plans d'intervention permettant aux écoles de répondre aux besoins des élèves en cas d'urgence médicale (voir les annexes D et G);
- faire savoir aux parents ou tuteurs qu'il leur incombe d'informer l'école des besoins médicaux particuliers de leurs enfants (voir les annexes A et B);
- définir clairement les rôles et les responsabilités des autorités scolaires, des directions d'école, des enseignants et du personnel de soutien concernant l'obligation de fournir aux élèves un milieu physique propre, sain et sans danger;
- adopter des politiques de sécurité régissant le transport, les excursions, l'éducation physique et les qualifications appropriées du personnel chargé d'administrer les premiers soins et les médicaments;
- autoriser une personne à agir au nom du directeur de l'école.

DÉTERMINER LA RESPONSABILITÉ CIVILE

Toute personne qui participe à une activité physique court le risque de se blesser. L'enseignant qui tient compte de ces questions assume son devoir de diligence envers ses élèves en les protégeant des risques excessifs et se protège des répercussions juridiques en cas d'accident. La responsabilité civile des blessures des autres repose sur trois éléments :

1. Une obligation de diligence : les enseignants ont un devoir de diligence envers les élèves qui leur sont confiés.
2. La violation de l'obligation de diligence : le devoir de diligence qu'a un enseignant envers ses élèves est violé lorsque l'enseignant ne répond pas à la norme de prudence jugée raisonnable dans les circonstances. Les enseignants sont tenus d'exercer envers les élèves le même degré de prudence ou de diligence qu'un parent ou tuteur attentif exercerait envers son propre enfant. Cette norme est la mesure objective selon laquelle sera jugé le comportement de l'enseignant.
3. Des dommages résultant du non-respect de l'obligation de diligence : l'enseignant ne peut être accusé de négligence que :
 - a) s'il y a des dommages (ce qui inclut les blessures et les pertes financières);
 - b) s'il y a un lien de causalité entre la faute de l'enseignant et les dommages subis;
 - c) si les dommages auraient pu être anticipés et prévenus.

ÉVITER LES RISQUES EXCESSIFS ET RESPONSABILITÉ CIVILE

Le risque fait partie de l'activité physique. Pour être certain de ne pas exposer les jeunes à des risques excessifs ou déraisonnables et, du même coup, de ne pas s'exposer soi-même au risque d'être accusé de négligence, l'enseignant devrait être en mesure de répondre « oui » à chacune des questions suivantes. S'il peut le faire, il a probablement pris les précautions nécessaires.

- L'activité convient-elle à l'âge et à l'état mental et physique des participants?
- L'activité a-t-elle été enseignée graduellement? Les participants ont-ils appris à y participer correctement en évitant les dangers éventuels? Cette observation est-elle consignée dans le registre de classe et les plans de leçon?

- L'équipement est-il approprié et installé correctement?
- L'activité est-elle surveillée correctement étant donné ses risques inhérents?

PROCÉDURES EN CAS D'ACCIDENT

- Toutes les autorités scolaires devraient prévoir des procédures en cas d'accident ou d'urgence. Chaque administrateur scolaire devrait s'assurer qu'il y a :
 - des règles de sécurité écrites pour l'école;
 - une trousse de secours accessible à tous les membres du personnel et à tous les bénévoles, complète et régulièrement inspectée (voir l'annexe C);
 - des formulaires de rapport d'accident à l'intention des enseignants (voir l'annexe L);
 - des consignes d'urgence affichées dans le gymnase et à proximité du téléphone le plus proche (voir l'annexe G).
- Les formulaires de rapport d'accident peuvent être réservés au signalement des seules blessures traitées par un médecin ou ils peuvent servir à rapporter tous les accidents, les accidents évités de justesse et les problèmes d'équipement. En général, ils servent à recueillir l'information et à faciliter les enquêtes.
- Un formulaire de rapport d'accident bien conçu et correctement rempli permet parfois d'élucider certains aspects d'un accident ou d'une blessure quand la responsabilité est mise en cause. Le formulaire peut être utilisé à titre de preuve en cas de procès.
- Les incidents prévisibles doivent donner lieu à certaines précautions (p. ex., prévoir un EpiPen pour les élèves qui souffrent d'allergies).
- Le personnel devrait avoir accès à des consignes écrites au sujet de la déclaration et du suivi des accidents, des incidents et des blessures (voir l'annexe L).
- Toutes les écoles doivent également avoir un plan d'urgence à suivre en cas d'accident, de blessure ou d'incident pouvant survenir durant les classes d'éducation physique (voir l'annexe D à titre d'exemple).
- Les écoles de l'Alberta sont tenues de respecter les lois, les politiques et les droits suivants :
 - la Loi scolaire (*School Act*);
 - la Loi sur les droits de la personne, la citoyenneté et le multiculturalisme (*Human Rights, Citizenship and Multiculturalism Act*);
 - la Loi sur les codes de sécurité (*Safety Codes Act*) et le Code de prévention des incendies (*Fire Code*);
 - la Loi sur le secours médicaux d'urgence (*Emergency Medical Act*);
 - la Loi sur la santé et la sécurité au travail (*Occupational Health and Safety Act*);
 - SIMDUT (WHMIS);
 - la Loi sur les accidents du travail (*Workers' Compensation Act*) (cours hors établissement);
 - la Loi sur le Code de la route (*Traffic Safety Act*);
 - la Loi sur les jeunes contrevenants (*Young Offenders Act*);
 - la Loi sur la protection de l'enfance (*Child Welfare Act*);
 - la Loi sur l'accès à l'information et la protection de la vie privée (*Freedom of Information and Protection of Privacy [FOIPP] Act*);
 - la Loi sur la protection des renseignements personnels (*Personal Information Protection Act, PIPA*);

- Loi sur la protection des renseignements personnels et les documents électroniques (LPRPDE);
- la Déclaration albertaine des droits (*Alberta Bill of Rights*).

RESPONSABILITÉ DES ÉLÈVES

Les élèves doivent apprendre à se conduire en respectant la sécurité et le bien-être de tous. Aussi, il est indispensable qu'ils soient présents en classe pour bénéficier de l'enseignement.

L'article 7 de la *School Act* stipule que « l'élève doit :

- a) poursuivre ses études avec diligence;
- b) être ponctuel et assidu à l'école;
- c) coopérer pleinement avec tout le personnel autorisé par l'autorité scolaire à enseigner les programmes d'études ou à offrir tout autre service;
- d) se conformer aux règlements de l'école;
- e) rendre compte de son comportement à ses enseignants;
- f) respecter les droits d'autrui. »

CONDUITE INAPPROPRIÉE

La consommation d'alcool et de drogues est perçue comme dangereuse. Elle est strictement interdite en tout temps et lors de toute activité scolaire – à l'intérieur ou à l'extérieur de l'école. Aucune intimidation ni aucun type de harcèlement ne peuvent être tolérés.

UTILISATION DE FOURNISSEURS DE SERVICES POUR ENCADRER LES ACTIVITÉS

- L'enseignant et le fournisseur de services doivent discuter des buts de l'activité au regard des objectifs et des principes du programme d'études ou de l'initiative d'activité physique quotidienne.
- L'enseignant doit très bien connaître le contenu du cours qui sera donné par le fournisseur de services, la façon dont le fournisseur donnera le cours et les risques pour la sécurité associés à cet enseignement.
- Le fournisseur de services doit connaître les pages pertinentes de ces lignes directrices sur la sécurité de l'activité physique dans les écoles de l'Alberta.
- Les fournisseurs de services retenus pour diriger une activité doivent détenir les accréditations appropriées.
- La formation des instructeurs doit répondre aux normes recommandées par l'association sportive albertaine de leur sport ou à l'équivalent, et les instructeurs doivent détenir une assurance de responsabilité civile valide et en vigueur.
- Si un fournisseur de services demande que les parents signent un formulaire de décharge, se référer à la politique de l'autorité scolaire.

Les programmes d'activité physique dans les écoles de l'Alberta

LE PROGRAMME D'ÉDUCATION PHYSIQUE M-12 DANS LES ÉCOLES DE L'ALBERTA

Selon le *Programme d'éducation physique de la maternelle à la 12^e année de l'Alberta* (2001), pages 2 et 3 :

« S'ils ont acquis le désir de participer continuellement à des activités physiques et de suivre des programmes qui visent les résultats prescrits, les élèves atteindront l'objectif du programme d'éducation physique et mèneront une vie active et saine. Cet objectif ne peut être réalisé que dans les classes où les élèves se sentent en sécurité sur le plan émotionnel et physique, où règne un climat positif et où les élèves ont diverses occasions de développer des habiletés appropriées sur le plan social, émotif, intellectuel et physique. »

Le programme d'éducation physique vise quatre résultats d'apprentissage généraux (voir l'annexe H). Quel que soit le résultat visé ou l'activité offerte, la sécurité des élèves doit être assurée en tout temps.

Les autorités scolaires et leur personnel ont à choisir les activités qui permettront aux élèves d'atteindre les résultats prescrits. Le programme d'études n'impose aucune activité particulière, mais il exige qu'une gamme d'expériences soit offerte dans les domaines suivants :

- des environnements différents;
- différentes sortes de gymnastique;
- la danse;
- les jeux;
- les activités individuelles.

L'activité choisie par l'enseignant sera le « véhicule » qui permettra d'atteindre les résultats visés. Le choix des activités dépendra de la formation de l'enseignant, des besoins des élèves et des ressources de l'école. Le programme souligne aussi le fait que les activités doivent correspondre au stade de développement des enfants sur les plans affectif, social, physique et intellectuel. Les activités proposées dans ce guide peuvent fournir une gamme d'expériences variées aux enfants.

Responsabilité de la sécurité dans l'atteinte des objectifs

Les enseignants sont tenus d'aider les élèves à atteindre les résultats d'apprentissage généraux et spécifiques du programme d'études. Certains résultats spécifiques mettent l'accent sur la responsabilité de l'élève en matière de sécurité et de défi personnel (voir l'annexe H). À mesure que ces résultats sont atteints, ils contribuent à créer un milieu d'apprentissage sécuritaire. En dernière analyse, il incombe aux autorités scolaires et aux enseignants d'assurer que le milieu est sans danger.

L'INITIATIVE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

L'objectif de l'activité physique quotidienne (APQ) est d'augmenter le niveau d'activité physique des élèves. Elle est fondée sur la conviction que les élèves en santé apprennent mieux et que les communautés scolaires doivent fournir aux élèves un milieu propice à l'acquisition des habitudes positives nécessaires pour un mode de vie sain et actif. Se reporter au manuel *Activité physique quotidienne : Manuel d'appui 1^{re}–9^e année*, conçu pour soutenir la mise en œuvre de l'activité physique quotidienne.

Énoncé de la politique sur l'activité physique quotidienne d'Alberta Education

Les autorités scolaires feront en sorte que tous les élèves de la 1^{re} à la 9^e année font au moins 30 minutes d'exercice physique par jour dans le cadre d'activités organisées par l'école.

Principes directeurs

Les écoles ont la responsabilité d'offrir et de promouvoir un milieu d'apprentissage propice à l'adoption d'habitudes de vie saine, y compris l'activité physique quotidienne.

Les activités physiques quotidiennes devraient :

- varier en forme et en intensité;
- tenir compte des habiletés individuelles des élèves;
- mettre à contribution des ressources disponibles à l'école et dans la communauté;
- permettre aux élèves de faire des choix.

Marche à suivre

1. Les autorités scolaires ont la possibilité d'utiliser les heures de classe ou des heures sans enseignement pour mettre en œuvre l'APQ.
 - a) Les cours d'éducation physique présentent une occasion tout à fait indiquée de répondre aux conditions de l'APQ.
 - b) L'APQ devrait être pratiquée sur des périodes aussi longues que possible, au minimum 30 minutes par jour, par exemple, pendant deux plages horaires de 15 minutes représentant un total de 30 minutes.
 - c) L'APQ peut être pratiquée tout au long de la journée et intégrée dans d'autres matières.
2. Les autorités scolaires évalueront la mise en place de l'APQ afin de s'assurer que tous les élèves font au moins 30 minutes d'exercice physique par jour.
3. Le directeur d'école peut accorder des exemptions à l'APQ pour les motifs suivants :
 - a) croyances religieuses – sur déclaration écrite des parents remise au directeur;
 - b) raisons médicales – certificat d'un médecin remis au directeur d'école précisant les activités physiques que l'élève ne peut pratiquer.

FACTEURS À CONSIDÉRER DANS LES PROGRAMMES D'ÉDUCATION PRÉSCOLAIRE ET DE LA PRÉMATERNELLE

- Lors de la planification d'activités physiques pour les jeunes enfants, il est particulièrement important de choisir des activités appropriées au développement, en portant une attention particulière aux questions suivantes :
 - L'activité convient-elle à l'âge et aux aptitudes physiques et mentales des enfants? (degré de préparation des enfants à l'activité proposée)
 - Exerce-t-on une surveillance adéquate et dispose-t-on d'un équipement approprié pour garantir la sécurité des enfants au cours de cette activité? (taux d'encadrement adulte-enfants, surveillance visuelle, taille et poids d'équipement)
- Le personnel travaillant avec de jeunes enfants doit être particulièrement sensible au niveau de confiance des enfants dans leur propre capacité à participer à l'activité. Les enfants peureux ou hésitants, ou au contraire trop confiants, sont dangereux pour eux-mêmes et les autres. Le personnel doit adapter l'activité ou surveiller ces enfants pour garantir leur sécurité.
- Il est essentiel que le personnel enseignant et non enseignant exerce une surveillance étroite des jeunes enfants pour garantir leur sécurité, en assurant une surveillance visuelle à une distance raisonnable. Le taux d'encadrement devrait être d'un adulte pour quatre enfants, y compris dans le cas d'activités hors site.
- Si un contexte du jeu est proposé aux jeunes enfants, il doit être simple et permettre une participation maximale de tous les enfants, avec très peu ou pas de « temps d'attente ». Les jeunes enfants doivent être actifs et passer le moins de temps possible à attendre leur tour. Cela signifie que diverses activités peuvent se dérouler en même temps afin que les enfants puissent acquérir des compétences et rester physiquement actifs.
- Pour permettre aux élèves de récupérer, les adultes doivent faire en sorte que des activités dont le rythme est soutenu alternent avec des activités plus lentes.
- La surveillance visuelle constante ou la surveillance du site sont indispensables durant l'enseignement des programmes de la maternelle et de l'éducation préscolaire. La surveillance du secteur n'est pas suffisante. (Se reporter à la page 12 pour connaître les définitions des différents modes de surveillance.)

SURVEILLANCE DES TERRAINS DE JEUX (SURVEILLANCE À L'EXTÉRIEUR)

Le directeur de l'établissement doit assurer une surveillance adéquate des terrains de jeux durant les heures d'école. Cette fonction peut être confiée à d'autres membres du personnel, y compris des bénévoles (consulter la politique de l'autorité scolaire à ce sujet). Les personnes désignées doivent savoir que leur responsabilité est engagée – que le fait de s'absenter de leur poste peut constituer une faute, et qu'elles peuvent faire l'objet de poursuites si un accident se produit durant une telle absence. Les personnes responsables doivent :

- élaborer des règles, en discuter avec les élèves et les afficher dans un endroit approprié;
- repérer les dangers et les rapporter (p. ex., éclats de verre, déchets);
- inspecter l'équipement régulièrement pour s'assurer qu'il est en bon état.

Comment utiliser le présent document pour encadrer des activités physiques

- Étape 1** Étudier toutes les politiques de son conseil ou autorité scolaire ayant trait à l'activité que l'on souhaite organiser.
- Étape 2** Étudier les informations indispensables à connaître pour toutes les activités physiques (pages 11 à 17).
- Étape 3** Étudier les informations indispensables à connaître pour toutes les catégories d'activité qui s'appliquent :
- Activités en salle (pages 18–19)
 - Activités de gymnastique (pages 20–21)
 - Activités de plein air (pages 22–24)
 - Activités hivernales de plein air (page 25)
 - Activités pédagogiques de plein air (pages 26–30)
 - Activités à la piscine ou en eau libre (pages 31–33)
 - Activités hors site (pages 34–36)
- Étape 4** Étudier les lignes directrices propres à l'activité à mener. Les activités sont classées dans l'ordre alphabétique.
- Étape 5** Consulter dans les annexes les listes de contrôle, exemples de lettres et autres ressources auxquels il est fait référence dans le texte du présent document.

Lignes directrices disponibles en ligne

Ces lignes directrices sur la sécurité de l'activité physique dans les écoles de l'Alberta sont disponibles (en anglais seulement) sur le site Web de l'ACICR à l'adresse suivante : <http://www.acicr.ca> dans la section « *Documents and Reports* ». Les utilisateurs ont la possibilité d'imprimer l'ensemble du document disponible en format PDF ou seulement les lignes directrices propres à une activité.

Les mises à jour seront publiées sur le site Web.

Index

On peut se servir de l'index qui se trouve à la page 213 pour trouver des renseignements plus facilement dans ce document.

Informations indispensables



Toutes les activités physiques p. 11-17

Information indispensables pour toutes les activités physiques

Respect des politiques de l'autorité ou conseil scolaire

En organisant des activités physiques, les enseignants et les instructeurs doivent en tout temps respecter les politiques à ce sujet de l'autorité ou conseil scolaire par lequel ils sont employés. Les politiques du conseil ou autorité scolaire pourraient porter sur :

- les activités interdites;
Remarque : Certains conseils ou autorités peuvent interdire la pratique d'activités listées dans le présent document.
- la température, les conditions météo et les activités de plein air;
- la manière et le moment de communiquer avec les parents;
- les excursions scolaires et les activités hors site;
- le processus d'approbation de l'activité;
- le processus d'approbation des excursions comprenant une nuitée;
- la durée maximale autorisée des excursions;
- le transport des élèves;
- les exigences en matière de transport dictées par la police d'assurance de l'autorité ou conseil;
- les exigences en matière d'assurance s'appliquant au personnel ou aux bénévoles assurant le transport des élèves;
- la tenue de dossier.

Il est recommandé d'obtenir l'autorisation du directeur général ou de son remplaçant désigné lorsqu'on envisage de pratiquer des activités ne correspondant pas aux présentes lignes directrices ou n'y étant pas mentionnées.

Avant de proposer une activité qui pourrait être dangereuse, les enseignants doivent consulter le directeur de l'école ou l'administration de l'autorité scolaire. Il faut tout mettre en œuvre pour repérer et réduire les risques prévisibles qui ne sont pas mentionnés dans le présent document.

Surveillance de toutes les activités physiques

La surveillance désigne le contrôle d'une activité dans le but de donner des lignes directrices ou d'assurer le respect des règlements. L'équipement, les installations et les activités présentent certains dangers. Mais une surveillance et un entretien efficaces permettent de réduire considérablement les risques inhérents.

La surveillance est indispensable

- Il faut dire aux élèves qu'il leur est interdit d'utiliser l'équipement et le gymnase sans surveillance.
- Après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées, il faut assurer la surveillance de toutes les installations en tout temps selon l'un des trois modes de surveillance.



Toutes les activités
physiques p. 11-17

Modes de surveillance

- Ces lignes directrices établissent trois modes de surveillance basés sur des principes généraux ou spécifiques, en fonction du niveau de risque de l'activité, des aptitudes et de la maturité des participants et de leur capacité à évaluer eux-mêmes le risque.

1. La « surveillance visuelle constante » signifie que l'enseignant est présent en personne pour observer l'activité en question.

Exemples de surveillance visuelle constante :

- *Saut en hauteur* : l'enseignant est présent au sautoir en hauteur et il observe le déroulement de cette activité précise.
- *Cheval d'arçons* : l'enseignant observe les sauts au cheval d'arçons, tout en surveillant des aires d'activités à moindre risque.
- *Randonnée camping* : l'enseignant surveille directement les élèves qui utilisent une scie à buches suédoise.

2. La « surveillance sur les lieux » signifie que l'enseignant est présent, mais qu'il ne surveille pas l'activité systématiquement.

Exemples de surveillance sur les lieux :

- *Entraînement au relais* : l'enseignant surveille les exercices de saut en hauteur et peut voir les élèves qui s'entraînent à la course au relais.
- *Préparation d'un feu de camp (aptitudes au camping)* : l'enseignant peut voir les élèves qui préparent un feu de camp.

3. La « surveillance de l'aire » signifie que l'enseignant peut être dans le gymnase ou dans la salle pendant qu'une activité se déroule à proximité du gymnase ou de la salle.

Exemples de surveillance de l'aire :

- *Course de fond* : les élèves s'entraînent à courir sur le terrain de l'école et l'enseignant les perd parfois de vue.
- *Tennis de table* : les élèves jouent au tennis de table dans un local adjacent au gymnase et l'enseignant peut surveiller les deux salles facilement, mais pas simultanément.
- *Excursion camping* : les élèves préparent leur repas à différents endroits du camp, et l'enseignant qui les surveille ne les voit pas toujours tous en même temps.

Considérations pédagogiques pour toutes les activités physiques

Progression des habiletés

- Avant d'enseigner une habileté, les enseignants doivent décrire les risques de l'activité et s'assurer que les élèves comprennent les dangers inhérents.
- Les enseignants doivent expliquer et montrer comment réduire les risques.
- Les habiletés doivent être enseignées selon la bonne progression. Se reporter aux ressources favorisant l'acquisition progressive des habiletés.
- Les jeux et les activités doivent mettre à contribution les habiletés enseignées.
- Les élèves doivent connaître les règles des activités ou des jeux. Il incombe à l'enseignant de donner des consignes directes et claires, et de vérifier qu'elles sont comprises par toute la classe.
- Il faut faire respecter les règles.



Toutes les activités
physiques p. 11-17

- Les activités doivent être adaptées selon l'âge et les aptitudes physiques, le niveau de maîtrise des habiletés et l'entraînement des élèves. On doit aussi tenir compte des installations et de l'équipement utilisés.
- S'assurer que les activités ont été adaptées de sorte à éviter tout contact physique.
- Les enseignants doivent se tenir au courant des techniques d'exercice sécuritaires.

Échauffement et récupération

- Toutes les activités doivent inclure des séances d'échauffement et de récupération.

Protection des yeux

- Les consignes relatives à la protection des yeux doivent être suivies pour tous les sports. Il faudrait porter une attention toute particulière à la protection des yeux des élèves atteints de déficiences visuelles.

Hydratation

- Les élèves devraient avoir accès à une fontaine ou à des bouteilles d'eau afin de pouvoir se réhydrater pendant l'activité.

Utilisation sécuritaire de l'équipement

- Les consignes de sécurité doivent être exprimées clairement.
- Encourager les élèves à signaler aux enseignants tout problème relatif à l'équipement ou aux installations.
- Il faut repérer et éliminer, si possible, les dangers et porter à l'attention des élèves les obstacles fixes tels que des poteaux ou le coin de la scène du gymnase.
- Il faut dire aux élèves qu'il est interdit d'utiliser l'équipement et le gymnase sans supervision.

Inclusion de tous les élèves/Éducation physique adaptée

- Les enseignants doivent adapter les activités de manière à satisfaire les besoins physiques et développementaux de tous les élèves, et les besoins d'apprentissage et de sécurité de tous les participants.

Préparation aux situations d'urgence

- Les élèves doivent savoir où se trouvent les avertisseurs d'incendie et les sorties de secours. Ils doivent aussi connaître diverses façons de quitter le gymnase ou les aires d'activité.
- Les enseignants doivent renseigner les élèves sur la façon de réagir en cas d'urgence ou de blessure.
- Suivre les précautions universelles (telles que le port de gants imperméables) s'il y a présence de sang ou autres liquides biologiques (voir l'annexe U).

Enseigner en toute sécurité

Gestion de classe

- Dès le début de l'année, les enseignants doivent établir des consignes et des règles régissant la conduite et la responsabilité des élèves. Ces consignes devront être renforcées tout au long de l'année.



Toutes les activités
physiques p. 11-17

- Si l'enseignant remarque un comportement dangereux, il doit immédiatement interrompre l'activité en cours, fournir une mesure corrective et interdire aux élèves d'adopter ce comportement.
- Les plans de leçon devraient favoriser la progression par étapes et l'acquisition graduelle des habiletés. On doit souligner l'importance des règles de sécurité dans toutes les activités et privilégier une approche pédagogique graduelle. À cette fin, on peut ajouter des jeux préparatoires ou d'initiation ou modifier des règles selon les habiletés, l'âge et le développement physique des élèves, ainsi que l'équipement disponible.

État de préparation des élèves aux activités

- Au début de chaque trimestre, les enseignants doivent se renseigner sur les antécédents médicaux et les limites physiques de leurs élèves. Il incombe aux parents ou tuteurs d'attirer l'attention des enseignants et des conducteurs d'autobus scolaires sur les problèmes de santé de leurs enfants, par exemple des troubles cardiaques, l'asthme, l'épilepsie, le diabète ou des allergies graves. Chaque école devrait instaurer un système assurant la communication de ces renseignements aux enseignants (voir les annexes A et B).
- Les enseignants doivent être vigilants et empêcher que les élèves fassent pression pour inciter des camarades à effectuer une activité qui leur est trop difficile.
- Quand un élève donne des signes d'hésitation, verbaux ou autres, l'enseignant et l'élève devraient s'en parler. Si le manque d'assurance de l'élève rend l'activité dangereuse, l'enseignant doit l'orienter vers une activité moins exigeante.

Tenue de dossier

- Les enseignants devraient conserver leurs plans de leçon pour démontrer que leur enseignement est dispensé graduellement et conformément à la sécurité.

Formation continue

- Les enseignants doivent se tenir au courant des techniques d'exercice sécuritaires.

Situations particulières

Enseignants suppléants

- Les suppléants peuvent se trouver dans un environnement étranger; ils connaissent mal les aptitudes et les limites des élèves qui leur sont confiés. Il est donc recommandé que les suppléants proposent aux élèves des activités peu exigeantes et à faible risque. Les jeux et les activités devraient être fondés sur les habiletés enseignées. Les lignes directrices de sécurité pour l'activité en question devraient toujours accompagner le plan de leçon. Le suppléant doit être mis au courant des limites et des modifications concernant les élèves qui ont des problèmes de santé ou de comportement. Il devrait avoir les coordonnées d'un enseignant avec qui communiquer en cas d'urgence.

Stagiaires

- Les stagiaires ne devraient jamais rester seuls dans la classe tant que l'enseignant ou le directeur n'est pas absolument certain de leur aptitude à respecter les directives de sécurité.



Toutes les activités
physiques p. 11-17

Participation des élèves portant un plâtre

- Tout élève portant un plâtre doit avoir une note signée d'un médecin ou d'un parent ou tuteur indiquant qu'il peut participer au jeu.

Équipement et installations pour toutes les activités physiques

Vérification préalable

- Avant toute activité, les enseignants doivent inspecter le matériel et les installations. Cet examen peut être fait visuellement ou à l'aide d'une liste de vérification (voir les annexes I, J et K).
- Les installations ou le matériel défectueux doivent être réparés ou retirés, ou ils ne doivent plus être utilisés.
- Il faut prendre les mesures nécessaires pour avertir l'administration des dangers encourus, afin qu'elle puisse entreprendre des réparations ou interdire l'utilisation du matériel.

État des installations

- Le lieu de l'activité doit être exempt de débris ou d'obstacles, et le sol ne doit pas être glissant.
- Des mesures appropriées doivent être prises pour éviter que les objets fixes et potentiellement dangereux tels que les poteaux de but et les coins d'estrade blessent les élèves. Il peut s'agir de recouvrir l'objet d'un rembourrage de protection ou de déplacer l'activité.

État de l'équipement

- On doit inspecter l'équipement au préalable pour s'assurer qu'il est en bon état et exempt de défaut. Il doit être réparé si nécessaire.
- Il est essentiel de déterminer si les dimensions et le poids de l'équipement conviennent au poids et à la force des élèves.
- Tous les élèves doivent porter un équipement de protection afin d'éviter les blessures prévisibles inhérentes à l'activité pratiquée. L'équipement de protection doit être approuvé par la CSA (s'il y a lieu) et adapté à l'activité et à la taille des élèves.
- Le port des protège-dents est conseillé dans le cas des sports de contact.
- Quand les élèves ont l'autorisation d'utiliser leur propre équipement (p. ex., skis, patins à roues alignées), les enseignants, les élèves et les parents ou tuteurs devraient s'assurer qu'il est en bon état et qu'il convient à l'usage personnel.
- L'équipement doit être utilisé aux fins pour lesquelles il a été conçu, et les enseignants sont tenus d'en connaître l'utilité, le mode d'emploi et les mises en garde du fabricant concernant les usages abusifs.
- Avant d'utiliser tout matériel ou équipement qui n'est pas décrit ici, il faut s'assurer qu'il est en bon état de fonctionnement et sans danger (p. ex., sans bord tranchant, cassure ou risque d'échardes).

Vêtements et autres

- Les élèves doivent porter des vêtements et des chaussures appropriés.
- La pratique en chaussettes est interdite pour les activités où glisser peut être dangereux.
- Le port de jeans ou de shorts munis d'une fermeture à glissière n'est pas recommandé.



Toutes les activités
physiques p. 11-17

- Les shorts, les t-shirts et les survêtements sans poche sont des tenues de sport convenables.
- Les activités aquatiques requièrent le port d'un maillot de bain.
- Tout ce qui gêne le mouvement – vêtements mal ajustés, chaussures à semelles rigides, foulards, lacets de serrage, etc. – peut causer des accidents durant l'activité physique.
- Pour les activités sur glace, les pantalons et les chandails à manches longues sont de mise.

Casques

Le port d'un casque est recommandé ou obligatoire pour les activités listées ci-dessous (pour en savoir davantage sur l'utilisation du casque et ses caractéristiques, se reporter à la section concernant l'activité en question) :

- balle-molle, tee-ball;
- ballon balai (obligatoire);
- cricket;
- cyclisme (obligatoire);
- équitation (obligatoire);
- escalade de rocher;
- hockey-balle, hockey en salle ou ringuette de gymnase;
- hockey sur gazon;
- hockey sur glace (obligatoire);
- kayak;
- patinage sur glace;
- patinage sur roues alignées, patinage sur 4 roues (obligatoire);
- randonnée en canot;
- randonnées pédestres (zones où il y a un risque de chute de pierres);
- ringuette sur glace;
- ski alpin, planche à neige;
- triathlon (obligatoire pour le segment à vélo).

Bijoux

- Le port de bijoux, et surtout des pendentifs, est déconseillé.
- Les bijoux qui ne peuvent être enlevés et qui pourraient provoquer des accidents doivent être fixés à l'aide de ruban adhésif pour éviter tout emmêlement.

Cheveux

- Les cheveux doivent être attachés (p. ex., à l'aide d'un élastique) pour qu'ils ne gênent pas la vue. Ne pas utiliser d'objets métalliques ou rigides.

Lunettes

- Il est recommandé de porter des lunettes dont les verres sont incassables ou de retirer les lunettes, si la vue est suffisante sans le port de lunettes.
- Les parents ou tuteurs doivent être sensibilisés aux précautions à prendre concernant le port de lunettes pour certaines activités (voir l'annexe A).

Appareillage orthopédique

- Les appareils orthopédiques rigides ou en métal (p. ex. les attelles de genoux) doivent être recouverts d'un matériel de protection afin d'éviter que les autres participants se blessent au cours d'activités où le contact physique est possible.



Toutes les activités
physiques p. 11-17

Vêtements culturels

- Quand le port de vêtements dicté par des impératifs culturels présente des risques, il faut envisager d'adapter le vêtement en question.

Équipement de secours

- Une trousse de secours doit être approvisionnée et accessible. Voir l'annexe C pour connaître le contenu réglementaire de la trousse de premiers soins.
- Il faut avoir accès à un véhicule de transport en cas d'urgence.
- Un téléphone d'urgence doit être accessible.
- La présence d'une personne qualifiée chargée de fournir les premiers soins aux élèves blessés est obligatoire en tout temps.

Archived

INFORMATIONS INDISPENSABLES POUR LES ACTIVITÉS EN SALLE



Consulter aussi :



Outre les considérations pour toutes les activités physiques, il est impératif de prendre en compte les considérations suivantes :

Considérations pédagogiques pour les activités en salle

- Il est essentiel d'apprendre aux élèves à s'arrêter et à tourner, afin d'éviter tout choc contre les murs et les autres objets fixes présents sur le lieu de l'activité.
- Les enseignants devraient informer leurs élèves de l'emplacement des alarmes-incendie, des sorties de secours, du défibrillateur externe automatisé (DEA) et des divers trajets d'évacuation à partir du gymnase ou du poste de l'activité.

Matériel, équipement et installations des activités en salle

- **Le gymnase** ne doit pas être encombré de meubles, de boîtes ou de matériel.
- **Le plancher** doit être propre, sec, égal et plat, offrir une surface non glissante et être exempt d'objets pouvant provoquer la chute. Les douilles de plancher doivent être couvertes et situées au ras du sol, et les plaques de plancher avec crochets doivent être en bon état, solidement fixées et au ras du sol.
- **Les chaises et les bancs des spectateurs** doivent être situés à une distance sécuritaire de l'aire d'activité.
- **Les entrées et les sorties** doivent être exemptes de tout obstacle. Aucune poignée, ni aucun bouton de porte ne doit dépasser à l'intérieur du gymnase, et les portes du gymnase doivent s'ouvrir vers l'extérieur.
- Lors des activités en salle, il est interdit d'utiliser **le mur ou l'estrade** comme ligne d'arrivée. Une ligne ou un cordon situé à une distance sécuritaire du mur peut remplir cette fonction.
- Les bords de l'**estrade** doivent être recouverts de tapis de sol descendant presque au plancher, si des activités physiques se déroulent à proximité.
- Le plancher de la **salle d'entreposage** doit être propre et il ne doit pas être encombré de matériel. Le matériel doit être rangé sur les étagères prévues à cet effet et les poteaux de volleyball, fixés verticalement contre le mur.
- Les douches et les toilettes des **vestiaires** doivent être propres, exemptes d'accumulation d'eau. Les prises de courant doivent convenir à un milieu humide, l'éclairage des issues de secours doit fonctionner correctement et les armoires des vestiaires et les bancs doivent être en bon état et ne présenter aucun bord coupant.
- Le dessus et les supports des **bancs et des estrades** ne doivent présenter aucune fissure ou écharde, et les vis et les boulons doivent être correctement serrés.
- Les escaliers doivent être exempts d'objets, n'ayant aucun clou, fissure ou écharde qui dépasse, et avoir des marches en bon état et une rampe solide.
- Les **plafonds** doivent avoir des tuiles solidement fixées et les lumières doivent être recouvertes d'un grillage protecteur.
- Aux **murs**, entourer de matériel de rembourrage les prises de courant, interrupteurs, grillages, extincteurs d'incendie et autres objets attachés qui pourraient présenter un risque important, ou bien les enfoncer au ras du mur, et enlever ou enfoncer les clous ou les crochets qui dépassent la surface.



Les activités
en salle p. 18-19

Consulter aussi :



Toutes les activités
physiques p. 11-17

Éléments particuliers à prendre en considération lors de l'utilisation des salles

(autres que les gymnases, par exemple les halls, les salles paroissiales, les salles de classe vides ou les sous-sols d'école)

Choisir les activités appropriées

- Choisir des activités dont les mouvements sont contrôlés : danse aérobique, exercice sur tapis de sol, conditionnement physique à des postes, saut à la corde, lutte, danse, activités utilisant des sacs d'équilibre ou des chaises, etc.
- Éviter les longs lancers de ballon, les jeux comme le ballon-chasseur ou d'autres jeux très dynamiques où l'on court d'un bout à l'autre du local, tels les jeux de poursuite, le soccer et le hockey en salle.

Précautions particulières

- Essayer d'effectuer les activités à l'écart des fontaines, des marches d'estrade, des vitrines d'exposition, etc. Pour toutes les activités, prévoir une zone de sécurité d'au moins 1 m autour du périmètre. Si possible, délimiter cette zone à l'aide de cônes de balisage.
- Si l'aire d'activité se trouve dans un espace ouvert, il faut ordonner aux élèves qui circulent dans l'école de contourner cette aire et leur interdire de la traverser.
- S'assurer que la surface du sol ne présente aucun danger pour l'activité (le sol ne doit pas être glissant) et qu'elle n'est pas encombrée de meubles ou d'obstacles dangereux.
- Il faut prendre les précautions nécessaires pour éviter que les portes s'ouvrent dans l'aire de jeu.

Changements à la règle

- Assurer le respect du règlement interdisant le contact physique.
- Planifier de n'accommoder que le nombre de participants qui convient à toute activité physique, selon la grandeur de l'aire de jeu, le niveau de risque et la maturité des participants.
- Structurer les exercices de sorte à assurer la meilleure participation organisée possible.
- Interdire aux élèves de jeter des objets au plafond et ainsi de faire tomber des carreaux, de la poussière, des tubes de néon, etc.

INFORMATIONS INDISPENSABLES POUR LES ACTIVITÉS DE GYMNASTIQUE



Activités de
gymnastique
p. 20-21

Consulter aussi :



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités
en salle p. 18-19

Outre les considérations pour toutes les activités physiques et les activités en salle, il est impératif de prendre en compte les considérations suivantes :

Surveillance des activités de gymnastique

- Une surveillance visuelle constante est recommandée dans le cas des figures ou suspensions inversées effectuées en hauteur, une activité qui doit être précédée d'un enseignement soulignant les questions de sécurité.
- Une surveillance sur les lieux est recommandée pour toute autre activité.

Considérations pédagogiques pour enseigner de manière progressive des activités de gymnastique

Progression de l'enseignement

- Pour assurer la sécurité des cours de gymnastique, il est particulièrement important que les habiletés soient enseignées de façon progressive.
- Les activités doivent correspondre aux habiletés enseignées.
- Avant d'aller plus loin, réviser les habiletés enseignées lors de la leçon précédente.
- Noter le nom des élèves absents le jour où les préalables sont enseignés et ne pas oublier d'offrir une séance de rattrapage à leur retour.
- Quand l'enseignant prépare les élèves à une série d'exercices (ou circuit), il doit les initier à un seul appareil à la fois. Toujours commencer par les appareils les plus bas et terminer par les plus hauts.

Techniques sécuritaires de réception au sol

- Au début de chaque module, les élèves doivent apprendre les techniques de réception au sol (p. ex., comment atterrir et rouler).

Mouvements interdits

- Il ne faut ni obliger ni autoriser les élèves à effectuer des activités trop difficiles pour eux.
- Les élèves doivent éviter d'effectuer des mouvements dans les airs.

Parade et solutions de rechange

- La parade n'est généralement pas recommandée dans un milieu scolaire. L'enseignant doit veiller à ce que la configuration de l'appareil permette le développement des compétences des élèves sans l'aide d'un pareur.
- Les enseignants peuvent remplacer la parade par la méthode DMP (*Dominant Movement Pattern*), c'est-à-dire :
 - enseigner des activités assurant une acquisition progressive des habiletés;
 - enseigner des techniques sécuritaires de réception au sol dans des circonstances différentes et probables;
 - faire en sorte que la position des tapis de chute et la hauteur des appareils soient adaptées à la taille des élèves pour optimiser la sécurité et réduire les risques de blessure à « l'atterrissage ».
 - Des séances de perfectionnement (brevet de gymnastique, niveau I), des ateliers ou des cours sont proposés aux enseignants qui souhaitent se familiariser avec la méthode DMP.



Activités de
gymnastique
p. 20-21

Consulter aussi :



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités
en salle p. 18-19

Équipement et installations des activités de gymnastique

Appareils

- L'enseignant doit effectuer un contrôle de sécurité avant d'autoriser les élèves à utiliser les appareils (p. ex., vérifier tous les dispositifs de verrouillage).
- Les élèves ne doivent pas exécuter de sauts au cheval d'arçons ou sur d'autres appareils à partir d'une longue piste d'élan menant à un tremplin.

Vêtements et autres

- Les vêtements munis d'une ceinture ou d'une fermeture éclair ne sont pas autorisés.
- Les élèves doivent avoir une tenue appropriée. Ils peuvent être pieds nus ou porter des chaussures de sport. Le port de chaussettes seules doit être interdit.

Tapis de sol

- Il faut placer des tapis, sans chevauchements ni espaces non protégés, dans toutes les aires de chute ou de réception au sol désignées, sous l'équipement et dans le périmètre avoisinant.
- S'assurer que tous les tapis à bandes velcro sont correctement attachés.
- Il faut prendre les précautions nécessaires pour empêcher le déplacement des tapis au moment de la réception ou de la chute.
- Il faut utiliser des tapis pour les exercices au sol, les culbutes et la réception au sol sur les deux pieds après un saut effectué à une hauteur contrôlée (ne dépassant pas la hauteur des épaules de l'élève). Il peut s'agir de :
 - Ensolite 3,8 cm;
 - Trocellen 5,1 cm;
 - Ethefoam 3,8 cm;
 - Sarneige 3,8 cm;
 - tapis de densité équivalente.
- Surfaces de réception au sol à utiliser pour les activités de sauts arrière : fosse en mousse dure ou réticulée de 30,5 cm à 60,9 cm. Ces surfaces ne doivent pas servir pour les sauts au cheval d'arçons ou pour les réceptions contrôlées (p. ex., sur les deux pieds, à partir d'un appareil de gymnastique quelconque).

Configuration du gymnase

- Il faut laisser suffisamment d'espace entre les appareils dans le gymnase pour permettre aux élèves de s'exercer de façon sécuritaire.
- L'aire de réception au sol doit être à une distance sécuritaire des murs et de tout autre appareil ou équipement sportif.

Trampolines

- Les trampolines **ne sont pas** autorisés dans les écoles.

INFORMATIONS INDISPENSABLES POUR LES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

Outre les considérations pour toutes les activités physiques, il est impératif de prendre en compte les considérations suivantes :



Les activités de
plein air p. 22-24

Consulter aussi :



Toutes les activités
physiques p. 11-17

Considérations pédagogiques pour les activités de plein air

- Les élèves et les parents doivent être conscients de l'importance de la protection contre le soleil (voir la lettre à l'annexe A).
- Il faut rappeler aux élèves qu'il est important de s'hydrater.
- Les élèves devraient avoir accès à une fontaine ou à des bouteilles d'eau et pouvoir se réhydrater pendant l'activité.
- Les élèves doivent être correctement protégés du soleil, en particulier pendant les heures les plus nocives de la journée, c'est-à-dire entre 10 h et 16 h.
- Une protection adéquate comprend le port d'un chandail à manches longues et d'un pantalon (le textile tissé serré est idéal), d'un chapeau à bords larges (si l'activité le permet) et de lunettes de soleil, ainsi que l'application d'écran solaire et de baume pour les lèvres ayant un facteur de protection solaire minimal de 15.
- Il faut appliquer généreusement l'écran solaire au moins 15 à 30 minutes avant l'exposition au soleil.
- Il faut utiliser des écrans solaires résistant à l'eau en pratiquant les sports nautiques et la baignade.
- Une protection contre le soleil est nécessaire même lorsque le temps est nuageux, car 80 % des rayons solaires traversent les nuages légers, la brume et le brouillard.
- Les enseignants sont tenus de savoir quels élèves souffrent d'asthme ou d'autres problèmes respiratoires et d'allergies graves (allergie à la piqûre d'abeille). Ils doivent encourager ces élèves à se munir de leur inhalateur ou de leur auto-injecteur.

Équipement et installations des activités de plein air

Inspection de toutes les aires d'activité de plein air

- L'enseignant doit vérifier au préalable les zones où l'activité sera pratiquée.
- Le terrain doit être exempt de nids d'abeilles et de guêpes, de flaques d'eau, de problèmes de drainage, de débris de verre, d'excréments et de tout obstacle, accident de terrain ou autres débris (canettes, pierres, racines ou autres obstacles naturels).
- L'aire d'activité doit être éloignée des routes.
- Les terrains de jeu doivent être clairement délimités et situés à une distance suffisante des clôtures, des écrans-arrières de jeu, des panneaux, des lampadaires et des estrades.
- Il faut prendre les mesures nécessaires pour avertir l'administration des dangers encourus, afin qu'elle puisse entreprendre des réparations ou interdire l'utilisation du matériel.

Terrains de jeux

- La surface du terrain de jeu et de sa périphérie doit être plane et bien entretenue, exempte d'obstacle, de toute obstruction et débris, et aucune tête d'arrosoir ne doit dépasser.

**INFORMATIONS
INDISPENSABLES
POUR
LES ACTIVITÉS DE
PLEIN AIR (suite)**



Les activités de
plein air p. 22-24

Consulter aussi :



Toutes les activités
physiques p. 11-17

- La pelouse doit être suffisamment dense pour assurer une bonne traction et absorber les chocs.
- Les trous, les ornières et les surfaces irrégulières doivent être signalés aux élèves.
- Quand les élèves effectuent des activités différentes en même temps, prévoir suffisamment d'espace libre entre les groupes.

Zones asphaltées

- La surface des zones asphaltées doit être plane, en bon état et exempte de trous et de blocs cassés.

Clôture et écran-arrière de jeu

- Les liens et les attaches des clôtures métalliques et de l'écran-arrière de jeu doivent être solidement fixés. Les clôtures doivent être correctement tendues et fixées au cadre, le grillage ne doit présenter aucun trou à la hauteur du sol et les dispositifs d'ancrage au sol doivent être stables, en bon état et dissimulés. Les poteaux ne doivent pas être rouillés.

Bancs et estrades

- Les bancs et les estrades doivent être exempts de toute pointe de clou, de fissures, d'échardes ou de bois pourri, et les dispositifs d'ancrage au sol doivent être stables, en bon état et dissimulés.

Escaliers

- Les escaliers doivent être exempts de tout obstacle, pointe de clou, fissure ou écharde. Les marches doivent être en bon état et les rampes, solidement fixées.

Buts

- Aucun crochet ne doit dépasser du cadre des buts. Les dispositifs d'ancrage au sol doivent être stables, en bon état et dissimulés, les poteaux ne doivent pas être rouillés et le matériel de rembourrage doit être parfaitement fixé aux montants des buts.

Conditions météorologiques

- Les responsables de l'excursion doivent se renseigner sur les conditions météo. Ils doivent remettre ou modifier l'excursion, au besoin, pour assurer la sécurité de tous les participants.

