

Modèle de vérification préparatoire pour l'activité

Demandez aux élèves de vérifier ces quatre aspects avant chaque activité :

Ma préparation

Je suis prêt(e) à participer, je porte des vêtements et des chaussures appropriés pour l'activité et j'ai accès à de l'eau pour m'hydrater et à mes médicaments (selon le cas).

Exemples de consignes à donner aux élèves :

- Vêtements : Assurez-vous que vos vêtements vous permettent de bouger sans encombrement (par exemple, short/pantalons de jogging, t-shirt/pull d'entraînement).
- Chaussures : Assurez-vous que vos chaussures sont conçues pour l'activité physique et qu'elles sont lacées ou attachées avec du velcro.
- Bijoux : Assurez-vous d'avoir enlevé les bijoux qui peuvent gêner les mouvements ou vous causer des blessures. Lorsqu'un bijou ne peut être enlevé, il doit être recouvert ou retenu de manière adéquate (pour de plus amples renseignements sur les bijoux, consultez la section [Vêtements, chaussures et bijoux](#)).
- Médicaments : Assurez-vous que vous avez facilement accès à vos médicaments pour participer en sécurité (par exemple, inhalateur contre l'asthme, injecteur d'épinéphrine [EpiPen], glucomètre et sucre à action rapide).

Mon espace

Mon aire d'activité est dans un lieu sécuritaire, j'ai assez d'espace pour bouger et j'ai enlevé tous les obstacles et les objets qui posent des risques.

Exemples de consignes à donner aux élèves :

- Pour les espaces extérieurs : Enlevez les obstacles potentiels (par exemple, meubles d'extérieur, débris), évitez les endroits où il est difficile de se déplacer de manière sécuritaire (par exemple, trous, collines, proximité de la circulation routière), et assurez-vous que le terrain n'est pas glissant ou accidenté.
- Pour les espaces intérieurs : Enlevez les obstacles potentiels (par exemple, tables, chaises), évitez les endroits qui ne sont pas sécuritaires (par exemple, près des portes ou des escaliers) et assurez-vous que le plancher offre une surface antidérapante (par exemple, sans tapis).
- Pour la supervision : Assurez-vous que votre parent/tuteur/gardien de l'enfant, ou un adulte qui a reçu l'approbation de vos parents/tuteurs, effectuera la supervision requise pour le cours à d'éducation physique.

Mon bien-être

Je me sens bien, je ne suis pas blessé(e), et je sais ce que je dois faire si je me blesse.

Exemples de consignes à donner aux élèves :

- Bien-être : Assurez-vous de vous sentir physiquement en santé, à l'aise émotionnellement et assez confiant(e) pour participer pleinement à l'activité; posez des questions et faites part de vos préoccupations.
- Blessures : Vérifiez que vous n'avez pas de blessures qui pourraient vous empêcher de participer pleinement à l'activité; si oui, avisez votre membre du personnel enseignant et vos parents/tuteurs s'ils ne sont pas déjà au courant.

Mon matériel

J'ai vérifié mon matériel/équipement (ou mes parents/tuteurs/gardiens de l'enfant l'ont vérifié) et il fonctionne correctement et il est approprié pour ma taille, ma capacité et ma force telles que décrites par le membre du personnel enseignant.

Exemples de consignes à donner aux élèves :

- Bon fonctionnement : Vérifiez que le matériel ou l'équipement n'est pas cassé ou craqué.

- Taille appropriée : Vérifiez que le matériel/équipement correspond à votre taille et que vous pouvez le lever, le contrôler ou l'utiliser correctement.