

# Activités d'entraînement physique

K-8 : PROGRAMME-CADRE/INTRA-MUROS

## Introduction

---

- Cette page concerne les exercices d'aérobic, d'entraînement en circuit, etc. utilisant un équipement varié (par exemple, barre horizontale, ballon d'exercice, glissoirs, escaliers, tubes, ballon d'entraînement, planche d'équilibre).
- Consultez [Gestion de risques](#).
- Cette fiche d'activité doit être remise au fournisseur de l'activité avant la tenue de l'activité. Le fournisseur de l'activité doit répondre aux exigences minimales indiquées sur cette fiche. Pour en savoir plus sur la planification de sorties avec des fournisseurs externes, consultez [Fournisseurs d'activités externes](#).
- Consultez [Sécurité dans les salles d'entraînement physique](#).

[Équipement](#)

[Vêtements / Chaussure / Bijoux](#)

[Installations](#)

[Météo](#)

[Règles et consignes particulières](#)

[Surveillance](#)

[Premiers secours](#)

[Définitions](#)

## Équipement

---

- S'assurer que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire (par exemple, pas de coin pointu, ni fissure ou éclat de bois). Il faut demander aux élèves d'informer l'enseignant de tout problème concernant l'équipement.
- La taille et le poids de tout équipement d'entraînement physique doivent convenir à l'élève.
- Seuls les poids à main fixes de 2,2 kg (5 lb) ou moins (par exemple, haltères de plastique moulé) peuvent être utilisés durant les activités d'entraînement physique.
- Les poids doivent convenir à la taille et aux capacités des élèves.

- L'équipement électrique doit être en bon état.
- La surface des escaliers et des glissoirs doit être antidérapante.
- Les tubes et les bandes élastiques doivent convenir à la condition physique du participant (par exemple, longueur et tension appropriées).
- Placez un matelas polyvalent directement sous les appareils en hauteur (par exemple, barre horizontale, panneau perforé).
- Les élèves peuvent utiliser un dispositif audio personnel muni d'écouteurs après la première leçon sur tout équipement qui ne requiert pas de pareur ou d'enseignement durant l'utilisation, ou s'il n'est pas nécessaire pour les élèves d'être attentifs à leur environnement (par exemple, circulation dans les rues). Le dispositif audio personnel ne doit pas présenter un danger (par exemple, longueur du cordon des écouteurs).

Consultez la section [\*\*Secoursime\*\*](#) pour connaître les exigences concernant l'équipement de secourisme.

## Vêtements / Chaussure / Bijoux

---

- Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.
- Aucun bijou apparent à l'exception des bracelets mous/flexibles des moniteurs de condition physique.
- Lorsque les cheveux longs posent un risque pour la sécurité, il faut les attacher. Les accessoires servant à attacher les cheveux longs (par exemple, épingles à cheveux, élastiques et barrettes) ne doivent pas poser un risque pour la sécurité.

## Installations

---

- Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire. Il faut demander aux élèves d'informer l'enseignant de tout problème concernant les installations.
- La surface de l'activité et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (par exemple, tables et chaises) et offrir une adhérence sécuritaire.
- Pour permettre une circulation fluide, prévoyez suffisamment d'espace entre les activités, l'équipement ainsi que les murs et les portes.

- Les activités sur les estrades doivent être stationnaires seulement (par exemple, tubes élastiques, barre horizontale, et étirements).
- La salle d'entraînement physique doit être verrouillée lorsqu'elle n'est pas surveillée.
- Pour connaître les mesures de sécurité concernant l'utilisation d'installations autres que le gymnase, consulter [Sécurité dans les salles de jeux](#).
- Les murs, les estrades, l'équipement, les arbres et les poteaux ne doivent pas être utilisés comme points de virage, lignes d'arrivée, zones d'extrémité ou limites de l'aire de jeu. Établir les lignes et limites du jeu clairement, à l'écart des dangers, en utilisant des repères visuels (par exemple, des lignes, des cônes), afin d'éviter toute possibilité de contact/collision.
- Consulter [Normes de sécurités générales pour les installations](#) pour l'ouverture et la fermeture de la cloison ou du rideau du gymnase.