Orages

- Établir au préalable un plan d'action pour toutes les personnes concernées.
- Prendre des précautions même si l'orage n'est pas directement au-dessus des participants. La foudre peut tomber à plusieurs kilomètres de l'orage.
- Il est nécessaire de repérer les abris et les moyens d'y accéder avant de commencer une activité de plein air.
- Charger un membre du personnel d'encadrement de surveiller le temps et de déclencher le processus d'évacuation, au besoin.
- Être attentif aux avertissements météo d'Environnement Canada diffusés à la radio ou à la télévision.

INFORMATIONS
INDISPENSABLES
POUR
LES ACTIVITÉS DE
PLEIN AIR (suite)



Les activités de
plein air p. 22-24

Consulter aussi :



Toutes les activités
physiques p. 11-17

- Lorsqu'un orage approche :
 - s'abriter immédiatement lorsqu'on voit un éclair ou que l'on entend le tonnerre.
 - trouver un lieu sûr tel qu'un grand bâtiment ou un véhicule en métal fermé dans lequel on peut attendre la fin de l'orage.
 - En plein air, éviter les terrains surélevés et les champs plats et se rendre dans des lieux de basse altitude tels que les vallées, les fossés et les creux, en prenant garde aux crues soudaines.
 - Se tenir à l'écart des objets hauts comme les arbres, les sommets des collines et les poteaux téléphoniques.
 - Garder les pieds ensemble, baisser la tête, s'accroupir en se tenant sur la partie avant des pieds, les bras autour des genoux.
 - En groupe dans un endroit exposé, s'écarter les uns des autres, chacun à quelques mètres de ses voisins.
 - Cesser d'utiliser tout objet métallique tel qu'un bâton de golf ou une bicyclette.
 - Se tenir à 30 m ou plus des clôtures en métal.
- Rester à l'abri 30 minutes après le dernier coup de tonnerre.

Autres dangers

- La cour de l'école peut comporter des risques environnementaux tels que les arbres, les racines apparentes et les ruisseaux. Ces risques doivent être signalés à l'ensemble du personnel et des élèves, et des panneaux d'avertissement et des barrières doivent être installés au besoin. Les élèves doivent connaître les règles pour jouer en toute sécurité autour des dangers.

INFORMATIONS INDISPENSABLES POUR LES ACTIVITÉS HIVERNALES DE PLEIN AIR



Les activités
hivernales de
plein air p. 25

Consulter aussi :



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités de
plein air p. 22-24

Les activités hivernales de plein air

Outre les considérations pour toutes les activités physiques et les activités de plein air, il est impératif de prendre en compte les considérations suivantes :

Considérations pédagogiques pour les activités hivernales de plein air

- Expliquer aux élèves les risques d'engelures et la manière de les reconnaître et de les traiter.
- L'enseignant doit encourager les élèves asthmatiques ou ayant des allergies sévères à se munir d'un inhalateur ou d'un auto-injecteur personnel.
- Les élèves et les parents doivent être conscients de l'importance de la protection contre le soleil (voir la lettre à l'annexe A).
- Il faut rappeler aux élèves qu'il est important de s'hydrater.
- Les élèves devraient avoir accès à une fontaine ou à des bouteilles d'eau et pouvoir se réhydrater pendant l'activité.
- Les enseignants doivent consulter la politique de l'autorité scolaire en matière de températures et de conditions météo.
- On doit remettre ou modifier l'excursion, au besoin, pour assurer la sécurité de tous les participants.

Équipement et installations des activités hivernales de plein air

- Les élèves doivent porter des vêtements adaptés aux activités hivernales de plein air, y compris sur la tête et les mains.
- L'enseignant doit choisir le site en fonction des facteurs suivants : ensoleillement, vent, refroidissement éolien, état de la neige et caractère approprié du terrain pour l'activité.
- Sur un étang ou un lac, choisir une zone de patinage prévue à cet effet et bien entretenue.

INFORMATIONS INDISPENSABLES POUR LES ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES DE PLEIN AIR



Les activités
pédagogiques
de plein air
p. 26-30

Consulter aussi :



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
hors site p. 34-36



Les activités
hivernales de
plein air p. 25



Les activités à la
piscine ou en eau
libre p. 31-33

Voici certaines des activités pédagogiques de plein air couvertes dans les présentes lignes directrices :

- grandes randonnées pédestres ou randonnée d'un jour;
- kayak, en eaux calmes ou en eaux vives;
- camping;
- canotage, en eaux calmes ou en eaux vives;
- natation dans les lacs;
- randonnée en canot en eaux calmes ou en eaux vives;
- descente en rappel, escalade de rocher (avec cordages et pistons), escalade extérieure;
- ski de fond (hors site);
- voile;
- canotage (type voyageur, excursion d'un jour);
- excursion en canot (type voyageur);
- camping d'hiver.

Utilisation des lignes directrices pour les activités pédagogiques de plein air

De par leur nature, les programmes pédagogiques de plein air se déroulent à l'extérieur et comprennent souvent des excursions scolaires en dehors de l'école, parfois dans des endroits éloignés. À ce titre, les considérations pour les activités pédagogiques à l'extérieur regroupent généralement les considérations pour les activités pédagogiques de plein air et celles des activités hors site ou des activités hivernales de plein air. Pour planifier et mettre en place une activité pédagogique de plein air en toute sécurité, les enseignants doivent :

- revoir les considérations pour **toutes les activités**;
- revoir les considérations pour les **activités pédagogiques de plein air**;
- revoir les considérations pour les **activités hors site**;
- revoir les considérations pour les **activités hivernales de plein air** ou les **activités de plein air** et, s'il y a lieu et le cas échéant, les **activités à la piscine ou en eau libre**;
- revoir les considérations propres à l'activité pédagogique de plein air qui sera organisée.

Respect des politiques de l'autorité/conseil scolaire

Pour toutes les activités physiques, les enseignants doivent respecter les politiques établies par l'autorité ou le conseil scolaire pour lequel ils travaillent. Chaque autorité ou conseil scolaire doit avoir établi des politiques qui s'appliquent aux différents aspects de l'enseignement de plein air, notamment :

- un processus d'approbation de l'activité;
- une durée maximale autorisée des excursions;
- des exigences en matière de transport requises par la police d'assurance de l'autorité ou du conseil scolaire;
- des exigences en matière d'assurance pour le personnel ou les bénévoles qui assurent le transport des élèves;
- l'approbation du fournisseur là où les fournisseurs de services seront employés.

**INFORMATIONS
INDISPENSABLES
POUR LES
ACTIVITÉS
PÉDAGOGIQUES
DE PLEIN AIR
(suite)**



Les activités
pédagogiques
de plein air
p. 26-30

Consulter aussi :



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
hors site p. 34-36



Les activités
hivernales de
plein air p. 25



Les activités à la
piscine ou en eau
libre p. 31-33

Obtenir l'approbation pour les activités pédagogiques de plein air

- Toutes les activités de plein air doivent être approuvées par la direction d'école ou son représentant habilité.
- Pour toutes les excursions de plus d'une journée, un représentant habilité de l'autorité scolaire devrait signer un formulaire de demande détaillé.
- La procédure d'approbation vérifiera notamment l'itinéraire, la pertinence des activités durant l'excursion par rapport au programme d'études et à l'âge des élèves, la durée du voyage, les facteurs de sécurité, les modalités d'encadrement et, enfin, les facteurs d'ordre comportemental par rapport aux groupes ayant des besoins particuliers (voir la politique de l'autorité scolaire au sujet des excursions).

Consentement des parents

- Le formulaire de consentement du parent ou tuteur doit préciser les éléments suivants : la destination et les dates de l'excursion, les itinéraires, les lieux, le nom des personnes-ressources, la pertinence des activités par rapport au programme d'études, les modalités d'encadrement, le cout par élève, les attentes relatives au comportement, les risques inhérents et, le cas échéant, la date de la réunion d'information des parents ou tuteurs.

Transport

- Pour toute excursion nécessitant le transport des élèves, l'école doit avoir la liste des passagers de tous les véhicules, ainsi que le nom des conducteurs et les numéros d'immatriculation des véhicules (les adultes participant à l'excursion doivent apporter une copie de ces documents avec eux).

Considérations d'ordre médical

- Pour les excursions comprenant une nuitée, les élèves doivent fournir les renseignements médicaux pertinents à la personne qui les surveille.
- Le personnel d'encadrement doit être informé de tout problème médical éventuel des élèves – y compris la liste de médicaments à prendre ou des restrictions alimentaires.
- Les élèves qui prennent des médicaments essentiels au maintien de la vie doivent en apporter une provision supplémentaire, et la remettre à la personne désignée dans un contenant clairement étiqueté. Dans certaines circonstances, il est préférable que l'élève garde le médicament (p. ex., EpiPen). Il incombe aux responsables de prendre une décision judicieuse à cet égard.

Conditions météorologiques

- Les responsables de l'excursion doivent se renseigner sur les conditions météo. On doit remettre ou modifier l'excursion, au besoin, pour assurer la sécurité de tous les participants.

Préparation aux situations d'urgence

- Avant le départ, les enseignants doivent prévoir comment ils peuvent accéder aux soins médicaux d'urgence.
- Parmi le personnel d'encadrement, (au moins) un enseignant ou surveillant doit avoir suivi une formation de base en secourisme ou détenir un certificat de secourisme en région sauvage.

**INFORMATIONS
INDISPENSABLES
POUR LES
ACTIVITÉS
PÉDAGOGIQUES
DE PLEIN AIR
(suite)**



Les activités
pédagogiques
de plein air
p. 26-30

Consulter aussi :



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
hors site p. 34-36



Les activités
hivernales de
plein air p. 25



Les activités à la
piscine ou en eau
libre p. 31-33

- Afin de pouvoir offrir des premiers soins, au moins l'un des surveillants doit être détenteur :
 1. D'une certification de sauveteur en natation (Lifeguard Certificate) de la Société de sauvetage (National Lifeguard Service) ou la certification appropriée en sécurité aquatique (p. ex., sauvetage en eaux vives) si les activités prévues comprendront des expériences dans ou sur l'eau;
 2. D'un brevet ou certificat de secourisme valide qui pourrait être :
 - un certificat de secourisme en région sauvage;
 - le certificat de secourisme de l'Ambulance Saint-Jean;
 - le certificat de secourisme de la Croix-Rouge;
 - le certificat de la Société de sauvetage pour intervenants d'urgence en milieu aquatique;
 - le certificat de secourisme de la Patrouille canadienne de ski;
 - un certificat en médecine sportive;
 - une attestation de formation en soins infirmiers, en médecine ou en soins médicaux d'urgence.
- Lors des excursions en milieu sauvage (à plus de deux heures d'un point d'aide secondaire), tous les groupes doivent être accompagnés d'un secouriste de niveau avancé. Le secouriste doit être formé pour administrer l'EpiPen et doit en avoir un dans sa trousse de premiers soins, prêt à être utilisé.
- Lignes directrices pour le niveau de formation en secourisme recommandé :

Pour toute activité se déroulant à moins de 20 minutes de route de l'aide médicale :

 - un cours de premiers soins standard;

Pour toute activité se déroulant à plus de 20 minutes, mais à moins d'une heure de route de l'aide médicale :

 - un cours de formation de 40 heures de secourisme en région sauvage;

Pour toute activité en région éloignée où le délai de réponse d'une équipe d'intervention d'urgence sera de plus de deux heures :

 - un minimum de 80 heures de formation avancée en secourisme en région sauvage ou en soins médicaux d'urgence.
- Une trousse de premiers soins approvisionnée et facile d'accès comprenant une couverture de secours ou une bâche (voir l'annexe C pour connaître le contenu de la trousse).
- Un surveillant (enseignant, parent, tuteur ou adulte compétent) autre que la personne responsable de l'excursion doit être chargé du transport des élèves blessés à l'hôpital.
- Le dispositif de communication utile en cas d'urgence doit être accessible au camp de base. Le personnel d'encadrement de l'excursion doit être en possession de la liste des numéros de téléphone à composer en cas d'urgence (dont ceux des parents). Il faut noter que les téléphones cellulaires, les GPS et les autres dispositifs électroniques de positionnement ne fonctionnent pas dans toutes les régions. Il peut s'avérer nécessaire d'envisager la location d'un téléphone satellite pour la durée de l'excursion.
- Il est recommandé de visiter les lieux avant de s'y rendre avec des élèves.

INFORMATIONS
INDISPENSABLES
POUR
LES ACTIVITÉS
PÉDAGOGIQUES
DE PLEIN AIR
(suite)



Les activités
pédagogiques
de plein air
p. 26-30

Consulter aussi :



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
hors site p. 34-36



Les activités
hivernales de
plein air p. 25



Les activités à la
piscine ou en eau
libre p. 31-33

Eau potable

- Quand il est impossible d'emporter une réserve suffisante d'eau potable, il faut se munir du nécessaire pour faire bouillir l'eau ou l'assainir sur place. Pour détruire les organismes susceptibles de causer des maladies, il faut faire bouillir l'eau pendant 10 minutes au moins, et ajouter une minute supplémentaire pour chaque tranche de 300 m d'altitude. Quand il est impossible de faire bouillir l'eau, il faut utiliser des méthodes d'épuration chimique approuvées.

Surveillance des activités pédagogiques de plein air

- Enseigner aux élèves à garder un contact visuel avec quelqu'un du groupe en tout temps.
- L'enseignant doit mettre au point un système de comptage des élèves et les compter à intervalles réguliers tout au long de la journée.
- L'enseignant ou l'instructeur et la personne responsable de la surveillance doivent être avertis de tout problème médical qui pourrait menacer la sécurité des élèves au cours des activités aquatiques.

Considérations pédagogiques pour les activités pédagogiques de plein air

- Avant d'autoriser les élèves à nager ou à pratiquer d'autres activités en eaux profondes (arrivant au-dessus de la poitrine) où le port de vêtement de flottaison individuel n'est pas requis, s'assurer qu'ils sont capables d'atteindre la norme canadienne « nager pour survivre » qui correspond aux trois compétences suivantes : entrer dans l'eau par roulade, nager sur place pendant une minute et nager 50 m (voir l'annexe R).

Équipement et installations pour les activités pédagogiques de plein air

- Fournir aux élèves une liste de vêtements et d'articles personnels recommandés pour l'activité prévue.
- Ne pas oublier d'apporter les articles suivants :
 - une lampe de poche et des piles;
 - une bouteille d'eau pour chaque élève;
 - un sifflet ou autre dispositif de signalisation pour chaque élève;
 - tout médicament nécessaire;
 - une trousse de premiers soins (avec une couverture de secours ou une bâche et une moleskine);
 - un téléphone cellulaire, téléphone satellite ou des appareils radios émetteurs-récepteurs (ne pas oublier que les téléphones cellulaires ne fonctionnent pas dans toutes les régions éloignées);
 - des aliments nutritifs prêts à consommer et une réserve suffisante d'eau potable;
 - une trousse de réparation (pour équipements essentiels);
 - un couteau approprié;
 - une boussole;
 - des cartes de la région;
 - des sacs à fermeture par pression et glissière pour tenir au sec les produits de première nécessité;

**INFORMATIONS
INDISPENSABLES
POUR
LES ACTIVITÉS
PÉDAGOGIQUES
DE PLEIN AIR
(suite)**



Les activités
pédagogiques
de plein air
p. 26-30

Consulter aussi :



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
hors site p. 34-36



Les activités
hivernales de
plein air p. 25



Les activités à la
piscine ou en eau
libre p. 31-33

- des artifices d’effarouchement d’ours ou des vaporisateurs de poivre (dans les régions où il y a des ours; l’enseignant ou le superviseur doit savoir utiliser ces articles);
- de la crème solaire et de l’insectifuge;
- des allumettes dans des contenants étanches rangés dans au moins deux endroits différents;
- des vêtements adaptés à la saison (plusieurs couches) et chapeau chaud, au besoin;
- des vêtements de pluie;
- des sacs de couchage, chacun rangé dans une housse imperméable;
- un tapis isothermique ou tapis de sol.

INFORMATIONS INDISPENSABLES POUR LES ACTIVITÉS À LA PISCINE OU EN EAU LIBRE



Consulter aussi :



Activités à la piscine ou en eau libre

Les activités en eau libre comprennent toutes les activités ayant lieu dans un lac ou la mer. Outre les considérations pour toutes les activités physiques, il est impératif de prendre en compte les considérations suivantes :

Surveillance des activités à la piscine

- Une surveillance visuelle constante par un sauveteur certifié par la Société de sauvetage est recommandée pendant toute la durée de l'activité.
- Au moins un surveillant doit avoir une accréditation valide, p. ex., le brevet Sauveteur national option piscine ou le brevet Sauveteur national option plage continentale de la Société de sauvetage, et deux ans d'expérience en surveillance d'un lac ou d'une rivière.
- Le sauveteur désigné doit connaître les procédures en vigueur dans le lieu de l'activité.
- Les enseignants sont tenus d'accompagner les élèves en restant sur le bord de la piscine pendant l'activité.
- L'enseignant doit parler avec le sauveteur de son rôle en cas d'urgence.
- Les élèves doivent demander la permission avant de quitter les lieux.
- Le taux d'encadrement élèves-sauveteur est propre à chaque installation. Ce taux est calculé en fonction des normes de sécurité des installations aquatiques publiques établies par la Société de sauvetage. Se renseigner auprès de l'administration de la piscine pour connaître ses exigences.
- Dans le cas d'un site en eau libre pour lequel aucun rapport élèves/sauveteur n'a été établi, l'enseignant et le sauveteur doivent se consulter pour déterminer le taux d'encadrement qui convient.
- Les vestiaires doivent faire l'objet d'une surveillance attentive et fréquente.
- Il faut respecter les règlements des piscines publiques (municipales ou locales).
- Toute baignade récréative non surveillée par un sauveteur (p. ex., dans la piscine d'un hôtel au cours d'un voyage de ski ou dans un lac au cours d'une excursion de plein air) doit se dérouler en présence d'un adulte et à des heures déterminées.

Considérations pédagogiques des activités à la piscine ou en eau libre

- Avant d'autoriser les élèves à nager ou à pratiquer d'autres activités en eaux profondes (arrivant au-dessus de la poitrine) ou dans un courant pouvant les emporter dans des eaux plus profondes, les élèves doivent être capables d'atteindre la norme canadienne « nager pour survivre » qui correspond aux trois compétences suivantes : entrer dans l'eau par roulade, nager sur place pendant une minute et nager 50 m (voir l'annexe R).
- Le port d'un gilet de sauvetage ou d'un vêtement de flottaison individuel parfaitement ajusté est obligatoire pour les élèves qui ne savent pas nager ou qui ne sont pas de bons nageurs lorsqu'ils se trouvent dans de l'eau qui leur arrive au-dessus de la poitrine ou dans un courant qui pourrait les emmener dans des eaux de cette profondeur-là.

INFORMATIONS
INDISPENSABLES
POUR LES
ACTIVITÉS
À LA PISCINE OU
EN EAU LIBRE
(suite)



Les activités à la
piscine ou en eau
libre p. 31-33

Consulter aussi :



Toutes les activités
physiques p. 11-17

- Le test préliminaire pour déterminer le niveau de compétence doit se faire dans de l'eau peu profonde et sans courant.
- Lorsque les élèves se rendent à une piscine ou à un site en eau libre qui n'appartient pas à l'autorité scolaire, il faut en informer les parents ou tuteurs.
- La personne responsable de la surveillance doit être avertie de tout problème médical qui pourrait menacer la sécurité de certains enfants au cours des activités aquatiques.
- Il faut s'assurer que les élèves connaissent les procédures d'urgence avant d'entrer dans l'eau.
- Les jeux qui consistent à retenir sa respiration de façon prolongée sont interdits.
- Les élèves qui ont des lésions ou des coupures infectées ne doivent pas utiliser la piscine.
- Les élèves doivent prendre une douche avant d'entrer dans la piscine.
- Les élèves doivent respecter le règlement de la piscine locale ou de l'aire de baignade; ils doivent aussi être avertis des consignes suivantes et les respecter :
 - ne pas courir ou se bousculer sur les bords de la piscine;
 - ne pas mâcher de la gomme;
 - ne pas apporter de nourriture ou de verre à proximité de la piscine;
 - ne pas rester ou flâner dans l'aire de plongeon;
 - ne pas jouer à des jeux brutaux ou violents;
 - ne pas porter de chaussures de l'extérieur sur les bords de la piscine;
 - ne pas plonger tête première dans la partie peu profonde (inférieure à 2,5 m).
- Ces consignes peuvent varier d'un site à l'autre.

Équipement et installations des activités à la piscine ou en eau libre

- Pour pouvoir emmener ses élèves à une piscine extérieure ou à un site d'eau libre, l'enseignant doit savoir que les conditions météorologiques resteront stables et qu'elles ne comportent aucun risque d'orage.

Pour les activités à la piscine ou en eau libre :

- Utiliser les piscines de l'école ou de la municipalité. Ne pas utiliser les piscines privées.
- Le pourtour de la piscine doit être exempt d'obstacles et l'eau ne doit pas s'y accumuler.
- L'équipement électrique doit être correctement relié à la terre (disjoncteur de fuite à la terre).
- Sur place, il doit se trouver l'équipement de sécurité réglementaire prévu dans les règlements sur les piscines, c'est-à-dire des bouées de sauvetage, des perches télescopiques et des planches dorsales.

Pour les activités en eau libre :

- Il est recommandé de tenir l'activité sur une plage municipale ou dans toute autre zone de baignade extérieure désignée à cette fin. Si l'activité a lieu ailleurs, se reporter aux normes de sécurité pour les plages continentales de la Société de sauvetage, accessibles à l'adresse suivante :
<http://www.lifesaving.org> (en anglais seulement).

INFORMATIONS
INDISPENSABLES
POUR LES
ACTIVITÉS
À LA PISCINE OU
EN EAU LIBRE
(suite)



Les activités à la
piscine ou en eau
libre p. 31-33

Consulter aussi :



Toutes les activités
physiques p. 11-17

- L'enseignant doit pouvoir accéder aux articles suivants :
 - un sifflet ou un dispositif de signalisation sonore;
 - une ligne d'attrape flottante;
 - des perches, des crochets ou des objets de sauvetage;
 - une planche dorsale;
 - une couverture;
 - du sel;
 - une embarcation de sauvetage.
- L'enseignant doit s'assurer que la zone de baignade du lac ou de la rivière est :
 - clairement délimitée;
 - exempte de tout danger;
 - délimitée par des cordes munies de bouées flottantes;et que l'eau est :
 - d'une température acceptable;
 - raisonnablement propre et claire.

INFORMATIONS INDISPENSABLES POUR LES ACTIVITÉS

HORS SITE

Outre les considérations pour toutes les activités physiques et toutes les autres sections pertinentes, il est impératif de prendre en compte les considérations suivantes :



Les activités
hors site p. 34-36

Consulter aussi :



Toutes les activités
physiques p. 11-17

Surveillance des activités hors site

Présence d'un enseignant

- L'enseignant doit accompagner les élèves jusqu'au site et rester sur les lieux si l'instruction est dispensée par une autre personne.

Excursions comprenant une nuitée

- Des surveillants du même sexe que les élèves doivent accompagner le groupe. Des surveillants et des surveillantes doivent encadrer les groupes mixtes pour toutes les excursions comprenant une nuitée.
- L'enseignant doit adopter un système de ronde durant la nuit.

Considérations pédagogiques des activités hors site

- Les présences devraient être prises avant et après chaque activité.
- Utiliser un système de compagnonnage dans la mesure du possible.
- L'enseignant doit le savoir si certains élèves ont une condition médicale telle que l'asthme ou un autre problème respiratoire, des crises épileptiques, un problème cardiaque ou des allergies sévères (p. ex., allergies aux piqûres d'abeilles).

Préparation aux situations d'urgence

- Il faut prévoir des règles de sécurité et des mesures d'urgence et les communiquer aux élèves (voir l'annexe D).
- L'enseignant doit avoir accès à un téléphone et doit connaître l'adresse du site en cas d'urgence.
- Un système de communication d'urgence doit être en place lorsque l'activité est menée dans des sites éloignés.
- Il faut avoir accès à un véhicule en cas d'urgence.
- La présence d'une personne qualifiée chargée de fournir les premiers soins à un élève blessé est obligatoire en tout temps.
- Un surveillant (enseignant, parent, tuteur ou adulte compétent) autre que la personne responsable de l'excursion doit être chargé du transport des élèves blessés à l'hôpital, au besoin, et accompagner le groupe en tout temps.

Communication avec les parents ou les tuteurs

- Les parents ou tuteurs doivent être avertis de toute activité se déroulant à l'extérieur de l'école, ainsi que du moyen de transport utilisé.
- Il faut également informer les parents ou tuteurs des activités qui se déroulent à l'extérieur de l'école et qui ne nécessitent pas le transport des élèves (p. ex., course de crosscountry). Consulter la politique et les consignes de chaque autorité scolaire au sujet des excursions et de l'obligation d'obtenir le consentement des parents ou tuteurs (voir l'annexe A).



Les activités
hors site p. 34-36

Consulter aussi :



Toutes les activités
physiques p. 11-17

- Il est important que les parents ou tuteurs soient avisés du mode de transport prévu.
- Ils doivent aussi savoir ce qui est attendu des élèves.
- Les moyens de communication avec les parents ou tuteurs et leur fréquence doivent être déterminés avec la direction d'école.
- Chaque participant doit remettre un formulaire d'autorisation signé par un parent ou tuteur. Le formulaire doit décrire l'activité, ses risques inhérents et le degré de supervision assuré. Les élèves qui n'ont pas remis le formulaire dûment signé devront rester à l'école et effectuer une autre activité.

Transport aller-retour

Plusieurs incidents de toutes sortes peuvent survenir durant le transport des élèves sur le lieu de l'activité. Les élèves peuvent se blesser pendant le trajet entre l'école et le site, mais aussi entre les différents sites où se déroulent les activités.

- Les enseignants doivent prendre connaissance de la politique de l'autorité scolaire concernant le transport.
- Il est important que les parents soient avisés du mode de transport utilisé et de ce qui est attendu des élèves.

Transport à pied ou à bicyclette

- Si les élèves se rendent à pied ou à bicyclette aux activités à l'extérieur de l'école, il est nécessaire d'élaborer une politique prévoyant un encadrement adéquat et des consignes de sécurité routière.

Transport par véhicule motorisé

Véhicules de l'école ou de l'autorité scolaire

- Les écoles ou les autorités scolaires qui souhaitent acheter et utiliser un véhicule pouvant accueillir plus de 10 passagers (y compris le chauffeur) doivent se conformer au règlement provincial en matière de conduite de véhicules commerciaux. Les écoles et les autorités scolaires doivent se reporter aux documents produits par le service des transporteurs (Carrier Services Section) du ministère des transports de l'Alberta, notamment le document sur les normes de transport de la province intitulé *Transportation Compliance in Alberta* (en anglais seulement), que l'on peut consulter à l'adresse suivante : <http://www.amta.ca/COR/PDF/Transportation%20Compliance%20in%20Alberta.pdf>.
- Pour les excursions hors de la ville, l'école doit avoir la liste des passagers de tous les véhicules, ainsi que le nom des conducteurs et les numéros d'immatriculation des véhicules. Les adultes participant à l'excursion doivent également être en possession d'une copie de la liste.
- Consulter la politique de l'autorité scolaire concernant l'utilisation de fourgonnettes à 16 places pour transporter les élèves.
- Pour garantir que les risques assurables sont adéquatement couverts par l'assurance de l'autorité scolaire ou du transporteur, il est recommandé de se référer à la liste de vérification suivante avant le départ :

Assurance de la responsabilité civile

- Avant d'utiliser un véhicule ou un autobus public affrété, s'assurer que les conducteurs désignés sont couverts par l'assurance de responsabilité civile de l'employeur.



Les activités
hors site p. 34-36

Consulter aussi :



Toutes les activités
physiques p. 11-17

- Les enseignants, les bénévoles, les parents ou tuteurs et les élèves ne devraient jamais transporter d'autres passagers dans le cadre d'activités scolaires, à moins d'être protégés par une assurance responsabilité automobile d'au moins 1 million de dollars. Les conducteurs doivent aviser leur agent d'assurance de leur intention de transporter des élèves, surtout s'ils croient en faire une pratique courante.

Permis de conduire du chauffeur

- S'assurer que les conducteurs ont le permis requis pour le véhicule qu'ils conduisent et le nombre de passagers transportés.

État du véhicule

- S'assurer que le véhicule a été correctement inspecté (p. ex., phares, pneus, freins, fluides).
- S'assurer que le matériel est correctement rangé dans le véhicule.

Procédures pendant le voyage

- Si plusieurs véhicules sont utilisés, s'assurer que chaque conducteur connaît l'itinéraire, l'heure et les points de rendez-vous.
- Faire en sorte que les passagers sont bien assis et qu'ils ont bouclé leur ceinture de sécurité, si possible ou disponible. Assurer le respect de toutes les règles détaillées dans la loi provinciale.
- Établir des mesures de sécurité pour tous les véhicules et les faire respecter : éducation en matière de sécurité, consignes d'embarquement et de débarquement, supervision des participants en cours de route et procédures d'urgence.
- Établir et faire appliquer des consignes de sécurité à l'intention des élèves qui utilisent leur propre véhicule pour participer à des événements sportifs ou interscolaires; faire de même à l'endroit des parents ou tuteurs qui assurent le transport des élèves dans le cadre de différentes activités.

Voyage d'hiver

- Durant l'hiver, s'assurer que le véhicule pourra démarrer ou prévoir un plan de secours.
- Se renseigner sur l'état des routes. S'assurer que la neige est déblayée régulièrement ou que l'on peut obtenir des services de déneigement au besoin.

Stationnement

- Stationner en retrait de la circulation et se garer en reculant dans les aires de stationnement pour pouvoir sortir plus facilement de la neige ou de la boue.
- Voir l'exemplaire du formulaire de politique en matière de transport (annexe N).

Équipement et installations des activités hors site

- L'enseignant doit s'assurer que les installations aménagées ou non où se déroulent les activités sont conformes aux normes de sécurité et ne présentent aucun danger.
- Faire part de toute préoccupation concernant des situations potentiellement dangereuses aux autorités concernées.
- Pour les activités offertes à l'extérieur, l'école doit mettre à disposition une trousse portative de premiers soins.

Activités

La partie suivante fournit des lignes directrices précises pour une vaste gamme d'activités. Il est entendu que les enseignants n'ont pas à assumer la totalité de ces activités. La liste n'est pas exhaustive. En s'efforçant de préparer les élèves à atteindre les objectifs du programme d'études, les enseignants pourront choisir les activités qu'ils jugent appropriées en fonction de leurs compétences particulières, des besoins de développement des élèves et des ressources de l'école.

Les enseignants qui souhaitent inclure des activités qui ne figurent pas sur la liste devraient d'abord obtenir l'approbation des autorités scolaires compétentes. À cette fin, ils doivent démontrer qu'ils prendront toutes les précautions requises pour assurer la sécurité des élèves.

Les enseignants doivent également connaître les lignes directrices sur la sécurité de leurs établissements respectifs et savoir qu'elles peuvent contenir des interdictions ou des avertissements qui diffèrent de ceux que nous présentons dans le présent document.

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Niveaux suggérés : prématernelle, éducation préscolaire et M-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités à la piscine et en eau libre et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités à la piscine ou en eau libre p. 31-33



Les activités hors site p. 34-36



Les activités de plein air p. 22-24

Surveillance

- Une surveillance visuelle constante par un sauveteur certifié par la Société de sauvetage est recommandée.
- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Les taux d'encadrement suggérés sont de 1 instructeur pour 5 élèves (M-3^e année) et de 1 pour 10 élèves (4^e-12^e année).
- Certains facteurs propres à l'installation tels que la profondeur de l'eau, la configuration de la piscine ou le type d'activité peuvent nécessiter une plus grande surveillance directe des élèves.

Considérations pédagogiques

- Pour que les élèves puissent être autorisés à nager ou à pratiquer d'autres activités en eaux profondes (arrivant au-dessus de la poitrine), ils doivent être capables d'atteindre la norme canadienne « nager pour survivre » qui correspond aux trois compétences suivantes : entrer dans l'eau par roulade, nager sur place pendant une minute et nager 50 m (voir l'annexe R).
- Les enseignants titulaires d'un certificat de maître-nageur approprié peuvent enseigner la natation sans la présence d'un sauveteur supplémentaire, à condition que la piscine serve uniquement à l'enseignement et que le taux d'encadrement soit respecté.

Matériel, équipement et installations

- Le port de vêtements appropriés ou d'un maillot de bain est requis.
- Pour les activités pratiquées dans les lacs, voir la section consacrée aux activités de plein air.

Lifesaving Society
<http://www.lifesaving.org>
780-415-1755

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – CAMPING

Camping de nuit en pleine nature et sous la tente (Les élèves utilisent leurs propres tentes et préparent eux-mêmes les repas.)



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités pédagogiques de plein air p. 26-30



Les activités hors site p. 34-36

Niveaux suggérés

Dortoir seulement	M–4 ^e année
Dortoir ou tentes	5 ^e –12 ^e année

Si l'excursion comprend du canotage, voir la section sur le canotage, p. 42.

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air, les activités pédagogiques de plein air et les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Le taux d'encadrement suggéré est de 1 instructeur qualifié pour 8 élèves (M–6^e année) et de 1 pour 10 élèves (7^e–12^e année).
- Au moins un des surveillants doit avoir une expérience de camping sous tente.
- Prévenir le personnel du parc de la présence de votre groupe dans la région, de la date et durée du séjour, des activités prévues et des lieux concernés.
- Avant de partir, remettre une copie de l'itinéraire à une autorité compétente de l'école, avec le nom des personnes à contacter et le plan d'intervention institué en cas d'urgence.

Considérations pédagogiques

- Le programme doit être planifié en détail et inclure un plan d'intervention d'urgence en cas de mauvais temps.
- Tous les produits alimentaires (incluant la gomme à mâcher) et les produits d'hygiène personnelle (y compris l'écran solaire, les produits cosmétiques, les dentifrices et les déodorants) doivent être entreposés dans des contenants à l'épreuve des ours ou dans des véhicules situés à une distance sécuritaire des tentes. Il est interdit de les garder dans les tentes durant la nuit.
- Les élèves ne doivent utiliser des haches ou des couteaux que sous la supervision d'un responsable qualifié et à la suite d'une session de formation détaillée.
- Les élèves ne doivent utiliser des couteaux que sous supervision et en suivant des directives.
- Les élèves qui remplissent ou qui allument les réchauds de camping doivent faire l'objet d'une supervision visuelle constante après avoir reçu une formation appropriée.
- Les élèves doivent savoir ce qu'on attend d'eux et connaître les limites à chaque activité et les procédures de rassemblement.
- Ne tolérer aucune flamme nue dans les tentes ou à proximité des tentes.
- À l'exception de ceux du camping d'hiver, le lieu où les élèves mangent et celui où ils dorment devraient être séparés par une distance de 50 à 100 mètres.

Matériel, équipement et installations

- La ou les trousse de premiers soins doivent être approvisionnées et faciles d'accès (voir l'annexe C).

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – CAMPING (suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
pédagogiques
de plein air
p. 26-30



Les activités
hors site p. 34-36

- Si des repas chauds sont prévus, utiliser des réchauds au propane ou au gaz liquide (1 pour 8 élèves).
- Les toilettes ou installations sanitaires doivent être à proximité du camp (distance de marche).
- Recueillir et inspecter tout le matériel nécessaire avant le départ.
- Outre les équipements énumérés à la section sur les activités pédagogiques de plein air, l'enseignant doit se munir des éléments suivants :
 - une pelle ou une truelle;
 - une trousse de réparation adaptée à l'activité;
 - un couteau approprié (enseignant uniquement);
 - une tenue polyvalente, faite de plusieurs couches de vêtements minces;
 - des vêtements de pluie;
 - des chaussures ou bottes confortables et robustes, munies d'une bonne semelle (les élèves ne doivent pas rester pieds nus au camp);
 - des vêtements de rechange.
- Les enseignants doivent se renseigner sur les permis requis et les règlements en vigueur pour camper dans un parc national ou provincial.

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – CAMPING D’HIVER

Niveaux suggérés : 7^e-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air, les activités hivernales de plein air et les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hivernales de plein air p. 25



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux en tout temps est recommandée après l’enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Les taux d’encadrement suggérés sont le 1 instructeur pour 8 élèves pour le camping de nuit en régions éloignées et de 1 pour 15 élèves pour le camping de nuit dans la région.
- Les instructeurs ou surveillants principaux doivent avoir l’expérience du camping d’hiver.
- Avant de partir, remettre une copie de l’itinéraire à une autorité compétente de l’école, avec le nom des personnes à contacter et le plan d’intervention institué en cas d’urgence.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les principes des pertes thermiques.
- Avant d’occuper un abri en appentis, vérifier la stabilité du poteau ou des poteaux de soutien.
- Enseigner des techniques sécuritaires de construction d’abris.
- Enseigner les techniques de survie en hiver.
- Établir un protocole pour les trajets en groupe et la communication.
- Les responsables doivent vérifier les dispositifs de chauffage et en surveiller l’usage.
- Les élèves apprendront les techniques à utiliser pour faire un feu.
- Expliquer aux élèves le principe multicouche (plusieurs épaisseurs de vêtements).

Matériel, équipement et installations

- Les allumettes dans des contenants étanches doivent être rangées à au moins deux endroits différents.
- Le réchaud de camping devrait être léger.
- Les élèves devraient avoir un sac de couchage toute saison ou l’équivalent.
- Poser un tapis de sol ou tapis isothermique sous chaque sac de couchage.
- Les élèves doivent apporter des vêtements de rechange secs.
- Prévoir un sifflet ou autre dispositif de signalisation pour chaque élève.
- Le site et les installations doivent convenir à l’âge et à l’expérience des campeurs.
- Inspecter le site pour repérer les branches ou arbres morts en surplomb, etc.
- Le camp doit être accessible par motoneige ou véhicule tout-terrain.

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – CANOTAGE (EAUX CALMES OU EAUX VIVES)

Niveaux suggérés : 7^e–12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air, les activités pédagogiques de plein air et les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités à la piscine ou en eau libre p. 31-33



Les activités pédagogiques de plein air p. 26-30



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Les élèves peuvent aller sur l'eau seulement après avoir reçu un enseignement initial sur les habiletés nécessaires qui met l'accent sur les règles de sécurité, et en bénéficiant en tout temps d'une surveillance qualifiée sur l'eau ou sur la rive.
- Tous les enseignants devraient avoir pris connaissance de la réglementation pertinente de Transports Canada et de la Garde côtière canadienne.
- Avant de partir, remettre une copie de l'itinéraire à une autorité compétente de l'école, avec le nom des personnes à contacter et le plan d'intervention institué en cas d'urgence.
- Parmi le personnel d'encadrement, au moins un enseignant ou surveillant doit avoir suivi une formation de base en secourisme ou détenir un certificat de secourisme en région sauvage.

Surveillance – Eaux calmes

- Rapport maximal suggéré de 1 instructeur qualifié pour 10 élèves.
- L'instructeur doit détenir un brevet de moniteur d'embarcations à pagaie simple ou double sur lac délivré par Pagaie Canada, ou l'équivalent.
- Pour les activités en étang, la présence d'un instructeur d'embarcations à pagaie sur lac ou sur rivière de Paddle Alberta ou de Pagaie Canada peut être suffisante. Pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet, consulter le document sur les normes d'accréditation des instructeurs de canotage de Paddle Alberta (en anglais seulement).

Surveillance – Eaux vives

- Ratio maximal suggéré de 1 instructeur qualifié pour 8 élèves.
- L'instructeur doit être détenteur :
 - dans le cas de rapides d'une difficulté allant jusqu'à la classe I, d'un brevet d'instruction d'embarcations à pagaie sur rivière de Paddle Alberta, niveau élémentaire ou l'équivalent;
 - dans le cas de rapides d'une difficulté allant jusqu'à la classe II, d'un brevet de responsable d'excursions en rivière de Paddle Alberta (pour les excursions où les rapides sont évités) ou du brevet d'instructeur d'embarcations à pagaie simple ou double de Pagaie Canada, niveau intermédiaire, ou l'équivalent.

Considérations pédagogiques

Sécurité aquatique

- Avant de participer à des activités de navigation, les élèves doivent démontrer une bonne maîtrise des trois compétences de la norme canadienne « nager pour survivre » (voir l'annexe R) en portant un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel parfaitement ajusté.

ACTIVITÉS
DE PLEIN AIR –
CANOTAGE
(EAUX CALMES/
EAUX VIVES)
(suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités à la
piscine ou en eau
libre p. 31-33



Les activités
pédagogiques
de plein air
p. 26-30



Les activités
hors site p. 34-36

Techniques de canotage

- Les élèves doivent avoir appris, de façon progressive dans un environnement contrôlé d'eaux calmes, les habiletés de base suivantes :
 - la propulsion (marche avant);
 - le coup en J;
 - la propulsion circulaire;
 - l'appel;
 - le coup d'écart ou la poussée;
 - le coup de revers;
 - les techniques correctes d'entrée dans le canot et de sortie du canot;
 - l'auto-sauvetage en canot sec ou bloqué;
 - la récupération du canot en T;
 - les coups synchronisés, le placement des pagayeurs et le chargement du canot;
 - les techniques de manœuvre de base, par exemple, les lignes droites, les pivotements et les déplacements latéraux.
 - La personne à l'arrière doit maîtriser le coup en J. Les élèves doivent savoir comment réagir en cas de turbulences imprévues (vents, vagues).
- Avant de pouvoir pagayer sur les eaux vives, les élèves doivent prouver leur capacité à faire avancer le canot en ligne droite.
- Les enseignants ou surveillants doivent connaître les prévisions météorologiques, et surtout les conditions de vent. L'enseignant doit remettre la randonnée à plus tard si les conditions météo, par exemple des vents forts ou des orages, semblent dangereuses.
- Les élèves doivent connaître les signaux de détresse et les appels à l'aide à exécuter au sifflet et avec les pagaies.
- Une embarcation de sauvetage doit être ancrée et prête à intervenir quand les élèves font du canotage en eau libre ou il faut prévoir assez d'embarcations et d'instructeurs sur l'eau pour assurer un sauvetage, au besoin.
- L'enseignant ou l'instructeur et la personne responsable de la surveillance doivent être avertis de tout problème de santé qui pourrait menacer la sécurité des élèves au cours des activités aquatiques.

Domaines connexes

- Les élèves doivent connaître :
 - les premiers soins de base, y compris le traitement de l'hypothermie;
 - leurs besoins personnels de campeur : vêtements, matériel de canotage et réparations;
 - les habiletés et la sécurité propres au camping;
 - les préoccupations environnementales;
 - l'utilisation de la boussole;
 - la lecture des cartes.
- Préparer et remettre une copie de l'itinéraire aux autorités scolaires compétentes.

Matériel, équipement et installations

- Une trousse de premiers soins étanche (comprenant une couverture de secours ou une bâche) doit être approvisionnée et facile d'accès. Ne pas se servir de canot en aluminium dans les piscines.

ACTIVITÉS
DE PLEIN AIR –
CANOTAGE
(EAUX CALMES/
EAUX VIVES)
(suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités à la
piscine ou en eau
libre p. 31-33



Les activités
pédagogiques
de plein air
p. 26-30



Les activités
hors site p. 34-36

- Tant qu'ils sont sur l'eau, tous les participants doivent porter un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel correctement fermé, conforme aux normes de Transports Canada et muni d'un sifflet.
- Apporter de la crème solaire et de l'insectifuge.
- Les élèves doivent porter des vêtements appropriés au canotage en eaux libres, en tenant compte des conditions météorologiques et de la température de l'eau.
- Les élèves doivent porter des chaussures fermées et bien attachées et qui peuvent être portées dans l'eau.
- Les excursions en eaux vives doivent se limiter aux rapides dont la difficulté ne dépasse celle des rapides de classe II. Tous les guides de rivière doivent avoir suivi la formation de sauvetage en eaux vives et avoir à leur disposition l'équipement de sauvetage approprié.
- L'équipement doit répondre aux normes de la Garde côtière canadienne. Par exemple, chaque canot doit être muni d'une écope pour évacuer l'eau et d'un sac de sauvetage contenant une ligne d'attrape flottante de 15 m.
- L'enseignant ou le responsable doit être muni de cartes de la région, d'une boussole ou d'un GPS et savoir les utiliser.

Paddle Alberta

<http://www.paddlealberta.org>

403-247-0083

1-877-388-2722

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – CANOTAGE (TYPE VOYAGEUR)



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités pédagogiques de plein air p. 26-30



Les activités hors site p. 34-36



Les activités à la piscine ou en eau libre p. 31-33

Canotage sur lacs

Canotage en eaux calmes

Canotage à partir d'un camp de base

Niveaux suggérés :

4^e-12^e année

4^e-12^e année

7^e-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air, les activités pédagogiques de plein air et les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux du site, sur l'eau et près de l'eau, est recommandée en tout temps après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Les canots des voyageurs peuvent transporter de 10 à 20 passagers. Dans chacun, il devrait y avoir 1 responsable d'excursion grand canot certifié par Pagaie Canada.
- Il devrait y avoir au moins 1 autre responsable adulte par excursion, en plus des responsables d'excursion grand canot certifiés par Pagaie Canada.
- Tous les enseignants devraient connaître les règlements (propres aux classes et aux rivières) de Transports Canada, accessibles à l'adresse suivante : <http://www.tc.gc.ca/fra/maritime-menu.htm>.
- Avant de partir, remettre une copie de l'itinéraire à une autorité compétente de l'école, avec le nom des personnes à contacter et le plan d'intervention institué en cas d'urgence.
- La présence d'un surveillant titulaire d'un certificat de secourisme est requise, conformément à la section sur les activités pédagogiques de plein air.
- Pour toute excursion en eaux vives au-delà de la classe I, au moins 1 membre du personnel doit être titulaire d'un certificat en sauvetage en eaux vives.

