

# Gymnastique (anneaux, barres, poutre, sol, sauts)

## Anneaux, Barre Fixe, Barres Asymétriques, Barres Parallèles, Cheval D'arçons, Poutre, Sol, Table Ou Plate-Forme De Saut

### SECONDAIRE - INTERSCOLAIRE 2024

#### HIGH RISK ACTIVITY

- Consultez [Gestion de risques](#).
- Les normes de sécurité pour cette 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 les normes de sécurité. Pour en savoir plus sur la planification de sorties avec des fournisseurs externes, consultez [Fournisseurs d'activités externes](#).

## Équipement

---

- Assurez-vous 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'entraîneur de tout problème concernant l'équipement.
- L'équipement protecteur ne doit pas être modifié (par exemple, couper une partie du protège-dents).
- L'équipement doit être inspecté régulièrement et réparé au besoin.
- Les planches d'appel dont le nez mesure plus de 20 cm ne sont pas permises. Seules les planches d'appel doivent être utilisées pour les appels. Les planches d'appel utilisées pour atteindre l'appareil doivent être retirées immédiatement après leur utilisation.

- Ne pas utiliser le cheval sautoir pour le saut.
- L'entraîneur doit effectuer une vérification de sécurité des installations avant de débiter l'activité.  
Vérifiez tous les mécanismes de verrouillage avant chaque utilisation.
- Les poutres pour la compétition doivent être rembourrées et stables.
- Matelas polyvalents à utiliser :
  - Mousse à liaisons transversales 5 cm (2 po)
  - Mousse à alvéoles ouverts 5 cm (2 po)
  - Polyuréthane 5 cm (2 po)
  - Double densité 5 cm (2 po)
  - Des matelas qui offrent un compactage équivalent selon le fabricant
- Des matelas de réception fermes/souples (épaisseur minimale de 12 cm ou 4,5 po pour chaque appareil) doivent être en place lorsque l'élève est en position inversée, et pour les sorties debout en hauteur.
- L'épaisseur et la composition des matelas retenus ensemble côte à côte doivent être uniformes (p. ex. tout en tapis ou tout en vinyle).
- Pour le saut de mains renversé sur matelas empilés et sur la table de saut, les matelas doivent être retenus par une corde à une hauteur minimale de 105 cm (42 po) et maximale de 125 cm (50 po). Ajustez-les par tranche de 5 cm (2 po). Le côté ferme du matelas situé sur le dessus doit être tourné vers le haut.
- Pour acquérir les habiletés, l'équipement doit être adapté à la taille et aux capacités de l'élève.

- L'équipement doit être rangé de façon sécuritaire.
- Les poignées et la magnésie (poudre) nécessaires doivent être disponibles.
- Les matelas d'une épaisseur de 30 cm à 60 cm (12 po et 24 po) ne doivent pas être utilisés pour une réception debout, peu importe l'équipement en question.

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

## Vêtements / Chaussure / Bijoux

---

- Des chaussures appropriées doivent être portées (par exemple, pieds nus, espadrilles ou chaussons de gymnastique). Pas de chaussettes sans chaussures.
- Retenez les lunettes à l'aide d'une courroie ou retirez-les.
- 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 l'[OFSAA](#) et de l'association sportive locale. Si l'organisme de réglementation du sport ou de l'activité, l'OFSAA 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, épingles à cheveux, élastiques et barrettes) ne doivent pas poser un risque pour la sécurité.
- Les élèves ne doivent pas participer lorsque la longueur de leurs ongles leur pose un risque ou pose un risque aux autres.