## **Course à pied en plein air**

- Avant de parcourir le trajet pour la première fois, les enseignants doivent le vérifier à la marche afin d'identifier les problèmes potentiels.
- Avant de prendre part à l'activité, les enseignants doivent décrire le parcours aux élèves (par exemple, indiquer les endroits où il faut faire preuve de prudence).
- Assurez-vous que les élèves ne traversent pas d'intersections achalandées à moins d'être surveillés de près.
- La présence de trous, de dangers (par exemple, verre, roches, arroseurs, grilles d'égout) ou de surfaces très inégales doit être identifiée. Les conditions doivent être sécuritaires, sinon l'activité doit être modifiée ou il faut changer son emplacement. Les dangers qui ne peuvent pas être éliminés doivent être signalés aux élèves participants. Si la condition du terrain n'est pas sécuritaire, les enseignants doivent en aviser la direction.

## **Course à pied à l'intérieur - Utilisation des couloirs et des escaliers**

- Désigner une aire de sécurité ou de ralentissement aux lignes de retour et d'arrivée (par exemple, à l'aide de cônes).
- Désigner une aire de sécurité (par exemple, à l'aide de cônes) devant toutes les portes qui s'ouvrent dans le corridor.
- Si les couloirs et les escaliers de l'école sont utilisés durant l'entraînement, les mesures de sécurité appropriées suivantes doivent être en place :
  - les objets en saillie (qui ressortent) dans les couloirs doivent être clairement identifiés
  - informez le personnel de l'école de l'horaire et des lieux des pratiques intérieures

- aucune course ne peut avoir lieu si les présentoirs posent un risque pour la sécurité
- les portes doubles des couloirs doivent être maintenues ouvertes
- des surveillants doivent se trouver à chaque coin
- le plancher doit offrir une adhérence sécuritaire
- les escaliers doivent avoir une rampe
- les procédures de sécurité concernant la course dans les escaliers doivent être enseignées aux élèves (par exemple, une marche à la fois, endroits sans visibilité, maintenir son équilibre à l'aide des rampes, respecter l'espace personnel).

## Météo

---

- Lorsque les conditions environnementales peuvent poser un risque pour la sécurité des élèves (par exemple, orages [foudre] ou élèves ayant l'asthme dont le déclencheur est la qualité de l'air), les enseignants doivent tenir compte des protocoles et des procédures de leur conseil scolaire ou de leur école concernant :
  - Les conditions environnementales (consultez [Météo](#))
  - Les insectes (par exemple, moustiques [virus du Nil occidental], tiques [maladie de Lyme] [consultez les protocoles de votre école ou conseil scolaire et le site Web du service régional de santé publique])
- Les élèves doivent recevoir des instructions sur les procédures de sécurité liées aux conditions environnementales et être sensibilisés aux moyens de se protéger (par exemple, coups de soleil, coups de chaleur).
- En tout temps, les procédures du conseil en matière de météo et d'insectes constituent les normes minimales. Lorsque des normes plus strictes sont imposées (par exemple, fournisseurs externes, coordonnateurs des programmes/installations), les normes plus strictes doivent être respectées.

## Règles et consignes particulières

---

- Les activités doivent se dérouler en suivant un ordre approprié :
  - échauffement

- force musculaire/endurance
  - travail maximal
  - étirements
  - récupération.
- Un entraînement musculaire qui a pour but d'acquérir de l'endurance peut être réalisé par un grand nombre de répétitions et/ou des poids plus légers.
  - Lorsque l'équipement d'entraînement physique est utilisé (par exemple, tapis roulants, vélo stationnaire, ballon d'entraînement, barre horizontale, tubes élastiques), les élèves doivent démontrer qu'ils appliquent les compétences enseignées avant de pouvoir utiliser l'équipement de façon indépendante.
  - Un processus d'identification et de mise hors d'usage de l'équipement brisé doit être établi.
  - Mettez l'accent sur le bon alignement du corps afin de prévenir les blessures.
  - Permettez aux élèves de travailler à des niveaux d'intensité personnels (par exemple, les élèves qui peuvent prendre une décision sensée quant au niveau d'impact et d'intensité approprié).
  - Une procédure visant à désinfecter régulièrement l'équipement doit être établie.
  - Les activités doivent être modifiées selon l'âge, les capacités, le vocabulaire et l'expérience des élèves, le nombre de participants, ainsi que les installations disponibles.
  - Il faut tenir compte de l'entraînement préalable et de la condition physique des participants, ainsi que de la durée et de l'intensité de l'activité physique.
  - Toutes les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié et les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.
  - Les activités doivent comporter des périodes d'échauffement et de récupération adéquates.
  - Surveiller les élèves dont les troubles médicaux (par exemple, anaphylaxie, asthme, plâtres, commotion cérébrale antérieure, orthèses) pourraient affecter la participation. Consultez [Troubles médicaux](#).
  - Avant de prendre part à une activité, les élèves doivent recevoir de l'information sur la prévention des commotions cérébrales durant l'activité en question, et sur les risques inhérents à l'activité (par exemple, indiquer les risques possibles et les moyens de les minimiser), ainsi que les procédures à suivre pour jouer de façon sécuritaire. Les élèves doivent connaître l'importance d'informer l'enseignant de tout symptôme relié à une commotion cérébrale présumée.
  - Quand l'activité se déroule à l'extérieur du terrain de l'école, il faut consulter les procédures du conseil scolaire concernant la communication aux parents et tuteurs de l'endroit où l'activité a