Considérations pédagogiques

- Avant de participer à des activités de navigation, les élèves doivent démontrer une bonne maîtrise des trois compétences de la norme canadienne « nager pour survivre » (voir l'annexe R), tout en portant un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel parfaitement ajusté.
- Le personnel d'encadrement doit surveiller la météo – les conditions du vent et les probabilités d'orage, surtout. L'activité doit être annulée en cas de mauvais temps.
- Les élèves doivent connaître les signaux de détresse et les appels à l'aide à exécuter au sifflet et avec les pagaies.
- Une embarcation de sauvetage doit être ancrée et prête à intervenir quand les élèves font du canotage en eau libre ou il faut prévoir assez d'embarcations et d'instructeurs sur l'eau pour assurer un sauvetage, au besoin.
- L'enseignant ou l'instructeur et la personne responsable de la surveillance doivent être avertis de tout problème de santé qui pourrait menacer la sécurité des élèves au cours des activités aquatiques.

ACTIVITÉS
DE PLEIN AIR –
CANOTAGE
(TYPE
VOYAGEUR)
(suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
pédagogiques
de plein air
p. 26-30



Les activités
hors site p. 34-36



Les activités à la
piscine ou en eau
libre p. 31-33

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours approvisionnée et étanche (avec couverture de secours).
- Tous les participants à bord (élèves et instructeurs) doivent porter, en tout temps, un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel à leur taille, conforme aux normes de Transport Canada et doté d'un sifflet.
- Les élèves doivent porter une tenue adaptée au canotage en eau libre. Cela comprend des vêtements adaptés aux conditions climatiques et à la température de l'eau.
- Les élèves doivent porter des chaussures fermées, bien attachées et qui peuvent être portées dans l'eau.
- Les excursions en eaux vives doivent se préparer dans des eaux calmes ou des rapides inférieurs à la classe II. À l'étape de l'excursion dans des rapides de classe II ou supérieurs, tous les guides de rivière doivent avoir suivi une formation en sauvetage en eaux vives et disposer de tout l'équipement de sauvetage nécessaire.
- Les canots (type voyageur) doivent être équipés d'un sac à lancer muni d'une corde de 15 m.
- Le responsable doit s'assurer que le canot voyageur utilisé respecte les exigences et les recommandations de sécurité relatives aux grands canots de Pagaie Canada.
- L'enseignant ou le responsable doit être muni de cartes de la région, d'une boussole ou d'un GPS et savoir les utiliser.
- Tout le matériel doit respecter la réglementation de Transports Canada, p. ex., une écope pour évacuer l'eau à bord de chaque embarcation.

Paddle Alberta

<http://www.paddlealberta.org>

403-247-0083

1-877-388-2722

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – DESCENTE EN RAPPEL (AVEC CORDAGES ET PITONS) – ESCALADE DE ROCHER – ESCALADE EXTÉRIEURE

Niveaux suggérés : 6^e–12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air, les activités pédagogiques de plein air et les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Les taux d'encadrement suggérés sont d'au moins 1 instructeur pour 5 élèves pour l'escalade de rocher (extérieure) et d'au moins 1 pour 10 élèves pour l'escalade en falaise (extérieure).
- L'escalade en milieu naturel doit être enseignée par des moniteurs ayant reçu une formation en moulinette et ayant de l'expérience à leur actif.
- Les instructeurs sur structure artificielle d'escalade de plein air doivent être titulaires du certificat de niveau I de l'ACCT.
- La présence sur le site d'un instructeur est en tout temps obligatoire.

Considérations pédagogiques

- Pour l'escalade élémentaire à 2,5 m de hauteur, utiliser des matelas ou des aires de chute sécuritaires; pour les escalades qui dépassent 2,5 m de hauteur, il faut adopter un système d'assurage approuvé.
- Passer en revue toutes les consignes de sécurité et les faire respecter.
- Les élèves ne peuvent pratiquer l'escalade en premier de cordée, ni utiliser les techniques d'auto-blocage.
- L'instructeur doit connaître le site ou l'aire d'escalade.
- Il ne faut pas pratiquer l'escalade sur des roches glissantes ou mouillées.
- Les élèves doivent être rattachés à un système d'ancrage vérifié par l'instructeur ou l'enseignant lorsqu'ils se trouvent au haut de la paroi rocheuse.
- L'instructeur doit inspecter tout le matériel avant chaque escalade.
- L'instructeur doit inspecter le système d'ancrage et le tester (simuler une chute).
- Il incombe à l'instructeur qualifié de décider s'il peut confier l'assurage aux élèves.

Matériel, équipement et installations

- Pratiquer dans des lieux sécuritaires approuvés.
- L'enseignant doit s'assurer de l'utilisation des mousquetons bloquants.
- Usage obligatoire de casques et de harnais d'escalade de taille appropriée, ainsi que d'autres équipements, approuvés.
- Les consignes de sécurité relatives aux boucles de harnais sont à observer rigoureusement. L'enseignant ou l'instructeur doit s'assurer que les baudriers sont munis de boucles autobloquantes et qu'ils sont bien bouclés.
- N'utiliser que les cordes et le matériel conçus spécialement pour l'escalade de rocher.



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
pédagogiques
de plein air
p. 26-30



Les activités
hors site p. 34-36

ACTIVITÉS
DE PLEIN AIR –
DESCENTE EN
RAPPEL (AVEC
CORDAGES ET
PITONS) –
ESCALADE DE
ROCHER –
ESCALADE
EXTÉRIEUR
(suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
pédagogiques
de plein air
p. 26-30



Les activités
hors site p. 34-36

- Les cordes utilisées doivent être d'une sorte approuvée par l'Union internationale des associations d'alpinisme (UIAA), en bon état, conçues pour l'alpinisme et désignées comme cordes simples pour l'escalade en moulinette, et elles ne doivent pas avoir servi plus de 5 ans.
- L'utilisation d'un dispositif d'assurage de type gri-gri est obligatoire. Les dispositifs qui ne se verrouillent pas automatiquement, comme les assureurs ATC, peuvent être utilisés sous la supervision d'un instructeur formé.
- L'instructeur ou enseignant doit inspecter l'équipement et tester les cordes avant de les utiliser.
- Les participants doivent pouvoir bouger librement.
- Les élèves doivent porter des chaussures bien ajustées et des vêtements en tissu extensible qui procurent une grande liberté de mouvement et ne freinent pas l'ascension.
- Les aires d'escalade doivent être adaptées aux aptitudes des participants.
- Les instructeurs et surveillants doivent avoir escaladé les aires d'escalade au préalable.

Club Alpin du Canada

<http://www.alpineclubofcanada.ca>

403-678-3200

Alberta Alpine

<http://www.albertaalpine.ca>

403-247-5600

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – EXCURSION EN CANOT (TYPE VOYAGEUR)

Niveaux suggérés : 7^e–12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air, les activités pédagogiques de plein air et les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités pédagogiques de plein air p. 26-30



Les activités hors site p. 34-36



Les activités à la piscine ou en eau libre p. 31-33

Surveillance

- Une surveillance qualifiée sur les lieux du site est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Le responsable doit détenir l'accréditation de responsable d'excursions en rivière de Paddle Alberta ou une approbation de rivière (une journée) de Pagaie Canada propre à la classe de rapides, ainsi que de l'expérience en excursions en canot.
- Ratio suggéré de 1 adulte pour 10 élèves.
- Il doit y avoir 1 responsable de grand canot certifié de Pagaie Canada à bord de chaque canot.
- Il doit y avoir au moins 2 adultes responsables par excursion.
- Les responsables doivent pouvoir pratiquer des sauvetages de grand canot dans des rapides de la même classe que ceux sur lesquels ils navigueront, en plus des sauvetages réalisés pendant leurs cours. Ils doivent avoir suivi la formation de sauvetage en eaux vives et avoir l'équipement de sauvetage approprié à leur disposition.
- Tous les enseignants devraient connaître la réglementation de Transports Canada, accessible à l'adresse suivante : <http://www.tc.gc.ca/fra/maritime-menu.htm>.
- Avant de partir, remettre une copie de l'itinéraire à une autorité compétente de l'école, avec le nom des personnes à contacter et le plan d'intervention institué en cas d'urgence.
- Pour en savoir davantage sur la partie camping de l'activité, se reporter à la section consacrée au camping.

Considérations pédagogiques

- Avant de participer à des activités de navigation, les élèves doivent démontrer une bonne maîtrise des trois compétences de la norme canadienne « nager pour survivre » (voir l'annexe R) en portant un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel parfaitement ajusté.
- L'enseignant doit surveiller la météo – les conditions du vent, surtout. L'activité doit être annulée en cas de mauvais temps.
- Les élèves doivent connaître les signaux de détresse et les appels à l'aide à exécuter au sifflet et avec les pagaies, etc.
- L'enseignant ou l'instructeur et la personne responsable de la surveillance doivent être avertis de tout problème médical qui pourrait menacer la sécurité des élèves au cours des activités aquatiques.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours approvisionnée et étanche (avec couverture de secours).

ACTIVITÉS
DE PLEIN AIR –
EXCURSION EN
CANOT (TYPE
VOYAGEUR)
(suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
pédagogiques
de plein air
p. 26-30



Les activités
hors site p. 34-36



Les activités à la
piscine ou en eau
libre p. 31-33

- Chaque personne à bord doit porter en tout temps un vêtement de flottaison individuel ou un gilet de sauvetage correctement fermé (doté d'un sifflet), conforme aux normes de Transport Canada.
- Les élèves doivent porter une tenue adaptée au canotage en eau libre. Cela comprend des vêtements adaptés aux conditions climatiques et à la température de l'eau. Les élèves doivent également apporter avec eux un vêtement de pluie.
- Les élèves doivent porter des chaussures fermées et bien attachées qui peuvent être portées dans l'eau.
- L'enseignant ou chef d'expédition doit s'assurer que les conditions de l'eau correspondent au niveau de compétence des élèves.
- Tous les guides de rivière doivent avoir suivi une formation en sauvetage en eaux vives et doivent disposer de tout l'équipement de sauvetage nécessaire, dont un couteau en cas d'emmêlement de la corde.
- Tout le matériel doit respecter la réglementation de Transports Canada, p. ex., il doit y avoir une écope pour évacuer l'eau à bord de chaque embarcation.
- Le canot (type voyageur) doit être équipé d'un sac à lancer muni d'une corde de 15 m.
- Le responsable doit s'assurer que le canot voyageur utilisé est conforme aux exigences et aux recommandations de sécurité de Pagaie Canada relatives aux grands canots.
- L'enseignant doit faire en sorte qu'il y ait une pagaie supplémentaire dans chaque canot.
- L'enseignant doit être muni de cartes de la région, d'une boussole ou d'un GPS et savoir les utiliser.
- Le personnel d'encadrement (superviseurs) doit planifier une excursion sur des eaux calmes, et éviter les rapides de classe II.
- Les responsables doivent connaître l'itinéraire.
- L'itinéraire doit dépendre des qualifications du chef.
- L'enseignant doit s'assurer que les articles suivants sont apportés :
 - des allumettes dans des contenants étanches rangés à au moins deux endroits différents;
 - un couteau approprié porté sur le vêtement de flottaison individuel du chef;
 - une trousse de réparation de canot;
 - des sacs adaptés au canot-camping;
 - un système de communication d'urgence, si possible;
 - une tenue de pluie – le poncho n'est pas recommandé;
 - une tenue polyvalente, faite de plusieurs couches de vêtements minces, ainsi que des vêtements de rechange secs.

Paddle Alberta

<http://www.paddlealberta.org>

403-247-0083

1-877-388-2722

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – KAYAK (EAUX CALMES OU EAUX VIVES)

Niveaux suggérés : 7^e–12^e année
Eau calme ou piscine : 4^e–6^e année



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités à la piscine ou en eau libre p. 31-33



Les activités pédagogiques de plein air p. 26-30



Les activités hors site p. 34-36

Kayak à la piscine, sur lacs, en eaux calmes ou en eaux vives

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air, les activités à la piscine ou en eau libre et, s'il y a lieu, les activités pédagogiques de plein air et les activités hors site.

Surveillance – Eaux Calmes

- Une surveillance qualifiée sur les lieux, sur l'eau ou près de l'eau, est recommandée en tout temps après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Le taux d'encadrement suggéré est de 1 instructeur qualifié pour 8 élèves. L'instructeur doit être titulaire d'un certificat en kayak en eaux calmes délivré par Pagaie Canada ou d'un certificat en entraînement à la compétition en kayak en eaux calmes, ou de l'équivalent.
- Une embarcation de sauvetage doit être ancrée et prête à intervenir quand les élèves font du kayak en eaux calmes.
- Avant de partir, remettre une copie de l'itinéraire à une autorité compétente de l'école, avec le nom des personnes à contacter et le plan d'intervention institué en cas d'urgence.

Surveillance – Eaux vives

- Le taux d'encadrement suggéré est de 1 instructeur qualifié pour 4 élèves.
- Les instructeurs doivent être en possession d'un certificat de moniteur de kayak en eaux vives de niveau I délivré par Pagaie Canada ou d'un certificat de moniteur en eaux vives délivré par l'Alberta Whitewater Association, ou de l'équivalent.
- Pour toute excursion en eaux vives au-delà de la classe I, au moins un membre du personnel doit être titulaire d'un certificat en sauvetage en eaux vives de niveau I.

Considérations pédagogiques

- Avant de participer à des activités de navigation, les élèves doivent démontrer une bonne maîtrise des trois compétences de la norme canadienne « nager pour survivre » (voir l'annexe R) en portant un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel parfaitement ajusté.
- L'instructeur doit s'assurer que les élèves savent utiliser les jupettes correctement pour garantir l'étanchéité du kayak et, au besoin, sortir facilement en cas de chavirage (c'est-à-dire le dessalage).
- Avant de pratiquer le kayak en eau libre, les élèves doivent démontrer une bonne maîtrise des habiletés de base suivantes :
 - le lancement du kayak;
 - les techniques d'entrée et de sortie;
 - le débarquement (échouage et accostage du kayak);
 - le dessalage;

ACTIVITÉS
DE PLEIN AIR –
KAYAK (EAUX
CALMES/EAUX
VIVES) (suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités à la
piscine ou en eau
libre p. 31-33



Les activités
pédagogiques
de plein air
p. 26-30



Les activités
hors site p. 34-36

- la propulsion circulaire;
- la rétropropulsion circulaire;
- l'arrêt;
- l'appel;
- le renforcement.

Ces exercices peuvent être pratiqués à la piscine, dans une baie abritée ou en eaux peu profondes.

- L'enseignant ou l'instructeur et la personne responsable de la surveillance doivent être avertis de tout problème de santé qui pourrait menacer la sécurité des élèves au cours des activités aquatiques.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours approvisionnée et étanche (avec couverture de sécurité).
- Le kayak doit avoir des réserves de flottabilité suffisantes à l'avant et à l'arrière pour l'empêcher de se remplir d'eau et de couler.
- Chaque personne à bord doit porter en tout temps un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel de taille convenable, conforme aux normes de Transports Canada et doté d'un sifflet.
- Le port d'un casque adapté aux activités nautiques est obligatoire en eaux vives.
- Tout équipement doit être conforme aux normes de Transports Canada. Par exemple, dans chaque kayak, il devrait y avoir une écope et une ligne flottante de 15 m.
- On doit avoir accès à un couteau approprié (qui peut être attaché au vêtement de flottaison individuel du chef).
- Prévoir une lampe de poche (étanche) avec chaque kayak.
- Les élèves doivent porter une tenue adaptée à la pratique du kayak en eau libre. Cela comprend des vêtements adaptés aux conditions climatiques et à la température de l'eau.
- Les élèves devraient porter des chaussures fermées, bien attachées et qui peuvent être portées dans l'eau.
- Les conditions de l'eau doivent convenir au type de kayak utilisé et au niveau de compétence du groupe. (Le kayak en eaux calmes se pratique sur les lacs ou les rivières où les rapides ne dépassent pas la classe I et où les remous sont très légers).

Paddle Alberta

<http://www.paddlealberta.org>

403-247-0083

1-877-388-2722

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – NATATION DANS LES LACS

Niveaux suggérés : 5^e–12^e année



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités pédagogiques de plein air p. 26-30



Les activités à la piscine ou en eau libre p. 31-33



Les activités hors site p. 34-36

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air, les activités à la piscine ou en eau libre et, s'il y a lieu, les activités pédagogiques de plein air et les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance visuelle constante par un sauveteur certifié par la Société de sauvetage est recommandée.
- Au moins 1 des surveillants doit être titulaire d'un brevet ou certificat valide :
 - certificat de surveillant sauveteur (option plage) du Service national des sauveteurs;
 - certificat de sauveteur national « piscine » et plus de deux ans d'expérience en option « plage ».
- La surveillance du site par un enseignant est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été exposées.
- Les personnes qui assument le rôle de sauveteur doivent rester en permanence bien en vue de tous les nageurs.

Considérations pédagogiques

- Les parents ou tuteurs doivent remettre aux autorités scolaires un formulaire dûment signé autorisant leur enfant à participer aux activités de natation.
- Pour que les élèves puissent être autorisés à nager ou à pratiquer d'autres activités en eaux profondes (arrivant au-dessus de la poitrine), ils doivent être capables d'atteindre la norme canadienne « nager pour survivre » qui correspond aux trois compétences suivantes : entrer dans l'eau par roulade, nager sur place pendant une minute et nager 50 m (voir l'annexe R).
- Les élèves qui ne sont pas en mesure de répondre à la norme « Nager pour survivre » peuvent prendre part à l'activité de natation dans les lacs à condition de porter un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel.
- Les règlements des lieux doivent être observés.
- Les élèves doivent nager deux par deux (système de pairage).
- L'enseignant doit annuler les activités de natation si les conditions météo sont défavorables.
- L'enseignant doit interdire aux élèves de nager dans l'obscurité après le coucher du soleil.
- L'enseignant doit interdire de plonger dans n'importe quelle aire de natation ouverte.
- L'enseignant doit interdire de nager sur de longues distances.
- Les élèves doivent rester à l'endroit désigné.
- Les élèves doivent savoir qu'en cas d'urgence, ils doivent obéir au surveillant sauveteur.
- Il faut enseigner aux élèves les normes de conduite à respecter dans l'eau.
- L'enseignant doit interdire aux élèves de plonger, de pousser les autres dans l'eau ou de les maintenir sous l'eau.
- Les élèves ne doivent pas compter sur des dispositifs de flottaison autres que les vêtements de flottaison individuels ou les gilets de sauvetage.

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – NATATION DANS LES LACS (suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
pédagogiques
de plein air
p. 26-30



Les activités à la
piscine ou en eau
libre p. 31-33



Les activités
hors site p. 34-36

- Les élèves doivent pratiquer des exercices d'alerte appropriés (p. ex., se rassembler au bord de l'eau après trois longs coups de sifflet).
- La durée de la séance de natation dépendra des compétences des nageurs, des conditions météo, de la température de l'eau et du moment de la journée.

Matériel, équipement et installations

- Il est recommandé d'organiser l'activité sur les bords du lac de la municipalité ou dans toute autre zone de baignade extérieure désignée à cette fin. Si l'activité a lieu ailleurs, se reporter aux normes de sécurité de la Société de sauvetage, accessibles en ligne (en anglais) à l'adresse suivante : <http://www.lifesaving.org>.

Natation en eaux vives

- Les élèves peuvent nager dans la partie de la rivière réservée à la baignade et où le débit de l'eau est modéré (rapides de classe I au maximum) s'ils portent un vêtement de flottaison individuel. L'activité doit se dérouler sous la surveillance de guides qualifiés et d'une embarcation de sauvetage.
- La baignade en eaux vives dans des rapides supérieurs à la classe I n'est pas autorisée.
- Il est permis de nager en eaux vives dans des rapides supérieurs à la classe I uniquement pendant le programme de kayak, de canot ou de descente en eaux vives encadré par un guide certifié ou qualifié et en respectant les lignes directrices des sections consacrées aux dites activités.

Lifesaving Society

<http://www.lifesaving.org>

780-415-1755

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – RANDONNÉE EN CANOT (EAUX CALMES OU EAUX VIVES)

Niveaux suggérés : 7^e-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air, les activités pédagogiques de plein air et les activités hors site.

Le CANOTAGE EN EAUX VIVES doit uniquement être pratiqué dans le cadre d'une activité d'éducation physique encadrée par un fournisseur de services ou un guide certifié ou qualifié.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités pédagogiques de plein air p. 26-30



Les activités hors site p. 34-36



Les activités à la piscine ou en eau libre p. 31-33

Surveillance

- Une surveillance qualifiée du site, sur l'eau et près de l'eau, est obligatoire en tout temps après l'enseignement initial des habiletés nécessaires et une fois que les règles de sécurité ont été présentées.
- Tous les enseignants doivent connaître les règlements de Transports Canada et de la Garde côtière canadienne.
- Avant de partir, remettre une copie de l'itinéraire à l'école ou à tout autre organisme de surveillance, avec le nom des personnes à contacter en cas d'urgence et le plan d'intervention prévu et préparé.
- Comme dans le cas des activités pédagogiques de plein air, la présence d'un surveillant titulaire d'un certificat de secourisme est requise.

Surveillance – eaux calmes

- Les élèves peuvent aller sur l'eau seulement après avoir reçu un enseignement initial sur les habiletés nécessaires qui met l'accent sur les règles de sécurité, et en bénéficiant d'une supervision qualifiée en tout temps.
- Le taux d'encadrement des élèves par instructeur certifié est de 1 pour 10, avec au minimum 2 moniteurs qualifiés pour les excursions avec nuitée.
- Le responsable de l'excursion doit être titulaire du brevet de moniteur d'excursion en canot simple ou double, niveau I, délivré par Pagaie Canada (Paddle Canada Canoe Tripping Tandem/Solo Instructor Certification) ou du brevet de niveau préliminaire de moniteur d'embarcations à pagaie simple ou double sur lac de Pagaie Canada, et avoir de l'expérience en excursions.
- Avant de partir, remettre une copie de l'itinéraire à une autorité compétente de l'école, avec le nom des personnes à contacter et le plan d'intervention institué en cas d'urgence.

Surveillance – eaux vives

- Dans le cas des excursions en eaux vives (rapides de classe II au maximum), le personnel d'encadrement doit être en possession d'un brevet de responsable d'excursions en rivière de Paddle Alberta ou d'un brevet de moniteur en eaux vives de niveau intermédiaire de Pagaie Canada, et avoir de l'expérience en excursions.
- Le taux d'encadrement suggéré est de 1 chef d'excursion pour un maximum de 6 participants, y compris les bénévoles et les enseignants non qualifiés.
- Deux instructeurs certifiés, au minimum, doivent être présents pour les excursions avec nuitée.

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – RANDONNÉES EN CANOT (EAUX CALMES/ EAUX VIVES) (suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
pédagogiques
de plein air
p. 26-30



Les activités
hors site p. 34-36



Les activités à la
piscine ou en eau
libre p. 31-33

- Lors de toute excursion en eaux vives d'un niveau de difficulté supérieur à la classe I, au moins un membre du personnel d'encadrement doit être titulaire d'un brevet de sauvetage en eaux vives et avoir à sa disposition le matériel de sauvetage approprié.
- Les points d'accès à la rivière doivent être clairement indiqués à tout le personnel d'encadrement.
- Avant d'aller sur l'eau, tous les participants doivent assister à une séance complète sur la sécurité en rivière.
- Au moins un chef d'excursion qualifié doit avoir parcouru au préalable l'ensemble de l'itinéraire.
- Tous les chemins qui seront empruntés à pied doivent avoir été vérifiés à l'avance par l'un des chefs d'excursion.
- Lors des excursions qui comprennent des nuitées, au moins deux enseignants ou surveillants doivent être présents.
- Avant de partir, remettre une copie de l'itinéraire à l'école ou à tout autre organisme de surveillance, avec le nom des personnes à contacter et le plan d'intervention institué en cas d'urgence.

Considérations pédagogiques

- Tous les élèves susceptibles de participer à une excursion scolaire en canot doivent respecter certaines conditions minimales :

En sécurité aquatique

- L'enseignant ou l'instructeur et la personne responsable de la surveillance doivent être avertis de tout problème de santé qui pourrait menacer la sécurité des élèves au cours des activités aquatiques.
- Avant de participer à des activités de navigation, les élèves doivent démontrer une bonne maîtrise des trois compétences de la norme canadienne « nager pour survivre » (voir l'annexe R) en portant un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel parfaitement ajusté.

En techniques de canotage

- Les élèves devraient faire preuve d'une maîtrise de base des habiletés suivantes :
 - la traction;
 - le coup en J;
 - la propulsion circulaire;
 - l'appel;
 - la rétropropulsion;
 - le coup d'écart;
 - les techniques d'entrée et de sortie;
 - l'auto-sauvetage dans un canot sec ou inondé;
 - la récupération de canot en T;
 - la synchronisation des coups de pagaies;
 - le positionnement des pagayeurs et le chargement du canot;
 - les techniques de portage;
 - les manœuvres de base en eau vive : le bac avant, les rotations, les déplacements latéraux, les lignes droites.
- La personne en arrière devrait avoir maîtrisé le coup en J. Les élèves devraient apprendre à gérer des vents et des vagues inattendus.

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – RANDONNÉES EN CANOT (EAUX CALMES/ EAUX VIVES) (suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
pédagogiques
de plein air
p. 26-30



Les activités
hors site p. 34-36



Les activités à la
piscine ou en eau
libre p. 31-33

- Pour que les élèves puissent être autorisés à naviguer en eaux vives, ils doivent savoir diriger le canot en ligne droite (à moins qu'une personne certifiée les accompagne).
- Les enseignants et le personnel d'encadrement doivent vérifier les prévisions météo, en particulier la vitesse du vent. L'activité doit être annulée en cas de mauvais temps.
- Les élèves doivent connaître les signaux de détresse et les appels à l'aide à exécuter avec le sifflet et les pagaies.
- Lorsque les élèves font du canotage en eau libre, une embarcation de sauvetage doit être mise à l'eau, prête à intervenir. Il faut prévoir un nombre suffisant d'embarcations et d'instructeurs sur l'eau pour assurer le sauvetage, au besoin.

Domaines connexes

- Les élèves doivent connaître :
 - les premiers soins de base, y compris le traitement pour hypothermie;
 - la dimension personnelle du camping : vêtements appropriés, équipement de canotage et réparations;
 - les techniques du camping et de la sécurité;
 - les questions environnementales;
 - l'emploi de la boussole;
 - la lecture des cartes.
- L'enseignant doit reporter l'excursion si l'on prévoit des conditions météorologiques suffisamment mauvaises pour compromettre la sécurité des élèves, p. ex., s'il y a des vents violents ou des orages.
- Une copie de l'itinéraire doit être préparé et remis au responsable scolaire approprié.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours approvisionnée (avec couverture de secours) et étanche.
- Les élèves doivent porter un vêtement de flottaison individuel ou un gilet de sauvetage muni d'un sifflet et conforme aux normes de Transports Canada pendant toute la durée de l'activité aquatique. Le gilet doit convenir à la taille des élèves et doit être fermé en permanence quand les élèves sont sur l'eau.
- Les élèves doivent porter une tenue adaptée au canotage en eau libre.
- L'enseignant doit s'assurer que les conditions aquatiques correspondent au niveau d'habileté du groupe.
- Les élèves doivent porter des chaussures fermées, bien attachées et qui peuvent être portées dans l'eau.
- L'équipement doit répondre à la réglementation de Transports Canada. Par exemple, chaque canot doit être muni d'une écope pour évacuer l'eau et d'un sac de sauvetage contenant une ligne d'attrape flottante de 15 m.
- L'enseignant ou l'instructeur doit s'assurer que chaque canot est bien équipé d'une pagaie supplémentaire.
- L'enseignant doit être muni de cartes de la région, d'une boussole ou d'un GPS et savoir les utiliser.
- L'itinéraire doit correspondre à l'âge et au niveau d'expertise des élèves. Les excursions en eaux vives doivent se limiter aux rapides de classe II. Les responsables ne devraient pas prévoir d'excursion en rapides d'un niveau supérieur de difficulté.

ACTIVITÉS
DE PLEIN AIR –
RANDONNÉES EN
CANOT (EAUX
CALMES/ EAUX
VIVES) (suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
pédagogiques
de plein air
p. 26-30



Les activités
hors site p. 34-36



Les activités à la
piscine ou en eau
libre p. 31-33

- Les élèves et les accompagnateurs doivent porter un casque conçu pour des rapides d'un niveau de difficulté supérieur à la classe I.
- Les responsables doivent connaître l'itinéraire pour l'avoir déjà fait eux-mêmes.
- L'enseignant doit faire en sorte que l'on apporte les fournitures suivantes :
 - des allumettes dans des contenants imperméables rangés à deux endroits différents;
 - un couteau utile et accessible, p. ex., sur le vêtement de flottaison individuel du chef;
 - une trousse de réparation pour le canot;
 - des sacs à dos ou tonneaux étanches conçus pour des voyages en canot;
 - un système de communication d'urgence si possible;
 - des vêtements de pluie (autres que des ponchos, qui ne sont pas recommandés);
 - des couches de vêtements appropriés et des vêtements de rechange secs. Les combinaisons (*wetsuits*) sont recommandées contre le froid de l'air ou de l'eau. Tous les participants devraient avoir, rangés dans des contenants imperméables, assez de vêtements secs pour pouvoir se changer complètement.

Paddle Alberta

<http://www.paddlealberta.org>

403-247-0083

1-877-388-2722

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – RANDONNÉES PÉDESTRES (EXCURSION D'UN JOUR HORS DE L'ÉCOLE OU À PARTIR D'UN CAMP DE BASE)

Niveaux suggérés : 5^e–12^e année



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités pédagogiques de plein air p. 26-30



Les activités hors site p. 34-36

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air, les activités pédagogiques de plein air et les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Au moins 2 instructeurs ou surveillants doivent accompagner le groupe en tout temps.
- Le taux d'encadrement suggéré est de 1 instructeur qualifié pour 7 élèves.
- Désigner un chef de file et un serre-file. Ces tâches pourraient être confiées à des élèves responsables. Le responsable ou les responsables de la randonnée peuvent faire la navette entre l'avant et l'arrière du groupe.
- Tous les participants doivent pouvoir entendre le sifflet du responsable en tout temps – à l'avant et à l'arrière du groupe.
- L'enseignant doit désigner des lieux de rendez-vous – des points de contrôle.
- Avant de partir, remettre une copie de l'itinéraire à une autorité compétente de l'école, avec le nom des personnes à contacter et le plan d'intervention institué en cas d'urgence.

Considérations pédagogiques

- Ne jamais circuler dans l'obscurité, sauf en cas d'urgence.
- Ne pas emmener les élèves en randonnées pédestres dans des régions où des techniques d'alpinisme sont exigées ou à risque d'avalanche, à moins qu'ils ne soient encadrés par un guide de montagne certifié.
- L'enseignant doit connaître les mesures de protection contre les avalanches et maîtriser les techniques de sauvetage en montagne, le secourisme d'urgence et les procédures d'évacuation d'urgence.
- L'enseignant doit connaître l'itinéraire.
- Les élèves doivent prendre connaissance de l'itinéraire.
- Les élèves doivent connaître les consignes d'urgence et le signal de rassemblement.
- Tous les produits alimentaires (y compris la gomme à mâcher) et d'hygiène personnelle (y compris l'écran solaire, les cosmétiques, les dentifrices et les déodorants) doivent être entreposés dans des boîtes à l'épreuve des ours ou dans des véhicules situés à une bonne distance des élèves.
- Prendre les précautions nécessaires contre les tiques.
- L'enseignant doit adopter un système de ronde durant la nuit.
- L'enseignant doit enseigner un mode de camping respectueux de l'environnement et veiller à le faire respecter.

Matériel, équipement et installations

- Tout le matériel nécessaire doit être recueilli et inspecté avant l'excursion.
- L'enseignant doit se munir de cartes (ordinaires et topographiques) et d'une boussole (et GPS ou autre système de positionnement global, si possible) et savoir les utiliser. L'école doit avoir une copie de l'itinéraire et de la carte.

ACTIVITÉS
DE PLEIN AIR –
RANDONNÉES
PÉDESTRES
(suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
pédagogiques
de plein air
p. 26-30



Les activités
hors site p. 34-36

- Chaque élève doit porter son propre sac pour les excursions d'un jour ou les longues randonnées.
- Si la randonnée est effectuée à partir d'un camp de base, remettre une copie de l'itinéraire au responsable du camp.
- N'utiliser que les sentiers désignés.
- Les enseignants doivent se renseigner sur les permis requis et les règlements en vigueur lorsqu'ils emmènent un groupe dans un parc provincial ou national.
- S'inscrire au bureau des gardes de parc, le cas échéant.
- Le port du casque est obligatoire dans les zones potentielles d'éboulement rocheux.
- Il est recommandé de porter des chaussures plates robustes et confortables ou dotées de semelles crantées (soutenant les chevilles, si possible) pour la randonnée. Une paire de chaussures confortables plus légères doit être portée autour du campement.

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR – VOILE

Niveaux suggérés : 7^e-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air, les activités à la piscine et en eau libre et les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités à la piscine ou en eau libre p. 31-33



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- L'enseignement de la voile doit être offert par des instructeurs agréés.
- Il faut prévoir une embarcation de sauvetage motorisée pour huit voiliers.

Considérations pédagogiques

- Avant de participer à des activités de navigation, les élèves doivent démontrer une bonne maîtrise des trois compétences de la norme canadienne « nager pour survivre » (voir l'annexe R) en portant un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel parfaitement ajusté.
- Le ou les enseignants doivent avoir, au minimum, le brevet VoileCAN 1 ou 2 de Voile Canada.
- L'enseignant ou l'instructeur et la personne responsable de la surveillance doivent être avertis de tout problème de santé qui pourrait menacer la sécurité des élèves au cours des activités aquatiques.
- Les instructeurs doivent tenir compte des conditions de la météorologie maritime et remettre à plus tard l'activité en cas de conditions dangereuses.
- Les élèves doivent connaître et respecter le code de conduite à bord.

Matériel, équipement et installations

- Avoir accès à une trousse de secours bien approvisionnée et étanche.
- Il faut inspecter le matériel fourni par une école de voile locale pour repérer toute défektivité et s'assurer qu'il est conforme à la réglementation de Transports Canada (p. ex., toutes les embarcations doivent être munies d'une écope pour évacuer l'eau et d'une ligne flottante de 15 m), qui peut être consultée à l'adresse suivante : <http://www.tc.gc.ca/fra/maritime-menu.htm>.
- Les élèves doivent inspecter l'équipement de sécurité avant de l'utiliser pour repérer toute défektivité.
- Une ligne d'attrape flottante de 15 m (pliée ou en sac) doit être attachée au bout de chaque voilier.
- Chaque personne à bord doit porter, en tout temps, un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel de taille convenable, conforme aux normes de Transport Canada et doté d'un sifflet (un pour chaque élève).
- Les élèves doivent porter des chaussures fermées, bien attachées, qui peuvent être portées dans l'eau.
- Les conditions de l'eau et le type de voilier utilisé doivent être appropriés pour le niveau de compétence des élèves.
- La voile doit se pratiquer dans des lieux désignés à cette fin.

Alberta Sailing Association
<http://www.albertasailing.com>
403-617-9092

ACTIVITÉS FONDÉES SUR LA CONFIANCE – AVENTURE – TÂCHES AXÉES SUR L'ESPRIT D'INITIATIVE

Niveaux suggérés : Prématernelle, programmes d'éducation préscolaire et M-12^e année

Aucune directive particulière n'a été formulée en raison de la diversité des activités proposées. Lors de l'organisation de ces activités, il est nécessaire de consulter une ressource autorisée, les lignes directrices qui s'appliquent à toutes les activités physiques et les autres règlements pertinents tels que les lignes directrices qui s'appliquent aux activités en salle, en plein air et à la piscine ou en eau libre.



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités
en salle p. 18-19



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités à la
piscine ou en eau
libre p. 31-33

Archived

ACTIVITÉS UTILISANT DES BANCS OU DES CHAISES

Niveaux suggérés : M-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Enseigner aux élèves à sauter pas loin de la chaise ou du banc de sorte à ne pas le faire bouger.
- Il ne faut pas permettre aux élèves de sauter par-dessus le dossier des chaises.

Matériel, équipement et installations

- Ne pas utiliser de chaises pliantes ou en mauvais état. Choisir soigneusement les chaises en fonction de l'activité. S'assurer qu'il y a une bonne traction entre les pattes et le sol.
- Les bancs doivent être stables et leur surface doit être lisse (sans fissure, écaillage ou risque d'échardes).
- Le dessus des bancs doit être solidement fixé à la base.
- S'assurer qu'il y a suffisamment d'espace autour des chaises et des bancs pour en permettre un usage sécuritaire.
- Prévoir une aire de réception au sol (ou de chute) située à une distance sécuritaire des murs et d'autres obstacles éventuels.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

ARTS MARTIAUX (AUTODÉFENSE)

(P. EX., KARATÉ, TAEKWONDO, JUDO, TAI CHI)

Niveaux suggérés : 7^e–12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Surveillance

Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Souligner qu'il est important d'anticiper les dangers et d'éviter les situations à risque; avoir recours aux techniques d'autodéfense et utiliser un degré d'agression approprié.
- La séance d'échauffement devrait privilégier le conditionnement et la souplesse.
- Commencer par des mouvements simples.
- Le corps à corps n'est pas autorisé.
- L'enseignant doit connaître le type d'art martial et les mouvements que l'instructeur prévoit enseigner.

Matériel, équipement et installations

- Les participants devraient avoir les pieds nus et porter des vêtements amples et confortables.
- Le port de chaussures de lutte peut s'avérer utile.
- La surface du sol doit être sèche, égale et horizontale, et exempte de tout obstacle.
- Prévoir des tapis de sol pour les réceptions, au besoin.

Judo Alberta

<http://www.judoalberta.com>

780-427-8379

1-866-942-JUDO (5836)

Karate Alberta Association

<http://www.karateab.org>

403-948-4809

Alberta Taekwondo Association

<http://www.taekwondoalberta.com>

780-432-0721

ATHLÉTISME – COURSE DE HAIES

Niveaux suggérés : 7^e–12^e année ou 4^e–12^e année avec des haies modifiées



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Il est impératif de prendre en compte les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance visuelle constante est recommandée lors de l'enseignement initial des habiletés.
- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que toutes les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Enseigner aux élèves à installer les haies correctement, c'est-à-dire de façon à ce qu'elles ne résistent pas si un participant tombe.
- Les élèves doivent courir dans la même direction.
- Quand les élèves s'exercent à tour de rôle, s'assurer qu'ils se suivent à une distance sécuritaire (pas de trop près).
- Modifier la hauteur et l'espacement des haies en fonction des différents niveaux d'habileté.

Matériel, équipement et installations

- Utiliser des haies extensibles de type « ciseaux », des haies légères ou des barres horizontales pour enseigner la course de haies.
- Inspecter les haies au préalable pour s'assurer de leur stabilité et repérer toute déféctuosité (écharde).
- Le port de chaussures à crampons est interdit.
- Il est possible de varier les exercices de course de haies en utilisant divers types de matériel tels que les cordes à sauter, deux cônes de balisage avec un bâton ou une haie standard.

Athletics Alberta

<http://www.athleticsalberta.com>

780-427-8792

ATHLÉTISME – ÉPREUVES SUR PISTE



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Niveaux suggérés :

Sprints	Prématornelle, programmes d'éducation préscolaire et M-12 ^e année
400 m	Prématornelle, programmes d'éducation préscolaire et M-12 ^e année
800 m	1 ^{re} -12 ^e année
1 500 m	3 ^e -12 ^e année
3 000 m	4 ^e -12 ^e année
Relais	Prématornelle, programmes d'éducation préscolaire et M-12 ^e année

Il est impératif de prendre en compte les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée pour les sprints ou les relais.
- Une surveillance de l'aire est recommandée pour les distances moyennes (400 m, 800 m et 1 500 m).
- Les élèves doivent courir deux par deux ou en groupe sur des distances supérieures à 400 m.

Considérations pédagogiques

- Pour la course à distance, la longueur du parcours doit être modifiée en fonction de l'âge et des habiletés des participants. Il faut tenir compte :
 - de la température;
 - du niveau et de la durée de l'entraînement antérieur.
- Pendant l'entraînement et les courses sur piste, les élèves doivent être conscients des autres épreuves de plein air qui se déroulent simultanément.
- Là où on se sert des couloirs ou des escaliers de l'école pour pratiquer la course, s'assurer que les mesures de sécurité suivantes sont suivies :
 - les portes de côté ne doivent pas ouvrir vers la piste de course;
 - les obstacles doivent être clairement identifiés (p. ex., murs qui dépassent);
 - la communauté scolaire doit être informée des heures et du trajet de la course;
 - les portes doubles des couloirs doivent être ouvertes et bloquées contre le mur;
 - des moniteurs devraient se tenir aux coins des couloirs;
 - la surface du plancher doit être sèche et doit offrir une bonne traction.

Matériel, équipement et installations

- On devrait se servir de bâtons de relais en plastique ou en aluminium.
- Les élèves qui choisissent de s'entraîner hors site doivent emprunter un parcours autorisé.
- Les voies à revêtement bitumineux et les terrains vagues peuvent être utilisés si l'endroit se prête à l'entraînement (surface égale et propre, offrant une bonne traction).
- Pour chaque épreuve sur piste, des sorties de piste doivent être aménagées.
- Les élèves doivent porter des vêtements appropriés (par exemple, le port des chaussures à crampons est interdit).

Athletics Alberta

<http://www.athleticsalberta.com>

780-427-8792

ATHLÉTISME – LANCER DU DISQUE

Niveaux suggérés : 7^e–12^e année ou 4^e–12^e avec des disques modifiés

Il est impératif de prendre en compte les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

Une surveillance visuelle constante est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que toutes les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Établir des protocoles sécuritaires pour le lancer et la récupération des disques, et les faire respecter.
- Là où on n'a pas de cage de protection conçue pour cette activité, utiliser d'autres genres d'écrans (p. ex., un écran-arrière pour le baseball).
- Les élèves qui n'effectuent pas de lancers doivent se tenir dans une aire désignée sécuritaire.
- Permettre aux élèves de choisir le disque qui semble le mieux leur convenir (type, dimensions).
- Le matériel doit être transporté en toute sécurité entre l'aire de lancer et la salle d'entreposage.
- Les élèves doivent être en possession d'un seul disque, lorsque c'est à eux de lancer.
- Interdire aux élèves de pivoter à un angle de plus de 90 degrés durant le lancer.
- Tous les élèves doivent effectuer les lancers dans la même direction – une direction absolument exempte de tout obstacle.

Matériel, équipement et installations

- Le matériel peut comprendre des disques en métal ou en bois (extérieur), des disques en caoutchouc (intérieur), des anneaux en caoutchouc ou de grands cerceaux. La taille et le poids des disques doivent convenir à l'âge et aux habiletés des élèves.
- Il faut inspecter les disques régulièrement pour s'assurer qu'ils sont en bon état (ni fendus, ni ébréchés).
- L'aire de lancer doit être exempte de tout obstacle et interdite à la circulation (aucune autre activité ne doit être tolérée dans l'aire de lancer du disque).
- La zone de chute doit être clairement indiquée et personne ne doit s'y trouver durant l'activité.
- La surface du cercle de lancer doit être sécuritaire (ne pas être glissante).
- Dans des conditions humides :
 - prévoir une plus grande zone de chute puisque la surface peut être plus glissante;
 - assurer une plus grande aire de lancer dans laquelle personne ne doit se trouver puisque le disque peut glisser et s'échapper plus facilement de la main du lanceur;
 - prévoir une serviette ou un chiffon pour essuyer ou sécher le disque.

Athletics Alberta

<http://www.athleticsalberta.com>

780-427-8792

ATHLÉTISME – LANCER DU JAVELOT

Niveaux suggérés : 10^e-12^e année, 4^e-12^e année avec des javelots modifiés

Il est impératif de prendre en compte les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance visuelle constante est recommandée pendant le déroulement de l'épreuve.
- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Il faut établir un protocole sécuritaire régissant la façon de porter, de lancer et de récupérer le javelot. Par exemple, il faut interdire de lancer les javelots ou de jouer avec eux lorsqu'on les transporte.
- Les élèves qui n'effectuent pas de lancers doivent se tenir dans la zone de sécurité désignée.

Matériel, équipement et installations

- Le poids, la taille et le matériau de l'équipement utilisé (p. ex., javelot réglementaire, javelot Turbo ou douille en bois) doivent être adaptés à l'âge et aux habiletés des élèves.
- La zone de chute doit être clairement indiquée et personne ne doit s'y trouver durant l'activité.
- Dans des conditions humides :
 - prévoir une plus grande zone de chute puisque la surface peut être plus glissante;
 - assurer une plus grande aire de lancer dans laquelle aucun spectateur ne doit se trouver puisque l'instrument peut glisser et s'échapper plus facilement de la main du lanceur;
 - prévoir une serviette ou un chiffon pour essuyer ou sécher le javelot.

Athletics Alberta

<http://www.athleticsalberta.com>

780-427-8792

ATHLÉTISME – LANCER DU POIDS

Niveaux suggérés : 7^e-12^e année ou 4^e-12^e année avec des poids modifiés

Il est impératif de prendre en compte les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance visuelle constante est recommandée lors de l'enseignement initial des habiletés.
- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Établir un protocole sécuritaire régissant la façon de transporter, de lancer et de récupérer les poids (il faut interdire de lancer ou de jouer avec les poids lorsqu'on les transporte).
- Les élèves qui n'effectuent pas de lancers doivent se tenir dans la zone de sécurité désignée.
- Il ne faut enseigner que le lancer du poids en position debout (sans tourner).

Matériel, équipement et installations

- Le poids, la taille et le matériau des poids utilisés doivent être adaptés à l'âge et à la force des élèves (p. ex., des balles molles ou autres balles légères).
- Seuls les poids destinés à l'entraînement intérieur doivent être utilisés dans les gymnases.
- La zone de chute doit être clairement indiquée et personne ne doit s'y trouver durant l'activité.
- Dans des conditions humides :
 - prévoir une plus grande zone de chute puisque la surface peut être plus glissante;
 - assurer une plus grande aire de lancer dans laquelle personne ne doit se trouver puisque le poids peut glisser et s'échapper de la main du lanceur;
 - prévoir une serviette ou un chiffon pour essuyer les poids.

Athletics Alberta

<http://www.athleticsalberta.com>

780-427-8792

ATHLÉTISME – SAUT À LA PERCHE

Athlétisme – Le saut à la perche est DÉCONSEILLÉ

Le SAUT À LA PERCHE n'est pas une activité d'éducation physique recommandée.

