

Bateau dragon

9-12 : INTERSCOLAIRE

Introduction

- Suivez tous les normes du [**programme SwimSafe: Guide de référence pour les écoles**](#) du Manitoba School Boards Association (MSBA)
- 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**](#).
- Consulter les normes de sécurité des [**Activités d'entraînement physique**](#) et de [**Musculation**](#) du module programme-cadre avant d'impliquer les participants dans des activités de musculation ou de développement de la condition physique.
- Visitez [**Bateau Dragon Canada**](#) et [**International Dragon Boat Federation**](#).

Équipement

[**Vêtements / Chaussure / Bijoux**](#)

Installations

Météo

[**Règles et consignes particulières**](#)

Surveillance

Qualifications

Premiers secours

Swim Test

[**Informations Pour Les Parents/Tuteurs**](#)

Définitions

Équipement

- Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire (par exemple, pas de de coin pointu, ni fissure, ou éclat de bois). Il faut demander aux élèves d'informer l'entraîneur de l'entraînement ou de la supervision de tout problème concernant l'équipement.

- L'équipement protecteur ne doit pas être modifié (par exemple, couper une partie du protecteur buccal).
- Un vêtement de flottaison individuel (V.F.I.)/gilet de sauvetage, approuvé au Canada, doit être porté en tout temps dans le bateau dragon. Il doit être de la bonne taille et bien attaché.
- Inspectez les pagaies et les bateaux et vérifiez les points suivants :
 - pas de fissures ou d'éclats de bois
 - la tête, la queue, le tambour, le siège du batteur et la barre sont bien fixés
 - le bateau ne fuit pas et les écopes sont présentes
 - le siège central est en place s'il s'agit d'un bateau jumel
 - les chambres de flottaison sont en bon état et elles suffisent à assurer la flottaison
 - le bateau respecte les règles à suivre du [**Guide de sécurité nautique**](#) de [**Transports Canada**](#)
- Les pagaies utilisées doivent convenir à l'âge et à la taille des élèves.
- Le barreur doit posséder 1 alarme sonore (par exemple, un sifflet, un avertisseur pneumatique).
- Un bateau de sauvetage doit être équipé d'un porte-voix électrique/mégaphone.

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

Vêtements / Chaussure / Bijoux

- Des vêtements appropriés et des chaussures bien attachées doivent être portés. Il doit y avoir des vêtements secs de rechange sur la rive.
- L'enseignant/instructeurs qui sont sur l'eau doivent porter un vêtement de flottaison individuel (V.F.I.) en tout temps.
- Les lunettes doivent être retenues par une courroie de sécurité.
- Le port de bijoux durant les pratiques et les compétitions doit respecter les règles de l'organisme de réglementation du sport ou de l'activité, de la [**MHSAA**](#) et de l'association sportive locale. Si l'organisme de réglementation du sport ou de l'activité, la MHSAA ou l'association sportive locale n'a pas de règles concernant les bijoux, consultez [**Vêtements, chaussures, et bijoux**](#).

- Lorsque les cheveux longs posent un risque pour la sécurité, il faut les attacher. Les accessoires servant à attacher les cheveux longs (par exemple, épingle 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'entraîneur de tout problème concernant les installations.
- Le plan d'eau et les conditions météorologiques doivent être appropriés pour le niveau d'habileté du groupe.
- L'entraîneur en chef doit connaître les lieux ou les lieux doivent être fréquemment utilisés pour la course de bateau dragon.

Zone contrôlée

- Un endroit restreint (par exemple, une piscine, le bord d'un lac ou une rivière calme) doit être disponible pour enseigner les habiletés de base en pagayage.

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 entraîneurs 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.

- Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant doit tenir compte des points suivants :
 - les conditions nautiques (par exemple, température, courants, marées, vagues).
 - une visibilité d'au moins 500 m (1640 pi) est requise
- Les pratiques et compétitions doivent être annulées lors de mauvais temps.