lieu, les moyens de transport utilisés et la nécessité d'obtenir l'autorisation des parents et des tuteurs.

- Les élèves doivent avoir accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) avant, pendant et après toute activité physique.

## Surveillance

---

- Toutes les activités doivent être surveillées.
- Une surveillance sur place est requise.
- Un enseignant qui n'est pas familier avec les techniques d'activités d'entraînement physique (par exemple, aucune expérience récente) doit recevoir une formation, demander de l'aide au personnel suffisamment formé ou obtenir le certificat « Canadian Fitness Standard » ou l'équivalent ou s'abstenir d'utiliser l'équipement jusqu'à ce que l'aide nécessaire soit obtenue.
- *Remarque* : Les activités intrascolaires et les activités de club requièrent la surveillance d'un enseignant (même lorsqu'un instructeur externe est présent).
- ?Le niveau de surveillance doit tenir compte des risques inhérents à l'activité en question. Le niveau de risque augmente selon le nombre de participants et leurs habiletés, ainsi que le type d'équipement utilisé, et les conditions environnementales.
- Un bénévole peut aider à surveiller les activités d'éducation physique. Des exemples de bénévoles sont : les aides-enseignants, les enseignants à la retraite, les élèves coop, les parents et tuteurs et les stagiaires. Consultez la politique de votre conseil scolaire concernant les bénévoles. Ces bénévoles doivent être accompagnés par un surveillant/superviseur.
- Les élèves doivent être informés qu'il est interdit d'utiliser l'équipement et le gymnase sans surveillance. En plus de la communication verbale, les portes doivent être verrouillées ou des écriteaux indiquant que les élèves n'ont pas le droit d'utiliser le gymnase à moins d'être supervisés de façon appropriée doivent être installés.

## Premiers secours

---

- Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible (consultez [Contenu des trousse de premiers soins](#)).
- Un dispositif de communication activé (par exemple, un téléphone cellulaire) doit être accessible.

- Suivre le plan d'intervention de secourisme de l'école (consultez [Intervention de secourisme et premiers soins](#)) et le protocole en cas de commotion cérébrale du conseil scolaire (consultez [Commotions cérébrales](#)).
- Un plan d'action et d'intervention en cas d'urgence pour gérer les évacuations et le confinement doit être suivi et communiqué aux élèves.

## Définitions

---

- **Personne responsable :**

- Certaines activités mentionnent une personne « responsable ». Le personnel enseignant est responsable de la sécurité et du bien-être des élèves à sa charge. Parfois, une autre personne peut être identifiée comme « personne responsable » dans des situations précises (par exemple, le sauveteur). La personne identifiée « responsable » de l'activité en cours doit, en consultant le personnel enseignant, prendre les décisions finales concernant la sécurité des participants.

- **Surveillance :**

- La surveillance est la supervision vigilante d'une activité pour la réglementer ou la diriger. Les activités, les installations et l'équipement comportent des risques inhérents. Cependant, plus la surveillance est efficace, plus la sécurité s'en trouve accrue.
- Manitoba Physical Activity Safety in Schools désignent trois catégories de surveillance : surveillance visuelle constante, surveillance sur place, et surveillance générale. Les catégories dépendent du niveau de risque de l'activité, ainsi que des habiletés et de la maturité des participants. Les trois niveaux de surveillance décrits ne sont pas hiérarchisés, mais ils représentent les types de supervision qu'une activité peut nécessiter et le type de surveillance qui est fondamentalement possible.