Archived

ATHLÉTISME – SAUT EN HAUTEUR

Niveaux suggérés : 4^e-12^e année



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Il est impératif de prendre en compte les sections suivantes : toutes les activités physiques et les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance visuelle constante est recommandée lors de l'enseignement initial des habiletés.
- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Les élèves qui surveillent la barre (s'il y en a) doivent se tenir à l'écart sur les côtés et vers l'avant, en tout temps.
- Limiter la longueur de l'élan et insister sur le contrôle (p. ex., de 3 à 9 pas).
- Si les élèves franchissent la barre en position dorsale (style « flop »), les encourager à prendre leur appel plus près du poteau.
- Afin de soulever la zone de chute lourde ou d'en ajuster la position de façon sécuritaire, garder le dos droit et utiliser les jambes pour forcer.

Matériel, équipement et installations

- La surface de réception au sol doit correspondre à l'âge, à la maturité physique et au niveau de compétence des élèves. Elle doit être correctement protégée, avec au moins un matelas de chute (dimensions minimales de 1,5 m × 3 m × 60 cm) pour les élèves du secondaire qui franchiront la barre en position dorsale.
- Il faut installer des tapis de sol autour des fosses de chute, en recouvrant les structures de base des montants du côté de la surface de réception. S'assurer de ne pas laisser le moindre espace non protégé.
- Quand deux matelas de chute sont utilisés côte à côte, ils doivent être de même épaisseur, du même niveau de compactage et solidement attachés ensemble.
- S'assurer que les tapis de réception et les tapis munis de velcro sont solidement attachés et ne risquent pas de glisser au moment de la réception. L'enseignant doit fréquemment vérifier et ajuster la position des tapis.
- Les barres transversales en fibre de verre ou autre matériau (p. ex., élastique) sont recommandées.
- Ne pas utiliser de barres transversales en métal.
- Inspecter les barres transversales pour repérer toute défectuosité.
- La base des montants devrait être retenue avec des poids afin que les poteaux ne basculent pas.
- Vérifier régulièrement les fosses de chute pour repérer tout dommage éventuel.
- Les aires d'élan (extérieures ou intérieures) doivent être exemptes de tout obstacle, planes, sèches et interdites aux passants.
- Pour les sauts effectués à l'intérieur, la surface du sol doit offrir une bonne traction (ne pas être glissante).

Athletics Alberta

<http://www.athleticsalberta.com>

780-427-8792

ATHLÉTISME – SAUT EN LONGUEUR – TRIPLE SAUT

Niveaux suggérés :

Saut en longueur	M-12 ^e année
Triple saut	4 ^e -12 ^e année



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Il est impératif de prendre en compte les sections suivantes : toutes les activités physiques et les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les Activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance visuelle constante est recommandée durant les leçons initiales.
- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Commencer par entrainer les élèves au triple saut par des séquences de sauts effectuées sans fosse, c'est-à-dire sur l'herbe ou dans le gymnase.
- Il ne faut pas pratiquer le saut quand le terrain est glissant.
- Établir un protocole sécuritaire pour passer aux sauts. Par exemple, enlever un pylône de la planche d'appel lorsque la fosse est prête.
- Les élèves doivent apprendre à :
 - passer le râteau une fois que le concurrent est sorti de la fosse;
 - ratisser et retirer le râteau avant que le sauteur suivant n'amorce son approche;
 - ramener le sable vers le centre plutôt que vers les côtés;
 - tenir le râteau les dents dirigées vers le sol.

Matériel, équipement et installations

- Pendant que l'on ne s'en sert pas, garder les râteaux et les pelles à une distance sécuritaire de la fosse de réception et de la piste d'élan.
- Le râteau, la pelle ou la bêche ne doivent pas présenter d'échardes.
- La piste d'appel doit offrir une surface plane et ferme qu'il faut balayer si sa surface consiste en un revêtement bitumeux. La planche d'appel doit être solidement attachée.
- L'aire de réception doit être bien ratisée et ne doit contenir aucun objet étranger.
- La fosse doit contenir une couche de sable d'au moins 30 cm d'épaisseur
- La fosse doit être d'une largeur minimale de 1,8 m et d'une longueur suffisante pour recevoir le sauteur le plus puissant. Il faut prévoir un espace maximal de 0,50 m entre la planche d'appel et le rebord avant de la fosse.
- Entretenir la fosse durant la saison et la vider après de fortes pluies.
- Les fosses de réception doivent être à l'écart des aires de passage et des autres sites d'activité (p. ex., terrains de balle).
- Aucune chaussure à crampons d'aucune sorte n'est autorisée.

Athletics Alberta

<http://www.athleticsalberta.com>

780-427-8792

BALLE-MOLLE (*SOFTBALL*) – TEE-BALL – JEUX PRÉPARATOIRES

(P. EX., SOCCER-BASEBALL, VOLLEY-BASEBALL, SCRUB)

Niveaux suggérés : prématernelle, programmes d'éducation préscolaire et M-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Les élèves doivent apprendre à poser le bâton après avoir frappé un coup, et à ne pas le lâcher durant la suite du mouvement (une fois la balle frappée).
- Pour éviter les risques d'accident, les joueurs qui ne sont pas au champ doivent se tenir en retrait, derrière le poste du frappeur ou le grillage (sans se tenir au grillage par les doigts).
- Une « ligne d'engagement » devrait servir de marbre.
- S'il y a un arbitre, il ne doit pas se tenir derrière le marbre. Il devrait rester derrière le lanceur ou le grillage, ou sur le côté.
- Le receveur arrière doit se tenir derrière le marbre à une distance sécuritaire. Le rôle du receveur arrière n'est pas d'attraper la balle, mais de la récupérer. Seul un receveur arrière (et non pas un receveur) devrait participer aux jeux de balle-molle pratiqués en classe.
- Les bâtons non utilisés doivent être déposés derrière le grillage arrière.
- Les glissades aux buts sont interdites.
- Appliquer la règle du jeu forcé pour tous les buts, y compris au marbre.
- Enseigner aux frappeurs à tenir le bâton correctement (sans croiser les mains).

Matériel, équipement et installations

- Les bâtons doivent être en bon état (sans fissures) et permettre une bonne prise.
- Les bâtons en aluminium doivent permettre une bonne prise.
- Seules les balles lentes et les balles au vol contrôlé sont permises.
- Si une balle normale de balle-molle est utilisée, les frappeurs et les coureurs devraient porter un casque et les joueurs au champ devraient porter un gant.
- Interdire le port de chaussures à crampons en métal.
- On peut porter des chaussures à crampons moulés.
- Pour le soccer-baseball ou le volley-baseball, ne pas utiliser de bâton.
- Dans la balle-molle et le tee-ball, le receveur doit porter un masque et un plastron protecteur.
- Il est recommandé d'utiliser des bâtons courts de grand diamètre et des balles légères et plus grosses pour les élèves de la prématernelle et des programmes d'éducation préscolaire.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

**SOFTBALL –
TEE-BALL (suite)**



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
hors site p. 34-36

Remarque : le baseball (avec balle dure) n'est pas une activité d'éducation physique recommandée.

Softball Alberta

<http://www.softballalberta.ca>

780-461-7735 (Edmonton)

403-245-8074 (Calgary)

Archived

BALLON BALAI

Niveaux suggérés : 4^e-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air, les activités hivernales de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hivernales de plein air p. 25



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Pour la pratique du ballon sur glace, le port du casque de hockey approuvé par la CSA est obligatoire.
- Le ballon balai peut également être pratiqué sur des zones asphaltées.
- Le bâton ne doit jamais être porté plus haut que la hauteur des hanches.
- La zone de but doit s'étendre jusqu'à 2 m de la ligne de but. À part le gardien de but et son balai, aucun joueur ou balai n'est autorisé dans cette zone.
- Seule la pratique sans violence du ballon balai est autorisée.

Matériel, équipement et installations

- S'assurer que les bâtons n'ont pas de fissures ou d'échardes.

Alberta Broomball Association

<http://www.albertabroomball.ca>

780-427-6537

BALLON CAPTIF

Niveaux suggérés : prématernelle, programmes d'éducation préscolaire et M-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Surveillance

Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Matériel, équipement et installations

- Le matériel doit être en bon état – le ballon doit être correctement attaché à la cordelette. De même, la cordelette doit être correctement attachée au poteau.
- La cordelette doit être en bon état, sans effilochures.
- Vérifier le poteau de temps à autre – il doit être droit et ne pas osciller à la base.
- Le poteau de ballon captif doit être placé à l'écart des espaces très passants et des autres aires de jeux (p. ex., les terrains de volleyball ou de basketball).
- Les élèves ne doivent pas jouer au ballon captif sur un terrain glissant ou mouillé.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

BALLON CHASSEUR – JEUX DE POURSUITE

Niveaux suggérés : prématernelle, programmes d'éducation préscolaire et M-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance visuelle constante est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Il faut prévoir des règles régissant les contacts avec le ballon, p. ex., ne pas toucher l'adversaire au-dessus des épaules ou au-dessous de la taille.
- Les élèves doivent apprendre à toucher les autres de façon appropriée.
- Il est recommandé d'enseigner aux élèves de la prématernelle, des programmes d'éducation préscolaire et de la maternelle à la 3^e année les techniques d'accélération et d'arrêt avant de les laisser jouer.
- Toutes les portes d'accès et toutes les sorties doivent être fermées – sans être verrouillées.

Matériel, équipement et installations

- Un ballon « souple » (p. ex., ballon Nerf, en mousse ou en plastique Gator) devrait être utilisé pour bien des jeux de poursuite de ce type.
- Le ballon doit être bien gonflé.

BASEBALL D'HIVER

Niveaux suggérés : M-12^e année



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités
en salle p. 18-19



Les activités
hors site p. 34-36

Il est impératif de prendre en compte les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Le receveur doit se tenir derrière le marbre à une distance sécuritaire pendant l'enseignement des différentes compétences et la mise en pratique. Le rôle du receveur n'est pas d'attraper la balle, mais de la récupérer.
- Les élèves doivent apprendre à baisser ou à poser leur bâton après avoir frappé un coup et à ne pas le lâcher dans la poursuite du mouvement (une fois la balle frappée).
- Apprendre aux élèves à placer correctement leurs doigts lorsqu'ils attrapent la balle. Lorsque la balle arrive au-dessus de la ceinture, les doigts doivent pointer vers le haut et vers le bas lorsque la balle arrive sous la ceinture et lorsqu'on attrape une balle bondissante. Utiliser des balles en mousse tendre jusqu'à ce que les élèves maîtrisent le mouvement.
- Veiller à ce que les élèves soient conscients de la présence de leurs camarades lorsqu'ils pratiquent leur élan. Les élèves qui attendent leur tour pour frapper doivent se tenir debout derrière la zone des frappeurs.
- Au cours de la partie, faire en sorte que les joueurs ne se tiennent pas sur les coussins pour que les coureurs puissent en faire le circuit sans rentrer dans quelqu'un.
- Interdire aux élèves de glisser sur les coussins.
- S'assurer que les élèves sont au courant de la présence de balles au sol pendant qu'ils courent.
- Durant l'activité, apprendre aux élèves à lancer la balle uniquement en direction d'une cible, et non en direction des autres élèves. Lorsque les élèves récupèrent la balle, veiller à ce qu'ils ne fassent pas frapper.

Matériel, équipement et installations

- La trousse du baseball d'hiver (sac d'équipement) est fournie par Baseball Alberta et contient six balles différentes (de duretés différentes), quatre bâtons en mousse, deux supports pour balle, des coussins et des balises. Tous les éléments sont conformes aux normes de sécurité.
- Le port de gants de baseball est facultatif, car les balles fournies sont molles.
- Les élèves de la maternelle à la 4^e année doivent jouer avec des balles en mousse tendre. Les élèves de 5^e et 6^e année peuvent utiliser des balles en mousse plus dures, une fois qu'ils sont habitués au mouvement.
- N'utiliser que les bâtons en mousse fournis. Il est interdit d'utiliser des bâtons en bois ou en aluminium.

**BASEBALL
D'HIVER (suite)**



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités
en salle p. 18-19



Les activités
hors site p. 34-36

- Les élèves doivent se tenir à au moins 2 m du mur, afin que les dégagés (frapper, lancer) n'entrent pas en contact avec un mur ou une estrade.
- Le receveur doit porter un masque.

Baseball Alberta
<http://www.baseballalberta.com>
780-427-8943

Archived

BASKETBALL – BALLON AU BUT – ENDBALL

Niveaux suggérés : prématernelle, programmes d'éducation préscolaire et M-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Si la salle présente certains dangers (p. ex., portes et radiateurs à proximité des paniers ou mur près de la ligne de fond), modifier les règles en conséquence (p. ex., interdire les tirs en course ou tirs déposés).

Matériel, équipement et installations

- Dans les situations où la force de leur élan peut amener les élèves à heurter un mur ou une estrade, il faut placer des tapis de sol ou du matelassage au-delà de l'aire de tir. Ces revêtements de protection doivent couvrir le mur jusqu'à une hauteur minimale de 1,83 m à partir du rebord supérieur de la plinthe (à une hauteur maximale de 10 cm du sol) et avoir une largeur minimale de 4,88 m.
- Le treuil qui sert à monter le but ne peut pas être situé directement sous un but.
- Pour les élèves de la prématernelle et des programmes d'éducation préscolaire, utiliser des paniers à hauteur d'enfant, ou aucun panier.

Basketball Alberta

<http://www.basketballalberta.ca>

780-427-9044

Netball Alberta

<http://www.netballalberta.com/>

403-966-8041

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

(Ballon BOSU, Barre de traction, Danse aérobique, Élastiques, Entraînement en circuit, Marches, Panneau à chevilles, Planches de glisse, Séance de step, etc.; voir p. 93 pour Exercices de résistance)

Niveaux suggérés : prématernelle, programmes d'éducation préscolaire et M-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance visuelle constante est recommandée pour les élèves de la prématernelle et du programme d'éducation préscolaire utilisant tout équipement à hauteur élevée.
- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés.
- Une surveillance de l'aire est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Avant d'utiliser l'équipement de conditionnement physique (bicyclettes stationnaires, ballon médicinal, barre de traction, tubes en caoutchouc), les élèves doivent d'abord apprendre à l'utiliser correctement.
- Les exercices de musculation et d'endurance doivent privilégier la fréquence des répétitions avec des poids légers ou sans poids.
- Encourager d'abord le développement de la force du tronc.
- Insister sur le fait qu'il faut veiller à la position du corps pour éviter de se faire mal.
- Montrer comment exécuter les exercices correctement. Encourager ensuite les élèves à découvrir et à choisir judicieusement le programme d'exercices qui leur convient à faible intensité ou à intensité élevée.
- Insister sur le fait que la participation est plus importante que la performance et encourager les élèves à participer selon leur niveau de confort.

Matériel, équipement et installations

- Les poids et haltères et les bicyclettes stationnaires ne doivent pas être utilisés par les élèves de l'élémentaire.
- Les marches et les surfaces en mouvement doivent être bien entretenues et munies d'un revêtement antidérapant.
- Les tubes en caoutchouc et les bandes élastiques doivent être d'une longueur et d'une tension appropriées pour l'élève et en bon état.
- Placer un tapis de sol sous l'équipement situé en hauteur (p. ex., barre de traction, panneau à chevilles).

Provincial Fitness Unit of Alberta
<http://www.provincialfitnessunit.ca>
780-492-4435
1-866-348-8648

COURSE – MARCHÉ

Niveaux suggérés : M-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Les élèves doivent connaître les limites du parcours.
- L'enseignant doit encourager l'utilisation du système de compagnonnage. Mettre en place une règle stipulant que les élèves sont responsables de l'élève derrière eux aidera à garder les élèves groupés ensemble.
- Ne pas marcher dans la rue s'il y a de la circulation.
- Expliquer aux élèves que s'ils sont embêtés par un chien, ils doivent s'arrêter et dire « Non! » d'une voix ferme. Ne pas courir.
- Avertir les élèves qu'ils doivent ralentir leur allure s'ils sont pris de vertiges.

Matériel, équipement et installations

- Avant de commencer l'activité, l'enseignant doit repérer le parcours afin d'identifier tout risque éventuel.
- Prendre en compte les facteurs suivants lors du choix du parcours :
 - marcher ou courir sur le côté gauche de la chaussée, face à la circulation;
 - éviter les intersections fréquentées;
 - éviter les trottoirs aux bords trop élevés ou dont les dalles de béton sont cassées;
 - éviter les chantiers de construction et les rues encombrées.
- Les élèves ne doivent pas utiliser de dispositifs audios munis d'écouteurs.
- Le port de vêtements ou de brassards réfléchissants est obligatoire afin d'améliorer la visibilité lorsque la luminosité est réduite.
- Les surfaces idéales pour courir et marcher sont notamment les trottoirs, l'herbe, les sentiers et la chaussée.

COURSE D'ORIENTATION – GÉOCACHETTE

Niveaux suggérés : M-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Avant d'organiser une course d'orientation, l'enseignant doit repérer le parcours afin d'identifier tout risque éventuel.
- La longueur et le niveau de difficulté du parcours doivent être conformes à l'âge et aux capacités des élèves. Commencer par organiser des courses dans la salle de classe, puis dans la cour de l'école et enfin à l'extérieur de l'école.
- Toutes les activités doivent comprendre des séances d'échauffement et de récupération.
- Les drapeaux et marques de contrôle doivent être installés de façon sécuritaire.

Matériel, équipement et installations

- Dans les zones boisées, les élèves doivent être munis d'un sifflet et connaître le code d'utilisation. Par exemple, trois coups indiquent qu'ils ont besoin d'aide.
- S'assurer d'enlever la géocache une fois l'activité terminée afin de n'offenser ou de n'alarmer personne.

Alberta Orienteering

<http://www.orienteeringalberta.ca>

403-981-4444

CRICKET

Variantes du cricket

Cricket

Niveaux suggérés :

7^e-12^e année

Autres formes de cricket

(Kanga Cricket, Cricket Wicket,

Continuous Cricket, Wood Cricket) M-12^e année



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Il faut dissuader les élèves de lancer des balles bondissantes ou contre un autre joueur.
- Un endroit désigné situé à l'écart, derrière le batteur, devrait être réservé aux joueurs inactifs.
- Le lanceur doit se placer derrière une ligne désignée et lancer la balle par en-dessous ou la rouler contre le guichet du batteur. Les élèves du secondaire peuvent lancer au-dessus de l'épaule, avec le bras tendu.
- Le gardien doit se tenir à une distance sécuritaire des lanceurs.

Matériel, équipement et installations

- Balles Kanga réglementaires ou équipement modifié, par exemple :
 - balles de tennis, balles en plastique ou balles légères pour le cricket en salle;
 - battes en bois (de type « pagaie »), battes en plastique;
 - piquets ou cônes pour le guichet.
- Le gardien et les batteurs doivent porter des gants et des protège-jambes réglementaires s'ils jouent avec des battes en bois et des balles dures.
- Quand le jeu se joue durement, le batteur doit porter un casque de cricket réglementaire.

Cricket Alberta

<http://www.cricketalberta.com>

403-775-7206

CURLING

Niveaux suggérés : 4^e-12^e année



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hivernales de plein air p. 25



Les activités hors site p. 34-36

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques et, s'il y a lieu, les activités de plein air, les activités hivernales de plein air et les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Avant l'instruction sur la piste de curling, certaines directives, telles que les règles de l'étiquette et les consignes de sécurité, doivent être données.
- Tous les participants au curling doivent suivre les règles de l'étiquette.
- Enseigner aux élèves à faire le tour des pierres plutôt que de les enjamber.
- Les élèves doivent apprendre à embarquer sur la glace en y posant leur chaussure antidérapante.
- Les élèves devraient exécuter des exercices d'étirement appropriés avant de participer au jeu.

Matériel, équipement et installations

- Faire cette activité à l'aréna de curling.
- L'usage de pierres de curling juniors est recommandé pour les élèves plus jeunes.
- Des vêtements et chaussures convenables devraient être portés. Par exemple, le port de semelles lisses et de chaussures de curling ou de sport est recommandé. La chaussure à semelle lisse peut être renforcée à l'aide de ruban adhésif.

Alberta Curling Federation

<http://www.albertacurling.ab.ca>

780-643-0809

CYCLISME

Niveaux suggérés : prématernelle, programmes d'éducation préscolaire et M-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Un chef de file désigné reste en tête du peloton pour établir le rythme, tandis qu'un serre-file se tient à l'arrière du groupe. En cas de changement de direction, le chef de file doit s'arrêter et attendre le reste du peloton.
- Les responsables ou surveillants doivent posséder des connaissances et de l'expérience en enseignement de la bicyclette et savoir réparer les bicyclettes.
- Les taux d'encadrement suggérés sont de 1 surveillant pour 8 élèves (programmes d'éducation préscolaire-3^e année) et de 1 pour 15 élèves (4^e-12^e année).

Considérations pédagogiques

- Les élèves doivent apprendre à se tenir correctement sur leur bicyclette.
- Les élèves doivent revoir et observer les règles du Code de la route, selon les lois provinciales courantes.
- Les élèves devraient passer avec succès un test préliminaire (priviliégiant la sécurité) avant de prendre la route.
- Avant de partir, remettre la liste des participants et une copie de l'itinéraire à une autorité compétente de l'école.
- Les élèves doivent descendre de la bicyclette pour traverser les intersections fréquentées.
- Adopter un système de pairage ou de compagnonnage.
- Le port de dispositifs audios munis d'écouteurs est interdit.
- La course ne devrait pas faire partie des activités de la classe.
- Enseigner la courtoisie. Les élèves devraient :
 - rouler dans la même direction et à une distance sécuritaire les uns des autres, en prévision des arrêts brusques;
 - rouler à droite et doubler à gauche;
 - annoncer leur intention de doubler en disant : « Je double à gauche »;
 - savoir quand se servir de leur clochette.
- Les élèves devraient savoir comment et quand changer de vitesse et gravir les montées.
- Les élèves de la prématernelle, des programmes d'éducation préscolaire et de la maternelle à la 2^e année doivent faire de la bicyclette seulement à l'intérieur du périmètre de l'école.

Matériel, équipement et installations

- Les élèves doivent inspecter les bicyclettes avant de les utiliser pour s'assurer que tout est en ordre et sécuritaire.
- Les élèves doivent porter un casque à leur taille, approuvé par la CSA ou conforme aux normes Snell ou CPSC. Le port d'un casque approuvé est obligatoire en Alberta pour tous les cyclistes âgés de moins de 18 ans.
- L'enseignant devrait se munir d'une petite trousse de réparation.

CYCLISME (suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
hors site p. 34-36

- L'enseignant devrait se munir d'une petite trousse de réparation.
- Toute bicyclette doit être munie d'une clochette.
- Établir les itinéraires en tenant compte de la longueur du parcours, de l'état de la chaussée (p. ex., gravier, asphalte), de la densité de la circulation et de l'importance des intersections et des traversées de voie ferrée.
- Les élèves de la prématernelle et du programme d'éducation préscolaire doivent faire de la bicyclette uniquement sur des sentiers ou une autre surface pavée extérieure à l'école.
- Ils peuvent en faire dans le gymnase, en fonction de l'espace disponible.
- Les parcours hors route ou tout-terrain doivent être choisis en fonction des capacités des élèves et des éléments techniques présentés par le parcours.
- Avant d'entreprendre l'activité avec les élèves, l'enseignant devrait effectuer un parcours de reconnaissance.
- Si l'on doit traverser des propriétés privées, ne pas oublier d'obtenir la permission des propriétaires au préalable.
- Distribuer des cartes et donner des consignes claires aux élèves.
- Le port de sandales ou de chaussures ouvertes est interdit.

Alberta Bicycle Association
<http://www.albertabicycle.ab.ca>
780-427-6352
1-877-646-BIKE (2453)

DANSE

(Ballet, Danse de salon, Contemporaine, Culturelle, Hip-hop, Jazz, Liturgique, Lyrique, Moderne, À claquettes, Zumba; pour l'aérobique, consulter la section sur les activités de mise en forme)

Niveaux suggérés : prématernelle, programmes d'éducation préscolaire et M-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance constante des activités de danse à risque est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées. Une supervision de l'aire est recommandée pour toutes les autres activités de danse.

Considérations pédagogiques

- Les séances d'échauffement et de récupération sont indispensables pour pouvoir pratiquer ces activités en toute sécurité.
- Certaines danses, notamment le break dancing, comportent des mouvements dangereux tels que l'équilibre sur la tête ou des positions la tête en bas, où la tête et le cou sont très sollicités. Les mouvements à risque doivent uniquement être enseignés par un instructeur qualifié qui comprend parfaitement la discipline et la façon dont elle doit être enseignée.

Matériel, équipement et installations

- L'appareil utilisé pour la musique doit être en bon état de fonctionnement et situé à une distance sécuritaire de l'activité.
- On doit se servir du gymnase ou d'une grande salle exempts de tout obstacle.
- Des vêtements et chaussures convenables devraient être portés.

DISQUE VOLANT SUPRÊME (*ULTIMATE FRISBEE*)

Niveaux suggérés : M-12^e année

Il est impératif de prendre en compte les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Le corps à corps n'est pas autorisé.

Matériel, équipement et installations

- La taille du disque, ainsi que son poids (p. ex., disques en tissu, disques lourds, etc.), doivent être adaptés au niveau de compétence des élèves et aux conditions du vent.
- Il n'est pas recommandé d'utiliser un disque dont le poids est supérieur à 175 g.
- Les chaussures à crampons de métal sont interdites.



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
hors site p. 34-36

ÉQUITATION

Niveaux suggérés : 5^e-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air et les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux par un instructeur compétent est recommandée lors de l'enseignement initial.
- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial et sur les pistes de randonnée, et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Le taux maximal d'encadrement suggéré est de 1 instructeur compétent pour 8 cavaliers.

Matériel, équipement et installations

- Utiliser des chevaux qui conviennent à des cavaliers débutants.
- Utiliser des harnais sécuritaires convenant bien aux chevaux.
- L'équipement (sangles, éperons) sera ajusté pour chaque cavalier et vérifié par l'instructeur.
- Les élèves qui travaillent à proximité des chevaux ou qui pratiquent l'équitation doivent porter un casque conforme aux normes ASTM.
- Les cavaliers doivent porter des vêtements appropriés et des chaussures fermées.

Alberta Equestrian Federation

<http://www.albertaequestrian.com>

403-253-4411

1-877-463-6233

ESCALADE – MUR D’ESCALADE DE BLOC

Niveaux suggérés : M-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou en plein air et, s’il y a lieu, les activités hors site.

Un mur d’escalade de bloc est un mur d’environ 8 à 10 pieds (2,5 m à 3 m) de hauteur. Les déplacements se font surtout à l’horizontale, d’une extrémité du mur à l’autre. Certains de ces murs sont situés au-dessus d’une piscine.

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l’enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Le taux d’encadrement suggéré est de 1 instructeur qualifié pour 10 élèves.
- Les instructeurs doivent avoir suivi une formation technique sur l’escalade en salle telle que le *Aspire Climbing Course* offert par le *Vertically Inclined Rock Gym (VIRG)*, ou détenir une accréditation en escalade en salle de niveau I de l’*Association of Canadian Mountain Guides (ACMG)*.

Considérations pédagogiques

- Tous les élèves doivent recevoir une formation adéquate sur la sécurité au mur, et sur les techniques de déplacement et de grimpe.
- Les élèves devraient avoir le droit de choisir le défi de leur choix, tant qu’ils ne dépassent pas leurs propres limites.
- Établir des limites de hauteur à ne pas dépasser pour les élèves plus jeunes (p. ex., les élèves de la maternelle, de la première et de la deuxième année ne doivent pas grimper à plus de 6 pieds du sol).
- Il faut enseigner les techniques de parade :
 - le pareur doit se tenir debout, une jambe devant l’autre et les bras tendus vers le dos de la personne qui grimpe;
 - lorsque le grimpeur est prêt à escalader le mur, il dit : « Prêt à grimper »;
 - lorsque le pareur est prêt à parer, il dit : « Prêt à parer. » Le grimpeur peut ensuite commencer son ascension;
 - si le grimpeur chute ou saute, le pareur n’attrape pas le grimpeur, mais utilise ses bras pour diriger la chute afin que le grimpeur atterrisse devant lui et sur le matelas.
- Chaque grimpeur doit être jumelé à un pareur.
- Pour les élèves de la maternelle, des élèves plus âgés peuvent agir comme pareurs.

Matériel, équipement et installations

- Des matelas de 2 pouces et demi doivent être étendus jusqu’à 6 pieds du bas du mur.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités à la piscine ou en eau libre p. 31-33



Les activités hors site p. 34-36

ESCALADE – MUR D’ESCALADE EN MOULINETTE

Niveaux suggérés : 4^e à 12^e année



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou en plein air et, s’il y a lieu, les activités hors site.

L’escalade en moulinette se fait sur des parois d’une hauteur de 8 pieds (2,5 m) et plus qui atteignent parfois le plafond. Les parois peuvent présenter diverses caractéristiques, notamment des pentes renversées. Les parois élevées ont une barre d’assurage au sommet pour l’escalade en moulinette. Chaque grimpeur porte un harnais d’escalade et est jumelé à un assureur qui porte un harnais muni d’un dispositif d’assurage.

Surveillance

- Une surveillance visuelle constante est recommandée.
- Le ratio suggéré est de 1 instructeur qualifié pour 10 élèves.
- Les moniteurs d’escalade en salle doivent être titulaires d’une accréditation de moniteur d’escalade en salle de niveau I.

Considérations pédagogiques

- Tous les élèves doivent recevoir une formation adéquate sur la sécurité au mur, et sur les techniques de déplacement et de grimpe.
- Les élèves ne doivent pas pratiquer l’escalade en premier de cordée ou placer des points d’assurage.
- L’enseignant ou l’instructeur doit connaître le centre d’escalade.
- Les élèves devraient avoir le droit de choisir le défi de leur choix, tant qu’ils ne dépassent pas leurs propres limites.

Matériel, équipement et installations

- Il faut utiliser des cordes et du matériel d’escalade connexe conçus spécialement pour l’escalade en moulinette.
- Il faut utiliser un système d’assurage adéquat, soit avec plaque d’ancrage, soit mécanique et fixé au harnais. Les assureurs gri-gri sont les dispositifs d’assurage privilégiés. Les plaquettes Stitch, les assureurs ATC ou les dispositifs d’assurage de type « Tube » peuvent également être utilisés.
- Les grimpeurs doivent porter un casque d’escalade certifié par l’UIAA, l’ASTM ou la Communauté européenne (CE).
- Des matelas de 2 pouces et demi doivent être étendus jusqu’à 6 pieds du bas du mur.

EXERCICES DE RÉSISTANCE

(Poids corporel; Kettlebells; Entraînement TRX; Tubes de résistance; Appareils de musculation)

Niveaux suggérés : M-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Les programmes d'exercices de résistance destinés aux préadolescents et aux adolescents sont efficaces et sans danger, à condition que les techniques propres aux exercices de résistance et les précautions de sécurité soient respectées. Ces exercices consistent notamment à utiliser le poids du corps, des appareils de musculation, des tubes ou des bandes de résistance ou des poids libres. Le choix des activités varie en fonction de l'âge et de la maturité des élèves. Voici des propositions de lignes directrices :

- M-6^e année : Faire des exercices de développement de la force en exploitant le poids corporel des élèves. Il est également possible d'utiliser des tubes de résistance ou des bandes élastiques pour différentes activités, en veillant à ce que les élèves les utilisent correctement et en toute sécurité.
- 7^e-9^e année : Faire des exercices de développement de la force en utilisant le poids corporel des élèves, des tubes de résistance ou des bandes élastiques, des appareils de musculation ou des poids libres. Limiter les activités à l'utilisation de poids légers et à un nombre de répétitions élevé, en veillant à ce que les techniques appropriées soient employées.
- 10^e-12^e année : Faire des exercices de développement de la force en utilisant le poids corporel des élèves, des tubes de résistance ou des bandes élastiques, des appareils de musculation ou des poids libres. Les élèves doivent être bien surveillés afin d'assurer leur emploi de la technique appropriée.

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux pour les poids et haltères et les appareils de musculation est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Les élèves doivent apprendre les techniques de levage et les consignes de sécurité appropriées avant d'utiliser les poids libres et les appareils à contrepoids. Le programme d'exercices doit être progressif et adapté à leur poids, à leurs aptitudes et à leur âge.
- Ces exercices de développement de la force doivent faire travailler les principaux groupes de muscles grâce à une large gamme de mouvements.
- Certains exercices doivent être, au début, pratiqués sans poids (sans résistance). Une fois que les élèves ont maîtrisé l'exercice, augmenter progressivement les poids.
- Les élèves doivent s'entraîner deux par deux.
- Les élèves qui soulèvent des poids et haltères au-dessus du corps doivent utiliser un système de pairage ou de compagnonnage.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

EXERCICES DE RÉSISTANCE (suite)



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Considérations pédagogiques pour l'utilisation de tubes ou de bandes élastiques

- La résistance des bandes élastiques est variable (de faible à très élevée), ce qui permet d'augmenter au fur et à mesure la résistance. Les tubes sont semblables aux bandes élastiques et peuvent être utilisés de la même façon.
- Tenir solidement la bande élastique par les deux extrémités.
- Mettre l'accent sur des mouvements lents et contrôlés; ne pas laisser la bande élastique revenir en place brusquement.
- Ne jamais immobiliser les articulations en position d'extension maximale (blocage). C'est-à-dire, garder toujours les genoux et les coudes légèrement fléchis.
- Dans le cas des débutants, commencer avec une bande élastique à faible résistance.
- Avoir une bonne posture pendant toute la durée de l'exercice.
- Se concentrer sur la stabilité de l'abdomen en rentrant le nombril en direction de la colonne.
- Pratiquer des exercices qui équilibrent la force (p. ex., des exercices pour muscler les groupes musculaires devant et derrière).
- Apprendre aux élèves à respirer correctement pendant les exercices et à ne pas retenir leur respiration.
- Les bandes Dyna-Band sont en caoutchouc. Vérifier que les élèves ne sont pas allergiques au latex.

Matériel, équipement et installations

- Nettoyer l'équipement après utilisation.
- La salle de musculation doit être fermée à clé quand elle n'est pas surveillée.
- Le sol de la salle de musculation doit offrir une traction suffisante pour empêcher que les poids et haltères glissent ou roulent.
- Les poids non utilisés doivent être soigneusement rangés pour éviter tout accident.
- Les élèves doivent porter une tenue et des chaussures appropriées (vêtements d'entraînement et chaussures de sport).

FLAG-FOOTBALL – TOUCH-FOOTBALL

Niveaux suggérés : 4^e–12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Utiliser des ballons qui conviennent à la taille et aux habiletés des joueurs (p. ex., ballon de petite dimension ou ballon Nerf).
- Interdiction de bloquer, de pousser ou de plaquer les autres joueurs.
- Les lignes délimitant le terrain doivent être clairement indiquées.

Matériel, équipement et installations

- Les poteaux de but doivent être entourés d'un rembourrage de protection quand ils sont situés dans le champ de jeu.

Football Alberta

<http://www.footballalberta.ab.ca>

780-427-8108

GOLF

Niveaux suggérés : 7^e–12^e année; équipement modifié recommandé pour les élèves 1^{re}–6^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36



Les activités en salle p. 18-19

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les consignes de sécurité et l'étiquette du golf aux élèves.
- Établir un protocole sécuritaire pour la frappe et la récupération des balles de golf.
- Les élèves doivent respecter toutes les règles du champ d'exercice ou du parcours de golf miniature.
- Des ressources comme le manuel du Programme national de golf en milieu scolaire de Golf Canada proposent des exercices pouvant être pratiqués par les élèves du primaire avec de l'équipement modifié.

Matériel, équipement et installations

- Les balles de golf en plastique vides et trouées, ou des balles en caoutchouc, devraient être utilisées à l'école.
- Les véritables balles de golf ne doivent pas être utilisées à l'école, sauf pour pratiquer des coups roulés.
- Le matériel – les poignées des bâtons, surtout – doit être inspecté régulièrement et réparé, au besoin.
- Utiliser des bâtons de longueurs appropriées.
- Pour enseigner les techniques de base, on peut utiliser divers objets en remplacement des bois, des fers et des fers droits. On peut notamment se servir de bâtons de golf en plastique ou en mousse (comme ceux décrits dans le Programme national de golf en milieu scolaire de Golf Canada), de hockey sur gazon, de hockey cosom, de ringuette en gymnase ou de pilo-polo, ou encore de règles d'un mètre.
- Les élèves doivent rester à une distance sécuritaire de leurs camarades qui exécutent des élans arrière et des dégagés.
- Il est recommandé d'utiliser les terrains de l'école ou une installation de golf (p. ex., dôme de golf, terrain pour les coups roulés ou champ d'exercice).
- Quelle que soit l'installation utilisée, l'aire de frappe doit être clairement indiquée et contrôlée.

Alberta Golf Association

<http://www.albertagolf.org>

403-236-4616

1-888-414-4849

GYMNASTIQUE – APPAREILS D’ESCALADE – PORTIQUES

Niveaux suggérés : prématernelle, programmes d’éducation préscolaire et M-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle, les activités de gymnastique et, s’il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Activités de gymnastique p. 20-21



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l’enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Une surveillance visuelle constante est recommandée quand les élèves tentent des mouvements complexes pour la première fois sur un appareil de gymnastique.

Considérations pédagogiques

- Les suspensions inversées doivent être effectuées sous la surveillance directe de l’enseignant. Un tapis de chute d’une épaisseur allant de 30 à 60 cm doit être en place.
- Les élèves ne sont pas autorisés à se suspendre au-dessus du tapis à une hauteur supérieure à 1,5 m.
- Lorsque les élèves de la prématernelle et des programmes d’éducation préscolaire sont suspendus, ils doivent pouvoir toucher le tapis avec les mains.
- Limiter le nombre d’élèves utilisant les appareils.
- Ajuster l’équipement à une hauteur qui convient à la taille des élèves et à l’activité en cours.
- Si l’échelle horizontale ou les barres sont à la hauteur de la poitrine de l’élève, on peut l’autoriser à monter dessus.
- Si l’échelle horizontale ou les barres sont plus hautes que la poitrine de l’élève, seuls la suspension et le passage en dessous sont permis. Le passage au-dessus n’est pas permis.
- Les élèves ne devraient sauter d’aucune hauteur supérieure à leur propre taille.
- Parce que les portiques ou montants peuvent se déplacer latéralement, les élèves ne doivent pas s’approcher des échelles ou des barres horizontales par les côtés.

Matériel, équipement et installations

- L’installation et les ajustements doivent être effectués sous la surveillance de l’enseignant.
- Vérifier les pieds et les pinces des portiques ainsi que l’ancrage au mur et au sol du panneau à chevilles. Faire une inspection quotidienne pour repérer toute défectuosité.
- Les manches des vêtements ne doivent pas être trop longues afin de ne pas gêner le grimpeur.

Alberta Gymnastics Federation

<http://www.abgym.ab.ca>

403-259-5500

1-800-665-1010

GYMNASTIQUE – APPAREILS ET SOL



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Activités de gymnastique p. 20-21



Les activités hors site p. 34-36

Niveaux suggérés :

Anneaux	7 ^e -12 ^e année
Barre fixe	10 ^e -12 ^e année
Barres asymétriques	7 ^e -12 ^e année, ou prématernelle, programmes d'éducation préscolaire et M-6 ^e année en abaissant la hauteur de la barre
Barres parallèles	7 ^e -12 ^e année
Cheval d'arçons	7 ^e -12 ^e année
Exercices au sol	Prématernelle, programmes d'éducation préscolaire et M-12 ^e année
Poutre	Prématernelle, programmes d'éducation préscolaire et M-12 ^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle, les activités de gymnastique et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée pour les exercices à la poutre, aux barres parallèles et aux barres asymétriques, après l'enseignement initial et une fois que les questions de sécurité ont été soulignées.
- Une surveillance visuelle constante est recommandée pour les figures ou suspensions inversées, après l'enseignement initial et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Les suspensions inversées doivent être effectuées sous la supervision directe de l'enseignant. Placer un tapis de chute d'une épaisseur allant de 30 à 60 cm.
- Les élèves ne sont pas autorisés à se suspendre au-dessus du tapis à une hauteur supérieure à 1,5 m.
- Lorsque les élèves de la prématernelle et des programmes d'éducation préscolaire sont suspendus, ils doivent pouvoir toucher le tapis avec les mains.
- Les élèves doivent recevoir les consignes de sécurité relatives à la gymnastique et à l'équipement avant d'utiliser les appareils.
- Les balancés (élanés ou départs en appui) ne doivent pas être exécutés sur des barres parallèles situées à une hauteur dépassant la poitrine de l'élève.

Matériel, équipement et installations

- Il faut utiliser des tapis pour les exercices au sol, les culbutes et la réception au sol sur les deux pieds après un saut effectué à une hauteur contrôlée.
- Les aires de réception désignées doivent être protégées par des tapis.
- Les appareils doivent être solidement fixés – au sol et au plafond.
- S'assurer qu'il y a suffisamment d'espace libre autour des appareils pour que les élèves puissent évoluer et exécuter les sorties en toute sécurité.
- Les élèves les plus jeunes (prématernelle, programmes d'éducation préscolaire et de la maternelle à la 6^e année) doivent utiliser la barre basse des barres asymétriques pour se suspendre, se balancer et prendre appui.
- L'équipement doit être réglé à une hauteur appropriée pour les élèves, par exemple, à une hauteur maximale n'excédant pas les épaules pour les poutres, à une hauteur n'excédant pas la taille de l'élève bras tendus pour les suspensions et à hauteur d'épaule pour les appuis réalisés sur les barres supérieures.

GYMNASTIQUE –
APPAREILS ET
SOL (suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités
en salle p. 18-19



Activités de
gymnastique
p. 20-21



Les activités
hors site p. 34-36

- Si l'enseignant ne peut abaisser suffisamment les appareils, il doit placer des tapis supplémentaires sous l'équipement afin d'atteindre la hauteur souhaitée.
- Les bancs conviennent à la réalisation des équilibres.

GYMNASTIQUE – BALLON DE GYMNASTIQUE

(Ballon stabilisateur, d'exercice ou suisse)

Niveaux suggérés : M-12^e année



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités hors site p. 34-36

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Les ballons de gymnastique peuvent être utilisés pour une multitude d'activités telles que la danse, la gymnastique, les jeux, les jeux coopératifs et les activités de mise en forme.

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Familiariser les élèves avec les règles de sécurité avant de se servir du ballon.
- Choisir des activités qui conviennent à l'utilisation de ballons.
- Ne jamais se mettre debout sur un ballon.
- Donner aux élèves l'occasion d'apprendre à maîtriser diverses activités de préparation. Les enseignants doivent surveiller les progrès des élèves et leur permettre de travailler selon leur aisance personnelle, c'est-à-dire en essayant seulement ce qu'ils pensent être en mesure d'accomplir.
- Commencer par des activités à réaliser individuellement, puis par équipe de deux et enfin en groupe. N'organiser des activités par deux ou collectives que lorsque les élèves sont en mesure de montrer qu'ils maîtrisent individuellement les compétences de base.

Matériel, équipement et installations

- La taille du ballon doit convenir aux participants. L'ajuster de sorte que, lorsque les élèves sont assis sur le ballon, leurs pieds touchent le sol à plat et leurs chevilles, genoux et hanches forment un angle de 90 degrés. Le ballon doit être pourvu d'une certaine élasticité. Cela permet d'obtenir des mouvements adéquats sur le ballon et d'offrir une meilleure adhérence entre le ballon et le sol.
- Demander aux élèves de vérifier qu'ils ne portent pas d'objet pointu ou coupant pouvant endommager ou percer le ballon (p. ex., des bijoux, des fermetures à glissière ou des boucles).
- Les élèves doivent travailler pieds nus, jamais en chaussettes.
- Ne pas gonfler les ballons au-delà de la taille maximale indiquée.
- Ranger les ballons loin de tout objet pointu ou coupant.
- Dégonfler les ballons et les conserver dans des sacs épais lorsqu'ils ne sont pas utilisés.

GYMNASTIQUE –
BALLON DE
GYMNASTIQUE
(BALLON
STABILISATEUR,
D'EXERCICE OU
SUISSE) (suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités
en salle p. 18-19



Les activités
hors site p. 34-36

- Vérifier régulièrement les ballons pour s'assurer qu'ils ne présentent aucune trace de déchirure. Si tel est le cas, les ballons seront plus susceptibles d'éclater lorsqu'on exercera une pression sur eux.
- Utiliser les ballons sur une surface propre.
- Il peut être préférable d'utiliser un ballon de Kinball (Omnikin) plutôt qu'un ballon de gymnastique pour les activités où l'on botte ou lance le ballon.

GYMNASTIQUE – CHEVAL SAUTOIR – CHEVAL D'ARÇONS

Niveaux suggérés :

Cheval d'arçons

prématernelle, programmes d'éducation préscolaire et M-12^e année

Cheval sautoir

7-12^e année



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Activités de gymnastique p. 20-21



Les activités hors site p. 34-36

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle, les activités de gymnastique et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée quand les élèves utilisent le cheval sautoir ou d'arçons, après l'enseignement initial et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Il est interdit d'effectuer des inversions telles que les plonges suivis de rouleaux, les sauts périlleux, les sauts de nuque, les sauts de tête ou les sauts de mains.

Matériel, équipement et installations

- Le tremplin Reuther peut s'utiliser avec le cheval sautoir pour faciliter la montée ou le passage par dessus.
- Les tremplins ne doivent pas être utilisés avec le cheval sautoir ou le cheval d'arçons; utiliser de préférence le tremplin Reuther (voir page 106 – Tremplin Reuther).
- Avant de l'utiliser, vérifier la stabilité du cheval sautoir ou de la caisse de saut (p. ex., ne doit pas glisser sur le sol ou se défaire).
- Exercices de cheval sautoir adaptés aux élèves de l'élémentaire : montées, équilibres statiques, réceptions au sol et sauts de base de difficulté croissante.

Alberta Gymnastics Federation

<http://www.abgym.ab.ca>

403-259-5500

1-800-665-1010

GYMNASTIQUE – CORDES LISSES

Niveaux suggérés : prématernelle, programmes d'éducation préscolaire et M-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle, les activités de gymnastique et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Activités de gymnastique p. 20-21



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée pendant les exercices de corde lisse, après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Une surveillance visuelle constante est recommandée quand les élèves tentent des mouvements complexes pour la première fois sur un appareil de gymnastique.
- Les suspensions inversées doivent être effectuées sous la surveillance directe de l'enseignant.