Règles et consignes particulières

- Tous les élèves doivent compléter le test de natation de la norme canadienne **Nager pour survivre** pour participer. Consultez **Test de natation** pour l'information supplémentaire.
- 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 participer, les élèves doivent être renseignés sur les commotions cérébrales à l'aide des ressources de sensibilisation aux commotions cérébrales du ministère de l'Éducation ou des ressources sur les commotions cérébrales approuvées par le conseil scolaire. Les élèves doivent également être renseignés sur :
 - le Code de conduite en matière de commotions cérébrales;
 - les stratégies de prévention des commotions cérébrales durant l'activité en question et les risques inhérents à l'activité (c'est-à-dire, communiquer les risques possibles et les façons de les réduire);
 - les procédures et les règles de sécurité à respecter; et
 - l'importance d'informer le personnel de tout symptôme relié à une commotion cérébrale présumée.

- Les élèves doivent confirmer avoir pris connaissance de la ressource de sensibilisation aux commotions cérébrales et du Code de conduite en matière de commotions cérébrales avant de participer.
- 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.
- Le franc-jeu et les règlements du sport pratiqué doivent être enseignés et respectés à la lettre.
- Les élèves doivent avoir accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) avant, pendant et après toute activité physique.
- Il faut rappeler aux élèves que les bouteilles d'eau ne doivent pas être partagées.
- Les parents/tuteurs doivent être avisés de la politique du conseil scolaire concernant les activités d'initiation.
- La présence de spectateurs ne doit pas poser un risque pour la sécurité. L'école est responsable de la surveillance de ses spectateurs. Le ratio surveillants/spectateurs doit être sécuritaire.

Le barreur

- Le barreur est la personne responsable. Il est supérieur en grade à tous les autres participants sur le bateau.
- Chaque bateau doit avoir un barreur qualifié.
- Le barreur peut être assis ou debout.
- Le barreur de chaque bateau doit démontrer les connaissances et les habiletés suivantes :
 - lire et comprendre le [Guide de sécurité nautique de Transports Canada](#)
 - être en mesure de gérer l'équipe et de faire preuve d'autorité auprès de ses membres
 - charger le bateau
 - équilibrer le bateau
 - maintenir une ligne droite à pleine vitesse de course avec à bord un équipage complet de 18 à 20 pagayeurs et un batteur
 - réussir un parcours en huit autour de deux bouées à vitesse normale avec à bord un équipage complet, dans les deux directions. (En l'absence de bouées, il doit réussir un parcours donné incluant des virages à gauche et à droite.)
 - effectuer des manœuvres latérales sans avancer

- faire pivoter le bateau de 360 degrés dans les deux directions sans l'aide des pagayeurs
- guider le bateau vers l'avant en ligne droite sans l'aide des pagayeurs
- guider le bateau vers l'arrière sur une distance de 50 m (164 pi) avec l'aide des pagayeurs
- effectuer un arrêt d'urgence de la vitesse de course à l'arrêt complet
- accoster de façon sécuritaire (jetée, ponton, quai) dans des conditions calmes et venteuses
- gérer la descente des membres de l'équipe
- attacher le bateau et s'assurer que l'équipement est rangé correctement

Procédures de sécurité

- Les élèves doivent connaître l'équipement de sécurité disponible et savoir comment l'utiliser.
- Avant le début de chaque pratique, informez une autre personne (par exemple, un employé de l'endroit) du début et de la fin de l'exercice sur l'eau.
- Si l'équipe a besoin d'aide durant la pratique, le batteur ou le barreur doit lever sa main et produire trois sons courts à l'aide de l'alarme sonore fournie afin d'informer le secouriste/bateau de secours.
- Avant le début de chaque pratique, tous les pagayeurs doivent être jumelés avec le pagayeur à leur côté en cas d'urgence (surveillance mutuelle). Les premiers doivent aussi surveiller le batteur et les derniers doivent surveiller le barreur.
- Le barreur doit pouvoir utiliser les commandes communes de la course de bateau dragon auxquelles l'équipage doit pouvoir répondre correctement.

Procédures d'urgence

- Tous les entraîneurs doivent connaître les mesures de sécurité et les procédures d'urgence établies. Les entraîneurs doivent indiquer ces procédures aux pagayeurs, au barreur et aux autres entraîneurs. Si les Normes de sécurité de MPASS sont différent de celles du fournisseur de l'activité, suivez les normes les plus rigoureuses.
- Voici les procédures à suivre si le bateau est inondé :
 - Le barreur doit connaître les troubles et les conditions spécifiques qui peuvent affecter chacun des pagayeurs.
 - Le barreur est responsable de l'équipage jusqu'à l'arrivée du bateau de secours.
 - L'équipage doit retenir le bateau (il faut demander aux équipiers de ne pas nager jusqu'à la rive).