- **Surveillant/superviseur :**

- Un surveillant/superviseur est une personne qui fait partie du personnel enseignant ou de la direction, qui détient un certificat de l'Ordre des enseignantes et des enseignants du Manitoba, et qui est employée par l'école ou le conseil scolaire. Le surveillant/superviseur est légalement responsable des élèves.

- **Types de Surveillance :**

- **Surveillance générale :**

- La surveillance générale signifie que l'enseignant/superviseur d'activités intra-muros peut être dans le gymnase, alors qu'une autre activité a lieu près du gymnase. La surveillance générale exige que l'enseignant/superviseur d'activité intra-muros soit facilement accessible.
- Une surveillance générale est requise:
  - durant les activités qui demandent aux élèves d'être souvent hors de vue et pour lesquelles le personnel enseignant/superviseur d'activités intra-muros n'est pas à proximité (par exemple, ski alpin, course de fond). Au moins l'une des conditions suivantes doit être remplie:
    - Le personnel enseignant/superviseur d'activité intra-muros circule.
    - L'endroit où se trouve le personnel enseignant/superviseur d'activités intra-muros a été communiqué aux élèves et aux surveillants/superviseurs.
  - pour les activités simples et celles pouvant être combinées (par exemple, d'autres activités nécessitant une surveillance générale comme le badminton, le tennis de table, le handball - balle au mur), les conditions suivantes doivent être remplies:
    - Le personnel enseignant/superviseur d'activités intra-muros informe les élèves de l'emplacement des activités.
    - Le personnel enseignant/superviseur d'activités intra-muros doit circuler entre les activités et être facile à trouver.
- Exemple pour le programme-cadre : Pendant une séance d'athlétisme, certains élèves pratiquent le saut en hauteur, alors que d'autres pratiquent le passage du témoin sur la piste. Un troisième groupe fait de la course de fond autour de l'école. Pour la course de distance, les élèves courent autour de l'école et peuvent parfois être hors de vue.
- Exemple pour les intra-muros : Lors d'une journée scolaire spéciale à l'extérieur, certains élèves participent à des jeux de parachute, d'autres à des jeux de relais, et un troisième groupe fait une chasse au trésor autour de l'école. Pour la chasse au trésor, les élèves courent autour de l'école et peuvent parfois être hors de vue.

○ **Surveillance sur place :**



- La surveillance sur place exige la présence du personnel enseignant, mais pas nécessairement l'observation constante d'une activité particulière. La surveillance sur place permet la présence momentanée du surveillant dans des pièces adjacentes au gymnase (par exemple, salle d'équipement).
- Exemple pour le programme-cadre : Pendant une séance d'athlétisme, certains élèves pratiquent le saut en hauteur, alors que d'autres pratiquent le passage du témoin sur la piste. Un troisième groupe fait de la course de fond autour de l'école. Pour le relais, les élèves pratiquent sur la piste et peuvent être vus par le personnel enseignant qui est avec les sauteurs en hauteur.
- Exemple pour les intra-muros : Lors d'une journée scolaire spéciale à l'extérieur, certains élèves participent à des jeux de parachute, d'autres à des jeux de relais, et un troisième groupe fait une chasse au trésor autour de l'école. Pour les jeux de relais, les élèves jouent sur le terrain de jeux et peuvent être vus par le surveillant/superviseur des activités intra-muros.

○ **Surveillance visuelle constante :**

- La surveillance visuelle constante nécessite la présence physique du personnel enseignant, qui observe l'activité en question. Une seule activité nécessitant une surveillance visuelle constante peut avoir lieu en même temps que d'autres activités.
- Exemple pour le programme-cadre : Pendant une séance d'athlétisme, certains élèves pratiquent le saut en hauteur, alors que d'autres pratiquent le passage du témoin sur la piste. Un troisième groupe fait de la course de fond autour de l'école. Pour le saut en hauteur, le personnel enseignant est près de l'aire de saut et surveille l'activité.
- Exemple pour les intra-muros : Lors d'une journée scolaire spéciale à l'extérieur, certains élèves participent à des jeux de parachute, d'autres à des jeux de relais, et un troisième groupe fait une chasse au trésor autour de l'école. Pour l'activité de Parachute, le surveillant/superviseur des activités intra-muros est présent et observe l'activité.

Dernière publication  
Mon 13/09/2021 - 12:27