Considérations pédagogiques

- Les élèves ne sont pas autorisés à se suspendre au-dessus du tapis à une hauteur supérieure à 1,5 m.
- Lorsque les élèves de la prématernelle et des programmes d'éducation préscolaire sont suspendus, ils doivent pouvoir toucher le tapis avec les mains.
- Les techniques de la corde lisse seront enseignées progressivement – les élèves apprendront à descendre à l'aide des mains et des pieds, sans glisser.
- Les activités de balancement doivent se dérouler de façon contrôlée (p. ex., déterminer les points de départ et d'arrivée).
- Privilégier la maîtrise du mouvement plutôt que la hauteur.
- Il faut enseigner les techniques de réception au sol et d'amortissement des impacts.

Matériel, équipement et installations

- Placer des tapis de gymnastique sous les cordes.
- Dans le cas des suspensions inversées, placer un tapis de chute d'une épaisseur allant de 30 à 60 cm.
- Si les cordes servent au balancement, les tapis doivent protéger toute la surface située sous la trajectoire de la corde.
- Le lieu où se trouvent les cordes lisses doit être exempt de tout obstacle et offrir suffisamment de place pour les exercices de balancement.
- Il ne faut pas faire de nœuds aux extrémités des cordes lisses.
- Les élèves peuvent utiliser de la poudre pour les mains, c'est-à-dire du carbonate de magnésium.

Alberta Gymnastics Federation

<http://www.abgym.ab.ca>

403-259-5500

1-800-665-1010

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Niveaux suggérés : prématernelle, programmes d'éducation préscolaire et M-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Une surveillance sur les lieux est recommandée pendant les activités rythmiques après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Enseigner l'utilisation sécuritaire des accessoires (p. ex., baguettes, rubans).
- Les activités doivent être adaptées en fonction de l'âge et des capacités des élèves (p. ex., utilisation de rubans plus courts, de cerceaux et de ballons de tailles différentes et de cordes de longueurs variées).

Matériel, équipement et installations

- L'appareil utilisé pour la musique doit être en bon état de fonctionnement et situé à une distance sécuritaire de l'activité.
- Les massues ne devraient être utilisées que par des élèves de 7^e année et plus.
- Les deux bouts de la corde devraient atteindre les aisselles de l'élève qui se tient debout sur elle à mi-chemin entre ces deux bouts.
- Les massues, les rubans, les cerceaux et les cordes doivent uniquement être utilisés dans un gymnase dont la hauteur est suffisante.
- Les activités doivent être pratiquées dans un gymnase ou dans une salle spacieuse, exempte d'obstacle.
- Le port d'une tenue et de chaussures adéquates est obligatoire.

Rhythmic Gymnastics Alberta

<http://www.rgalberta.com>

780-427-8152

1-800-881-2504

GYMNASTIQUE – TREMPLIN

Niveaux suggérés : 4^e-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle, les activités de gymnastique et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités
en salle p. 18-19



Activités de
gymnastique
p. 20-21



Les activités
hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance faite sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Les tremplins doivent être utilisés seuls, c'est-à-dire sans autre appareil tel que le cheval d'arçons ou le cheval sautoir.
- Présenter aux élèves le tremplin comme une surface élevée, une surface d'équilibre, avant de l'utiliser pour son but premier.
- L'approche au tremplin doit se limiter à trois pas (en marchant ou en courant) conduisant jusqu'au bout de la planche.
- Les élèves doivent apprendre à marquer une pause (p. ex., en comptant jusqu'à trois) au bout de la planche avant de sauter ou de bondir.
- Les enfants doivent sauter en hauteur, et non en longueur.
- On doit montrer aux élèves à se réceptionner sur deux pieds.

Matériel, équipement et installations

- Les tapis de gymnastique d'une épaisseur allant de 30 à 60 cm doivent être placés dans la zone de réception désignée.

Alberta Gymnastics Federation

<http://www.abgym.ab.ca>

403-259-5500

1-800-665-1010

GYMNASTIQUE – TREMPLIN REUTHER

Niveaux suggérés : M-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle, les activités de gymnastique et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Activités de gymnastique p. 20-21



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux du tremplin Reuther est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Les activités doivent constituer une progression à partir des habiletés enseignées, p. ex., élan, tremplin Reuther et réception au tapis avant élan, tremplin Reuther et montée sur le cheval sautoir ou cheval d'arçons.
- Dans le cas des élèves de la prématernelle et des programmes d'éducation préscolaire, mettre l'accent sur la réception à deux pieds, car les jeunes enfants peuvent essayer d'atterrir sur les genoux ou sur les genoux et les mains.
- Les réceptions rebondies et les rotations (axe long) sont des exercices permis.

Matériel, équipement et installations

- Placer des tapis de gymnastique dans la zone de réception.
- Utiliser un tremplin Reuther recouvert d'un tapis et muni de patins antidérapants, p. ex., des marques Speith-Anderson, Laurentian, AAI, etc.

Alberta Gymnastics Federation

<http://www.abgym.ab.ca>

403-259-5500

1-800-665-1010

HANDBALL D'ÉQUIPE

Niveaux suggérés : 3^e–12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Les corps à corps sont interdits.
- La surface de but doit être clairement délimitée.
- Le gardien de but est la seule personne autorisée sur la surface de but.
- Les règles destinées aux élèves de la 3^e à la 6^e année sont différentes de celles établies pour les élèves de la 7^e à la 12^e année. Vous pouvez vous les procurer auprès de l'Alberta Team Handball Federation.
- Réduire le nombre de joueurs par équipe; p. ex., 5 ou 6 de chaque côté, et faire jouer plusieurs équipes en même temps.
- Organiser des exercices destinés à réduire les chances que les élèves soient frappés accidentellement par le ballon.

Matériel, équipement et installations

- Si l'on utilise des filets de handball réglementaires, les ranger soigneusement à la fin des cours.
- Utiliser les filets qui ne sont ancrés ni au sol, ni au mur.
- Les filets de hockey en salle peuvent également servir pour le handball.
- Le gymnase ou une aire uniforme en gazon peuvent être utilisés.
- Utiliser un ballon Nerf ou un ballon en mousse (de 13,75 cm idéalement) pour les élèves de 3^e–6^e année, et pour enseigner aux élèves de 7^e–9^e année.
- Utiliser des ballons gonflables réglementaires pour les élèves de 10^e–12^e année et pour les activités parascolaires au secondaire première cycle.
- Utiliser comme buts des buts de mini-handball, des matelas muraux, des filets de hockey-balle ou de hockey en salle ou des cônes pour les élèves de 3^e–6^e année.
- Utiliser les filets de handball réglementaires pour les élèves de 7^e–12^e année ou trouver des solutions de rechange sécuritaires (p. ex., matelas muraux).

Alberta Team Handball Federation

<http://www.teamhandball.ab.ca>

780-415-2666

HOCKEY EN SALLE – HOCKEY-BALLE – RINGUETTE DE GYMNASSE – UNI HOCKEY

Niveaux suggérés : prématernelle, programmes d'éducation préscolaire et M-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Les bagarres – corps à corps et à coups de bâton – sont interdites.
- Le bâton doit rester en contact avec le sol en tout temps, si ce n'est pour lancer l'anneau ou faire une passe, auxquels moments il est interdit de lever son bâton plus haut que la hauteur des hanches.
- Les lancers frappés ne sont pas autorisés.
- Désigner une zone de protection pour le gardien de but (p. ex., aux dimensions du cercle de lancer d'un terrain de basketball). Aucun autre joueur ou bâton n'est autorisé dans l'enceinte du but.
- Le gardien de but ne doit pas sortir de son enceinte au cours d'une partie.
- Les pénalités pour toute infraction aux règles doivent être strictement appliquées.

Matériel, équipement et installations

Rondelles et anneaux

- Utiliser une rondelle en feutre réglementaire pour le hockey en salle.
- L'utilisation d'un sac de haricots est appropriée pour les élèves de la prématernelle et des programmes d'éducation préscolaire.
- Pour le hockey-balle, utiliser une balle relativement molle (p. ex., P30, P40, ballon Nerf, pelote, balle en plastique).
- Utiliser un anneau en caoutchouc ou un palet en feutre pour la ringuette de gymnase.

Bâtons

- N'utiliser que des bâtons de ringuette réglementaires, des bâtons de hockey en salle ou de hockey-balle vendus dans le commerce, ou encore des bâtons de hockey munis de lames en plastique.
- Les extrémités des bâtons de hockey ou des manches de type « balai » munies d'une couverture protectrice, p. ex., un morceau d'éponge ou de tapis, peuvent servir pour la ringuette de gymnase.
- Il faut inspecter les bâtons régulièrement pour s'assurer qu'ils ne présentent aucune fissure ou écharde et que la lame du bâton de hockey est solidement fixée au manche.

Équipement du gardien de but

- Les gardiens de but doivent porter un masque de protection (p. ex., un casque de hockey muni d'une grille).
- Les gardiens de but doivent porter l'équipement de protection.

HOCKEY SUBAQUATIQUE

Niveaux suggérés : 4^e-12^e année



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités à la piscine ou en eau libre p. 31-33



Les activités hors site p. 34-36

Il est impératif de prendre en compte les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités à la piscine et en eau libre et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance visuelle constante par un sauveteur certifié par la Société de sauvetage est requise.
- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Le taux d'encadrement suggéré est de 1 instructeur pour 16 élèves, si l'eau est assez peu profonde pour que les élèves puissent se mettre debout. Le taux peut être inférieur selon la configuration de la piscine et la maturité des élèves.
- Noter que l'instructeur et le surveillant de piscine de service sont en tout temps et conjointement responsables de la surveillance des activités aquatiques.
- L'instructeur ou l'enseignant doit être en permanence dans l'eau avec les élèves pour les surveiller. Il doit être équipé de tout l'équipement de plongée libre.

Considérations pédagogiques

- Les élèves sont autorisés à aller dans l'eau s'ils sont en bonne santé et ne manifestent aucun symptôme de grippe ou de rhume le jour de l'activité.
- Pour que les élèves puissent être autorisés à nager ou à pratiquer d'autres activités en eaux profondes, ils doivent être capables d'atteindre la norme canadienne « nager pour survivre » qui correspond aux trois compétences suivantes : entrée à l'eau par roulade, nager sur place pendant une minute et nager 50 m (voir l'annexe R).
- Présenter aux élèves les compétences de base nécessaires pour participer en toute sécurité à cette activité, comme par exemple :
 - assemblage au préalable du matériel et vérification de son bon état de fonctionnement et de son ajustement;
 - soin et entretien de base de l'équipement de plongée et de hockey subaquatique;
 - apprentissage des signes de base pour communiquer dans l'eau (joueurs et arbitre);
 - capacité à vider l'eau du masque et du tuba;
 - égalisation;
 - natation avec des palmes;
 - maîtrise des techniques d'entrée et de sortie de l'eau et de plongée en surface.

Matériel, équipement et installations

- S'assurer que le masque, le tuba et les palmes des élèves sont parfaitement ajustés.
- Le fournisseur de services, habituellement un entraîneur de hockey subaquatique ou un sauveteur, remet aux élèves un masque, un tuba et des palmes, ainsi que l'équipement de hockey subaquatique (gants, bâton, rondelle lestée), après les avoir vérifiés et ajustés.

Alberta Underwater Council

<http://www.albertaunderwatercouncil.com>

780-427-9125

1-888-307-8566

HOCKEY SUR GAZON

Niveaux suggérés : 4^e-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance constante sur les lieux est recommandée lors de l'enseignement initial, après les instructions et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Le bâton ne doit jamais être porté plus haut que la hauteur des hanches.
- Désigner une zone de but pour le gardien (des mêmes dimensions que l'enceinte de but au soccer).
- Enseigner des stratégies et des habiletés défensives et offensives.

Matériel, équipement et installations

- Inspecter régulièrement les bâtons pour s'assurer qu'ils ne sont pas fissurés.
- Utiliser les balles règlementaires, des balles « légères » de hockey en salle, ou d'autres balles molles en caoutchouc.
- Dans le cas de l'emploi d'une balle règlementaire, les joueurs devraient porter des protège-tibias et un protège-dents.
- Le gardien de but doit porter un casque de hockey (muni d'une grille protectrice) approuvé par la CSA et l'équipement complet de gardien de but (gants, protection pour la poitrine et l'abdomen, protège-jambes).
- Les buts portatifs doivent être inspectés pour déterminer s'ils sont bien fixés.
- Les élèves devraient porter des vêtements et des chaussures convenables : les chaussures à crampons moulés peuvent être portées.
- Utiliser les bâtons règlementaires ou des bâtons légers de hockey en salle.

Field Hockey Alberta

<http://www.fieldhockey.ab.ca>

403-670-0014 (Calgary)

780-423-2334 (Edmonton)

HOCKEY SUR GLACE – HOCKEY LUGE

Niveaux suggérés : 7^e–12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hivernales de plein air et les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hivernales de plein air p. 25



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Les tirs (lancers) frappés sont interdits.
- Le contact physique et le contact bâton-joueur, bâton-bâton ou luge-luge sont interdits.
- On joue sans gardien de but, à moins que tous les joueurs portent un équipement complet.
- Il faut expliquer toutes les règles clairement et les faire respecter.

Matériel, équipement et installations

- Les élèves doivent porter un casque approuvé par la CSA avec grille protectrice, des gants, des protège-coudes, un protège-gorge.
- Si une rondelle de hockey réglementaire est utilisée, les joueurs doivent porter l'équipement complet de hockey.
- Il faut inspecter les bâtons régulièrement pour s'assurer qu'ils sont sans fissures ni éclats. Dans le cas du hockey luge, les pointes des bâtons doivent être bien attachées.
- Pour le hockey luge, l'utilisation de bâtons réglementaires est recommandée.

Hockey Alberta

<http://www.hockeyalberta.ca>

403-342-6777

JEU DE CROSSE

Niveaux suggérés :

INTERCROSSE

3^e-12^e année

CROSSE EN ENCLOS, CROSSE AU CHAMP

7^e-12^e année



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Il est impératif de consulter sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle, les activités de plein air et, le cas échéant, les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- L'enseignant doit modifier les règles pour interdire les contacts entre bâtons ou les coups de bâton au corps, et pour prévenir les contacts accidentels à moins de 1 m du mur du gymnase ou de la clôture du terrain de jeux.
- Seul le jeu de crosse sans contact est autorisé.
- Mettre l'accent sur la responsabilité de l'élève concernant l'espace individuel.

Matériel, équipement et installations

- Utiliser des balles de crosse « molles », pour « intercrosse ».
- Le gardien de but doit porter un masque.
- Utiliser des bâtons d'intercrosse en plastique moulé.

Alberta Lacrosse Association

<http://www.albertalacrosse.com>

780-422-0030

1-866-696-7694

JEU DE QUILLES

Niveaux suggérés :

5 quilles

Pour les élèves de la prématernelle, des programmes d'éducation préscolaire et de la maternelle à la 6^e année

5 ou 10 quilles

Pour les élèves de la 7^e à la 12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle et les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Il faut respecter les règles et l'étiquette de l'établissement.

Bowling Federation of Alberta

<http://www.bowlfedab.ca>

780-422-8251



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités
en salle p. 18-19



Les activités
hors site p. 34-36

JEUX DE PARACHUTE

Niveaux suggérés : M-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Interdire les jeux engageant une partie quelconque du corps dans le trou du parachute.

Matériel, équipement et installations

- S'assurer que le parachute est en bon état.



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités
en salle p. 18-19



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
hors site p. 34-36

JEUX DE RAQUETTE (AVEC FILET)

Tennis • Pickleball • Minitennis
Badminton

Niveaux suggérés :

M–12^e année

prématernelle, programmes d'éducation
préscolaire et M–12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités
en salle p. 18-19



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée durant l'enseignement initial et lorsqu'on monte l'équipement.
- Une surveillance de l'aire est recommandée après l'enseignement initial et une fois que toutes les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Les positions et les mouvements doivent être enseignés pour les matchs en simple et en double.
- Enseigner l'étiquette du court aux élèves et la faire respecter (p. ex., ne pas pénétrer sur un court utilisé par d'autres joueurs).
- Pour les séances d'instruction et de jeu, prévoir suffisamment d'espace libre pour que chaque élève puisse exécuter les coups librement et sans interruption.
- Enseigner aux élèves les avantages de porter des lunettes protectrices.
- Interdire aux spectateurs d'être sur le court.
- Les courts doivent être exempts de tout obstacle (rien ni personne d'autre ne doit s'y trouver).

Matériel, équipement et installations

- Les raquettes ne doivent avoir aucune défectuosité et doivent offrir une bonne prise.
- Le périmètre de chaque court doit être clairement délimité.
- Établir des mesures de sécurité pour les courts disposés côte à côte.

Tennis Alberta

<http://www.courtsidecanada.ca/communities/alberta>

780-415-1661

Badminton Alberta

<http://www.badmintonalberta.ca>

403-297-2722

1-888-397-2722

JEUX DE RAQUETTE (DANS UN COURT)

Niveaux suggérés :

Paddleball

prématornelle, programmes d'éducation préscolaire
et M-12^e année

Racquetball • Handball

M-12^e année

Squash

7^e-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée durant l'enseignement initial et lorsqu'on monte l'équipement.
- Une surveillance de l'aire est recommandée après l'enseignement initial et une fois que toutes les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Les positions et les mouvements pour les jeux individuels et les matchs en simple et en double doivent être enseignés.
- Enseigner l'étiquette du court aux élèves et la faire respecter (p. ex., ne pas pénétrer sur un court utilisé par d'autres joueurs).
- Pour les séances d'instruction et de jeu, prévoir suffisamment d'espace libre pour que chaque élève puisse exécuter les coups librement et sans interruption.
- Enseigner aux élèves les avantages de porter des lunettes protectrices.
- Interdire aux spectateurs d'être sur le court.
- Ne pas autoriser plus de quatre joueurs sur le court ou le terrain de paddleball, de handball ou de racquetball.
- Le squash doit être pratiqué par un seul joueur à la fois, sauf s'il y a des courts doubles.

Matériel, équipement et installations

- Les raquettes ne doivent avoir aucune déféctuosité et doivent offrir une bonne prise.
- Les raquettes de racquetball et de paddleball doivent être munies d'une attache qui se porte autour du poignet.
- Le périmètre du court doit être clairement délimité.
- Il est impératif de mettre en place des consignes de sécurité pour les courts disposés côte à côte dans le gymnase.
- Le port de lunettes protectrices est exigé dans un court fermé règlementaire.
- Les élèves portant des lunettes devraient, en plus, porter des lunettes protectrices incassables.
- Utiliser des balles adaptées au niveau de compétence des élèves (p. ex., des balles de tennis en mousse ou en vinyle).

Alberta Racquetball

<http://www.albertaracquetball.com/>

780-918-5332

Squash Alberta

<http://www.squashalberta.com>

403-270-7344

1-877-646-6566



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités
en salle p. 18-19



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
hors site p. 34-36

JEUX INUITS

Niveaux suggérés : M-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- L'enseignant doit choisir les jeux ou les variantes de jeux axés sur des résultats autres que la capacité à supporter la douleur.

Matériel, équipement et installations

- Il faut placer les tapis de gymnastique de manière à recouvrir le sol sans chevauchement, ni écart.
- S'assurer que les tapis à bande Velcro sont correctement attachés pour les jeux impliquant des sauts ou des coups de pied.
- Lorsque l'équipement des jeux comprend des objets faits maison ou tout autre objet tel que les ceintures ou les manches à balai, s'assurer qu'ils ne sont pas dangereux et qu'ils ne présentent aucun signe de détérioration (bord tranchant, fissure, usure ou déchirure).

KINBALL – OMNIKIN

Niveaux suggérés : M-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Matériel, équipement et installations

- Utiliser un gros ballon gonflé de type « omnikin ».
- S'assurer de l'absence des objets pointus ou coupants dans l'aire d'activité.



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités
en salle p. 18-19



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
hors site p. 34-36

LUGE SUR NEIGE – LUGE SUR GLACE

Niveaux suggérés : 4^e-12^e année

Il est impératif de prendre en compte les informations indispensables qui se trouvent dans les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air, les activités hivernales de plein air et les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance de l'aire est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et le soulèvement de toutes les règles de sécurité.
- Il est souhaitable que l'enseignant ou l'instructeur ait suivi la formation de base offerte par l'Association canadienne de luge.
- L'enseignant ou l'instructeur doit remettre l'activité à plus tard si les conditions météorologiques risquent de compromettre la sécurité des élèves.

Considérations pédagogiques

- La luge devrait d'abord être enseignée sur la neige, puis sur les pistes glacées.
- Présenter aux élèves les compétences de base nécessaires pour participer en toute sécurité à cette activité. On devrait enseigner les éléments suivants :
 - freinage;
 - position standard de descente;
 - virage à gauche;
 - virage à droite.
- On devrait établir une procédure sécuritaire pour le dégagement de la piste après la descente et le retour au sommet de la pente.

Matériel, équipement et installations

- Utiliser des luges conçues exprès pour la pratique de ce sport.
- Les élèves doivent porter un casque de ski ou de planche à neige approuvé par l'ASTM (American Society for Testing and Materials) ou un casque de hockey conforme aux normes de la CSA (Canadian Standards Association).
- Les élèves doivent être vêtus d'un vêtement ajusté et chaud.
- Les élèves doivent porter des gants ajustés et chauds, idéalement rembourrés aux jointures. Les mitaines ne sont pas recommandées.
- Les élèves doivent porter des bottes chaudes et souples au niveau de la cheville, ainsi que des chaussettes chaudes.
- Les exercices d'apprentissage doivent être pratiqués sur une pente d'une longueur de 30 à 50 m.
- L'enseignant doit tenir compte des conditions suivantes dans le choix du site : l'ensoleillement, le vent, le refroidissement éolien et l'état de la neige et du terrain.
- Dans le cas de la luge sur neige, la neige doit être compactée, et non glacée.
- Dans le cas de la luge sur glace, la largeur minimale de la piste est de 2 m.
- La pente et l'aire de dégagement au bas de la pente doivent être exemptes de dangers (p. ex., sans arbre ou véhicule) dans un rayon de 10 m. S'il est impossible de retirer tous les obstacles dans un rayon de 10 m, il faut les couvrir d'un revêtement matelassé en mousse ou de balles de foin.
- La zone de freinage doit être plane, lisse et suffisamment longue pour permettre un arrêt sécuritaire.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités hivernales de plein air p. 25



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

LUGE SUR NEIGE
- LUGE SUR
GLACE (suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités
hivernales de
plein air p. 25



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
hors site p. 34-36

- Prévoir deux zones distinctes : une pour la descente et une autre pour l'ascension à pied.
- La zone de descente doit être lisse, elle ne doit avoir ni trous ni bosses.
- Pour de plus amples renseignements (en anglais seulement) sur la préparation d'une zone d'apprentissage ou d'une piste de luge naturelle, visiter le site Natural Luge Alberta de l'association albertaine de luge.

Natural Luge Alberta

<http://www.naturallugealberta.com>

LUTTE

Niveaux suggérés : 4^e–12^e année



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités
en salle p. 18-19



Les activités
hors site p. 34-36

Il est impératif de prendre en compte les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Surveillance

Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Enseigner les habiletés de façon progressive (p. ex., commencer « au tapis » avant de passer aux mouvements debout).
- Seule la lutte « au tapis » est recommandée pour les élèves de 4^e–6^e année.
- Les exercices d'échauffement doivent privilégier le conditionnement et la souplesse.
- Enseigner les règlements au sujet des mouvements illégaux.
- Les élèves doivent être appariés en fonction de leur poids, de leur force et de leur niveau de compétence.
- Les ongles doivent être coupés court.
- Interdire aux élèves ayant une maladie infectieuse de la peau de pratiquer la lutte.
- La pratique du pont sur la nuque ou sur la tête est interdite, et au réchauffement et à l'entraînement.

Matériel, équipement et installations

- Il faut utiliser des tapis de lutte ou des tapis de sol. Par exemple :
 - Ensolite (3,8 cm, 3,1 cm ou 2,5 cm);
 - Trocellen (5,1 cm);
 - Ethefoam (3,8 cm);
 - Sarneige (3,8 cm);
 - tapis ayant le même indice de compactage.
- Les tapis doivent être bien attachés ou disposés de façon à ce qu'ils ne se séparent pas.
- Les tapis doivent faire l'objet d'une inspection régulière en vue de repérer toute défectuosité et être nettoyés avec un produit javellisant avant d'être utilisés.
- L'espace qui entoure les matelas doit être exempt de tout obstacle ou danger.
- Prévoir une distance sécuritaire entre la limite de l'aire de lutte et les murs environnants. S'il y a moins de 2 m entre les deux, installer des tapis au mur.
- Le port de lunettes est interdit.
- Les élèves devraient avoir une tenue convenable (un maillot).
- Les élèves doivent avoir des chaussures de sports appropriées.

Alberta Amateur Wrestling Association

<http://www.albertaamateurwrestling.ca>

780-415-0140

MATÉRIEL POUR TERRAINS DE JEU

Niveaux suggérés : M-9^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités
en salle p. 18-19



Les activités de
plein air p. 22-24

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Les règles à appliquer pour garantir la sécurité sur les terrains de jeux sont notamment :
 - attendre son tour;
 - glisser les pieds en premier;
 - ne pas monter sur l'échelle latérale avant que la personne précédente en soit descendue;
 - se tenir à la rampe;
 - s'asseoir sur la balançoire et la glissoire;
 - ne pas grimper à l'extérieur des garde-corps et se tenir éloigné des balançoires et de l'aire de réception des glissoires;
 - ne jamais se pousser ou se bagarrer sur le matériel ou à proximité;
 - s'assurer qu'aucun autre élève ne se trouve dans la trajectoire avant de sauter des jeux;
 - atterrir sur les deux pieds avec les genoux légèrement fléchis.
- Les enfants âgés de moins de cinq ans ne sont pas autorisés à jouer sur des jeux d'une hauteur supérieure à 1,5 m.
- Les enseignants et les enfants ne doivent pas soulever d'autres enfants. Si les enfants (peu importe l'âge) ne sont pas capables de monter ou de grimper seuls sur le matériel, ils ne doivent pas l'utiliser.

Matériel, équipement et installations

- Inspecter visuellement le matériel et la zone au préalable pour prévenir tout danger.
- S'assurer que l'aire de jeux est exempte d'obstacles pouvant causer la chute.
- S'assurer que les élèves ne portent aucun objet (cordon, ficelle, etc.) pouvant s'emmêler et étrangler l'enfant.
- Le matériel pour terrains de jeux peut être utilisé pendant l'hiver, à condition que l'aire de réception soit amortisseuse.
- En hiver, il est recommandé de remplacer les cordons des mitaines par d'autres attaches et d'utiliser un cache-cou plutôt qu'une écharpe.

PATINAGE SUR GLACE

Niveaux suggérés : prématernelle, programmes d'éducation préscolaire et M-12^e année

Il est impératif de prendre en compte les sections suivantes : toutes les activités physiques et, s'il y a lieu, les activités de plein air, les activités hivernales de plein air et les activités hors site.

Surveillance

Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Les élèves et les parents doivent être informés de la vigilance et de la maîtrise supplémentaire dont il faut faire preuve sur la glace, entre autres en adoptant des pratiques courantes comme le patinage dans le même sens que tous les autres lors d'une activité de patinage libre.
- La patinoire doit être divisée en plusieurs zones correspondant aux divers niveaux d'habileté des patineurs (débutant à avancé).
- Privilégier la technique et non la vitesse dans tous les jeux, les défis et l'entraînement.
- Avant d'entreprendre toute autre activité, les élèves doivent d'abord apprendre à démarrer et à s'arrêter en toute sécurité.

Matériel, équipement et installations

- Les élèves doivent porter :
 - un casque de hockey approuvé par la CSA;
 - des patins de la bonne taille;
 - des gants ou des mitaines.
- Enseigner aux élèves comment transporter leurs patins de façon sécuritaire.
- Avant de patiner sur un point d'eau à l'extérieur, vérifier la solidité de la glace. Communiquer avec les autorités locales à ce sujet.

Patinage Canada

<http://www.patinagecanada.ca/fr-ca/home.aspx>

Skate Canada

<http://www.skateabnwnun.com>

780-415-0465

1-866-294-0663



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hivernales de plein air p. 25



Les activités hors site p. 34-36

PATINAGE SUR ROUES ALIGNÉES – PATINAGE SUR QUATRE ROUES

Niveaux suggérés :

À l'école

M–12^e année

Hors de l'école

4^e–12^e année



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Surveillance

À l'école

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Hors de l'école

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Il devrait y avoir un surveillant en tête du groupe (chef de file) et un surveillant fermant la marche (serre-file).

Considérations pédagogiques

- Il faut expliquer clairement toutes les règles de sécurité aux élèves.
- Souligner les impératifs de « sécurité et contrôle en toutes circonstances ».
- Réserver une aire de pratique pour les débutants à l'intérieur du périmètre utilisé par la classe.
- Expliquer à tous les élèves – de tous les niveaux – les principes de base relativement :
 - au mouvement;
 - aux arrêts;
 - aux virages.
- Enseigner la courtoisie. Les élèves doivent :
 - rouler dans la même direction que leurs camarades;
 - rouler à droite et doubler à gauche;
 - annoncer leur intention de doubler en disant : « Je double à gauche. »
- Indiquer la direction du mouvement pour tout le monde (p. ex., dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre).
- Les élèves ne doivent pas utiliser de dispositifs audios munis d'écouteurs.
- Interdiction de faire de la course ou des jeux de poursuite.
- Enseigner les habiletés de manière progressive.

Patinage hors de l'école

- Les élèves doivent avoir maîtrisé les habiletés ou techniques de base.
- Ils doivent respecter le Code de la route.
- Ils doivent céder la priorité aux piétons.
- Ils doivent patiner avec un « pair » (système de compagnonnage).

PATINAGE
SUR ROUES
ALIGNÉES –
PATINAGE SUR
QUATRE ROUES
(suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités
en salle p. 18-19



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
hors site p. 34-36

Matériel, équipement et installations

- Le port du casque est obligatoire – casque bien ajusté, approuvé par la CSA, ou conforme aux normes Snell. Les protège-coudes, protège-genoux et protège-poignets sont également recommandés.
- S'assurer que chaque élève porte des patins de la bonne taille.
- La surface utilisée pour cette activité doit être sèche et exempte de tout obstacle et débris.

Sur le terrain de l'école

- Délimiter un périmètre de patinage situé en dehors des aires de passage et sans dénivellations (pentes) notables.
- Utiliser le gymnase, si possible.

À l'extérieur de l'école

- Choisir soigneusement les itinéraires en tenant compte de la longueur du parcours, du revêtement de surface, de la pente et de la circulation routière.
- Respecter tous les règlements municipaux concernant le patinage sur roues alignées.

PILATES – EXERCICES SUR TAPIS

Niveaux suggérés : 4^e-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Commencer par une séance d'échauffement pour prévenir toute blessure. Les exercices d'échauffement comprennent la rotation de la colonne vertébrale, la mobilisation des épaules, la flexion et la faible extension de la colonne et l'ouverture des hanches.
- La séance d'entraînement doit être axée sur les principes de la méthode Pilates : respiration, fluidité, centrage corporel, précision, concentration et contrôle.
- Il est important de suivre les cinq principes d'alignement :
 1. Respiration – Inspirer par le nez et expirer par la bouche pour se concentrer et faciliter la circulation. Apprendre à respirer par les poumons sans « charger » la poitrine ou l'abdomen. La respiration permet de mobiliser les principaux muscles.
 2. Placement du bassin – « Imprimer » la colonne lorsque les pieds sont soulevés du tapis ou lorsque les participants présentent une faiblesse abdominale ou des douleurs dorsales. La position imprimée signifie que l'ensemble de la colonne est en contact avec le tapis et que les lombaires reposent sur le sol; le bassin est incliné. Autrement, adopter la position neutre qui permet de maintenir la courbe normale de la colonne. Les os des hanches et le bassin doivent reposer en parallèle et les abdominaux doivent être contractés, sans être raccourcis.
 3. Placement de la cage thoracique – Les côtes doivent être « reliées » aux abdominaux. Par conséquent, elles ne doivent pas être saillantes. Les côtes sont alignées avec le bassin, peu importe la position (assis, couché ou debout).
 4. Stabilisation des épaules – Si la position est correcte, les omoplates sont stabilisées à l'arrière de la cage thoracique. Les clavicules sont parallèles au sol. La stabilisation des épaules permet d'éviter les tensions au niveau du cou et de faire travailler les abdominaux de façon appropriée.
 5. Placement de la tête – Alignée avec les épaules. Toujours éviter les tensions et les douleurs au niveau du cou. Un petit support peut aider à fortifier les muscles du cou.
- Expliquer aux élèves qu'ils doivent arrêter immédiatement l'exercice s'ils ressentent une douleur et demander à ce que l'exercice soit modifié ou attendre l'exercice suivant.
- Les élèves doivent apprendre à contrôler leur respiration et non à la retenir.
- La méthode Pilates vise à corriger les problèmes posturaux en rendant le corps plus résistant aux blessures et en mettant l'accent sur le renforcement musculaire et la souplesse.

PILATES –
EXERCICES
SUR TAPIS (suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités
en salle p. 18-19



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
hors site p. 34-36

- Elle n'est pas basée sur la répétition, mais sur une parfaite exécution des mouvements.
- Les enseignants doivent commencer par le renforcement du tronc et la stabilisation avant de passer au travail sur les autres membres.

Matériel, équipement et installations

- Le port de vêtements confortables et extensibles est conseillé.
- Il est recommandé d'exécuter les exercices pieds nus.
- Les cheveux longs doivent être tirés en arrière et attachés. Les accessoires pour les cheveux doivent convenir à la position allongée.
- Utiliser des tapis de Pilates.
- Utiliser des tapis de yoga « adhérents » ou antidérapants ou des tapis de gymnastique.
- Espacer suffisamment les tapis pour offrir une grande liberté de mouvement.
- Les surfaces d'appui doivent être planes et exemptes de dangers.
- L'équipement adéquat comprend les petits accessoires tels que les petits et les grands ballons, les bandes Dyna-Band, les anneaux de résistance et les rouleaux en mousse.

PLANCHE À ROULETTES

Niveaux suggérés : M-12^e année



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Il est impératif de prendre en compte les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Surveillance

Sur le terrain de l'école

Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

À l'extérieur de l'école – 4^e-12^e année

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Il devrait y avoir un surveillant en tête du groupe et un autre qui ferme la marche.

Considérations pédagogiques

- Les consignes de sécurité doivent être clairement présentées aux élèves.
- L'enseignant doit souligner les impératifs de « sécurité et de contrôle en toute circonstance ».
- Il doit réserver aux débutants une aire de pratique à l'intérieur du périmètre de l'activité.
- Expliquer à tous les participants les principes de base pour avancer, s'arrêter et tourner.
- Enseigner également la courtoisie. Par exemple, rouler dans la même direction que les autres, rouler à droite et dépasser à gauche, annoncer son intention de dépasser en disant : « Je dépasse à gauche. »
- Les élèves ne doivent pas utiliser de dispositifs audios munis d'écouteurs.
- Les élèves ne sont pas autorisés à faire la course ou à se poursuivre.
- Enseigner les habiletés de façon progressive.

À l'extérieur de l'école

- Les élèves doivent avoir maîtrisé les compétences de base.
- Ils doivent respecter le Code de la route.
- Ils doivent céder la priorité aux piétons.
- Ils doivent patiner avec un de leurs camarades (système de compagnonnage).

Matériel, équipement et installations

- Les élèves doivent porter un casque de la bonne taille, approuvé par la CSA ou conforme aux normes Snell, ANSI ou ASTM. Les protège-coudes, les protège-genoux et les protège-poignets sont également recommandés.
- La surface utilisée pour cette activité doit être sèche et exempte de tout obstacle et débris.

Sur le terrain de l'école

- L'enseignant doit délimiter un périmètre de patinage en dehors des aires de passage et sans pentes notables.

PLANCHE À
ROULETTES
(suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités
en salle p. 18-19



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
hors site p. 34-36

- Il est préférable de patiner sur une zone asphaltée plane, lorsque cela est possible.

À l'extérieur de l'école

- L'enseignant doit soigneusement choisir les itinéraires en tenant compte de la longueur du parcours, du revêtement de la route, de la pente et de la circulation routière.
- Il doit respecter tous les règlements municipaux concernant la pratique de la planche à roulettes, y compris dans les planchodromes.

PLANCHE À ROULETTES AVEC POIGNÉES

Niveaux suggérés : prématernelle, programmes d'éducation préscolaire et M-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Il faut interdire aux élèves d'utiliser ces planches en position debout.
- Dans les activités à relais, prévoir assez de place (ou une sortie latérale de piste) pour que les élèves puissent ralentir et s'arrêter en toute sécurité.
- Les collisions intentionnelles doivent être interdites.
- Lors de la pratique du soccer ou du hockey sur ces planches, interdire les collisions intentionnelles et les coups dans l'air avec les jambes ou les bâtons.
- Il est interdit de monter sur ces planches en courant ou en plongeant.

Matériel, équipement et installations

- Les planches à roulettes avec poignées doivent être en bon état (p. ex., sans fissures, bords coupants ou roulettes mal fixées).
- Les élèves aux cheveux longs doivent relever et attacher leurs cheveux avant d'utiliser ces planches en position allongée.

PLANCHE À VOILE

Niveaux suggérés : 7^e-12^e année

Il est impératif de prendre en compte les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air et les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités à la piscine ou en eau libre p. 31-33



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Le taux d'encadrement suggéré est de 1 instructeur pour 10 élèves. Les élèves doivent travailler par deux.
- Chaque instructeur doit surveiller une seule classe ou un seul groupe.
- Il faut prévoir une embarcation de sauvetage motorisée qui puisse participer à la surveillance des planchistes éloignés de la plage.

Considérations pédagogiques

- Avant de participer à des activités de navigation, les élèves doivent démontrer une bonne maîtrise des trois compétences de la norme canadienne « nager pour survivre » (voir l'annexe R), tout en portant un vêtement de flottaison individuel parfaitement ajusté.
- Les élèves doivent connaître les procédures d'urgence et les techniques d'autosauvetage appropriées.
- Les élèves doivent connaître les principes élémentaires de secourisme et d'intervention en cas d'hypothermie.
- Les enseignants ou les instructeurs doivent être attentifs aux conditions météorologiques et de l'état des eaux.

Matériel, équipement et installations

- Chaque participant (enseignant ou élève) doit porter un vêtement de flottaison individuel de taille convenable, conforme aux normes de Transports Canada, et muni d'un sifflet (un pour chaque élève).
- Chaque participant doit porter un maillot de bain convenable.

PLONGÉE AUTONOME – COURS DE PLONGÉE EN EAU LIBRE – CERTIFICATION EN EAU LIBRE OU COURS DE PLONGÉE AUTONOME AVANCÉS

Niveaux suggérés : 10^e–12^e année

Il est impératif de prendre en compte les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités à la piscine ou en eau libre, les activités de plein air, les activités hors site et, s'il y a lieu, les activités pédagogiques de plein air.

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- En eau libre, la présence d'au minimum deux surveillants adultes est requise, l'un d'eux étant l'enseignant responsable du groupe. Le taux d'encadrement suggéré est de 1 instructeur pour 8 élèves. Le taux peut être inférieur selon les dimensions de la zone d'entraînement, la présence éventuelle de dangers et la maturité des élèves.
- Le moniteur du fournisseur de services doit être titulaire d'un certificat délivré par un organisme agréé de certification en plongée tel que les ACUC (American Canadian Underwater Certifications), la NAUI (National Association of Underwater Instructors), la PADI (Professional Association of Diving Instructors), le PDIC (Professional Diving Instructors Council), SDI (Scuba Diving International), SSI (Scuba Schools International) ou l'équivalent.
- Vérifier que la carte professionnelle du moniteur du fournisseur de services comporte une étiquette de renouvellement annuelle de l'année en cours.
- Le moniteur ou le moniteur adjoint de plongée doit être en permanence dans l'eau avec les élèves pour les surveiller.
- Le moniteur doit clairement délimiter l'aire de l'activité, en particulier la profondeur, de la façon suivante :
 - au maximum 12 m pour les cours de plongée de premier niveau;
 - au maximum 18 m pour la formation en eau libre;
 - au maximum 39 m pour les cours de plongée avancés dont les cours de maître plongeur.

Considérations pédagogiques

- Les élèves sont autorisés à aller dans l'eau s'ils sont en bonne santé et ne manifestent aucun symptôme de grippe ou de rhume le jour de l'activité.
- Les élèves doivent savoir nager. Ils doivent être en mesure de nager 200 m sur le ventre, avec des mouvements coordonnés et suffisamment d'énergie, la tête fréquemment dans l'eau et sans vêtement de flottaison individuel, lunettes protectrices ou masque.
- Les élèves doivent connaître les pratiques sécuritaires de la plongée, notamment les suivantes :
 - la plongée avec partenaire;
 - les signes de communication de base en plongée (qui se font avec les mains);
 - la régulation et le contrôle de la flottaison;
 - l'importance de remonter lentement;



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités à la piscine ou en eau libre p. 31-33



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

PLONGÉE
AUTONOME –
COURS DE
PLONGÉE EN
EAU LIBRE –
CERTIFICATION
EN EAU LIBRE OU
COURS DE
PLONGÉE
AUTONOME
AVANCÉS (suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités à la
piscine ou en eau
libre p. 31-33



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
hors site p. 34-36

- l'égalisation;
- l'importance de toujours respirer lorsque l'on est sous l'eau;
- le détachement de la ceinture de plomb en cas d'urgence et l'établissement d'une flottabilité positive à la surface;
- les techniques d'entrée et de sortie et les descentes contrôlées;
- les techniques de sauvetage;
- les éventuels dangers marins des zones d'eau libre;
- la sensibilisation aux risques en cas de détérioration du temps, de vents violents, de fortes marées, etc.;
- les tables de décompression ou une méthode fiable de calcul pour limiter les risques liés à la décompression.

- Avant de pouvoir pratiquer la plongée en eau libre, les élèves doivent suivre un programme d'enseignement complet (en classe, à la piscine ou dans un environnement contrôlé) et réussir toutes les évaluations et autres tests de connaissances.
- Il est interdit de faire de la plongée dans des grottes, autour d'épaves ou sous la glace qui empêche d'avoir un accès direct à la surface, ou dans des conditions de visibilité très réduite (p. ex., en dessous de 3 m) ou la nuit, à moins que les élèves soient expressément formés pour ces situations (p. ex., s'ils ont suivi des cours de plongée de niveau avancé ou des cours de maître plongeur).
- Informer les élèves qu'ils ne doivent ramasser aucun objet naturel ou vestige lors de la plongée, à moins d'avoir reçu la formation appropriée (p. ex., une spécialisation en archéologie sous-marine ou en recherche et collecte). S'ils ramassent un objet pour le montrer aux autres, ils doivent le remettre exactement au même endroit où ils l'ont trouvé.
- Les élèves doivent connaître les protocoles de sécurité sur les dangers présents dans la zone de plongée (p. ex., les courants forts, les dangers de la faune et de la flore marine, les risques d'emmêlement, l'éventuelle circulation maritime, la détérioration des conditions météo, etc.).
- Utiliser un système de compagnonnage.
- Informer les élèves sur les conditions provoquant l'hyperthermie et l'hypothermie et comment y remédier.
- Tenir un journal de plongée après chaque plongée.

Matériel, équipement et installations

- Le fournisseur de services, habituellement le moniteur de plongée ou un membre du personnel du centre de plongée, remet aux élèves un masque, un tuba et des palmes ainsi que l'équipement de plongée autonome (bouteille d'air comprimé, gilet de stabilisation et ceinture de plomb) après les avoir vérifiés et ajustés. Il revient au fournisseur de services, et non aux élèves, d'assembler et de vérifier l'équipement de plongée avant son utilisation dans le cadre des programmes de découverte de la plongée autonome.
- Il est recommandé de se munir de couteaux de plongée si le site présente une végétation importante, se trouve dans une zone de pêche ou recèle des pièges.
- Les moniteurs et les plongeurs doivent être équipés d'une montre de plongée ou d'un chronomètre, d'un profondimètre, d'une boussole, d'un manomètre et d'un octopus ou d'un détendeur de rechange.

PLONGÉE
AUTONOME –
COURS DE
PLONGÉE EN
EAU LIBRE –
CERTIFICATION
EN EAU LIBRE OU
COURS DE
PLONGÉE
AUTONOME
AVANCÉS (suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités à la
piscine ou en eau
libre p. 31-33



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
hors site p. 34-36

- Éléments essentiels déterminant le choix du site (lac ou océan) :
 - des points d'entrée et de sortie sécuritaires avec un mouvement d'eau minimal;
 - l'absence de tout danger évident (p. ex., de la circulation maritime);
 - aucun courant d'une vitesse de 0,5 nœud ou plus;
 - un temps stable, de bonnes conditions des vagues et de l'eau et aucun orage annoncé;
 - une visibilité sous-marine minimale de 3 m.
- L'instructeur doit avoir établi un plan d'urgence approprié à la plongée en eau libre.
- Il doit également savoir où se situe le caisson de décompression le plus proche.
- Le moniteur de plongée doit avoir à sa disposition sur le site une trousse d'oxygène.
- Établir des tables de décompression ou une méthode fiable de calcul pour limiter les risques liés à la décompression.
- Vérifier la zone de plongée en eau libre pour identifier tout danger potentiel. Placer un drapeau de plongée pour signaler aux conducteurs de bateau qu'ils doivent se tenir à l'écart de cette zone.
- Dans le cas de la plongée à partir d'un bateau, utiliser :
 - un système de balisage visible (p. ex., le drapeau Alpha bleu et blanc en plus du drapeau de plongée rouge et blanc);
 - une bouée de balisage hautement visible attachée à une corde de sécurité;
 - une ligne de descente et de remontée avec palier de sécurité;
 - si possible, un sifflet attaché au gilet de stabilisation de l'élève;
 - si possible, une trousse de premiers soins et une trousse d'oxygène dans le bateau;
 - tout l'équipement de sécurité de base (p. ex., un dispositif de signalisation, une pagaie de rechange, une écope, des gilets de sauvetage, un bidon d'essence de secours, etc.) dont la présence à bord du bateau a été vérifiée au préalable.