## 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.

- La surface de l'activité et ses environs doivent être exempts de tout obstacle et offrir une adhérence sécuritaire.
- Des matelas doivent être placés autour de l'appareil et sous ce dernier en guise d'aire de réception.
- Des mesures doivent être prises pour réduire le mouvement des matelas sous l'impact.
- Les matelas à Velcro® doivent être fixés.
- La distance minimale entre les matelas entourant chaque pièce d'équipement doit être 1,5 m (5 pi).
- Distance minimale du mur doit être 1,5 m (5 pi) s'il est rembourré pour le saut.
- Des matelas supplémentaires doivent recouvrir les coins de l'aire de compétition et se prolonger sur une distance de 60 cm (2 pi) autour des coins de chaque côté.
- Lorsqu'il n'y a pas de plancher de gymnastique disponible pour la compétition, ou si l'espace autour du plancher est insuffisant, il faut modifier la routine en conséquence.
- 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.
- Lorsque la course se déroule à l'extérieur du terrain de l'école, que ce soit un échauffement ou un exercice qui fait partie intégrante de l'activité :
  - Avant de parcourir le trajet pour la première fois, l'entraîneur doit le vérifier à la marche afin de déterminer les problèmes potentiels.
  - Avant le début de la course, l'entraîneur doit décrire le parcours aux élèves (par exemple, indiquer les endroits où il faut faire preuve de prudence).

- L'entraîneur doit s'assurer que les élèves ne traversent pas d'intersections achalandées à moins d'être surveillés de près.

## Règles et consignes particulières

---

- Surveiller les élèves dont les affections médicales (par exemple, anaphylaxie, asthme, plâtres, commotion cérébrale antérieure, orthèses) pourraient affecter la participation. Consultez [Affections médicales](#).
- 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 mesures et les règles de sécurité à respecter;
  - l'importance d'informer l'entraîneur 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 hors du terrain de l'école, il faut consulter les politiques et procédures du conseil scolaire relativement au transport et aux excursions scolaires pour connaître la façon de communiquer aux parents/tuteurs/gardiens de l'enfant l'endroit où l'activité aura lieu, les moyens de transport qui seront utilisés, et les exigences de supervision, et pour savoir s'il est nécessaire d'obtenir l'autorisation des parents/tuteurs/gardiens de l'enfant.

- Il faut tenir compte de l'entraînement préalable et de la condition physique des élèves, ainsi que de la durée et de l'intensité de l'activité physique.
- Les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.
- Toutes les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.
- Les activités doivent comporter des périodes d'échauffement et de récupération adéquates.
- L'entraîneur doit connaître les handicaps physiques des élèves.
- Suivez un programme d'acquisition des habiletés progressif qui comprend l'amélioration de la flexibilité et de la force.
- Les élèves ne doivent pas être incités à effectuer des mouvements qui surpassent leurs capacités physiques et psychologiques.
- Avant d'utiliser l'équipement, les élèves doivent connaître les mesures de sécurité concernant la gymnastique et tous les appareils utilisés, incluant l'ajustement de l'équipement.
- Il faut enseigner aux élèves la façon correcte et sécuritaire de déplacer et de manipuler les barres parallèles, les barres asymétriques, la poutre d'équilibre et la table de saut (p. ex., soulèvement, installation, démantèlement, ajustement).
- Les élèves doivent être formés pour effectuer les techniques de parage convenablement entre eux.
- Seul un entraîneur peut parer les sauts renversés et les figures aériennes.
- Si les élèves doivent marcher ou courir à reculons, il faut insister sur le contrôle des mouvements. Les courses à reculons sont interdites.
- Les élèves qui exécutent des exercices durant les entraînements ne doivent pas avoir les yeux fermés ou bandés.
- 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.
- Les élèves doivent être informés qu'il est interdit d'utiliser l'équipement et le gymnase sans supervision. 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.

## Supervision

---

- Toutes les activités doivent être supervisées.
- Le type de supervision doit tenir compte des risques inhérents à l'activité en question. Le niveau de risque varie selon le nombre d'élèves, leurs habiletés, le type d'équipement utilisé et les conditions environnementales.
- Une supervision sur place est requise lors de l'enseignement initial des consignes de sécurité et des habiletés.
- Une supervision directe est requise lors d'acquisition initiale des habiletés liées à l'utilisation de l'agrès (p. ex., rotations dans les airs, mouvements d'inversion, habiletés sur les agrès dont la hauteur dépasse celle des épaules du pareur).
- Une supervision directe est requise pour l'exécution des inversions en hauteur (p. ex., sauts de mains avec un tombé plat-dos sur des tapis empilés; sauts de mains avec un tombé plat-dos vers une table de saut et des tapis empilés derrière celle-ci).