- Chaque membre doit repérer son coéquipier (surveillance mutuelle).
 - Chaque membre doit informer le barreur si son coéquipier est manquant (surveillance mutuelle).
 - Le bateau de secours ne doit pas mettre en danger (par exemple, bloquer) les participants dans l'eau.
 - Tous les membres de l'équipe doivent suivre les instructions du barreur.
 - Si le bateau flotte suffisamment, l'équipage doit réintégrer le bateau et pagayer jusqu'à la rive. Sinon, les pagayeurs doivent retenir le bateau et suivre les instructions du barreur.
- En cas d'urgence, un trajet de retour doit être prévu à l'avance.

Surveillance

- Toutes les activités doivent être surveillées.
- Une supervision sur place est requise.
- 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.
- Au minimum, le coordonnateur de l'entraînement doit effectuer la surveillance générale de toutes les séances d'entraînement, les joutes et les compétitions.
- Lorsque l'équipe voyage en dehors du district du conseil, un coordonnateur de l'entraînement de la même école ou du même conseil scolaire doit accompagner l'équipe. Cette personne doit être disponible et remplir au moins l'une des conditions suivantes :
 - Le coordonnateur de l'entraînement est visible
 - Le coordonnateur de l'entraînement circule sur le site de l'activité
 - Le coordonnateur de l'entraînement est sur les lieux, à un endroit connu
 - Si l'entraîneur est un élève du secondaire de moins de 18 ans, le coordonnateur de l'entraînement doit être visible en tout temps
- Consulter les règles et règlements du conseil scolaire et de l'association sportive locale en ce qui a trait aux fonctions de l'entraîneur et du coordonnateur de l'entraînement et adhérer à la norme de diligence plus élevée.

Ratios de surveillance pour la période d'enseignement

- Pour l'entraînement de base sur l'eau, le ratio est 1 entraîneur/instructeur pour 10 athlètes.
- Après l'enseignement de base, 2 surveillants par bateau-dragon sont requis.
- Un entraîneur/surveillant doit être sur le bateau-dragon. L'autre peut être sur la rive, à bord d'un bateau de secours motorisé ou à bord du bateau-dragon.

Consultez la définition de Période d'enseignement.

Qualifications

Compétences de l'entraîneur

- Au moins l'un des entraîneurs doit posséder l'une des compétences suivantes :
 - Entraîneur de bateau dragon communautaire de Bateau dragon Canada - (Niveau 1) avec une Carte de conducteur d'embarcation de plaisance
 - Avoir participé, au cours des trois dernières années, à un cours pratique ou à un atelier offert par un instructeur compétent en la matière (par exemple, enseignement progressif des habiletés appropriées), durant lequel le thème de la sécurité a été abordé, tel qu'indiqué dans Manitoba Physical Activity Safety in Schools.
 - Avoir été entraîneur de course de bateau dragon au cours des 3 dernières années avec les connaissances appropriées du sport en question (par exemple, enseignement progressif des habiletés) et des pratiques sécuritaires actuelles décrites dans Manitoba Physical Activity Safety in Schools.
- Il est possible d'obtenir des renseignements concernant la formation du PNCE en sélectionnant l'activité voulue à partir du site Web www.coach.ca.
- Tous les entraîneurs doivent connaître et respecter, s'il y a lieu, les critères indiqués dans Fonctions de l'entraîneur.
- Les arbitres doivent être agréés ou posséder l'expérience requise pour arbitrer le sport en question.?
- L'entraîneur en chef doit démontrer à la direction de l'école une connaissance du jeu, des habiletés et des stratégies.

Compétences du barreur

- Les barreurs doivent posséder l'une des compétences suivantes :
 - Cours d'agrément des barreurs de Bateau dragon Canada
 - Avoir participé, au cours des trois dernières années, à un cours pratique ou à un atelier offert par un instructeur compétent en la matière (par exemple, enseignement progressif des habiletés appropriées), durant lequel le thème de la sécurité a été abordé, tel qu'indiqué dans Manitoba Physical Activity Safety in Schools.
 - Avoir été entraîneur de course de bateau dragon au cours des 3 dernières années avec les connaissances appropriées du sport en question (par exemple, enseignement progressif des habiletés) et des pratiques sécuritaires actuelles décrites dans Manitoba Physical Activity Safety in Schools.