Alberta Underwater Council

<http://www.albertaunderwatercouncil.com>

780-427-9125

1-888-307-8566

PLONGÉE AUTONOME EN PISCINE

Niveaux suggérés : 7^e-12^e année



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités à la
piscine ou en eau
libre p. 31-33



Les activités
hors site p. 34-36

Il est impératif de prendre en compte les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités à la piscine ou en eau libre et, s'il y a lieu, les activités hors site.

La plongée autonome à la piscine ou toute autre activité de découverte de la plongée autonome

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Le taux d'encadrement suggéré est de 1 instructeur pour 16 élèves, si l'eau est assez profonde pour se mettre debout. Le taux peut être inférieur selon la configuration de la piscine et la maturité des élèves.
- Le moniteur de plongée doit être titulaire d'un certificat délivré par un organisme agréé de certification en plongée tel que les ACUC (American Canadian Underwater Certifications), la NAUI (National Association of Underwater Instructors), la PADI (Professional Association of Diving Instructors), le PDIC (Professional Diving Instructors Council), SDI (Scuba Diving International), SSI (Scuba Schools International) ou l'équivalent.
- Vérifier que la carte professionnelle du fournisseur de services ou du moniteur comporte une étiquette de renouvellement annuelle de l'année en cours.
- Il est à noter que le moniteur de plongée et le surveillant de piscine de service sont en tout temps et conjointement responsables de la surveillance des activités aquatiques.
- Le moniteur ou le moniteur adjoint de plongée doit être en permanence dans l'eau avec les élèves pour les surveiller.
- Le moniteur de plongée doit avoir à sa disposition, sur le site de la piscine, une trousse d'oxygène.

Considérations pédagogiques

- Les élèves sont autorisés à aller dans l'eau s'ils sont en bonne santé et ne manifestent aucun symptôme de grippe ou de rhume le jour de l'activité.
- Avant de recevoir les instructions dans l'eau, tous les élèves doivent connaître les procédures à suivre pour utiliser, en toute sécurité, l'équipement de plongée adapté à la profondeur de la piscine.
- Présenter aux élèves les compétences de base nécessaires pour participer en toute sécurité à cette activité dans cet environnement particulier. Il peut s'agir :
 - de vérifier que l'équipement fonctionne correctement et de l'ajuster;
 - des signes utilisés en plongée pour communiquer;
 - du système de compagnonnage;
 - de vider l'eau du masque et du tuba;
 - de nager avec des palmes;
 - des techniques d'entrée et de sortie et des descentes contrôlées;
 - de l'égalisation et de l'importance de toujours respirer lorsque l'on est sous l'eau;

PLONGÉE
AUTONOME
EN PISCINE
(suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités à la
piscine ou en eau
libre p. 31-33



Les activités
hors site p. 34-36

- du contrôle de la flottabilité et de l'importance de remonter lentement;
 - de détacher la ceinture de plomb et d'établir une flottabilité positive à la surface;
 - de l'importance de rester en groupe et des dangers encourus en cas de désobéissance;
 - de l'hyperventilation;
 - du contrôle de la flottabilité et de l'importance de remonter lentement;
 - de détacher la ceinture de plomb et d'établir une flottabilité positive à la surface;
 - de gonfler le gilet de stabilisation;
 - de techniques de sauvetage.
- Les élèves doivent mettre en pratique les compétences en plongée exigées (p. ex., enlever l'eau du masque, ôter et vider le détendeur) en eaux peu profondes (assez peu profondes pour pouvoir se tenir debout) avant de plonger dans la partie plus profonde de la piscine, le cas échéant.

Plongée autonome à la piscine

- Le moniteur ou le moniteur adjoint de plongée certifié ou le surveillant déterminera si l'élève est prêt ou non à plonger dans une zone où il n'a pas pied (l'eau est au-dessus de sa tête).
- Faire en sorte qu'un moniteur de plongée certifié est présent dans l'eau avec les élèves pendant toute la durée de l'activité.
- À la fin de l'introduction à la plongée autonome, les élèves peuvent apprendre à démonter correctement l'équipement sous la supervision directe du moniteur de plongée ou du personnel du centre de plongée. Après avoir écouté les dernières instructions sur le bord de la piscine et suivi une démonstration de désassemblage, les élèves peuvent continuer à pratiquer l'activité en groupe.

Matériel, équipement et installations

- Le fournisseur de services, habituellement le moniteur de plongée ou un membre du personnel du centre de plongée, remet aux élèves un masque, un tuba et des palmes ainsi que l'équipement de plongée autonome (bouteille d'air comprimé, gilet de stabilisation et ceinture de plomb) après les avoir vérifiés et ajustés. Il revient au fournisseur de services, et non aux élèves, d'assembler et de vérifier l'équipement de plongée avant son utilisation dans le cadre des programmes de découverte de la plongée autonome.

Alberta Underwater Council

<http://www.albertaunderwatercouncil.com>

780-427-9125

1-888-307-8566

PLONGÉE LIBRE (*SNORKELING*)

Niveaux suggérés :

Piscine	4 ^e –12 ^e année
Eau libre	7 ^e –12 ^e année



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités à la piscine ou en eau libre p. 31-33



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Il est impératif de prendre en compte les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités à la piscine et en eau libre et, s'il y a lieu, les activités de plein air, les activités hors site et les activités pédagogiques de plein air – natation dans les lacs.

Surveillance

Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

À la piscine :

- Une surveillance visuelle constante par un sauveteur certifié par la Société de sauvetage est recommandée.
- Le taux d'encadrement suggéré est de 1 instructeur pour 16 élèves, si l'eau est assez profonde pour que l'on puisse se mettre debout. Le taux peut être inférieur selon la configuration et la taille de la piscine et la maturité des élèves.
- Il est à noter que le sauveteur de service et l'instructeur sont en tout temps et conjointement responsables de la surveillance des activités aquatiques.
- Utiliser un système de compagnonnage.

En eau libre :

- Au moins deux surveillants adultes doivent être présents. Un surveillant doit demeurer hors de l'eau revêtu de tout l'équipement de plongée.
- Le taux d'encadrement suggéré est de 1 instructeur pour 12 élèves. Le taux peut être inférieur selon la taille de la zone de plongée, la présence d'un courant ou d'autres dangers éventuels et la maturité des élèves.
- Le personnel d'encadrement doit connaître les conditions provoquant l'hyperthermie et l'hypothermie et les moyens d'y remédier.

Considérations pédagogiques

- Commencer l'apprentissage de la plongée libre à la piscine avant d'aller en eau libre, c'est-à-dire le long des rives d'un océan ou d'un lac.
- Les élèves sont autorisés à aller dans l'eau s'ils sont en bonne santé et ne manifestent aucun symptôme de grippe ou de rhume le jour de l'activité.
- Pour que les élèves puissent être autorisés à nager ou à pratiquer d'autres activités aquatiques en eaux profondes (au-dessus de la poitrine), ils doivent être capables d'atteindre la norme canadienne « nager pour survivre » qui correspond aux trois compétences suivantes : entrer dans l'eau par roulade, nager sur place pendant une minute et nager 50 m (voir l'annexe R).
- Présenter aux élèves les compétences de base nécessaires pour participer en toute sécurité à cette activité dans cet environnement particulier. Il peut s'agir :
 - de l'assemblage du matériel et de la vérification du bon état de fonctionnement et du bon ajustement;
 - du soin et de l'entretien approprié de l'équipement de plongée;
 - de la connaissance des signes de main permettant de communiquer;

PLONGÉE LIBRE (suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités à la
piscine ou en eau
libre p. 31-33



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
hors site p. 34-36

- de la capacité à vider l'eau du masque et du tuba;
- de la manière de nager avec des palmes;
- des techniques d'entrée, de sortie et de plongée en surface;
- de l'égalisation et de l'importance de toujours expirer à la remontée;
- de la nécessité de rester en groupe et des dangers encourus en nageant seul;
- du système de compagnonnage;
- de la façon d'éviter l'hyperventilation, ou rendez-vous syncopal (perte de conscience);
- de la méthode de gonfler le gilet de sauvetage ou la veste de plongée;
- de la connaissance d'éventuels dangers marins;
- de la sensibilisation aux risques en cas de détérioration du temps, de vents violents, de fortes marées, etc.;
- de l'apprentissage de techniques de sauvetage.

Matériel, équipement et installations

- S'assurer que le masque, le tuba et les palmes des élèves sont parfaitement ajustés.
- Si l'équipement est fourni, le fournisseur de services, habituellement le moniteur de plongée, le moniteur adjoint, le responsable de plongée ou un membre du personnel du centre de plongée, remet aux élèves un masque, un tuba et des palmes après les avoir vérifiés et ajustés.
- Lorsque la plongée est pratiquée en eau libre, il est recommandé de porter un vêtement isothermique (ou combinaison étanche), sauf si l'activité est pratiquée dans les baies peu profondes et chaudes des lacs ou des océans.
- Pour une protection optimale contre les piqures d'animaux sous-marins tels que les méduses dans les eaux tropicales, il convient de porter des combinaisons isothermiques parfaitement ajustées ou une protection adaptée à la région.

Alberta Underwater Council

<http://www.albertaunderwatercouncil.com>

780-427-9125

1-888-307-8566

PLONGEON

Niveaux suggérés : 4^e-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités à la piscine et en eau libre et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités à la piscine ou en eau libre p. 31-33



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Une surveillance visuelle constante par un sauveteur certifié par la Société de sauvetage est recommandée.
- L'enseignement des plongeurs arrières, retournés, renversés ou à plus d'un mètre de hauteur doit être assuré par des enseignants certifiés.

Considérations pédagogiques

- Pour que les élèves puissent être autorisés à nager ou à pratiquer d'autres activités en eaux profondes, ils doivent être capables d'atteindre la norme canadienne « nager pour survivre » qui correspond aux trois compétences suivantes : entrer dans l'eau par roulade, nager sur place pendant une minute et nager 50 m (voir l'annexe R).
- Les élèves doivent connaître les consignes suivantes et les respecter :
 - une seule personne à la fois sur le tremplin;
 - regagner le bord de la piscine (à un endroit prédéterminé) immédiatement à la fin de l'exercice;
 - s'assurer que le champ est libre avant de s'engager dans un plongeon;
 - ne pas porter de lunettes de nage;
 - ne pas porter de bouchons d'oreilles.

Matériel, équipement et installations

- Le tremplin et le cylindre de pivot doivent être à niveau et ne pas être glissants.
- La profondeur de l'eau doit être conforme aux règlements de la Fédération internationale de natation disponibles à l'adresse suivante : <http://www.fina.org>. Les règlements en vigueur stipulent que la profondeur de l'eau doit atteindre 3,4 mètres à l'endroit où un tremplin d'un mètre est installé.
- Porter un maillot de bain approprié.

RAQUETTE À NEIGE

Niveaux suggérés : prématernelle, programmes d'éducation préscolaire et M-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air, les activités hivernales de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hivernales de plein air p. 25



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

Excursions de raquette à neige

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Les taux d'encadrement suggérés pour des excursions d'une journée sur des pistes aménagées sont de 1 instructeur qualifié pour 8 élèves (prématernelle et programmes d'éducation préscolaire) et de 1 pour 12 élèves (4^e-12^e année). Noter qu'un taux d'encadrement adulte-élèves équivalent est recommandé.
- Pour les randonnées, désigner des chefs de file et des serre-files.

Considérations pédagogiques

- Les enseignants doivent familiariser les élèves avec l'itinéraire et le périmètre de l'aire d'activité avant de les autoriser à partir en randonnée.
- Les enseignants doivent encourager l'utilisation du système de compagnonnage.

Matériel, équipement et installations

- Les programmes de randonnées en raquettes doivent se dérouler dans les zones réservées à la pratique de la raquette à neige, sur des sentiers communautaires ou dans la cour de l'école, à moins que les élèves soient accompagnés d'un guide certifié en randonnée dans l'arrière-pays.
- Il est impératif de vérifier l'état de la neige et les conditions météorologiques telles que l'ensoleillement, le vent et la température avant d'entamer le programme de randonnée en raquettes. Lorsque les températures sont extrêmes (inférieures à -20 °C avec l'indice de refroidissement éolien), les enseignants doivent s'abstenir d'emmener les élèves faire de la raquette.
- Les instructeurs ou les responsables doivent s'assurer que les raquettes sont correctement fixées aux chaussures.
- Il est recommandé de ne pas faire de la raquette dans les secteurs présentant des risques d'avalanches. Cependant, l'activité peut se dérouler dans un secteur présentant un risque minime à condition qu'un guide qualifié accompagne le groupe.

RINGUETTE

Niveaux suggérés : 4^e–12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hivernales de plein air et les activités hors site.

Surveillance

Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Les bagarres – corps à corps et à coups de bâton – sont interdites.
- Désigner une zone de but pour la protection du gardien de but.
- Aucun autre joueur ou bâton n'est autorisé dans cette zone.
- Le bâton ne doit jamais être porté plus haut que la hauteur des hanches.
- Il faut expliquer toutes les règles clairement et les faire respecter.

Matériel, équipement et installations

- Les élèves doivent porter la tenue règlementaire : casque de hockey répondant aux normes de la CSA, visière et patins.
- Le gardien de but doit porter la tenue règlementaire : casque et visière.
- Seuls les bâtons et les anneaux de ringuette règlementaires sont autorisés.
- Il faut inspecter les bâtons régulièrement pour repérer toute défectuosité (fissures, échardes).

Ringette Alberta

<http://www.ringettealberta.com>

780-415-1750



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hivernales de plein air p. 25



Les activités hors site p. 34-36

RUGBY (SANS CONTACT) – FLAG-RUGBY

Niveaux suggérés : 4^e–12^e année

Le RUGBY AVEC CONTACT n'est pas une activité d'éducation physique recommandée.

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance constante est recommandée lors de l'enseignement initial des habiletés.
- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Enseigner progressivement les techniques de jeu (p. ex., passes à 2 contre 2, ballon rapide, relais, dégagements, jeu à 2 ou à 3 ballons, rugby « marché »).
- Modifier les règles selon l'âge, la maturité physique et le niveau de compétence des participants (les jeux à 7 ou à 10 conviennent à ce groupe d'âge).

Matériel, équipement et installations

- Il convient d'utiliser un ballon de rugby ou un ballon de football.

Rugby Alberta

<http://www.rugbyalberta.com>

780-415-1773



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

SAUT À LA CORDE

Niveaux suggérés : prématernelle, programmes d'éducation préscolaire et M-12^e année

Il est impératif de prendre en compte les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Matériel, équipement et installations

- Les cordes doivent être adaptées à la taille et aux habiletés des élèves. Pour déterminer la longueur idéale de la corde, se tenir debout pieds joints au milieu de la corde, en tenant chaque poignée dans une main, puis les remonter le long du corps. Pour les débutants, le bas des poignées doit atteindre le bas des aisselles. Les élèves plus expérimentés peuvent utiliser des cordes plus courtes.
- Les cerceaux sont particulièrement recommandés pour les élèves de la prématernelle et du programme d'éducation préscolaire.
- Les élèves doivent porter des chaussures de sport. Ils ne doivent pas être pieds nus ou en chaussettes.
- Si le saut à la corde est pratiqué en individuel, préférer les cordes en vinyle ou en plastique lors de l'apprentissage des habiletés. Éviter les cordes en tissu ou en caoutchouc.
- Si l'activité est pratiquée en groupe ou avec une longue corde, il est recommandé d'utiliser une corde en tissu épais ou recouverte de petits tubes de plastique. Éviter les cordes en caoutchouc ou faites entièrement de plastique.

Longueur recommandée de la corde

Niveau	Longueur de la corde en pieds	Longueur de la corde en centimètres
M-2 ^e année	7 pieds	215 cm
2 ^e -4 ^e année	7,5 pieds	230 cm
4 ^e -6 ^e année	8 pieds	245 cm
7 ^e -9 ^e année	9,5 pieds	260 cm

SCOOPBALL

Niveaux suggérés : prématernelle, programmes d'éducation préscolaire et M-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Le contact intentionnel (corps à corps ou autre) est interdit.
- Mettre l'accent sur la responsabilité de l'élève concernant le besoin d'espace individuel.
- Si on utilise un gardien de but lors d'un jeu, désigner une zone de but autour du filet.
- Le scoopball est un jeu idéal pour se préparer au jeu de crosse ou à l'intercrosse.

Matériel, équipement et installations

- Le gardien de but doit porter un masque protecteur.

SKI ALPIN – PLANCHE À NEIGE

Niveaux suggérés : M-12^e année



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hivernales de plein air p. 25



Les activités hors site p. 34-36

Il est impératif de prendre en compte les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air, les activités hivernales de plein air et les activités hors site.

Surveillance

- Pour les élèves de la 4^e à la 12^e année, une surveillance de l'aire est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été présentées.
- Pour les élèves de la maternelle à la 3^e année, on recommande une surveillance sur le site, c.-à-d. que les élèves restent en groupe avec le surveillant.
- Les taux d'encadrement suggérés :
 - 1 instructeur qualifié ou 1 surveillant pour 8 élèves (maternelle à 3^e année)
 - 1 instructeur qualifié ou 1 surveillant pour 15 élèves (4^e à 6^e année)
 - 1 instructeur qualifié ou 1 surveillant pour 20 élèves (7^e à 9^e année)
 - 1 instructeur qualifié ou 1 surveillant pour 30 élèves (10^e à 12^e année)
- L'enseignant ou le surveillant devrait fixer des heures de contrôle au cours de la journée pour tous les élèves.
- Les responsabilités des surveillants doivent être clairement définies, notamment concernant l'obligation d'assurer la patrouille systématique des aires où les élèves pratiquent le ski et la planche à neige.
- L'enseignant ou l'instructeur doit remettre l'activité à plus tard si les conditions météorologiques risquent de mettre les élèves en danger.

Considérations pédagogiques

- Les élèves doivent connaître les limites de l'aire de ski.
- Tous les élèves doivent être sensibilisés à la consigne de « contrôle en tout temps » lorsqu'ils font du ski ou de la planche à neige.
- Il faut rentrer ou attacher les cheveux longs, ainsi que les écharpes, les longs bonnets ou les boutons des cordons de serrage.
- Il faut interdire les acrobaties (cascades et sauts).
- Les élèves doivent connaître à fond les consignes de sécurité et le code de responsabilité du ski alpin (Alpine Responsibility Code), y compris les procédures de remonte-pente, les catégories de pentes et le rôle des patrouilles de ski.
- Tous les élèves devraient subir un test d'évaluation préliminaire – administré par un instructeur de ski qualifié – qui permettra de les grouper en fonction de leurs compétences. Les élèves qui, à l'avis de l'instructeur, ont besoin d'instruction doivent participer aux leçons.
- Les élèves doivent skier sur les pentes désignées par l'instructeur de ski.
- Les élèves doivent skier ensemble, de préférence par groupes de trois ou quatre personnes.

Matériel, équipement et installations

- Toutes les fixations doivent être conformes aux normes en vigueur (p. ex., elles doivent être en bon état et correctement ajustées).

SKI ALPIN –
PLANCHE À
NEIGE (suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
hivernales de
plein air p. 25



Les activités
hors site p. 34-36

- Les planches, les skis et les bâtons doivent être de la bonne taille pour les élèves et en bon état.
- Les bottes et les fixations doivent être parfaitement compatibles.
- Les élèves doivent porter sur les pentes de ski un casque de ski ou de planche à neige approuvé.
- Ne fréquenter que les stations de ski offrant des aires d’instruction (des pentes douces) convenables.

SKI DE FOND

Niveaux suggérés : prématernelle et programmes d'éducation préscolaire et M-12^e année

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air, les activités hivernales de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Surveillance des excursions se déroulant dans des installations désignées pour le ski de fond

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Les instructeurs ou les responsables doivent être titulaires d'un certificat de niveau 1 de l'Association canadienne des moniteurs de ski nordique (ACMSN) ou d'un certificat d'entraîneur communautaire en ski de fond ou équivalent.
- Les taux d'encadrement suggérés sont de 1 instructeur qualifié pour 8 élèves (programmes d'éducation préscolaire) et de 1 pour 12 élèves (M-12^e année) Noter qu'un taux d'encadrement adulte-élèves équivalent supplémentaire est recommandé.
- Les responsabilités des surveillants doivent être clairement définies, notamment concernant l'obligation d'assurer la patrouille systématique des aires où les élèves pratiquent le ski et la planche à neige.
- Pour les randonnées, désigner des chefs de file et des serre-files.

Considérations pédagogiques

- Les extrémités des bâtons sont pointues. Exiger que les élèves soient prudents, surtout quand ils sont en groupe.
- Utiliser un système de compagnonnage.
- Consulter la politique de l'autorité scolaire en matière de températures et de conditions météo.
- Ne pas utiliser de bâtons lorsqu'on apprend des jeux ou des manœuvres sur les skis.

Matériel, équipement et installations

- Les programmes de ski de fond doivent se dérouler dans les zones réservées à la pratique du ski de fond ou dans la cour de l'école, à moins que les élèves soient accompagnés d'un guide certifié en randonnée dans l'arrière-pays.
- Il est impératif de vérifier l'état de la neige et les conditions météo telles que l'ensoleillement, le vent et la température avant d'entamer une activité de ski de fond. Lorsque les conditions sont « mauvaises » ou que les températures sont extrêmes (inférieures à -20 °C avec l'indice de refroidissement éolien), les enseignants doivent s'abstenir d'emmener les élèves faire du ski de fond.
- Les élèves doivent apprendre les rudiments du ski de fond avant de pouvoir effectuer la randonnée.
- Les enseignants doivent familiariser les élèves avec l'itinéraire et le périmètre de l'aire d'activité avant de les autoriser à partir en randonnée. Toutes les randonnées doivent être encadrées par des accompagnateurs qualifiés.
- Vérifier que les bottes, les skis et les bâtons sont de la bonne taille et que l'équipement (p. ex., skis avec ou sans fart) convient à l'activité prévue. Les instructeurs doivent apprendre aux élèves à bloquer les fixations et s'assurer que leurs bottes sont correctement fixées.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hivernales de plein air p. 25



Les activités hors site p. 34-36



Les activités pédagogiques de plein air p. 26-30

SKI DE FOND
(suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités
hivernales de
plein air p. 25



Les activités
hors site p. 34-36



Les activités
pédagogiques
de plein air
p. 26-30

- Il est recommandé de ne pas skier dans les secteurs présentant des risques d'avalanches. Cependant, l'activité peut se dérouler dans un secteur présentant un risque minime à condition qu'un guide qualifié accompagne le groupe.

Cross Country Alberta
<http://www.xcountryab.net>
780-415-1738

SOCCKER – SOCCER-BASEBALL – CRAB SOCCER

Niveaux suggérés : prématernelle, programmes d'éducation préscolaire et M-12^e année

Il est impératif de prendre en compte les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Surveillance

Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Les tacles glissés et arrière sont interdits.
- Limiter le temps d'entraînement consacré aux coups frappés de la tête (ces exercices ne doivent pas être pratiqués à l'élémentaire).
- Pour le soccer en salle, désigner une zone de protection pour le gardien de but; aucun autre joueur n'est autorisé dans cette zone.

Matériel, équipement et installations

- Utiliser un ballon de soccer en salle pour le soccer en salle et un ballon Nerf pour les jeux peu structurés.
- Le gardien de but devrait porter des gants.
- Les élèves de 3^e année et moins devraient utiliser des ballons de taille 3 et jouer 4 contre 4 ou 6 contre 6.
- Ne pas utiliser de gardien de but pour les élèves de la maternelle et de la première année.
- Les élèves de 4^e-12^e année devraient utiliser un ballon de taille 4 et jouer 6 contre 6 ou 9 contre 9.
- Les élèves de 7^e-12^e année devraient utiliser un ballon de taille 5 et jouer 11 contre 11.

Alberta Soccer Association

<http://www.albertasoccer.com>

780-474-2200

1-866-250-2200



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

TENNIS DE TABLE

Niveaux suggérés : M-12^e année

Il est impératif de prendre en compte les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Une surveillance du site est recommandée pendant l'installation et le démontage des tables.

Considérations pédagogiques

- Établir une démarche précise à suivre pour le montage et le démontage des tables.

Matériel, équipement et installations

- Faire en sorte que les élèves peuvent circuler et évoluer librement autour de la table.

Alberta Table Tennis Association

<http://www.abtabletennis.com/abclub.html>

780-427-8588

TIR À L'ARC

Niveaux suggérés : 4^e-12^e année



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- La ligne de tir doit être déterminée d'après le niveau de compétence des élèves.
- Tous les élèves, y compris ceux qui ne participent pas au tir, doivent rester derrière la ligne de tir pendant que les archers sont en position de tir.
- Établir un protocole « commencer et arrêter » pour gérer les séquences de tir et de récupération des flèches.
- Les élèves doivent recevoir des consignes sur les mesures de sécurité, les techniques de tir, l'entretien et l'utilisation de l'équipement et la façon de retirer les flèches de la cible sans danger.
- Il est interdit de pointer son arc – chargé ou non – sur qui que ce soit.
- Les arcs ne doivent être chargés que sur la ligne de tir et après le signal convenu.
- Pour le tir en salle, il faut utiliser un filet de sécurité correctement installé.
- L'aire de tir doit être clairement délimitée et contrôlée, que ce soit à l'extérieur ou à l'intérieur.

Matériel, équipement et installations

- Les élèves devraient disposer de protège-bras et de protège-doigts.
- Les dimensions et le poids de l'arc doivent correspondre à la taille et au poids du participant.
- Il faut distribuer des flèches de longueur appropriée et utiliser des cibles appropriées pour les élèves.
- Les aires de tir doivent être signalées par des panneaux d'avertissement et les voies d'accès doivent être contrôlées.
- Les cibles doivent être situées à l'écart des points d'entrée et de sortie de l'aire de tir pour éviter toute présence accidentelle sur le terrain.
- Les flèches doivent être vérifiées après chaque séquence, afin de s'assurer qu'elles n'ont subi aucun dommage.

Alberta Target Archers Association

<http://www.ataa-org.ca/>

TOBOGGAN

Niveaux suggérés : prématernelle, programmes d'éducation préscolaire et M-12^e année



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hivernales de plein air p. 25



Les activités hors site p. 34-36

Il est impératif de prendre en compte les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air, les activités hivernales de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Les élèves ne peuvent faire du toboggan qu'à genoux ou en position assise. Interdiction d'être debout sur le toboggan.
- Il est interdit de pousser quelqu'un sur le toboggan ou de remonter la pente en courant.
- Il faut maintenir une distance sécuritaire entre les toboggans lorsque l'on descend la pente.
- Il est interdit de sauter devant les toboggans qui descendent la pente.
- Il ne faut pas surcharger les toboggans. (Réglementer le nombre d'élèves par toboggan.)
- Établir un protocole sécuritaire que les élèves devront respecter pour sortir de l'aire d'arrivée et retourner au sommet de la pente.
- Les sauts et les obstacles sont interdits.

Matériel, équipement et installations

- Les toboggans et les traîneaux munis de poignées et conçus pour descendre en ligne droite (plutôt que de tourner) sont recommandés.
- Les toboggans et les traîneaux doivent être en bon état, sans arêtes irrégulières.
- Les soucoupes glissantes, les chambres à air et les tapis-luges ne sont pas recommandés.
- Les élèves doivent être conscients de l'aire où ils peuvent glisser.
- Choisir le site en fonction des facteurs suivants : soleil, vent, facteur de refroidissement éolien, état de la neige et caractère approprié du terrain. Le site doit se trouver à proximité d'une aire de repos (chaleur, nourriture, etc.).
- Choisir une piste de neige tassée, mais sans glace, avec une pente ne surpassant pas 30 degrés.
- La pente et l'aire d'arrêt au bas de la pente doivent être exemptes de tout danger (sans arbres, ni véhicules, entre autres).
- L'aire d'arrêt doit permettre aux élèves de terminer leur descente sans danger.
- Le site doit être signalé comme « piste de toboggan ».
- La zone de départ au sommet de la pente devrait être plate et sans pente.
- Plus la pente est inclinée, plus la piste doit être courte.

TRIATHLON (NATATION, CYCLISME, COURSE)

Niveaux suggérés : 4^e-12^e année



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités à la piscine ou en eau libre p. 31-33



Les activités hors site p. 34-36

Il est impératif de consulter les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités de plein air, les activités à la piscine et en eau libre et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance de l'aire est recommandée pour les épreuves de course cycliste et de course à pied, après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été exposées.
- La surveillance sur les lieux par un sauveteur certifié par la Société de sauvetage est recommandée pendant l'épreuve de natation, après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Les élèves doivent pouvoir s'hydrater correctement (prévoir des postes de ravitaillement en eau).

Considérations pédagogiques

- Pour que les élèves puissent être autorisés à nager ou à pratiquer d'autres activités aquatiques en eaux profondes (au-dessus de la poitrine), ils doivent être capables d'atteindre la norme canadienne « nager pour survivre » qui correspond aux trois compétences suivantes : entrer dans l'eau par roulade, nager sur place pendant une minute et nager 50 m (voir l'annexe R).
- Les élèves devraient s'entraîner avec un partenaire pour les trois épreuves.
- Laisser la liste des participants et les itinéraires à une autorité compétente de l'école.
- Modifier la longueur du parcours et de l'épreuve de natation selon l'entraînement, l'âge, les aptitudes et la maturité physique des participants.
- Les élèves devraient être informés de l'importance de porter une combinaison isothermique pour se protéger contre l'hypothermie.
- Les élèves devraient être informés de l'importance de porter des lunettes protectrices pour la course et le cyclisme.

Matériel, équipement et installations

- Il faut inspecter les bicyclettes régulièrement pour s'assurer qu'elles sont en bon état avant l'utilisation.
- La bicyclette doit convenir à la taille du cycliste.
- Les élèves doivent porter un casque de cycliste bien ajusté, approuvé par la CSA ou conforme aux normes Snell ou CPSC.
- N'utiliser que les piscines scolaires ou municipales (pas les piscines privées ou les lacs).
- Choisir l'itinéraire soigneusement (longueur, état de la chaussée, intensité de la circulation).
- Au moment d'établir l'itinéraire, se souvenir que les virages à droite sont les plus sécuritaires.
- Il faut prévoir des vêtements de bain appropriés pour l'épreuve de natation.

TRIATHLON
(NATATION,
CYCLISME,
COURSE) (suite)



Toutes les activités
physiques p. 11-17



Les activités de
plein air p. 22-24



Les activités à la
piscine ou en eau
libre p. 31-33



Les activités
hors site p. 34-36

- Les élèves doivent porter des chaussures et des vêtements appropriés (p. ex., des chaussures de sport).

Alberta Triathlon Association

<http://www.triathlon.ab.ca/>

780-427-8616

1-866-888-7448

VOLLEYBALL – VOLLEYBALL DE PLAGE

Niveaux suggérés : M-12^e année

Il est impératif de prendre en compte les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle ou les activités de plein air et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités de plein air p. 22-24



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- La surveillance sur les lieux est recommandée durant les leçons initiales et l'installation de l'équipement.
- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.
- Une surveillance visuelle constante est recommandée lorsque les élèves installent ou rangent les poteaux.

Considérations pédagogiques

- Enseigner aux élèves à installer et à descendre les filets.
- Les plongeurs ne doivent pas faire partie du programme destiné aux élèves de l'élémentaire.
- Les exercices doivent être organisés de sorte à éviter que les élèves soient frappés accidentellement par un ballon perdu.

Matériel, équipement et installations

- Les poteaux de filet de volleyball doivent être entreposés de façon sécuritaire.
- Les filets ne doivent pas être effilochés.
- Les poteaux, y compris les manivelles et les points d'appui, devraient être rembourrés du plancher jusqu'au bas du filet.
- Ne pas permettre aux élèves de grimper aux poteaux pour attacher le filet. Ils devraient se servir d'une chaise ou d'un autre équipement.
- Normalement, il ne faut pas utiliser des câbles pour fixer les poteaux au mur ou au plancher.
- Les antennes ne doivent pas dépasser le bas du filet.
- Le ballon doit convenir à l'âge et aux habiletés des élèves.
- Les courts de volleyball de plage doivent être recouverts d'une couche suffisante de sable (sans zones nues ou surfaces dures).

Alberta Volleyball Association
<http://www.volleyballalberta.ca/>
780-415-1703 (Edmonton)
403-202-6540 (Calgary)

WATERPOLO

Niveaux suggérés : 7^e-12^e année



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités à la piscine ou en eau libre p. 31-33



Les activités hors site p. 34-36

Il est impératif de prendre en compte les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités à la piscine et en eau libre et, s'il y a lieu, les activités hors site.

Surveillance

- Une surveillance constante par un sauveteur certifié par la Société de sauvetage est recommandée.
- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Pour que les élèves puissent être autorisés à nager ou à pratiquer d'autres activités en eaux profondes (au-dessus de la poitrine), ils doivent être capables d'atteindre la norme canadienne « nager pour survivre » qui correspond aux trois compétences suivantes : entrer dans l'eau par roulade, nager sur place pendant une minute et nager 50 m (voir l'annexe R).
- Les ongles des doigts et des orteils doivent être coupés court.
- Les nageurs moins expérimentés doivent porter un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel.

Alberta Water Polo Association

<http://www.albertawaterpolo.ca>

403-281-7797

YOGA

Niveaux suggérés : M-12^e année

Il est impératif de prendre en compte les sections suivantes : toutes les activités physiques, les activités en salle et, s'il y a lieu, les activités hors site.



Toutes les activités physiques p. 11-17



Les activités en salle p. 18-19



Les activités hors site p. 34-36

Surveillance

- Une surveillance sur les lieux est recommandée après l'enseignement initial des habiletés et une fois que les règles de sécurité ont été soulignées.

Considérations pédagogiques

- Déterminer les positions pour débutants.
- Il est recommandé d'enseigner des positions pour débutants.
- L'enseignement de positions de niveau intermédiaire, telles que les positions inversées des épaules, de la tête, du cou ou des mains, s'adresse uniquement aux élèves qui ont acquis les compétences et la force nécessaires.
- Apprendre aux élèves à respecter leurs limites individuelles et les encourager à adapter les positions ou à les remplacer par d'autres qui offrent un défi comparable sur le plan des compétences.

Matériel, équipement et installations

- Le port de vêtements confortables et extensibles est conseillé.
- Il est recommandé de pratiquer le yoga pieds nus.
- Les cheveux longs doivent être tirés en arrière et attachés. Les accessoires pour les cheveux doivent convenir à la position allongée.
- Utiliser des tapis de yoga « adhérents » ou antidérapants. Les tapis de gymnastique peuvent également être utilisés.
- Les surfaces d'appui doivent être planes et exemptes de dangers.
- La température de la pièce ne doit pas excéder 30 °C. Le yoga chaud n'est donc pas recommandé.
- On devrait rappeler aux élèves de boire de l'eau pendant l'activité, surtout si la température de la pièce est élevée.

The Yoga Association of Alberta

<http://www.yoga.ca>

780-427-8776

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

Archived



ANNEXES

Parmi les annexes suivantes, les enseignants trouveront des exemples de formulaires, de listes de vérification, de lettres aux parents, de programmes de mesures d'urgence et de politiques entourant les excursions et l'activité physique. Les enseignants devront modifier ces exemples pour répondre aux exigences de leur autorité scolaire et aux besoins des élèves, en tenant compte des activités physiques planifiées, du niveau de risque escompté et des règles de sécurité à souligner. Les enseignants devraient aussi communiquer avec leur direction scolaire ou leur autorité scolaire pour savoir si l'une ou l'autre a déjà élaboré ses propres ressources ou documents pertinents.

Archiv

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]

Archived

ANNEXE A – LETTRE MODÈLE DESTINÉE AUX PARENTS OU TUTEURS

À noter : *La demande de renseignements ci-dessous est conforme, notamment, à l'article 18 de la School Act et à l'article 32(c) de la Loi sur l'accès à l'information et la protection de la vie privée (Freedom of Information and Protection of Privacy Act [FOI/PIPA]). L'accès aux données qu'elle permet est accordé uniquement au personnel responsable de l'administration et de l'enseignement des programmes d'éducation physique, dans le seul but d'identifier les problèmes de sécurité et les risques d'accidents que peuvent poser certaines activités physiques.*

Chaque école doit indiquer les différents sports qui seront pratiqués dans le cadre de son programme d'éducation physique, y compris les activités qui se dérouleront dans la communauté, telles que la course de crosscountry ou le patinage (mais pas les sports tels que le ski alpin qui nécessiteront des déplacements pour lesquels l'obtention du consentement par écrit des parents ou tuteurs est obligatoire). Les parents doivent savoir que certaines de ces activités se dérouleront à l'extérieur de l'école et que dans ces cas-là, la supervision des élèves est assurée. Les écoles doivent aussi donner des exemples d'activités intramurales qu'elles proposent aux élèves au cours de l'année scolaire.

Madame,
Monsieur,

L'activité physique est essentielle à la croissance et au développement des enfants. En plus d'une alimentation saine, l'ossature et les muscles ont également besoin d'être stimulés par des exercices physiques. La participation active aux jeux, à la danse, à la gymnastique et aux activités individuelles et collectives de plein air permet aux élèves d'acquérir la confiance nécessaire pour mener une vie active. L'éducation physique leur apprend à apprécier la valeur de l'activité physique au quotidien et les aide à prendre des décisions à cet égard.

Il est important que votre enfant participe au programme d'éducation physique dans les meilleures conditions de confort et de sécurité. À cette fin, nous recommandons ce qui suit :

- a) un examen médical annuel;
- b) une tenue vestimentaire appropriée (t-shirt, short ou survêtement, et chaussures de course; les élèves ne doivent pas porter de bijoux ou d'accessoires susceptibles de gêner le mouvement et les bijoux qui ne peuvent être enlevés et qui pourraient provoquer des accidents doivent être fixés à l'aide de ruban adhésif durant les cours d'éducation physique);
- c) le port de lunettes de sport équipées de lentilles incassables si votre enfant doit porter des lunettes pendant le cours d'éducation physique;
- d) la protection du soleil pendant toutes les activités de plein air;
- e) l'inspection à la maison de tout matériel ou équipement que les élèves apportent à l'école pour leur usage personnel lors d'activités physiques (p. ex., skis, patins, casque, etc.).

Veillez remplir la demande de renseignements médicaux ci-jointe et demander à votre enfant de la remettre à son enseignant. Pour toute question, veuillez communiquer avec la direction de l'école.

Avis sur les facteurs de risque

Toute activité sportive comporte un facteur de risque. Nous tenons à assurer la sécurité et le bien-être des élèves et mettons tout en œuvre pour gérer les risques prévisibles en prenant des précautions appropriées. Cependant, il existe toujours un certain risque d'accident qui varie selon la nature même des activités pratiquées et qui peut entraîner des ennuis allant des entorses et des foulures sans gravité à des blessures plus graves.

ANNEXE B – EXEMPLE DE FORMULAIRE DE DEMANDE DE RENSEIGNEMENTS MÉDICAUX

Nom de l'élève : _____

Année : _____ N° d'assurance-santé de l'élève (facultatif) : _____

Enseignant : _____

Médecin de famille : _____ Tél. : (____) _____

Au besoin, contacter : _____ Tél. : (____) _____

« Je tiens à communiquer les renseignements médicaux suivants, concernant la santé de mon enfant et sa participation aux programmes d'éducation physique offerts par l'école. »

Veillez cocher les cases appropriées pour indiquer si votre enfant présente une des conditions suivantes (fournir les détails pertinents) :

- épilepsie
- diabète
- problèmes orthopédiques (p. ex., aux genoux)
- problèmes cardiovasculaires (cœur, pression sanguine)
- asthme, allergies
- maux ou traumatisme de tête ou de dos (survenus dans les deux dernières années)
- arthrite ou rhumatisme
- saignements de nez chroniques
- étourdissements, vertiges
- pertes de connaissance
- maux de tête (commotions cérébrales)
- épaule disloquée
- hernie
- articulations enflées, douloureuses ou fragiles

Détails pertinents :

Quels médicaments faut-il garder à la disposition de votre enfant durant les activités sportives?

Quels médicaments votre enfant devrait-il avoir à portée de la main lors des activités physiques?

Qui devrait lui administrer le médicament, au besoin, et comment? _____

Moi, parent ou tuteur, j'autorise l'enseignant à administrer ces médicaments à mon enfant au besoin ou tel que prescrit.

Signature : _____

OU

Quoique mon enfant prenne normalement ses propres médicaments de façon autonome, moi, parent ou tuteur, j'autorise l'enseignant à lui administrer le médicament s'il en est empêché par une blessure ou une maladie.

Signature : _____

Votre enfant porte-t-il un bracelet, un pendentif ou une carte MedicAlert? Oui Non

Si oui, veuillez indiquer les renseignements qui y sont gravés : _____

Votre enfant porte-t-il des lunettes ou des verres de contact? Oui Non

Si oui, veuillez préciser : _____

Autre trouble médical pertinent exigeant que le programme soit modifié, ou activités précises auxquelles votre enfant ne devrait pas participer (veuillez préciser les raisons médicales) :

J'atteste que les renseignements que j'ai fournis sont exacts et j'autorise l'école à les utiliser aux fins décrites ci-dessus durant l'année scolaire 20__–20__.

Signature du parent ou du tuteur : _____

Date: _____

AVIS RELATIF À L'ACCÈS À L'INFORMATION

Le présent formulaire a pour seul but de recueillir les renseignements permettant à l'autorité scolaire d'assumer les responsabilités que lui confèrent la School Act et ses règlements. Les renseignements ainsi obtenus sont protégés par la Freedom of Information and Protection of Privacy Act et seront uniquement utilisés aux fins liées à la politique de l'autorité en matière de gestion des risques. Toute question à ce sujet doit être adressée au directeur de l'école.

ANNEXE C – CONTENU DE LA TROUSSE DE SECOURS

Voici un exemple du contenu d'une trousse de secours conçue pour le soin des blessures survenues lors des activités sportives ou récréatives. Peu importe l'activité, il est indispensable d'avoir une trousse de secours athlétique bien approvisionnée et à la portée de la main. Les écoles élémentaires doivent disposer de la Trousse de premiers soins de base (minimum recommandé), tandis que les écoles secondaires de premier et de deuxième cycle sont encouragées à se munir d'une Trousse de premiers soins pour le sport. Les listes suivantes ne sont pas exhaustives, mais elles donnent une idée de la diversité de matériel nécessaire selon l'activité pratiquée et le nombre de participants. Les quantités proposées sont réduites au minimum afin de ne pas surcharger la trousse. Pour cette raison, la trousse doit être réapprovisionnée après chaque utilisation.

Trousse de premiers soins de base

Onguent antibiotique	1
Serviettes antiseptiques	20
Compresse pour soulager piqures	6
Bandes adhésives pour fermer plaies (Steri-Strips)	3
Pansements pour bout de doigt	20
Pansements en bande ou sparadraps	50
Compresse stérile de 4 po x 4 po	1
Compresses stériles de 6 po x 4 po	2
Compresse de gaze stériles de 2 po x 2 po	5
Compresse de gaze stériles de 4 po x 4 po	5
Gaze en rouleau de 4 po x 4,5 vg	2
Bandages triangulaires	6
Bandage élastique de 3 po x 5 vg	1
Bandage élastique de 6 po x 5 vg	1
Gants en latex de grande taille	2 paires
Ciseaux pour pansements de 7 ½ po	1 paire
Pince à épiler 5 po	1 paire
Ruban adhésif de 1 ½ po x 15 vg	1
Ruban adhésif blanc de 1 po x 5 vg	1
Guide de poche du secouriste	1
Protection pour la RCR	1
Compresse froide instantanée	2
Compresse chaude instantanée	2
Épingles de sureté (différentes tailles)	12

Trousse de premiers soins pour le sport

Pansements pour la jointure du doigt	25
Pansements autocollants	25
Sutures cutanées adhésives (Steri-Strips)	2 paquets
Tampons alcoolisés	10
Abaisse-langues stériles	10
Sacs à glace en plastique	10
Ciseaux universels à manche noir	1 paire
Ciseaux pour pansements de 5,5 po	1 paire
Coupe-ruban Shark	1 paire
Lampe-stylo jetable	1
Gants en vinyle (G)	2 paires
Ruban adhésif pour le sport (1,5 po x 5 vg)	5 rouleaux
Sous-bandage de mousse Pro-Wrap	2 rouleaux
Ruban adhésif épais (3 po x 5 vg)	2 rouleaux
Bandages de contention larges de 4 po	2
Bandages triangulaires (écharpes)	3
Gaze Kling roulée large (3 po)	2 rouleaux
Compresse de gaze stériles (3 po x 3 po)	10
Carrés de mousse pré-découpés (3 po x 3 po)	20
Moleskine (3 po x 16 po)	1 feuille
Feutre adhésif (4 po x 5,5 po x 1/8 po)	2 feuilles
Mousse adhésive (4 po x 6 po x 1/8 po)	2 feuilles
Agent adhésif Tuf-Skin (40 oz)	1
Lubrifiant Skin-Lube (tube de 2,75 oz)	1
Germicide antiseptique Savlon (100 ml)	1
Baume du tigre (pot de 3 oz)	1
Coupe-ongles	1
Épingles de sureté (différentes tailles)	10
Rasoir jetable	1
Bloc de papier et stylo	1
Compresse froide instantanée	1

Les trousse et les articles de premiers soins pour le sport sont disponibles auprès du Sport Medicine Council of Alberta (SMCA). Pour obtenir de plus amples renseignements (en anglais), composez le 780-415-0812 ou consultez le site Web du conseil à l'adresse suivante : <http://www.sportmedab.ca/>.

ANNEXE D – PLAN DES MESURES D'URGENCE

Compte tenu de la nature même de l'activité physique, un accident est toujours possible. C'est pourquoi il est nécessaire de prévoir un plan d'intervention en cas d'urgence garantissant que tout élève accidenté recevra des soins médicaux dans les plus brefs délais, le cas échéant. C'est la raison pour laquelle les personnes responsables de l'activité doivent avoir élaboré **un plan d'action d'urgence**. Le plan ci-dessous est donné à titre d'exemple.