- Une supervision sur place est requise après que les élèves ont démontré la capacité à mettre en pratique des habiletés liées à l'utilisation des agrès (p. ex., rotations dans les airs, mouvements d'inversion, habiletés sur les agrès dont la hauteur surpasse celle des épaules du pareur).
- Une supervision directe est requise lorsque des élèves qui ont reçu une formation manipulent ou déplacent l'équipement (p. ex., lever, installer, enlever, ajuster).
- Une supervision sur place est requise pour la durée de tous les autres aspects de l'activité (p. ex., exercices d'échauffement et de récupération, mise en pratique des habiletés et des jeux).<sup>8</sup>
- L'entraîneur communautaire et les élèves doivent avoir accès au coordonnateur communautaire de l'entraînement (lors des entraînements et des compétitions). Le niveau de soutien doit correspondre à l'expertise et aux compétences de l'entraîneur communautaire, et sera déterminé par la direction d'école ou le mandataire.
- Au minimum, le coordonnateur communautaire de l'entraînement doit veiller à la supervision générale de toutes les séances d'entraînement et les compétitions. Une supervision directe est requise si l'entraîneur communautaire est âgé de moins de 18 ans.
- Lorsque les écoles participent à des compétitions en dehors du district du conseil scolaire (p. ex., tournois, compétitions régionales ou provinciales):
  - l'entraîneur communautaire doit avoir accès à un coordonnateur communautaire de l'entraînement du même conseil scolaire;
  - consultez les règles et règlements du conseil scolaire et de l'association sportive locale relativement aux responsabilités des entraîneurs, des entraîneurs communautaires et des coordonnateurs communautaires de l'entraînement et conformez-vous aux normes de diligence les plus élevées.
- Lorsqu'on fait appel à un instructeur, ce dernier doit faire l'enseignement initial des consignes de sécurité et des habiletés, et surveiller que les élèves se comportent et mettent en pratique leurs habiletés de manière sécuritaire pour la durée de l'activité.



- Un bénévole, sous la direction d'un entraîneur, peut surveiller les élèves lors des entraînements et des compétitions. Consultez la politique de votre conseil scolaire concernant les bénévoles qui donnent un coup de main lors des activités physiques des élèves.
- Les responsabilités des bénévoles et des entraîneurs additionnels qui surveillent l'activité doivent être clairement établies.

## Qualifications

---

- 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 d'école une connaissance du jeu, des habiletés et des stratégies.
- Tous les entraîneurs doivent connaître et respecter, s'il y a lieu, les critères indiqués dans [Fonctions de l'entraîneur](#).
- Au moins l'un des entraîneurs de gymnastique doit posséder l'une des compétences suivantes :
  - Entraîneur de sport communautaire du PNCE - Fondements gymniques
  - Ancienne certification de niveau 1 ou 2 en gymnastique du PNCE
  - Certification de personne-ressource en gymnastique du PNCE
  - 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 Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation
  - Avoir été entraîneur de gymnastique 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 Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité

physique en éducation.

- 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](http://www.coach.ca).

## First Aid

---

- Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible (consultez [Contenu des troussees de premiers soins](#)).
- Un dispositif de communication activé (par exemple, un téléphone cellulaire) doit être accessible.
- 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;
  - ne participe pas à l'activité.

## Définitions

---

- **Bénévole :**
  - Un adulte responsable (p. ex., aide-enseignant, membre du personnel enseignant à la retraite, élève stagiaire, parent/tuteur/gardien de l'enfant, stagiaire) approuvé par la direction d'école, qui est sous la direction d'un entraîneur, et dont les responsabilités de surveillance ont été définies. Consultez la politique de votre conseil scolaire concernant les bénévoles qui aident lors des

activités physiques des élèves.