Compétences du sauveteur

(Le sauveteur est applicable pour le test de nage seulement.)

- Une personne âgée de 18 ans ou plus doit détenir un certificat de sauveteur valide (la date figurant sur le certificat ne doit pas remonter à plus de deux ans). Certifications minimales requises:
 - Certificat du Sauveteur national (adapté au lieu visité, par exemple piscine, plan d'eau, parc aquatique).
 - Certificat de secourisme général
 - Certificat de réanimation cardiorespiratoire (RCR) C (peut être inclus dans la formation de secourisme général)
- Un élève qui participe à l'activité ne doit pas être le sauveteur.

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.
- Une personne doit prendre la responsabilité de fournir les premiers soins aux élèves blessés pendant toute la durée d'un entraînement ou d'une compétition et doit suivre le protocole de commotion cérébrale du conseil scolaire et l'intervention de secourisme de l'école (consultez [Intervention de secourisme et premiers soins](#)).

- Un individu responsable de prodiguer les premiers soins aux élèves blessés et qui :
 - au minimum, posséder un certificat de secourisme valide, décerné par un fournisseur reconnu (par exemple, Ambulance Saint-Jean, Croix-Rouge) qui comprend la RCR niveau B ou C et une formation sur la gestion des lésions cervicales, cérébrales et spinales ;
 - se trouve sur place et est disponible pour toute la durée de l'entraînement ou de la compétition ;
 - doit suivre le plan d'intervention de secourisme de l'école (consultez [**Plan de premiers soins et intervention de secourisme**](#)) ;
 - doit suivre le protocole en cas de commotion cérébrale soupçonnée du conseil scolaire ; et
 - ne participe pas à l'activité.

Embarcation de sécurité

- Si l'activité se déroule dans une piscine, une embarcation de sécurité n'est pas requise.
- Une embarcation de sécurité est une embarcation désignée, capable d'effectuer un sauvetage, en tenant compte des facteurs nécessaires (par exemple, distance du rivage, météo, conditions nautiques et vent). À son bord se trouve au moins un instructeur, un guide d'excursion ou une personne détenant la certification de secourisme décrite.
- Un bateau de secours motorisé doit être sur l'eau et accessible lorsque les élèves font du bateau-dragon. Le conducteur de l'embarcation de sécurité motorisée doit détenir une Carte de conducteur d'embarcation de plaisance et avoir de l'expérience de navigation avec ce type d'embarcation. L'embarcation de sécurité ne doit pas poser un risque pour la sécurité des bateaux-dragons (par exemple, créer un sillage).
- Les embarcations de sécurité sont facultatives dans une zone contrôlée (par exemple, un endroit confiné, comme une piscine, des eaux peu profondes, le bord d'un lac ou une rivière à faible courant). D'autres procédures de sauvetage dans une zone contrôlée doivent être élaborées et mises en place avec le personnel de sauvetage approprié avant de faire du bateau-dragon. Des embarcations de sécurité sont requises dans tous les autres cas.

Test de natation

Exercice de nage pour embarcation

- Tous les élèves doivent compléter le test de natation de la norme canadienne Nager pour survivre pour participer. Le test de natation Nager pour survivre est un test continu qui comprend:
 - Entrer dans l'eau profonde (profondeur minimale de 2,75m ou 9 pi) par roulade arrière ou avant.
 - Nager sur-place pendant une (1) minute
 - Nager une distance de cinquante (50) mètres sans s'arrêter en utilisant n'importe quelle technique ou combinaison de techniques de nage.
 - Démontrer les habiletés requises pour enfiler un vêtement de flottaison individuel (V.F.I.) dans l'eau.
- Les élèves qui ne réussissent pas le niveau de compétence minimal du test de natation ne doivent pas participer.
- Ce test doit être supervisé par un sauveteur certifié (ce test est conforme à la norme Nager pour survivreMD de la Société de sauvetage).
- L'exercice de nage doit être complété durant l'année scolaire au cours de laquelle l'activité a lieu.
- Au lieu de réussir l'exercice de nage, les élèves peuvent fournir une preuve de certification Étoile de bronze ou d'un niveau supérieur.
- Les résultats de l'exercice de nage doivent être documentés et communiqués conformément à la politique du conseil scolaire (par exemple, à l'élève, au personnel enseignant, à la direction, aux parents et tuteurs, aux guides d'excursion, aux sauveteurs, aux moniteurs aquatiques et au fournisseur externe).