Il faut savoir :

1. Où se trouve la trousse de secours et comment y accéder.
2. Où se trouve un téléphone et comment y accéder.
3. Les numéros de téléphone de l'ambulance et de l'hôpital.
4. Le numéro de téléphone de l'installation où a lieu l'activité (gymnase, piscine, aréna ou autre), ainsi que les directives pour s'y rendre.
5. Les directions et les meilleures routes pour se rendre à l'hôpital.
6. Où se trouve un moyen de transport approprié et disponible.

Lorsqu'il y a blessure :

1. En arrivant sur les lieux de l'accident, assurer le contrôle de la situation et inspecter les lieux. Prendre les précautions s'appliquant au sang et aux liquides organiques (voir Précautions universelles à l'annexe U).
2. Se rappeler :
 - qu'**IL NE FAUT PAS DÉPLACER L'ÉLÈVE BLESSÉ**;
 - que, **QUAND L'ÉLÈVE NE PEUT PAS BOUGER LA PARTIE DE SON CORPS QUI SEMBLE BLESSÉE, IL NE FAUT PAS L'AIDER À LE FAIRE, POUR NE PAS AGGRAVER SA BLESSURE.**
3. Demander aux personnes présentes de ne pas toucher l'élève blessé.
4. Ne pas enlever l'équipement de l'élève à moins d'avoir besoin d'une intervention d'urgence (p. ex., RCR ou respiration artificielle).
5. Évaluer la gravité de la blessure pour décider s'il faut demander de l'aide supplémentaire.
6. S'il n'y a pas lieu d'appeler une ambulance, décider comment déplacer l'élève de l'aire du jeu.
7. S'il est nécessaire d'appeler une ambulance :
 - a) demander l'aide d'une autre personne;
 - b) demander à cette personne d'appeler l'ambulance en donnant les détails suivants :
 - la nature de l'urgence et des blessures subies (ou possibles);
 - l'adresse des lieux et comment s'y rendre (p. ex., l'intersection la plus proche);
 - le numéro de téléphone de l'installation;
 - c) demander à cette personne de confirmer que l'appel a été fait et de confirmer l'heure d'arrivée approximative de l'ambulance;
 - d) demander à quelqu'un d'attendre l'ambulance à l'entrée du site.

8. Une fois que l'appel a été fait, surveiller de près l'élève en le rassurant jusqu'à l'arrivée de l'aide professionnelle.
9. Ne rien donner à boire ou à manger à l'élève, sauf si les conditions (p. ex., diabète, hypothermie, déshydratation) le nécessitent.
10. Demeurer calme. Parler d'un ton rassurant.
11. Quand les ambulanciers arrivent, leur décrire ce qui s'est passé, comment c'est arrivé et ce qui a été fait. Les informer de tout problème médical ou de toute blessure antérieure pertinente de l'élève.
12. L'enseignant ou l'entraîneur devrait désigner un adulte compétent pour accompagner l'élève blessé à l'hôpital afin de rassurer l'élève et d'informer le médecin de ses antécédents médicaux et des circonstances entourant l'accident.
13. Communiquer avec le parent ou tuteur aussitôt que possible à la suite d'une blessure.
14. Remplir un formulaire de rapport d'accident ou d'incident et le remettre aux autorités compétentes à l'école et à l'autorité scolaire.
15. Prévoir des procédures de communication en cas d'urgence ou d'accident lors d'activités scolaires et parascolaires pratiquées à l'extérieur de l'école (p. ex., avoir un téléphone cellulaire).

Remarque : *Chaque trousse de secours devrait contenir une carte résumant les consignes d'urgence (voir l'exemple à l'annexe G : Carte de protocole d'urgence, page 173).*

ANNEXE E – DIRECTIVES À L'INTENTION DES ENSEIGNANTS EN CAS DE COMMOTION CÉRÉBRALE

CONSIGNES RELATIVES À LA COMMOTION À L'INTENTION DE L'ENTRAÎNEUR / DU SOIGNEUR



QU'EST-CE QU'UNE COMMOTION?

Une commotion est un traumatisme crânien qui ne peut habituellement être identifié à l'aide de radiographies, d'un tomogramme ou d'appareils d'imagerie par résonance magnétique. Elle peut influencer sur la façon, pour une personne, de penser et de se souvenir pendant un court laps de temps et elle peut susciter une variété de symptômes.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ET LES SIGNES ANNONCIATEURS D'UNE COMMOTION?

IL N'EST PAS NÉCESSAIRE, POUR UN ATHLÈTE, DE TOMBER DANS LES POMMES (PERDRE CONNAISSANCE) POUR SUBIR UNE COMMOTION.

PROBLÈMES LIÉS À LA PENSÉE	SYMPTÔMES CHEZ L'ATHLÈTE	AUTRES PROBLÈMES
<ul style="list-style-type: none"> • Il ignore l'heure, la date, le lieu, le moment exact où en est la partie, l'identité de l'adversaire, le pointage actuel. • Un état général de confusion. • Il ne peut se rappeler certaines choses survenues avant ou après la blessure. • Il perd connaissance. 	<ul style="list-style-type: none"> • Maux de tête • Étourdissements • Se sent hébété. • Se sent « sonné » ou « assommé ». • Il voit des étoiles, des points noirs. • Bourdonnement dans les oreilles • Somnolence • Perte de la vue • Voit double ou trouble. • Maux d'estomac, « maux de cœur ou de ventre », nausées 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordination ou équilibre médiocre • Regard vide / yeux vitreux • Vomissements • Trouble de l'élocution • Répond aux questions ou suit des directives avec lenteur. • Aisément distrait • Faible concentration • Émotions étranges ou inappropriées (p. ex. pouffe de rire, pleure, se fâche sans raison apparente). • Ne joue pas aussi bien.

QUELLE PEUT ÊTRE LA CAUSE D'UNE COMMOTION?

Tout coup reçu au visage, à la tête ou dans le cou ou un coup asséné au corps qui provoque un soudain mouvement brusque de la tête peut provoquer une commotion (c.-à-d. une balle reçue sur la tête, une mise en échec sur la bande d'une patinoire au hockey).

QUE DEVRIEZ-VOUS FAIRE SI UN ATHLÈTE SUBISSAIT UNE COMMOTION?

L'ATHLÈTE DEVRAIT IMMÉDIATEMENT CESSER LA PRATIQUE DU SPORT. Il ne devrait pas être laissé seul et, le jour même, il devrait consulter un médecin le plus rapidement possible. Si un athlète perd connaissance, appelez immédiatement une ambulance pour le faire transporter à l'hôpital. Ne le déplacez pas et ne retirez pas de pièce d'équipement athlétique, tel un casque, car il pourrait aussi avoir subi une blessure au niveau de la colonne cervicale. Attendez l'arrivée du personnel paramédical.

CONSIGNES RELATIVES À LA COMMOTION À L'INTENTION DE L'ENTRAÎNEUR / DU SOIGNEUR



ON NE DEVRAIT PAS PERMETTRE LE RETOUR AU JEU LE JOUR MÊME D'UN ATHLÈTE AYANT SUBI UNE COMMOTION ET CE, MÊME S'IL AFFIRME SE SENTIR MIEUX.

Les problèmes occasionnés par un traumatisme crânien peuvent empirer plus tard durant la journée ou la nuit. Il ne devrait pas lui être permis de reprendre l'activité sportive tant qu'il n'a pas consulté un médecin.

COMBIEN DE TEMPS FAUDRA-T-IL AVANT QUE L'ATHLÈTE NE PRENNE DU MIEUX?

Les signes annonciateurs et les symptômes d'une commotion durent souvent de sept à dix jours mais ils peuvent perdurer plus longtemps. Dans certains cas, il faut compter plusieurs semaines ou plusieurs mois avant que les athlètes ne guérissent. Si la personne a déjà subi une commotion, cela peut augmenter la probabilité d'un délai de guérison plus long.

COMMENT TRAITE-T-ON UNE COMMOTION?

IL EST TRÈS IMPORTANT QU'UN ATHLÈTE, S'IL PRÉSENTE UN SYMPTÔME OU UN SIGNE ANNONCIATEUR QUELCONQUE DE COMMOTION, NE REPRENNE PAS L'ACTIVITÉ PRATIQUÉE.

La reprise des activités sportives et courantes doit se conformer à une approche avisée d'étapes progressives :

- ÉTAPE N° 1)** aucune activité et repos complet; lorsque tout est revenu à la normale et qu'un médecin l'a permis, passez à l'étape no 2;
- ÉTAPE N° 2)** exercices légers comme la marche et le vélo stationnaire durant 10 à 15 minutes;
- ÉTAPE N° 3)** activités d'aérobic orientées en fonction du sport pratiqué (p. ex. patinage pour le hockey, course pour le soccer) durant 20 à 30 minutes, **SANS CONTACT**;
- ÉTAPE N° 4)** pratiques « sur le terrain » telles que des exercices avec le ballon, des exercices de tir au filet et d'autres activités mais **SANS CONTACT** (c.-à-d. pas de mise en échec, pas de tir de ballon à l'aide de la tête, etc.);
- ÉTAPE N° 5)** pratiques « sur le terrain » avec contacts corporels après obtention de la permission d'un médecin;
- ÉTAPE N° 6)** reprise du jeu normal.

NOTE: **CHAQUE ÉTAPE DOIT DURER AU MINIMUM UNE JOURNÉE COMPLÈTE;** si un athlète présente des symptômes quelconques d'une commotion (p. ex. des maux de tête, s'il a mal au cœur) qui resurgissent soit lorsqu'il reprend l'activité ou un peu plus tard au cours de la journée, il devrait immédiatement cesser l'activité et se reposer jusqu'à ce que les symptômes disparaissent, durant au moins 24 heures; l'athlète devrait consulter un médecin et recevoir sa permission avant de reprendre à nouveau l'approche d'étapes progressives; le protocole se doit d'être taillé sur mesure en fonction de l'athlète, de son traumatisme et du type de sport qu'il s'apprête à reprendre.

www.parachutecanada.org



CONSIGNES RELATIVES À LA COMMOTION À L'INTENTION DE L'ENTRAÎNEUR / DU SOIGNEUR



À QUEL MOMENT UN ATHLÈTE SOUFFRANT D'UNE COMMOTION PEUT-IL REPRENDRE LE SPORT?

Il est très important qu'un athlète ne participe à aucune activité sportive s'il présente un signe annonciateur ou un symptôme quelconque d'une commotion. L'athlète doit se reposer jusqu'à ce que son état soit redevenu parfaitement normal. Après son retour à la normale et à la suite de la consultation d'un médecin, il peut alors entreprendre les étapes croissantes de reprise des activités mentionnées ci-dessus. Lorsque l'athlète aura progressivement franchi ces étapes sans que des symptômes ou des problèmes ne se manifestent et qu'il aura reçu le feu vert d'un médecin, il pourra retourner au jeu. Si vous ne savez trop si un athlète devrait jouer ou non, n'oubliez pas...**en cas de doute, laissez-le assis sur le banc.**

www.parachutecanada.org



Tous droits réservés Parachute 2013

OUTIL DE DÉPISTAGE DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES de poche

Pour identifier plus facilement les commotions chez les enfants, les adolescents et les adultes



FIFA®



FEI

RECONNAÎTRE ET RETIRER DU JEU

Il peut s'agir d'une commotion cérébrale si vous observez un ou plusieurs des indices visibles, des signes, des symptômes ou des erreurs aux questions visant à tester la mémoire énumérés ci-dessous.

1. Indices visibles pouvant signaler une commotion

La présence d'un ou de plusieurs des indices visuels ci-après peut laisser croire que la personne a une commotion :

- Perdre conscience ou ne pas réagir.
- Rester immobile sur le sol/mettre du temps à se relever.
- Avoir une démarche instable/avoir des problèmes d'équilibre ou tomber/manquer de coordination.
- Se prendre/s'empoigner la tête.
- Avoir un regard hébété, vide ou sans expression.
- Être confus/ne pas être conscient du jeu ou des événements.

2. Signes et symptômes pouvant signaler une commotion

La personne a peut-être une commotion si vous observez un ou plusieurs des signes et symptômes suivants :

- Perte de conscience
- Crise épileptique ou convulsions
- Problèmes d'équilibre
- Nausée ou vomissement
- Somnolence
- Émotivité accrue
- Irritabilité
- Tristesse
- Fatigue ou manque d'énergie
- Nervosité ou anxiété
- Sentiment de «ne pas être comme d'habitude»
- Difficulté à se souvenir
- Maux de tête
- Étourdissements
- Confusion
- Sentiment d'être «au ralenti»
- «Pression dans la tête»
- Vision trouble
- Sensibilité à la lumière
- Amnésie
- Sentiment d'être «dans le brouillard»
- Douleur au cou
- Sensibilité au bruit
- Difficulté à se concentrer

3. Test de mémoire

Si la personne est incapable de répondre correctement à l'une de ces questions, elle peut souffrir d'une commotion.

«Dans quel site sommes-nous aujourd'hui?»

«Dans quelle demie sommes-nous?»

«Qui a compté le dernier but durant ce match?»

«Contre quelle équipe avez-vous joué la semaine dernière/la dernière fois?»

«Est-ce que votre équipe a gagné le dernier match?»

Tout athlète que l'on soupçonne d'avoir une commotion devrait IMMÉDIATEMENT ÊTRE RETIRÉ DU JEU et ne devrait pas reprendre l'activité avant d'avoir subi un examen médical. Si vous croyez qu'un athlète est victime d'une commotion, il ne doit pas rester seul ni conduire un véhicule à moteur.

Dès que vous soupçonnez la présence d'une commotion, il est recommandé que le joueur consulte un professionnel de la santé afin d'obtenir un diagnostic et des conseils de même qu'une confirmation de sa capacité à revenir au jeu, et ce même si les symptômes disparaissent.

SIGNAUX D'ALERTE

Si vous observez N'IMPORTE LEQUEL des signaux ci-dessous, le joueur devrait immédiatement être évacué du terrain de façon sécuritaire. Si un professionnel de la santé qualifié ne se trouve pas sur place, envisagez un transport en ambulance afin d'obtenir un avis médical d'urgence :

- Athlète qui se plaint d'une douleur au cou
- Confusion ou irritabilité accrues
- Vomissements répétés
- Crise épileptique ou convulsions
- Faiblesse ou picotements/sensation de brûlure aux bras ou aux jambes
- Détérioration de l'état de conscience
- Mal de tête intense ou qui s'aggrave
- Changement inhabituel dans le comportement
- Double vision

N'oubliez pas :

- Dans tous les cas, appliquez les principes de base du secourisme (danger, réaction, voies respiratoires, respiration, circulation).
- N'essayez pas de déplacer le joueur (sauf ce qui est requis pour dégager les voies respiratoires) à moins d'avoir suivi une formation appropriée.
- N'essayez pas de retirer le casque (le cas échéant) à moins d'avoir suivi une formation appropriée.

Tiré de McCrory et coll., «Consensus Statement on Concussion in Sport». British Journal of Sports Medicine, 47 (5), 2013.

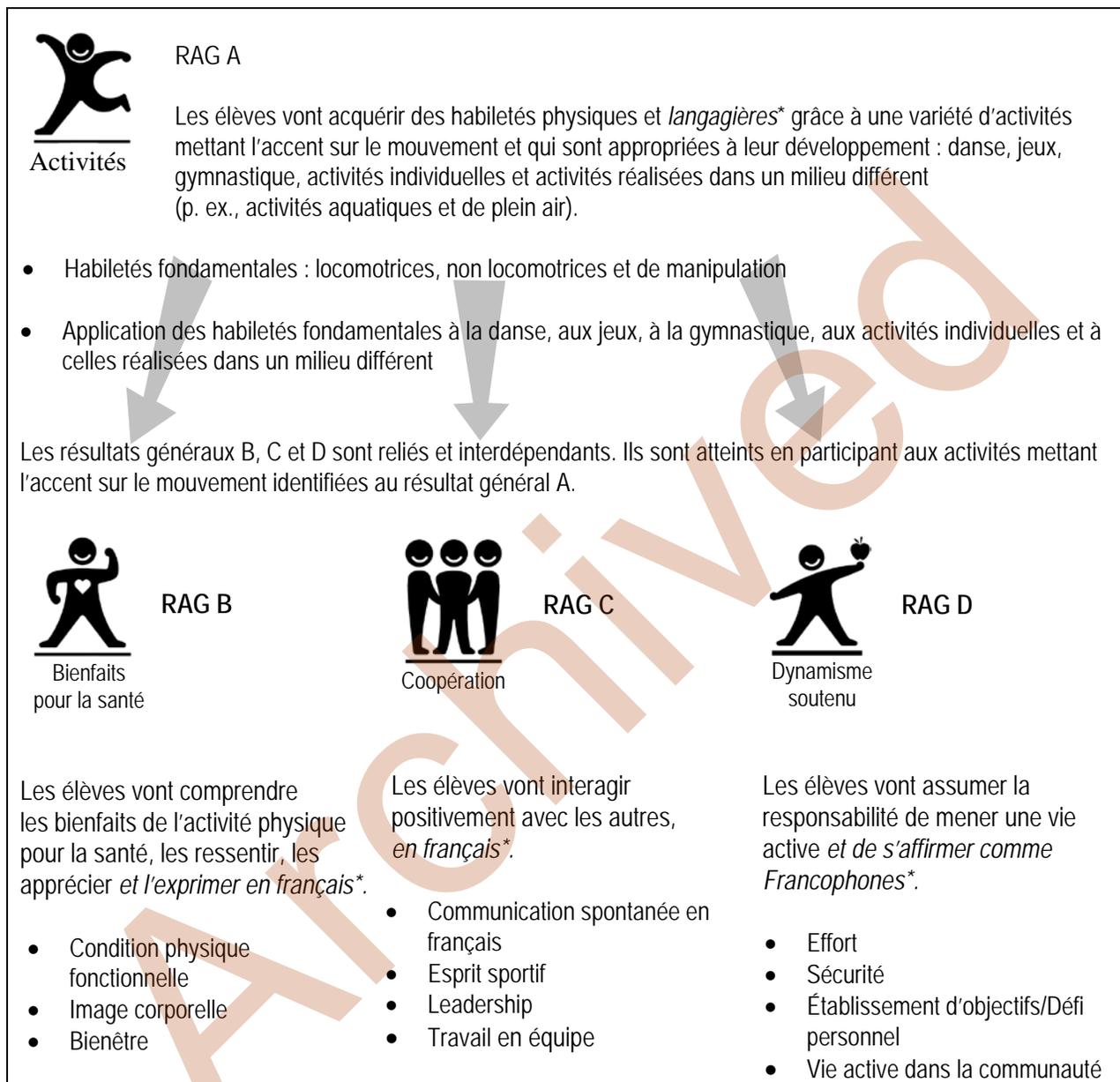
ANNEXE G – CARTE DE PROTOCOLE D'URGENCE

Chaque trousse de secours devrait également contenir une carte résumant les consignes d'urgence. En cas d'accident, toutes les données pertinentes doivent être communiquées par téléphone au personnel affecté aux urgences.

Protocole d'urgence	
1.	Composer le numéro de téléphone d'urgence (p. ex., 911).
2.	Indiquer l'adresse exacte des lieux et l'emplacement des portes d'accès : _____ _____
3.	Indiquer précisément comment se rendre sur les lieux de l'accident.
4.	Décrire la nature des blessures.
5.	Rapporter l'accident à la personne ou aux autorités responsables.
6.	Être sur les lieux de l'accident à l'arrivée de l'ambulance.
Autres numéros de téléphone d'urgence :	
Hôpital	_____
Police	_____
Pompiers	_____
Centre antipoison	_____

ANNEXE H – PROGRAMME D'ÉDUCATION PHYSIQUE (M–12^e ANNÉE)

Le but du programme d'éducation physique de la maternelle à la 12^e année est de permettre aux élèves d'acquérir les connaissances, les habiletés et les attitudes nécessaires pour mener une vie saine et active et de favoriser l'épanouissement de son identité francophone.



*Consulter les sections de l'introduction où il est question spécifiquement des perspectives immersive et francophone.

Éducation physique (M–12^e année)
© Alberta Education, Canada



Dynamisme
soutenu

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL D

Les élèves vont assumer la responsabilité de mener une vie active.

	Maternelle [DM–]	1^{re} année [D1–]	2^e année [D2–]	3^e année [D3–]	
<i>Les élèves vont :</i>					
Sécurité					
DM-3	montrer qu'ils sont prêts à écouter des consignes et des explications simples	D1-3	montrer qu'ils sont prêts à écouter des consignes et des explications simples	D2-3	montrer qu'ils sont capables d'écouter des consignes, de respecter des règles et des routines, et de se concentrer lorsqu'ils font de l'activité physique
DM-4	participer à des exercices sécuritaires de réchauffement et de récupération	D1-4	participer à des exercices sécuritaires de réchauffement et de récupération	D2-4	démontrer et participer à des exercices sécuritaires de réchauffement et de récupération
DM-5	s'engager dans des expériences de mouvement dans tous les milieux, tout en agissant de façon sécuritaire et prudente	D1-5	se déplacer de façon sécuritaire et prudente dans tous les milieux; p. ex., activités de prise de conscience de l'espace	D2-5	démontrer qu'ils peuvent se déplacer de façon sécuritaire et prudente dans différents milieux; p. ex., des jeux modifiés
D3-3				D3-3	montrer qu'ils sont capables d'écouter des consignes, de respecter des règles et des routines, et de se concentrer lorsqu'ils font de l'activité physique
D3-4				D3-4	démontrer et participer à des exercices sécuritaires de réchauffement et de récupération
D3-5				D3-5	parler d'expériences de mouvement sécuritaires dans divers environnements; p. ex., l'équipement de gymnastique
Établissement d'objectifs/Défi personnel					
DM-6	participer à une activité de classe qui a un but collectif; p. ex., parcourir une distance donnée à un rythme régulier	D1-6	participer à une activité de classe qui a un but collectif, p. ex., parcourir une distance donnée à un rythme régulier	D2-6	s'exercer à établir un but à court terme dans le domaine des efforts de participation à des activités physiques
DM-7	faire des choix pour être impliqués dans une variété d'expériences de mouvement	D1-7	essayer une expérience de mouvement qui pose un défi à leurs capacités personnelles	D2-7	identifier des moyens de changer une activité afin qu'elle pose un défi à leurs capacités personnelles
D3-6				D3-6	se fixer un but à court terme pour intensifier l'effort et la participation à des activités physiques, et atteindre ce but
D3-7				D3-7	identifier des moyens de changer une activité afin qu'elle pose un défi à leurs capacités personnelles



Dynamisme
soutenu

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL D

Les élèves vont assumer la responsabilité de mener une vie active.

4^e année [D4-]

5^e année [D5-]

6^e année [D6-]

Les élèves vont :

Sécurité

D4-3	respecter des règles, des routines et des marches à suivre en matière de sécurité, et ce, lors de diverses activités	D5-3	identifier et respecter des règles, des routines et des marches à suivre en matière de sécurité, et ce, lors de diverses activités	D6-3	identifier, décrire et respecter des règles, des routines et des marches à suivre en matière de sécurité, et ce, lors de diverses activités relevant de toutes les catégories de mouvement
D4-4	participer de façon sécuritaire aux exercices de réchauffement et de récupération, et en déterminer les bienfaits	D5-4	participer de façon sécuritaire aux exercices de réchauffement et de récupération, et en déterminer les bienfaits	D6-4	participer de façon sécuritaire aux exercices de réchauffement et de récupération, et en démontrer les bienfaits
D4-5	décrire comment se déplacer de manière sécuritaire dans divers milieux; p. ex., dans une patinoire	D5-5	identifier les pratiques sécuritaires qui favorisent un mode de vie actif et sain	D6-5	choisir des pratiques simples et sécuritaires, qui favorisent un mode de vie actif et sain; p. ex., le code de la route pour la pratique du vélo ou du patin à roues alignées

Établissement d'objectifs/Défi personnel

D4-6	se fixer un but à long terme pour intensifier l'effort et la participation à un domaine de l'activité physique, et atteindre ce but	D5-6	se fixer des buts à long terme pour améliorer leur performance personnelle en fonction de leurs intérêts et de leurs capacités	D6-6	se fixer et modifier des buts à long terme pour améliorer leur performance personnelle en fonction de leurs intérêts et de leurs capacités
D4-7	démontrer diverses façons d'atteindre un objectif relié à l'activité physique et qui pose un défi personnel	D5-7	démontrer diverses façons d'atteindre un objectif relié à l'activité physique et qui pose un défi personnel	D6-7	analyser et créer diverses façons d'atteindre un objectif relié à l'activité physique et qui pose un défi personnel

**Éducation physique (M-12^e année)
2000**



Dynamisme
soutenu

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL D

Les élèves vont assumer la responsabilité de mener une vie active.

7 ^e année [D7-]	8 ^e année [D8-]	9 ^e année [D9-]
<i>Les élèves vont :</i>		
Sécurité		
D7-3 identifier, décrire et respecter des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, et ce, lors de diverses activités dans toutes les catégories de mouvement	D8-3 choisir et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, lors de diverses activités	D9-3 choisir et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, lors de diverses activités dans toutes les catégories de mouvement
D7-4 expliquer les bienfaits des exercices de réchauffement et de récupération, et les démontrer	D8-4 concevoir et exécuter des exercices de réchauffement et de récupération	D9-4 analyser, concevoir et exécuter des exercices de réchauffement et de récupération
D7-5 recommander des expériences de mouvement sécuritaires, qui favorisent des habitudes de vie active et saine, p. ex., l'équipement protecteur pour le patinage à roues alignées, le hockey-balle	D8-5 évaluer ou juger les expériences de mouvement en matière de sécurité, qui favorisent des habitudes de vie active et saine, p. ex., l'usage sécuritaire d'équipement sportif	D9-5 concevoir des expériences de mouvement sécuritaires, qui favorisent un mode de vie actif et sain, p. ex., jeux créés par les élèves
Établissement d'objectifs/Défi personnel		
D7-6 enregistrer et analyser leurs objectifs personnels basés sur leurs intérêts et leurs capacités	D8-6 suivre de près, réviser et perfectionner leurs objectifs personnels basés sur leurs intérêts et leurs capacités	D9-6 déterminer et articuler des objectifs personnels et collectifs difficiles, basés sur leurs intérêts et leurs capacités
D7-7 évaluer diverses façons d'atteindre l'objectif d'une activité, et déterminer une approche personnelle qui pose un défi	D8-7 évaluer diverses façons d'atteindre l'objectif d'une activité, et déterminer des approches personnelles et collectives qui posent un défi sur le plan individuel et collectif	D9-7 évaluer diverses façons d'atteindre l'objectif d'une activité, et déterminer des approches personnelles et collectives qui posent un défi sur le plan individuel et collectif



RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL D

Les élèves vont assumer la responsabilité de mener une vie active.

Éducation physique 10

Éducation physique 20

Éducation physique 30

Les élèves vont :

Sécurité

D10-3	choisir et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, pour une variété d'activités	D20-3	élaborer et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, pour une variété d'activités	D30-3	élaborer et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, pour une variété d'activités
D10-4	analyser, concevoir et évaluer des exercices de réchauffement et de récupération	D20-4	analyser, concevoir et évaluer des exercices de réchauffement et de récupération	D30-4	analyser, concevoir et évaluer des exercices de réchauffement et de récupération
D10-5	définir et comprendre les principes de sécurité et les habiletés de survie reliés à l'activité physique, y compris la réanimation cardio-respiratoire (RCR) (p. ex., les activités aquatiques) et montrer leur sens des responsabilités dans des actions prises pour faire face aux dangers immédiats et potentiels les affectant eux-mêmes et les autres	D20-5	démontrer les principes de sécurité et les habiletés de survie reliés à l'activité physique (p. ex., le camping) et identifier et analyser les dangers potentiels les affectant eux-mêmes et les autres	D30-5	appliquer les principes de sécurité et les habiletés de survie reliés à l'activité physique (p. ex., l'entraînement sportif) et recommander des mesures qui minimiseront les dangers pour soi et les autres

Établissement d'objectifs/Défi personnel

D10-6	analyser des habitudes de vie associées à l'activité physique et établir des objectifs personnels qui posent un défi en vue de maintenir leur participation pour toute la vie	D20-6	déterminer des objectifs qui poseront constamment des défis personnels, à court et à long termes, ainsi qu'un échéancier en vue de les réaliser	D30-6	évaluer et réviser les objectifs qui poseront constamment des défis personnels, à court et à long termes
D10-7	S/O	D20-7	S/O	D30-7	S/O

**Éducation physique (M-12^e année)
2000**

ANNEXE I – EXEMPLE DE LISTE DE VÉRIFICATION DE LA SÉCURITÉ DES GYMNASES

Chaque école devrait prévoir des inspections de sécurité régulières et un suivi approprié. Vérifier la procédure et la politique de l'autorité scolaire à ce sujet. S'il n'y a pas de formulaire établi, on peut utiliser ce formulaire à titre d'exemple.

Nom du local : _____

Date d'inspection : _____

Heure : _____

Inspecté par : _____

À vérifier :

	Oui	Non	Commentaires
Appareils d'escalade pliants			
• solidement fixés au mur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les câbles, poulies, goupilles de sécurité, colliers de serrage sont en bon état	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les goupilles de position, barres parallèles et échelles ne présentent ni fissures, ni écharde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Bancs ou estrades			
• le dessus et supports ne présentent ni fissures, ni écharde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les vis et boulons sont correctement serrés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Barres de traction			
• solidement fixées au mur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les éléments réglables sont en bon état	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Buts de basketball			
• les panneaux sont en bon état	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• le câble et les dispositifs de fixation sont solidement attachés au mur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• le bord des anneaux est droit et solidement fixé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les fermetures adhésives (Velcro) fixées aux murs situés derrière les buts sont en bon état	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• le treuil ne se trouve pas directement sous un but mural	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Entrées/Sorties			
• exemptes de tout obstacle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• aucune poignée ou bouton de porte ne dépasse du côté du gymnase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les portes s'ouvrent vers l'extérieur du gymnase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Escaliers			
• exempts de tout obstacle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• la surface des marches est en bon état	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les rampes sont solidement fixées, lisses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• exemptes de pointe de clou ou écharde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Espace du gymnase			
• ne sert pas d'entrepôt – aucun meuble, ni boîte, ni équipement n'encombre les murs ou les coins	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

À vérifier :

	Oui	Non	Commentaires
Extincteurs			
• ne sont pas placés de façon à dépasser démesurément le mur dans les aires d'activité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Matériel de secours			
• la trousse de secours contient tout le nécessaire et elle est accessible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les numéros de téléphone en cas d'urgence et le programme des mesures d'urgence sont affichés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• on a accès au téléphone ou au bureau à l'aide de la sonorisation (hautparleurs)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• l'éclairage des issues de secours fonctionne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Murs			
• les prises de courant, les interrupteurs, les minuteries et tout autre dispositif potentiellement dangereux sont encastrés dans le mur ou recouverts d'une couverture capitonnée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• exempts de clous, de vis et de crochets qui dépassent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Panneaux à chevilles de bois			
• solidement fixés au mur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les éléments réglables sont en bon état	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Plafonds			
• les carreaux de plafond et les dispositifs de protection des lampes sont solidement fixés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Plancher			
• propre et sec	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• offre une bonne surface de traction (ne glisse pas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• exempt d'objets pouvant provoquer des chutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les douilles de plancher sont couvertes et situées au ras du sol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les plaques de plancher sont en bon état, solidement fixées et au ras du sol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Salle d'entreposage			
• le plancher est propre et n'est pas encombré de matériel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• le matériel est rangé sur les rayons désignés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les poteaux de filet (volleyball) sont fixés contre le mur de manière à ne pas tomber	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Vestiaires			
• l'aire des douches et les toilettes sont propres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• aucune accumulation d'eau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les prises de courant sont adaptées au milieu humide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• l'éclairage des issues de secours fonctionne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les armoires, vestiaires et bancs sont en bon état, sans bord coupant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

À vérifier :

Commentaires ou mesures de suivi :

Archived

ANNEXE J – EXEMPLE DE LISTE DE VÉRIFICATION DU MATÉRIEL ET DE L'ÉQUIPEMENT DE GYMNASTIQUE

Chaque école devrait prévoir une inspection de sécurité bisannuelle et un suivi approprié. Vérifier la procédure et la politique du conseil scolaire à ce sujet. S'il n'y a pas de formulaire, on peut utiliser ce formulaire à titre d'exemple.

Nom du local : _____

Date d'inspection : _____ Heure : _____ Inspecté par : _____

À vérifier :

	Oui	Non	Commentaires
Bâtons, raquettes, palettes et guichets			
• en bon état, sans échardes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les bâtons en bois ou en métal ne présentent aucune fissure et les poignées offrent une bonne prise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les lames sont solidement fixées aux bâtons (de hockey)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Cerceaux			
• ni fissures, ni déformations	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Charriots à ballons			
• les roulettes fonctionnent bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• aucun bord coupant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Cordes et câbles			
• sans nœud aux extrémités	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• aucun effilochage visible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• attachés pour ne pas gêner le déroulement d'autres activités	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Filets (de buts et suspendus)			
• la lisière supérieure est en bon état et les lisières latérales ne sont pas effilochées près des poteaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• sans trous, ni déchirures	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les soudures et les cadres des filets de but sont en bon état	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Fosses portables, bases, montants et barres horizontales			
• les dispositifs de fixation des bases et les montants sont en bon état	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• la housse de la fosse portable est en bon état (sans déchirures)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• la mousse de la fosse portable est en bon état	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les barres horizontales sont entourées de ruban, sans fissures ni échardes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Tapis de sol			
• housses en bon état (sans déchirures)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• mousse en bon état	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les bandes Velcro fonctionnent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les surfaces sont nettoyées de façon régulière	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les soudures ne présentent pas de craquelures	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

À vérifier :

Commentaires ou mesures de suivi : _____

Archived

ANNEXE K – EXEMPLE DE LISTE DE VÉRIFICATION DES INSTALLATIONS EXTÉRIEURES

Chaque école devrait prévoir des inspections de sécurité régulières et un suivi approprié. Vérifier la procédure et la politique de l'autorité scolaire à ce sujet. S'il n'y a pas de formulaire, on peut utiliser ce formulaire à titre d'exemple.

Nom du local : _____

Date d'inspection : _____ Heure : _____ Inspecté par : _____

À vérifier :

	Oui	Non	Commentaires
<i>Aires de jeu et de promenade</i>			
• surface égale, sans trous (aires asphaltées)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• sans trous ou ornières (gazon ou terre battue)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• propres (sans débris de verre, canettes, roches, excréments, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• sans flaques d'eau, sans problème de drainage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• exemptes de tout obstacle ou accident de terrain (racines, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<i>Bancs ou estrades</i>			
• exemptes de pointes de clou, fissures, échardes ou bois pourri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les dispositifs d'ancrage au sol sont stables, en bon état et dissimulés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<i>Buts</i>			
• aucun crochet ne dépasse du cadre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les dispositifs d'ancrage au sol sont stables, en bon état et dissimulés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les poteaux ne sont pas rouillés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• là où cela est nécessaire, le matériel de rembourrage est bien fixé aux montants	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<i>Buts de basketball</i>			
• les panneaux sont en bon état	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• le bord des cerceaux de panier est droit et solidement fixé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les dispositifs d'ancrage au sol sont stables, en bon état et recouverts de façon sécuritaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les poteaux ne sont pas rouillés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<i>Clôtures métalliques</i>			
• les attaches et les liens sont solidement fixés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• le grillage est tendu et solidement fixé au cadre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• la clôture ne présente aucun trou à la hauteur du sol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les dispositifs d'ancrage au sol sont stables, en bon état et recouverts de façon sécuritaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les poteaux ne sont pas rouillés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

À vérifier :

	Oui	Non	Commentaires
Dangers possibles dans la cour de l'école			
• absence d'arbres, de souches exposées, de poteaux, de fossés et d'autres dangers environnementaux pour les élèves	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les dangers sont signalés au personnel et aux élèves	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• panneaux d'avertissement et barrières, au besoin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les consignes de sécurité à respecter dans les aires de jeux situées à proximité des dangers possibles sont communiquées à tous les élèves	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Écran-arrière de jeu			
• le grillage métallique, les attaches et les liens doivent être solidement fixés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• le grillage doit être correctement tendu et fixé au cadre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• aucun trou dans le grillage ou à la hauteur du sol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les dispositifs d'ancrage au sol sont stables, en bon état et recouverts de façon sécuritaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• ni débris, ni éclats de verre à proximité de l'écran arrière	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les poteaux ne sont pas rouillés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Escaliers			
• exempts de tout obstacle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• la surface des marches est en bon état	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les rampes sont solidement fixées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les parties en bois sont exemptes de toute pointe de clou, fissure ou écharde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Nids de guêpes ou d'abeilles			
• absence de nids	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Surfaces de jeu			
• le périmètre du jeu est bien identifié	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• aucune tête de système d'arrosage ne dépasse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• le pourtour du terrain est exempt de toute obstruction	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• situées à distance suffisante des clôtures, des panneaux, des lampadaires et des estrades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• surface unie et bien drainée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• exemptes de tout trou, ornière, débris ou excrément	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les clôtures délimitant le terrain de jeu sont assez hautes et en bon état	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• on trouve des zones d'avertissement à l'extérieur des clôtures délimitant le terrain de jeu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• le terrain de jeu est exempt de tout obstacle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• les balises délimitant la zone de but sont bien fixées et les indicateurs de distance sont placés avec soin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

Autres :

Commentaires ou mesures de suivi :

Archived

ANNEXE L – RAPPORT D'ACCIDENT (FORMULAIRE TYPE)

Les données recueillies ci-dessous serviront à établir les circonstances d'un accident ou d'un traumatisme. Elles sont régies et protégées par la Loi sur l'accès à l'information et la protection de la vie privée (Freedom of Information and Protection of Privacy Act [FOIPP]).

Nom de la personne qui complète ce formulaire : _____

Téléphone : _____

Nom de l'élève blessé : _____

École : _____

Date du rapport d'accident : _____

Numéro d'assurance-santé de l'élève (facultatif) : _____

Numéro d'identité de l'élève : _____

Sexe : ____ Âge : ____ Année : ____ Date et heure de l'accident/du traumatisme : _____

Endroit où l'accident ou le traumatisme s'est produit : _____

Cocher la case ou les cases correspondant aux énoncés qui décrivent le mieux l'accident :

1. Localisation de la douleur :

Indiquer *gauche* ou *droite* là où c'est pertinent.

- | | | | |
|--|---|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Tête | <input type="checkbox"/> Épaule | <input type="checkbox"/> Poitrine | <input type="checkbox"/> Jambe inférieure |
| <input type="checkbox"/> Visage | <input type="checkbox"/> Bras supérieur | <input type="checkbox"/> Abdomen | <input type="checkbox"/> Cheville |
| <input type="checkbox"/> Nez | <input type="checkbox"/> Coude | <input type="checkbox"/> Dos | <input type="checkbox"/> Pied |
| <input type="checkbox"/> Œil | <input type="checkbox"/> Avant-bras | <input type="checkbox"/> Fesses | <input type="checkbox"/> Autre : |
| <input type="checkbox"/> Oreille | <input type="checkbox"/> Poignet | <input type="checkbox"/> Aine | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Dents | <input type="checkbox"/> Main | <input type="checkbox"/> Cuisse | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Cou | <input type="checkbox"/> Doigt | <input type="checkbox"/> Genou | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Autres détails pertinents sur la blessure : _____ | | | |

2. Type de blessure :

- Égratignure ou écorchure
- Brûlure
- Traumatisme osseux – enflure ou altération de la couleur à proximité d'un os
- Commotion cérébrale – perte de conscience ou étourdissement temporaire
- Dislocation ou altération de la couleur – difformité d'une articulation
- Fracture
- Lacération, incision ou perforation – plaie ouverte
- Claquage ou élongation musculaire – attribuable au surmenage plutôt qu'à un coup
- Saignement de nez
- Entorse – torsion ou déplacement anormal d'une articulation
- Dents – délogées ou cassées

Autre : _____

3. Lieu :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Gymnase | <input type="checkbox"/> Piscine |
| <input type="checkbox"/> Terrain ou aire de sport | <input type="checkbox"/> Patinoire |
| <input type="checkbox"/> Salle de classe ou laboratoire | <input type="checkbox"/> Salle des casiers, vestiaires ou douches |
| <input type="checkbox"/> Terrain de jeux – structure de jeux | <input type="checkbox"/> Sur le chemin de l'école (aller ou retour) |
| <input type="checkbox"/> Couloir ou escalier | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |

4. Cause directe probable :

- Collision accidentelle entre participants
- Coup provenant d'un objet (ballon, bâton, etc.)
- Contact ou violence physique (non pas une collision) dans le cadre normal d'une activité
- Négligence de la part de l'élève
- Chute ou perte d'équilibre qui n'est pas due à un facteur extérieur notable
- Chute ou perte d'équilibre impliquant un engin ou du matériel sportif
- Aucune cause évidente ou apparente
- Obstacle sur le terrain (objet ou spectateur)
- Fatigue ou effort démesuré
- Autre : _____

Décrire brièvement l'incident : _____

5. Mesures prises à la suite de l'incident :

- L'élève a repris ou poursuivi l'activité en cours.
- L'enseignant a recommandé l'arrêt de la participation.

6. Mode de transport :

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Ambulance | <input type="checkbox"/> Transport collectif |
| <input type="checkbox"/> Sans objet | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |

7. Premiers soins dispensés :

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Glace, élévation, compression (GEC) | <input type="checkbox"/> Écharpe |
| <input type="checkbox"/> Respiration artificielle ou RCR | <input type="checkbox"/> Béquilles |
| <input type="checkbox"/> Immobilisation | <input type="checkbox"/> Étirement |
| <input type="checkbox"/> Traitement des plaies | <input type="checkbox"/> Counseling |
| <input type="checkbox"/> Attelle, ruban ou bandage de contention | Autre : _____ |

8. Nom de l'intervenant :

Signature : _____ Date : _____

- Médecin
- Secouriste agréé
- Thérapeute en sport
- Entraîneur
- Autre : _____

9. Traitement ultérieur ou suivi :

- Hôpital
- Médecin de famille
- Autre : _____
- Aucun

10. Consignes à suivre à domicile :

Remarque : *Il est interdit aux enseignants et aux membres du personnel de l'école d'autoriser un médecin à traiter un élève.*

ANNEXE M – RESSOURCES SUR LA SÉCURITÉ DES AIRES DE JEU

Au Canada, il n'existe pas d'agence unique responsable d'établir des lignes directrices et régulatrices sur la sécurité des aires de jeu. Pour les informations les plus courantes à ce sujet, appeler l'Association canadienne de la normalisation (1-800-463-6727). Plusieurs municipalités établissent leurs propres lignes directrices. Pour ces renseignements, il faut appeler le département de parcs et loisirs de votre région. Le National Playground Safety Committee de l'Association canadienne des parcs et loisirs –a mis sur pied une stratégie nationale visant l'établissement d'un programme national de sensibilisation sur la sécurité des enfants.

Pour de plus amples renseignements, contacter :

Alberta Health Services

Site Web : <http://www.capitalhealth.ca/nr/default.asp>

Ressource : Preventing Playground Injuries (en anglais)

Site Web : <http://www.albertahealthservices.ca/4860.asp>

Association canadienne de loisirs intramuros/Canadian Intramural Recreation Association

s'est associée à l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD).

Association canadienne des parcs et loisirs/Canadian Parks and Recreation Association

1180, chemin Walkley

Boîte postale 83069

Ottawa (Ontario) K1V 1A3

Tél. : 613-523-5315

Télec. : 613-523-1182

Courriel : cpra@cpra.ca

Site Web : <http://www.cpra.ca>

Ressource : Canadian Playground Safety Institute

Éducation physique et santé Canada (EPS Canada)

2197, promenade Riverside, bureau 403

Ottawa (Ontario) K1H 7X3

Tél. : 613-523-1348

Numéro sans frais : 1-800-663-8708

Télec. : 613-523-1206

Courriel : ciraproj@rtm.activeliving.ca

Site Web : <http://www.eps-canada.ca/>

Groupe CSA, ou Association canadienne de normalisation

178 Rexdale Boulevard

Toronto, Ontario M9W 1R3

Tél. : 416-747-4000

Numéro sans frais : 1-800-463-6727

Télec. : 416-747-2510

Site Web : <http://www.csagroup.org/ca/fr/accueil>

Ressource : CAN/CSA – Z-614 Aires et équipement de jeu

Ontario Parks Association

7856 5th Line South, RR4

Milton, Ontario L9T 2X8

Tél. : 905-864-6182

Numéro sans frais : 1-866-560-7783

Télééc. : 905-864-6184

Courriel : opa@opassoc.on.ca

Site Web : <http://www.opassoc.on.ca>

Ressource : Ontario Playground Academy Workshop

Injury Prevention & Control/KIDSAFE Connection

Calgary Health Region Centre 15

1509 Centre Street South, 5th Floor

Calgary, Alberta T2G 2E6

Tél. : 403-943-8016

Télééc. : 403-943-8025

Site Web :

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/injuryprevention/docs/child/playground_project_manual_for_volunteers.pdf

Ressource : A Playground Project Manual for Volunteer Groups (2007 Edition)

Parachute

36 Eglinton Avenue West Suite 704

Toronto, Ontario M4R 1A1

Tél. : 647-776-5100

Numéro sans frais : 1-888-537-7777

Courriel : info@parachutecanada.org

Site Web : <http://www.parachutecanada.org/accueil>

Ressource : Child's Play (vidéocassette produite conjointement avec l'Association canadienne de normalisation)

Santé Canada

Indice de l'adresse 0900C2

Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Tél. : 613-957-2991

Numéro sans frais : 1-866-225-0709

Télééc. : 613-941-5366

Site Web : <http://www.hc-sc.gc.ca>

Ressource : Sécurité des produits de consommation, Votre enfant est-il en sécurité – À l'heure du jeu

ANNEXE N – LE TRANSPORT DES ÉLÈVES : EXEMPLES DE POLITIQUE ET DE FORMULAIRES

Formulaire d'autorisation relatif aux conducteurs bénévoles

Les renseignements personnels ci-dessous sont recueillis aux fins de la procédure d'autorisation des conducteurs bénévoles. Ils sont régis et protégés par l'article 32(c) de la Loi sur l'accès à l'information et la protection de la vie privée (*Freedom of Information and Protection of Privacy Act* [FOIPP]).