Informations pour les parents/tuteurs

- Une lettre aux parents qui explique la nature de l'activité aquatique et les risques inhérents est requis. Les parents doivent reconnaître les risques et pouvoir la permission pour leur enfant de participer.
- Une modèle de la lettre aux parents est disponible aux [programme SwimSafe: Guide de référence pour les écoles](#) du Manitoba School Boards Association (MSBA).

Définitions

- **Vêtement de flottaison individuel (VFI) :**

- Selon la [**Croix-Rouge canadienne**](#), « Un VFI homologué au Canada est conçu pour permettre de garder la tête hors de l'eau. Le VFI est conçu pour la navigation de plaisance. Il est généralement plus petit, moins encombrant et plus confortable que le gilet de sauvetage. Il procure une flottabilité moins grande que les gilets de sauvetage et sa capacité d'auto-redressement est limitée, mais il est disponible dans une variété de styles et de couleurs. »

- **Entraîneur :**

- Une personne approuvée par la direction (consultez [**Fonctions de l'entraîneur**](#)). Tous les nouveaux entraîneurs doivent réussir le processus d'approbation de l'administration de l'école qui devra déterminer les connaissances, l'expérience et, le cas échéant, les qualifications requises (par exemple, sports à risque plus élevé) pour entraîner les participants en toute sécurité.

- **Coordonnateur de l'entraînement :**

- Une personne qui fait partie du personnel enseignant ou de la direction, qui détient un certificat valide de l'Ordre des enseignantes et des enseignants du Manitoba, et qui est employée par l'école ou le conseil scolaire. Consultez [**Fonctions de l'entraîneur**](#) pour de plus amples renseignements.

- **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.

- **Surveillance/supervision :**

- La surveillance vigilante d'un sport pour le réglementer ou le diriger. Les installations, l'équipement et les sports comportent tous des risques inhérents. Cependant, plus la surveillance est efficace, plus ils deviennent sécuritaires.

- Manitoba Physical Activity Safety in Schools indiquent trois types de surveillance, visuelle constante, sur place, et générale. Les catégories dépendent du niveau de risque du sport, 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'un sport peut nécessiter et le type de surveillance qui est fondamentalement possible.

- **Types de Surveillance**

- **Surveillance générale :**

- L'entraîneur peut être dans le gymnase, alors qu'une autre activité a lieu près du gymnase. La surveillance générale exige que l'entraîneur soit facilement accessible.
 - Exemple :
 - durant les sports qui demandent aux élèves d'être souvent hors de vue et pour lesquels l'entraîneur ou le surveillant n'est pas à proximité (par exemple, ski alpin, course de fond). Au moins l'une des conditions suivantes doit être remplie :
 - L'entraîneur ou le surveillant circule.
 - L'emplacement de l'entraîneur ou du surveillant/superviseur a été communiqué aux élèves et aux autres surveillants/superviseurs.
 - pour les sports simples et ceux pouvant être combinés (par exemple, d'autres sports nécessitant une surveillance générale comme le badminton, le tennis de table, le handball - balle au mur), les conditions suivantes doivent être remplies :
 - L'entraîneur ou le surveillant/superviseur informe les élèves de l'emplacement des sports.
 - L'entraîneur ou le surveillant/superviseur doit circuler entre les sports et être facile à trouver.

- **Surveillance sur place :**

- Exige la présence de l'entraîneur, mais pas nécessairement l'observation constante d'une activité particulière. La surveillance sur place permet la présence momentanée du responsable dans des pièces adjacentes au gymnase (par exemple, salle d'équipement).

- Exemple : Pendant un entraînement d'athlétisme, certains élèves pratiquent le saut en hauteur, alors que d'autres pratiquent le passage du témoin. Un troisième groupe fait de la course de fond. Pour le relais, les élèves participent sur la piste ou pelouse et peuvent être vus par l'entraîneur.

- **Surveillance visuelle constante :**

- Nécessite la présence physique de l'entraîneur 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 : Pendant un entraînement d'athlétisme, certains élèves pratiquent le saut en hauteur, alors que d'autres pratiquent le passage du témoin. Un troisième groupe fait de la course de distance. Pour le saut en hauteur, l'entraîneur est près de l'aire de saut et surveille l'activité.

Dernière publication

Mon 13/09/2021 - 12:35