Nom de l'école : _____ Année scolaire : _____

Déclaration du conducteur bénévole

Je reconnais que, si j'ai accumulé six points d'inaptitude ou plus, d'après mon dossier de conducteur le plus récent, je ne peux assumer les fonctions de conducteur bénévole – étant entendu que je dois joindre copie de l'avenant à ma police d'assurance automobile pour obtenir l'approbation des autorités compétentes.

Je conviens que, en cas de demande d'indemnité (p. ex., sinistre de tierce partie ou blessures), **mon assurance responsabilité civile automobile s'applique avant l'assurance de l'autorité scolaire** (voir les détails ci-dessous).

Le conseil scolaire fournit une assurance responsabilité civile automobile complémentaire dans le cadre de sa propre police d'assurance générale de responsabilité civile à l'intention des conducteurs dument autorisés qui transportent des élèves dans leurs véhicules personnels pour un événement ou une activité scolaire approuvés. Cette assurance ne vise que **la somme excédant le montant maximum accepté par l'assureur du propriétaire du véhicule.**

Le conducteur bénévole est responsable des dommages subis par tout véhicule – y compris le sien.

J'atteste que :

- j'ai une expérience de conduite de 5 ans au moins;
- le véhicule utilisé pour assurer le transport des élèves est en bon état de fonctionnement, à ma connaissance.

En soumettant la présente demande au conseil scolaire, je conviens :

- a) de satisfaire à toutes les conditions requises par les lois en vigueur quand j'exerce les fonctions de conducteur bénévole;
- b) de détenir le permis de conduire prescrit par la loi pour le nombre de passagers et le véhicule conduit;
- c) de fournir au directeur de l'école un rapport d'accident pour tout accident (survenu dans le cadre de mes fonctions de conducteur bénévole ou non) augmentant le nombre de points d'inaptitude porté à mon dossier de conducteur, et d'aviser le directeur d'école du retrait éventuel de mon permis ou d'un changement de statut en matière d'assurance survenu après la date de la présente déclaration;
- d) de limiter le nombre de passagers au nombre de ceintures de sécurité utilisables et de me conformer aux directives des enseignants ou représentants de l'autorité scolaire;

- e) de souscrire à une assurance d'au moins 1 000 000 \$ couvrant ma responsabilité en cas de blessure corporelle ou de décès d'un des élèves transportés dans le cadre de mes fonctions de conducteur bénévole, et j'ai avisé au préalable ma propre compagnie d'assurance de mon intention d'assurer le transport des élèves.

Avez-vous fait l'objet d'un retrait du permis de conduire au cours des trois dernières années?

Oui Non

Si « oui », veuillez indiquer la date de remise en vigueur de votre permis : _____

À titre de conducteur, avez-vous été impliqué dans un accident quelconque au cours des trois dernières années? Oui Non

Si « oui », veuillez fournir des détails : _____

Avez-vous été déclaré coupable d'une infraction au Code de la route (Highway Traffic Act, Motor Vehicle Administration Act, etc.) ou au Code criminel liée à un véhicule au cours des trois dernières années? Oui Non

Si « oui », veuillez fournir des détails : _____

« Je déclare, par la présente, que j'ai lu et que je comprends les renseignements que contient ce formulaire. »

Signature du conducteur bénévole

Signature du propriétaire du véhicule

Date

ANNEXE O – FORMULAIRE POUR LES EXCURSIONS HORS SITE (EXEMPLE)

Autorisation de divulguer le dossier du conducteur

Nom du conducteur (au complet) : _____ Date de naissance : _____

Adresse du conducteur : _____ Ville : _____

Code postal : _____ Tél. (rés.) : _____ Tél. (trav.) : _____

Numéro du permis : _____ Catégorie : _____ Date d'expiration : _____

Personnel bénévole : _____ Parent ou tuteur bénévole : _____

Nombre de passagers autorisés (sans compter le conducteur) : _____

Type de véhicule utilisé : _____ Marque : _____ Modèle : _____

Nom de la compagnie d'assurance : _____

Numéro de la police d'assurance : _____ Date d'expiration : _____

Je, soussigné, autorise la divulgation de mon dossier de conducteur à l'autorité scolaire et à ses agents d'assurance.

Signature du conducteur bénévole

Date

RÉSERVÉ À L'USAGE INTERNE

J'accepte que la personne susnommée assume les fonctions de conducteur bénévole pour l'année scolaire _____

aux fins de _____

Signature de la direction d'école ou
des parties autorisées

Date

ANNEXE Q – ITINÉRAIRE D’EXCURSION ÉDUCATIVE DE PLEIN AIR
(FORMULAIRE TYPE)

Un itinéraire complet devrait être remis à une autorité compétente de l’école, avec le nom des personnes à contacter et le plan d’intervention établi en cas d’urgence.

ITINÉRAIRE

Nom de l’excursion ou de la destination : _____

Date de l’excursion : _____

Heure de départ (première journée) : _____ Heure de retour (dernière journée) : _____

Endroits précis (liste détaillée) : _____

Endroits d’arrêt	Position (carte)	Date et heure approximatives d’arrivée à cet endroit	Date et heure approximatives de départ de cet endroit

Plans de rechange : en cas d’intempéries ou d’autres circonstances imprévisibles

Noms de personnes à contacter et l’information pertinente (numéros de téléphone au travail et à la maison, numéros de cellulaire, heures et fréquences de contact radio et meilleurs moments pour les joindre)

Remarque : Inclure en pièces jointes des photocopies de cartes appropriées avec itinéraire tracé, et :

- indiquer à quels endroits on marche, où l’on prend la bicyclette, où l’on prend l’auto, etc.;
- indiquer les endroits où l’on passe la nuit, avec la date;
- ajouter, si possible, une photocopie des descriptions des routes ou des sentiers empruntés.

ANNEXE R – SÉCURITÉ AQUATIQUE

Ce qui suit décrit la norme Nager pour survivre® de la Société de sauvetage. Pour obtenir de plus amples renseignements sur ce programme et les autres mesures de sécurité aquatique (telles que la surveillance de baignade), consulter le site de la Société de sauvetage à l'adresse suivante : www.lifesaving.org.

Considérations pédagogiques :

- Les élèves participant à des activités aquatiques en eau profonde (au-dessus de la poitrine) doivent suivre la formation Nager pour survivre®.
- Les élèves qui ne sont pas en mesure d'atteindre la norme Nager pour survivre® peuvent tout de même participer aux activités en eau profonde, à condition qu'ils portent un gilet de sauvetage parfaitement ajusté.
- Avant de participer à des activités de navigation, les élèves doivent démontrer une bonne maîtrise des trois compétences de la norme canadienne Nager pour survivre® en portant un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel parfaitement ajusté.

Norme Nager pour survivre® :

La norme Nager pour survivre® est une norme nationale simple qui établit les compétences minimales requises pour survivre à une chute inattendue en eau profonde. Le programme Nager pour survivre® correspond aux trois compétences séquentielles suivantes :

Norme Nager pour survivre® = Entrer dans l'eau par roulade + Nager sur place (1 minute) + Nager 50 m

Tâche	Compétence indispensable et justification
Entrer par roulade enseignée dans de l'eau d'une profondeur de 2,5 m.	S'orienter pour pouvoir retourner à la surface après une chute inattendue. Une chute dans l'eau désoriente et empêche de respirer normalement.
Nager sur place pendant une minute	Se maintenir à la surface. Au Canada, l'eau est en général assez froide tout au long de l'année pour couper le souffle à la personne qui subit une immersion inattendue. L'habilité à savoir nager sur place permet de protéger ses voies respiratoires pendant que l'on reprend le contrôle de sa respiration.
Nager sur 50 mètres	Nager pour regagner la terre ferme. L'étude menée par la Société de sauvetage indique que la plupart des noyades se produisent à une distance de 3 à 15 mètres d'un lieu sûr (quai, littoral, bord de piscine). La froideur de l'eau et le poids des vêtements peuvent affaiblir les capacités du nageur. C'est pourquoi la norme prescrit la distance de 50 mètres.

*Toute méthode permettant à l'apprenant d'atteindre la norme est bonne à prendre.
Il n'y a pas de « bonne » solution.*

ANNEXE S – RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Le présent document est axé sur la sécurité physique, mais la sécurité psychoaffective est tout aussi importante. Il est impératif que les élèves se sentent en sécurité dans tous les aspects de leur vie scolaire. Voici une liste de ressources communautaires à la disposition des jeunes ayant des problèmes d'ordre psychoaffectif ou de harcèlement :

Addiction and Substance Abuse

Alberta Health Services

<http://www.albertahealthservices.ca/addiction.asp>

Alberta Centre for Active Living

3rd Floor, 11759 Groat Road

Edmonton, Alberta T5M 3K6

Tél. : 780-427-6949

<http://www.centre4activeliving.ca>

Alberta Centre for Injury Control & Research

University of Alberta, 4075 RTF

8308-114th Street

Edmonton, Alberta T6G 2E1

Tél. : 780-492-6019

<http://www.acicr.ca>

Alberta Human Services

<http://www.humanservices.alberta.ca/contact-us.html>

Ambulance Saint-Jean Alberta

12304-118th Avenue

Edmonton, Alberta T5L 5G8

Tél. : 780-452-6565

Numéro sans frais : 1-800-665-7114

<http://www.sja.ca>

Association canadienne des parcs et loisirs (ACPL)

Les loisirs en toute sécurité – Initiative de prévention des abus et du harcèlement

1180, rue Walkley

C. P. 83069

Ottawa (Ontario) K1V 1A3

Tél. : 613-523-5315

<http://www.cpra.ca/FR/main.php>

Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS)

801, avenue King-Edward, bureau N202

Ottawa (Ontario) K1N 6N5

Tél. : 613-562-5667

<http://www.caaws.ca/?lang=fr>

Canadian Mental Health Association – Alberta Division

320 Capital Place

9707-110th Street N. W.

Edmonton, Alberta T5K 2L9

Tél. : 780-482-6576

Courriel : alberta@cmha.ab.ca

<http://www.cmha.ab.ca>

Catholic Social Services

8815-99th Street

Edmonton, Alberta T6E 3V3

Tél. : 780-432-1137

Télééc. : 780-439-3154

<http://www.catholicsocialservices.ab.ca>

Centre for Suicide Prevention

Suite 320, 105-12th Avenue S.W.

Calgary, Alberta T2G 1A1

Tél. : 403-245-3900

Télééc. : 403-245-0299

Ligne d'écoute : 403-266-HELP (4357)

<http://www.siec.ca>

Croix-Rouge canadienne

10258-108th Street

Edmonton, Alberta T5K 1E2

Tél. : 780-423-2680

<http://www.croixrouge.ca/>

Éducation physique et santé Canada (EPS Canada)

2197, promenade Riverside, bureau 403

Ottawa (Ontario) K1H 7X3

Tél. : 613-523-1348

Numéro sans frais : 1-800-663-8707

<http://www.eps-canada.ca/>

Environmental Public Health Services Program

Alberta Health Services

<http://www.albertahealthservices.ca/eph.asp>

Annexe S (suite)

Ever Active Schools

11759 Groat Road
2nd Floor, Percy Page Centre
Edmonton, Alberta T5M 3K6
Tél. : 780-454-4745
2500, University Promenade, KNB 237
Calgary (Alberta) T2N 1N4
Tél. : 403-210-6012
<http://www.everactive.org/>

Lifesaving Society

13123-156th Street
Edmonton, Alberta T5V 1V2
Tél. : 780-415-1755

Parachute

26 Eglinton Avenue West, Suite 704
Toronto, Ontario M4R 1A1
Tél. : 647-776-5100
Numéro sans frais : 1-888-537-7777
<http://www.parachutecanada.org>

Public Health Library and Resource Office

Community Care and Public Health,
Capital Health Authority
10216, 124^e Rue, bureau 500
Edmonton (Alberta) T5N 4A3
Tél. : 780-482-1965

Safe and Caring Schools Project

Alberta Teachers' Association
11010-142th Street
Edmonton, Alberta T5N 2R1
Tél. : 780-447-9400
Numéro sans frais : 1-800-232-7208
<http://www.teachers.ab.ca>

Sexual Assault Centre of Edmonton

400 Macdonald Plaza
9939 Jasper Avenue
Edmonton, Alberta T5J 2W8
Tél. : 780-423-4102

Sport Medicine Council of Alberta

Main Floor, Percy Page Centre
11759 Groat Road
Edmonton, Alberta T5M 3K6
Tél. : 780-415-0812
Télé. : 780-422-3093
<http://www.sportmedab.ca>

The Support Network

Suite 400, 10025-106th Street
Edmonton, Alberta T5J 1G4
Tél. : 780-482-0198
Ligne d'écoute : 780-432-HELP (4357)
<http://www.thesupportnetwork.com>

Transports Canada

Services de sûreté et de sécurité maritime

Suite 1100, 9700 Jasper Avenue
Edmonton, Alberta T5J 4E6
Tél. : 780-495-3810
Numéro sans frais : 1-888-463-0521
<http://www.tc.gc.ca/fra/prairiesetnord/menu.htm>

ANNEXE T – ASSOCIATIONS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES EN ALBERTA

Les associations ci-dessous sont des organismes représentatifs qui assument un rôle consultatif auprès des groupes et des personnes qui souhaitent participer à leurs activités ou sports respectifs.

Association	Site Web	Téléphone
Alberta Alpine	http://www.albertaalpine.ca	403-609-4730
Alberta Amateur Baseball Council	http://www.albertabaseball.org	403-320-2025
Alberta Softball	http://www.softballalberta.ca	780-461-7735
Alberta Amateur Speed Skating Association	http://www.albertaspeedskating.ca	403-220-7911
Alberta Amateur Wrestling Association	http://www.albertaamateurwrestling.ca/index.php/en/	780-415-0140
Alberta Bicycle Association	http://www.albertabicycle.ab.ca	1-877-646-2453
Alberta Target Archers Association	http://www.ataa-org.ca	780-427-6537
Alberta Broomball Association	http://www.albertabroomball.ca/	780-461-4786
Alberta Camping Association	http://www.albertacamping.com	780-427-6605
Alberta Curling Federation	http://www.albertacurling.ab.ca	780-643-0809
Alberta Dance Alliance	http://www.abdancealliance.ab.ca	1-888-422-8107
Alberta Deaf Sports Federation	http://www.albertadeafsports.ca/	1-800-855-0511
Alberta Equestrian	http://www.albertaequestrian.com	1-877-463-6233
Alberta Golf Association	http://www.albertagolf.org	1-888-414-4849
Alberta Gymnastics Federation	http://www.abgym.ab.ca	1-800-665-1010
Alberta Handball Association	http://www.albertahandball.com/	
Alberta Lacrosse Association	http://www.albertalacrosse.com	1-866-696-7694
Alberta Orienteering	http://www.orienteeringalberta.ca	403-981-4444
Alberta Sailing Association	http://www.albertasailing.com	403-617-9092
Alberta Schools' Athletic Association	http://www.asaa.ca	780-427-8182
Alberta Snowboarding	http://www.albertasnowboarding.com	403-247-5609
Alberta Soccer Association	http://www.albertasoccer.com	780-474-2200 1-866-250-2200
Alberta Table Tennis Association	http://www.abtabletennis.com	780-427-8588
Alberta Team Handball Federation	http://www.teamhandball.ab.ca	780-415-2666
Alberta Triathlon Association	http://www.triathlon.ab.ca	1-866-888-7448
Alberta Underwater Council	http://www.albertaunderwatercouncil.com	780-427-9125 1-888-307-8566
Alberta Water Polo Association	http://www.albertawaterpolo.ca	403-475-6747

Annexe T (suite)

Association	Site Web	Téléphone
Alberta Whitewater	http://www.albertawhitewater.ca	780-427-6717
Athletics Alberta	http://www.athleticsalberta.com	780-427-8792
Badminton Alberta	http://www.badmintonalberta.ca	1-888-397-2722
Basketball Alberta	http://www.basketballalberta.ca	780-427-9044
Bowling Federation of Alberta	http://bowlfedab.ca/	1-866-422-8252 780-422-8251
Canadian Red Cross Society	http://www.redcross.ca	
Cricket Alberta	http://www.cricketalberta.com/	403-775-7206
Cross Country Alberta	http://www.xcountryab.net	780-415-1738
Diving Plongeon Canada : Alberta Diving	http://www.albertadiving.ca	780-988-5571
Field Hockey Alberta	http://www.fieldhockey.ab.ca	Edmonton : 780-423-2334 Calgary : 403-670-0014
Football Alberta	http://www.footballalberta.ab.ca	780-427-8108
Hockey Alberta	http://www.hockeyalberta.ca	403-342-6777
Judo Alberta	http://www.judoalberta.com	1-866-919-5836
Karate Alberta Association	http://www.karateab.org	403-948-4809
Lifesaving Society	http://www.lifesaving.org	780-415-1755
Paddle Alberta	http://www.paddlealberta.org	1-877-388-2722
Provincial Fitness Unit of Alberta	http://www.provincialfitnessunit.ca	1-866-348-8648
Rhythmic Gymnastics Alberta	http://www.rgalberta.com	1-800-881-2504
Ringette Alberta	http://www.ringettealberta.com	780-415-1750
Rugby Alberta	http://www.rugbyalberta.com	780-415-1773 1-866-784-2922
SkateCanada, Alberta- Northwest Territories/Nunavut	http://www.skateabnwtun.com	1-866-294-0663
Sport Medicine Council of Alberta	http://www.sportmedab.ca	780-415-0812
Squash Alberta	http://www.squashalberta.com	1-877-646-6566
Swim Alberta	http://www.swimalberta.ca	780-415-1780
Tennis Alberta	http://www.courtsidecanada.ca/communities/alberta/	780-415-1661
The Yoga Association of Alberta	http://www.yoga.ca	780-427-8776
Volleyball Alberta	http://www.volleyballalberta.ca	Edmonton : 780-415-1703 Calgary : 403-202-6540
YMCA Canada	http://www.ymca.ca/fr/accueil.aspx	416-967-9622
YWCA Canada	http://www.ywcacanada.ca	416-962-8881

ANNEXE U – PRÉCAUTIONS UNIVERSELLES (SANG ET LIQUIDES CORPORELS)

Utiliser des gants imperméables et jetables lorsqu'on anticipe être en contact avec du sang, des produits sanguins, d'autres liquides corporels, des plaies ouvertes, des objets souillés de sang ou tout autre liquide biologique.

Avoir accès à un masque avec embout buccal lorsqu'on anticipe devoir exercer la respiration artificielle. Cependant, le danger d'infection est très minime et on ne devrait pas s'empêcher de donner la respiration artificielle par le bouche-à-bouche si l'équipement n'est pas disponible.

Une blessure ouverte doit être recouverte avant que l'élève puisse participer à un exercice ou à une compétition. Si, pendant une compétition, il y a blessure et saignement, l'individu doit être retiré de la compétition jusqu'à ce que le saignement cesse. La plaie doit être nettoyée avec une solution antiseptique et recouverte d'un pansement sûr pour que l'individu puisse reprendre l'activité. S'il y a du sang sur l'équipement ou l'uniforme, ce dernier doit être changé ou nettoyé avant que l'individu retourne à l'activité.

Après avoir soigné une plaie ouverte ou après avoir nettoyé une surface souillée de sang, enlever et jeter les gants, se laver les mains à fond avec de l'eau savonneuse. Se laver les mains et la peau après tout contact avec du sang ou tout autre liquide corporel. Utiliser de l'eau et du savon, et frotter pendant au moins 10 secondes. Rincer à fond.

Nettoyer rapidement tout déversement de sang ou tout autre liquide corporel sur le matériel et l'équipement en utilisant de l'eau et du savon ou un produit antiseptique et des linges jetables. Désinfecter avec une solution de blanchiment au chlore et laisser sécher (solution : une partie de chlore pour neuf parties d'eau). La solution doit être fraîchement préparée (du jour). Porter des gants. On peut aussi se servir de produits chimiques utilisés dans les hôpitaux comme désinfectants.

Les vêtements et linges souillés par le sang ou par tout autre liquide corporel peuvent être lavés avec d'autres vêtements.

Sources : *Workplace Health and Safety, Precautions for Workers Exposed to HIV, Alberta Human Resources and Employment; Alberta Colleges Athletic Association HIV Policies and Procedures; Sport Medicine Council of Alberta HIV Education Materials.*

ANNEXE V – GLOSSAIRE D'ÉDUCATION PHYSIQUE

Activité et autonomie communautaire (*community and activity independence*)

Capacité à identifier, à évaluer et à utiliser les ressources communautaires facilitant la vie active

Activités en milieu différent (*alternative environment activities*)

Activités qui se déroulent hors de la classe ou du gymnase (p. ex., les sports de plein air et les activités nautiques)

Activités de récupération (*cool-down activities*)

Session de récupération (dernière étape après des efforts) composée d'exercices permettant le rétablissement du rythme cardiaque normal et prévenant les douleurs musculaires

Application des habiletés de base (*application of basic skills*)

Utilisation des habiletés de base dans de nombreuses situations différentes (p. ex., la course de crosscountry et la course à relais)

Attitude (*attitude*)

Sentiment appris, favorable ou non, positif ou négatif, envers un sujet particulier (Stiggens, 1994)

Bien-être (*well-being*)

Épanouissement personnel lié à la maximisation de son potentiel physique, mental, affectif ou social, capacité à fonctionner, à aimer la vie et à manifester ce sentiment de façon personnelle

Changement, gestion du (*managing change*)

Emploi efficace de stratégies d'adaptation au stress positif et négatif dû au changement

Communication (*communication*)

Échange de pensées, de messages ou autres éléments signifiants par des moyens tels que des paroles, des signaux ou des messages écrits (p. ex., en écoutant, en parlant ou en visionnant) (CIRA Student Leadership)

Compétence (*proficiency*)

Maitrise d'habiletés

Compétence manipulateur (*manipulative skills*)

Habilitéte motrice associée à la capacité de recevoir, de propulser ou de garder en sa possession un objet en se servant de diverses parties du corps ou d'équipement (p. ex., lancer, attraper, botter, dribbler, frapper)

Concepts liés au mouvement (*movement concepts*)

Conscience qu'on a de son corps, de l'espace, de l'effort et des relations

Condition physique (*physical fitness*)

Capacité du corps, reliée à l'état de santé et aux habiletés physiques et parfois appelée « formanté », à réagir ou à s'adapter aux exigences et au stress de l'effort physique (Fabey, Insel, Roth, 1997)

Condition physique fonctionnelle (*personal functional fitness*)

Possession des éléments de base d'une bonne condition physique (endurance, force et flexibilité), permettant à l'apprenant de participer, à son aise et en toute confiance, à une activité physique de son choix

Conscience de son corps (*body awareness*)

Conscience qu'on a de son propre corps et de son fonctionnement

Critères (*criteria*)

Directives, règlements ou principes se trouvant à la base de l'évaluation des réponses, du produit et du rendement de l'élève

Croissance (*growth*)

Changement positif dans le rendement de l'élève au fil du temps

Danse hip-hop (*hip-hop dance*)

Danse exécutée sur une musique hip-hop, qui comprend des mouvements suivant le rythme saccadé de ce genre de musique

Danse où l'on frappe du pied (*stomp dancing*)

Danse de percussion dans laquelle la chorégraphie des pieds frappant le sol et des gestes de percussion suit une cadence sonore puissante et rythmée

Dimensions (*dimensions*)

Catégories (milieu différent, danse, jeux, gymnastique et activités individuelles) dans lesquelles sont classées les activités en fonction des résultats d'apprentissage

Échauffement (*warm-up activities*)

Première étape d'une suite d'activités, exécutée pour préparer le corps à une activité plus soutenue et diminuer les risques de blessure.

Effets bénéfiques pour la santé (*health benefits*)

Avantages acquis rattachés à l'amélioration de la santé physique

Efficience (*efficiency*)

Capacité de produire l'effet ou le résultat visé sans gaspiller de temps, d'énergie, etc.

Effort (*effort*)

Utilisation active et soutenue de capacités physiques ou mentales dans un but particulier

Endurance (*endurance*)

Capacité de participer de façon continue à une activité bénéfique pour le cœur, les poumons et le système circulatoire

Endurance cardiovasculaire (*cardiovascular endurance*)

Capacité du cœur et des poumons à soutenir l'activité physique

Endurance musculaire (*muscular endurance*)

Capacité d'exécuter des contractions musculaires répétées, ou de maintenir une contraction, pendant un certain temps

Entraînement avec poids et haltères (*weight training*)

Méthode d'entraînement physique utilisant des poids et des haltères ou des appareils à contrepoids

Équipe (*team*)

Groupe de deux personnes ou plus qui travaillent ensemble de façon interdépendante pour accomplir un but commun

Esprit sportif (*fair play*)

Fait de pratiquer un sport avec intégrité et loyauté (en respectant ses coéquipiers, ses concurrents, les officiels et les règles du jeu)

Établissement d'objectifs ou défi personnel (*Goal setting or personal challenge*)

Démarche aidant les élèves à comprendre leurs limites et à se sentir satisfaits de ce qu'ils ont accompli (*Physical Best Activity Guide, Elementary Level*)

Étiquette (*etiquette*)

Ensemble des règles de bonne conduite

Évaluation (*evaluation*)

Jugement fondé sur des critères établis et portant sur la qualité, la valeur ou le mérite d'une réponse, d'un produit ou d'une réalisation de l'élève

Évaluation des compétences (*performance assessment*)

Évaluation basée sur la collecte d'information par le biais d'activités qui demandent aux élèves de réagir, de réaliser un produit ou de démontrer un comportement

Évaluation formative (*formative assessment*)

Évaluation réalisée sur une base continue

Évaluation sommative (*summative assessment*)

Évaluation réalisée à la fin d'une unité d'enseignement ou d'une tâche.

Évaluer le rendement (*evaluate performance*)

Juger les résultats des élèves d'après certains critères

Flexibilité ou souplesse (*flexibility*)

Aptitude à exécuter des mouvements avec une amplitude adaptée aux articulations

Force musculaire (*muscular strength*)

Capacité de contracter ses muscles pour contrer une charge ou une résistance

Force (*force*)

Effort ou tension permettant d'exécuter un mouvement

Godille (*scull*)

Propulsion créée par un mouvement symétrique des jambes ou des bras, dirigé alternativement vers l'intérieur et l'extérieur (p. ex., en patinage, mouvement des jambes dirigé vers l'extérieur, suivi d'un rapprochement simultané forcé des jambes)

Guide de notation (*scoring guide*)

Échelle d'appréciation ou d'évaluation se servant de critères pour évaluer les résultats des élèves

Habilité non locomotrice (*non-locomotor skill*)

Capacité à exécuter un mouvement depuis un point relativement stable et stationnaire (p. ex., s'étirer, se tenir en équilibre, tourner)

Habilités locomotrices (*locomotor skills*)

Habilités de mouvement fondamentales permettant le déplacement d'un point à un autre (p. ex., sauter à clochepied, sauter, marcher)

Habilités motrices spécifiques (*activity-specific motor skills*)

Habilités faisant intervenir un ou des mouvements qui permettent de participer à une activité particulière (p. ex., le « do-si-do » en danse carrée, le dribble au soccer ou la nage sur le ventre lors des activités aquatiques)

Habilités motrices de base (*basic movement skills*)

Capacités permettant l'exécution des mouvements fondamentaux, ou de base, des actions réalisées grâce aux habiletés motrices et prérequis à de nombreuses habiletés motrices qui sont spécifiques à certaines activités

Image du corps (*body image*)

Perception que l'on a de son propre corps en fonction des normes de la société

Intégré (*integrated*)

Combiné, incorporé à un tout

Interdépendant (*interrelated*)

Relié et complémentaire

Leadership (*leadership*)

Influence délibérée et positive sur la vie et le comportement d'autrui (CIRA Student Leadership)

Measure (*assessment*)

Processus qui consiste à collecter de l'information sur le rendement et la croissance de l'élève

Mesure authentique (*authentic assessment*)

Démonstration pratique, dans le cadre ou en dehors du cours d'éducation physique, de l'atteinte de résultats d'apprentissage spécifiques pour un niveau donné (p. ex., en ce qui a trait à l'établissement d'objectifs, atteindre un objectif relié à la condition physique, se servir de certaines connaissances, habiletés et attitudes pour participer à une activité de son choix)

Mode de vie (*lifestyle*)

Habitudes et tout ce qui concerne la manière d'agir et le style de vie d'une personne

Modification de la tâche (*modifying the task*)

Changement des variables déterminant la performance et le niveau de participation lors d'une activité physique

Note (*grade, mark*)

Indication du niveau de réussite

Perception spatiale (activité physique) (*spatial awareness*)

Perception de son espace personnel et général, des directions, des trajectoires, des niveaux et des surfaces

Portfolio (*portfolio*)

Ensemble de produits et de critères rassemblés dans le but précis de montrer à l'élève et à d'autres parties les réalisations et la croissance de l'élève dans le cadre du programme d'études

Pratiques appropriées au niveau du développement (*developmentally-appropriate practices*)

Stratégies utilisées lors de la présentation d'un programme qui cadrent avec les besoins développementaux des élèves

Principes d'entraînement (*training principles*)

Trois principes fondamentaux du conditionnement (à savoir, la progression, la surcharge et la spécificité) dont la conscience et le respect permet à chaque personne d'élaborer un programme d'entraînement personnalisé destiné à provoquer un changement et une amélioration de sa condition physique

Principes de secourisme (*first aid principles*)

Éléments de systématisation des mesures à appliquer en cas d'urgence

Prise de risque (activité physique) (*risk-taking*)

Acceptation de défis personnels dans le but d'acquérir des habiletés ou de réaliser des progrès ou un perfectionnement (p. ex., sauter plus haut ou courir plus vite ou plus loin)

Processus créatif de mouvement (*creative movement process*)

Combinaison d'habiletés de mouvement fondamentales faisant appel à des capacités d'exploration, de sélection, d'exécution et de perfectionnement

Programmes appropriés au niveau de développement (*developmentally-appropriate programs*)

Programmes tenant compte des différences d'âge et de développement des habiletés

Qualités de mouvement (*qualities of movement*)

La durée, la force, la coordination et l'harmonie caractéristiques des tâches ou des enchaînements de mouvements constitutifs des activités de gymnastique rythmique ou de danse

Résultat d'apprentissage (*learning outcome*)

Énoncé décrivant les connaissances, les habiletés et les attitudes que l'élève aura acquises au terme d'une suite prédéterminée d'expériences d'apprentissage

Résultat d'apprentissage général (*general learning outcome*)

Les connaissances et les habiletés que les élèves devraient avoir acquis dans une matière donnée au terme d'une année scolaire (Foundation for Excellence)

Résultat d'apprentissage spécifique (*specific learning outcome*)

Énoncé plus détaillé se rattachant à un résultat d'apprentissage général visé pour décrire les connaissances et les habiletés plus précises que l'élève aura acquises à la fin de l'année scolaire

Rôle (activité physique) (*role*)

Fonction ou responsabilité d'un participant au cours d'une activité (p. ex., meneur, suiveur, capitaine, officiel, etc.)

Sécurité (*safety*)

Bien procuré par un environnement exempt de toute source de danger

Tinikiling (*tinikiling*)

Danse rythmique culturelle exécutée par deux personnes à genoux tenant les extrémités de deux longues perches de bambou qu'elles frappent l'une contre l'autre et sur le sol, et par une troisième personne qui danse en se déplaçant entre les perches frappées en suivant le rythme

Travail d'équipe (*teamwork*)

Activité conjointe de deux personnes ou plus pour accomplir efficacement la tâche du groupe

Valeur personnelle (*self-worth*)

Idée que se fait une personne de sa propre importance

Vie active (*active living*)

Mode de vie mettant l'activité physique au programme de la vie de tous les jours (soit une stratégie du gouvernement du Canada qui consiste à miser sur l'attrait naturel de l'activité physique aux yeux de l'enfant pour l'encourager à en faire et ainsi améliorer sa qualité de vie)

ANNEXE W – ACRONYMES

Acronyme	Organisme
AA	Athletics Alberta
AADAC	Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission
AAI	American Athletic, Inc.
AASA	Alberta Amateur Softball Association
AAWA	Alberta Amateur Wrestling Association
ABA	Alberta Bicycle Association
ABA	Alberta Broomball Association
ACA	Alberta Camping Association
ACC	The Alpine Club of Canada/Club alpin du Canada
ACCT	Association for Challenge Course Technology
ACF	Alberta Curling Federation
ACICR	Alberta Centre for Injury Control & Research
ADA	Alberta Dance Alliance
ADSA	Alberta Deaf Sports Association
AEF	Alberta Equestrian Federation
AFA	Alberta Fencing Association
AFSS	Alberta Federation of Shooting Sports
AGA	Alberta Golf Association
AGF	Alberta Gymnastics Foundation
AHS	Alberta Health Services
ALA	Alberta Lacrosse Association
ALP	Active Lifestyles Portfolio
ANSI	American National Standards Institute
AOA	Alberta Orienteering Association
ARCA	Alberta Recreational Canoe Association
ASA	Alberta Sailing Association
ASA	Alberta Snowboard Association
ASA	Alberta Soccer Association
ASAA	Alberta Schools' Athletic Association
ASRPWF	Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation
ASTM	American Society for Testing and Materials
ATA	Alberta Teachers' Association
ATA	Alberta Triathlon Association

Acronyme	Organisme
ATHF	Alberta Team Handball Federation
ATTA	Alberta Table Tennis Association
AVA	Alberta Volleyball Association
AWA	Alberta Whitewater Association
CAAWS	Canadian Association for Advancement of Women and Sport
CADA/ACPA	Canadian Amateur Diving Association/Association canadienne du plongeur amateur
CAHPERD/ACSEPLD	Canadian Association for Health, Physical Education, Recreation and Dance/Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse
CANSI/ACMSN	Canadian Association of Nordic Ski Instructors/Association canadienne des moniteurs de ski nordique
CCA/ACC	Canadian Camping Association/Association des camps du Canada
CCA	Cross Country Alberta
CCG/GCC	Canadian Coast Guard/Garde côtière canadienne
CIRA/ACLI	Canadian Intramural Recreation Association/Association canadienne des intramuros
CMHA/ACSM	Canadian Mental Health Association/L'Association canadienne de la santé mentale
CPR/RCR	Cardiopulmonary resuscitation/Réanimation cardiorespiratoire
CPRA/ACPL	Canadian Parks and Recreation Association/Association canadienne des parcs et loisirs
CPSC	Consumer Product Safety Council
CRCA	Canadian Recreational Canoe Association
CSA	Canadian Standards Association/Association canadienne de normalisation
CSF	Canadian Snowboarding Federation
CSSA	Canadian Ski and Snowboarding Association
CTC/CCT	Canadian Tourism Commission/Association canadienne du tourisme
CYA/ACY	Canadian Yachting Association/Association canadienne de yachting
DEA	Défibrillateur externe automatisé
DMP	Dominant Movement Pattern
EMR	Emergency Medical Response
EMT	Emergency Medical Technician (technicien d'urgence médicale)
EPS	Éducation physique et santé Canada
FHA	Field Hockey Alberta

Acronyme	Organisme
FOIPP	<i>Freedom of Information and Protection of Privacy Act</i> (loi sur l'accès à l'information et la protection de la vie privée)
GFI	Ground Fault Interrupter (disjoncteur de fuite à la terre)
GPS	Global Positioning System (système de positionnement mondial)
HC/SC	Health Canada/Santé Canada
HPEC	The Health and Physical Education Council
IAAF	International Amateur Athletic Federation/Association internationale des fédérations d'athlétisme
ICE	In Case of an Emergency (en cas de danger ou de désastre)
LRC	Learning Resource Centre (centre de ressources d'apprentissage)
MARS	Making All Recreation Safe (Militer pour une récréation sécuritaire pour les enfants et les jeunes du Canada)
LS	Lifesaving Society (Société de sauvetage)
NLS	National Lifeguard Service (Société de sauvetage)
NPPS	National Program for Playground Safety
NSAA	National Ski Areas Association
NSC	National Safety Council
OPA	Ontario Parks Association
PFD	Personal Flotation Device
SACSC	The Society of Safe & Caring Schools & Communities
SAR	Search and Rescue
SCA	Schools Come Alive
SJA	St. John Ambulance (Ambulance Saint-Jean)
SMCA	Sport Medicine Council of Alberta
SNC	Swimming/Natation Canada
SSC	Speed Skating of Canada (Patinage de vitesse Canada)
UIAA	Union of International Alpine Associations
WHMIS/SIMDUT	Workplace Hazardous Materials Information System/Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail
YAA	Yoga Association of Alberta
YMCA	Young Men's Christian Association
YWCA	Young Women's Christian Association

ANNEXE X – LES POUX DE TÊTE ET LES CASQUES DE SPORT

Comme on utilise de plus en plus des casques de protection pour pratiquer des activités sportives, la transmission des poux de tête par les casques est devenue une préoccupation. Le présent document décrit les poux de tête et leur mode de transmission, et recommande des méthodes de nettoyage des casques visant à prévenir la transmission des poux de tête.

Qu'est-ce qu'un pou de tête?

Le pou de tête est un insecte parasitique qu'on peut trouver sur le cuir chevelu, les sourcils et les cils des êtres humains. Les poux de tête se nourrissent de sang humain plusieurs fois par jour et vivent près du cuir chevelu.

Les poux de tête transmettent-ils des maladies à l'être humain?

Non. Les poux de tête ne doivent pas être considérés comme un problème médical ou de santé publique. Il n'y a pas de transmission connue de maladies des poux de tête aux humains. Les poux de tête peuvent être dérangeants en raison des démangeaisons et de l'insomnie qu'ils peuvent causer. Il arrive que les démangeaisons et le grattage excessif qui y est associé provoquent l'apparition de plaies qui peuvent augmenter le risque d'infection cutanée secondaire.

Comment les poux de tête se transmettent-ils?

Les poux de tête se transmettent à la suite d'un contact direct avec les cheveux d'une personne infectée. On attrape généralement des poux lorsque ses cheveux entrent en contact avec ceux d'une personne qui en a. Le plus souvent, les contacts entre cheveux surviennent pendant les périodes de jeu à l'école, à la maison ou ailleurs (activités sportives, terrains de jeu, soirée pyjama, camp, etc.). Les poux de tête ne s'attrapent pas facilement au contact des vêtements (chapeaux, foulards, manteaux) ou des objets personnels (peignes, brosses, serviettes) utilisés par une personne atteinte. L'hygiène personnelle ou la propreté de la maison ou de l'école n'est pas en cause en cas de poux de tête.

Les poux de tête et les casques

Les pattes des poux de tête sont spécialement adaptées pour s'accrocher aux poils humains. Les poux de tête ont du mal à s'attacher fermement à des surfaces lisses ou glissantes comme le plastique, le métal, le cuir synthétique et d'autres matériaux similaires. Il est donc très difficile pour eux d'adhérer aux matériaux des casques et il est très facile de les en retirer.

Nettoyage des casques

Pour nettoyer les casques après chaque utilisation :

- Nettoyer l'intérieur des casques avec un chiffon humide pour enlever les poux et les lentes qui pourraient s'y être introduits. Un nettoyage très vigoureux n'est pas recommandé, car il pourrait endommager le casque.
- Nettoyer et désinfecter avec du Lysol® ou de l'alcool à friction.

Filtres pour prévenir le contact avec le casque

Des bonnets de douche ou des revêtements jetables peu coûteux peuvent être portés sous le casque de façon préventive.

Pour de plus amples renseignements sur les poux de tête (en anglais seulement), consulter :

http://www.wrha.mb.ca/healthinfo/a-z/lice/files/HeadLice_LifeCycle_F.pdf

<http://www.cdc.gov/lice/head/index.html>.

INDEX

Activités.....	37	Escalade extérieure.....	47	Patinage sur glace.....	123
Activités aquatiques.....	38	Escalade – Mur d’escalade de bloc.....	91	Patinage sur quatre roues.....	124
Activités de plein air.....	39	Escalade – Mur d’escalade en		Patinage sur roues alignées.....	124
Activités fondées sur la confiance –		moulinette.....	92	Pickleball.....	115
Aventure – Tâches axées sur		Éviter les risques excessifs et		Pilates.....	126
l’esprit d’initiative.....	62	responsabilité civile.....	4	Planche à neige.....	145
Activité physique en milieu		Excursion en canot		Planche à roulettes.....	128
scolaire (L’).....	2	(type voyageur).....	49	Planche à roulettes avec poignées.....	130
Activités utilisant des bancs ou		Exercices de résistance.....	93	Planche à voile.....	131
des chaises.....	63	Exercices sur tapis.....	126	Plongée autonome.....	132
Appareils d’escalade – Portiques.....	97	Facteurs à considérer dans		Plongée autonome en piscine.....	135
Appareils et sol.....	98	les programmes d’éducation pré-		Plongée libre (<i>snorkeling</i>).....	137
Application des lignes directrices		scolaire et de la prématernelle.....	9	Plongeon.....	139
aux autres activités.....	2	Flag-football.....	95	Portiques.....	97
Arts martiaux (autodéfense).....	64	Flag-rugby.....	142	Procédures en cas d’accident.....	5
Athlétisme.....	65	Géocachette.....	83	Racquetball.....	116
Badminton.....	115	Golf.....	96	Randonnée en canot	
Balle-molle (<i>softball</i>).....	73	Gymnastique.....	97	(eaux calmes ou eaux vives).....	55
Ballon au but.....	80	Gymnastique rythmique.....	104	Randonnées pédestres.....	59
Ballon balai.....	75	Handball.....	116	Raquette à neige.....	140
Ballon captif.....	76	Handball d’équipe.....	107	Responsabilité des élèves.....	6
Ballon chasseur.....	77	Hockey balle.....	108	Ringuette.....	141
Ballon de gymnastique.....	100	Hockey en salle.....	108	Ringuette de gymnase.....	108
Baseball d’hiver.....	78	Hockey luge.....	111	Rugby (sans contact).....	142
Basketball.....	80	Hockey subaquatique.....	109	Saut à la corde.....	143
But des lignes directrices.....	1	Hockey sur gazon.....	110	Saut à la perche.....	70
Camping.....	39	Hockey sur glace.....	111	Saut en hauteur.....	71
Camping d’hiver.....	41	Informations indispensables.....	11	Saut en longueur.....	73
Canotage (eaux calmes ou		Initiative d’activité physique		Scoopball.....	144
eaux vives).....	42	quotidienne (L’).....	8	Scrub.....	73
Canotage (type voyageur).....	45	Introduction.....	1	Sélection des activités.....	1
Certification en eau libre ou cours		Jeu de crosse.....	112	Ski alpin.....	143
de plongée autonome avancés.....	132	Jeu de quilles.....	113	Ski de fond.....	147
Cheval d’arçons.....	102	Jeux de parachute.....	114	Soccer.....	149
Cheval sautoir.....	102	Jeux de poursuite.....	77	Soccer-baseball.....	73, 149
Comment utiliser le présent		Jeux de raquette (avec filet).....	115	Squash.....	116
document pour encadrer des		Jeux de raquette (dans un court).....	116	Surveillance des terrains de jeu	
activités physiques.....	10	Jeux inuits.....	117	(surveillance à l’extérieur).....	9
Communication des attentes.....	3	Kayak (eaux calmes ou eaux vives).....	51	Tee-ball.....	73
Conditionnement physique.....	81	Kinball.....	118	Tennis.....	115
Conduite inappropriée.....	6	Lancer du disque.....	67	Tennis de table.....	150
Cordes lisses.....	103	Lancer du javelot.....	68	Tir à l’arc.....	151
Cours de plongée en eau libre.....	132	Lancer du poids.....	69	Toboggan.....	152
Course de haies.....	65	Marche.....	82	Touch-football.....	95
Course.....	82	Programme d’éducation physique		Tremplin.....	105
Courses d’orientation.....	83	dans les écoles de l’Alberta (Le).....	7	Tremplin Reuther.....	106
Crab soccer.....	149	Programme d’éducation physique		Triathlon (natation, cyclisme,	
Cricket.....	84	M-12 dans les écoles		course).....	153
Curling.....	85	de l’Alberta (Le).....	7	Triple saut.....	73
Cyclisme.....	86	Luge sur glace.....	119	Types de politiques recommandées	
Danse.....	88	Luge sur neige.....	119	pour les autorités scolaires.....	3
Descente en rappel.....	47	Lutte.....	121	Uni hockey.....	108
Déterminer la responsabilité civile.....	4	Matériel pour terrains de jeu.....	122	Utilisation de fournisseurs de	
Disque volant suprême (<i>ultimate</i>		Minitennis.....	115	services pour diriger les activités.....	6
<i>frisbee</i>).....	89	Mise en place de pratiques éducatives		Voile.....	61
Endball.....	80	sécuritaires dans les écoles.....	2	Volley-baseball.....	73
Épreuves sur piste.....	66	Natation dans les lacs.....	53	Volleyball.....	155
Équitation.....	90	Niveau de risque inhérent.....	1	Volleyball de plage.....	155
Escalade.....	91	Omnikin.....	118	Waterpolo.....	156
Escalade de rocher.....	47	Paddleball.....	116	Yoga.....	157

RÉTROACTION

Rétroaction au sujet des lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles de l'Alberta

La mise à jour des lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles de l'Alberta est un processus continu. Les éditeurs ont besoin de l'aide des utilisateurs du présent document pour améliorer son contenu, le mettre à jour et le rendre encore plus utile et plus pertinent.

Veillez communiquer avec nous si vous avez des renseignements concernant :

- des erreurs dans la dernière édition;
- de nouvelles techniques pédagogiques ou de supervision;
- du nouveau matériel pour les activités;
- **des suggestions :**
 - d'améliorations à apporter au format des lignes directrices;
 - d'autres activités à inclure;
 - de ressources utiles à inclure;

des commentaires sur la valeur ou l'utilité du document.

Veillez nous faire parvenir vos commentaires.

Par courrier :

Safety Guidelines Coordinator
a/s The Alberta Centre for Injury Control
& Research School of Public Health
University of Alberta 4075 RTF
8308 - 114th Street
Edmonton, Alberta T6G 2E1
Télec. : 780-492-7154

Par courriel :

acicr@ualberta.ca

Lignes directrices sur la sécurité – L'activité physique dans les écoles de l'Alberta©

Nous remercions tout spécialement les organismes ci-dessous :