- **Coordonnateur communautaire de l'entraînement :**

- Un membre du personnel enseignant ou un membre de la direction d'école qui détient un certificat valide de l'Ordre des enseignantes et des enseignants de l'Ontario et qui est sous contrat pour le compte du conseil scolaire; cette personne doit remplir toutes les fonctions d'un enseignant selon la Loi sur l'éducation et les présentes Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation. Le niveau de soutien offert par cette personne dépendra de l'expertise et des compétences de l'entraîneur communautaire, et sera déterminé par la direction d'école ou le mandataire.

- **Entraîneur** (c.-à-d., entraîneur-enseignant/entraîneur communautaire):

- Une personne qui se porte volontaire pour être l'entraîneur d'une équipe scolaire et qui est approuvée par la direction d'école ou un mandataire.

- **Entraîneur communautaire :**

- Une personne approuvée par la direction d'école qui se porte volontaire pour être l'entraîneur d'une équipe scolaire. Un entraîneur communautaire doit être jumelé à un coordonnateur communautaire de l'entraînement.
- Des exemples de personnes qui peuvent remplir le rôle d'entraîneur communautaire sont :
  - un membre du personnel enseignant qui n'est pas à l'emploi du conseil scolaire;
  - un membre du personnel enseignant à la retraite;
  - éducateurs de la petite enfance, stagiaires, aides-enseignants;
  - élèves stagiaires, autres élèves du secondaire;
  - parents/tuteurs/gardien de l'enfant;
  - individus ou entraîneurs de la communauté.

- **Entraîneur-enseignant :**

- Un entraîneur-enseignant est un membre du personnel enseignant ou un membre de la direction d'école qui détient un certificat valide de l'Ordre des enseignantes et des enseignants de l'Ontario et qui est sous contrat pour le compte du conseil scolaire.

- **Instructeur :**

- Une personne qui enseigne les consignes de sécurité et, les habiletés, assure la surveillance d'une activité et détient les compétences requises (p. ex., expérience, certifications). Ce rôle peut être rempli par un membre du personnel enseignant, un bénévole ou un employé d'un fournisseur externe. Un instructeur n'a pas l'autorité d'assurer la supervision.

- **Supervision :**

- 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 supervision est efficace, plus la sécurité s'en trouve accrue.
- Les Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation désignent trois catégories de supervision : supervision directe, supervision sur place et supervision générale. Les catégories dépendent du niveau de risque de l'activité qui est lié au nombre d'élèves, au type d'équipement utilisé, aux conditions environnementales, ainsi qu'à l'âge et au stade de développement des élèves.
- Les trois types de supervision qui sont décrits ne sont pas hiérarchisés, mais ils représentent les types de supervision qu'une activité peut nécessiter et le type de supervision qu'il est possible d'assurer selon l'activité.
- La nature de certaines activités incluses dans les Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation (NSOAPE) fait en sorte qu'elles peuvent passer d'un type de supervision à un autre lors d'une activité (par exemple, de « supervision directe » à « supervision sur place » ou de « supervision sur place » à « supervision générale »).

- **Surveillance :**

- Par la surveillance, on entend l'observation, l'identification, l'action et le rapport.

- Observation : Observer attentivement les actions des élèves.
- Identification : Identifier l'élève et le comportement non sécuritaire.
- Action : Prendre les mesures appropriées pour protéger les élèves et les autres (p. ex., arrêter l'activité).
- Rapport : Aviser l'entraîneur du nom de l'élève et de son comportement non sécuritaire pour que cette personne gère la situation et donne des directives.

- **Surveillant :**

- Un bénévole ou instructeur qui aide un entraîneur-enseignant avec un groupe d'élèves et qui doit surveiller les comportements des élèves pour la durée de l'activité.
- Un entraîneur communautaire qui a la responsabilité d'entraîner les élèves et d'assurer la surveillance de leurs comportements ou un instructeur ou bénévole qui aide l'entraîneur pendant les entraînements et les compétitions.

- **Types de supervision :**

- **Supervision directe :**

- La supervision directe nécessite la présence physique de l'entraîneur lors de l'activité; cette personne doit assurer la supervision visuelle et donner les consignes verbales pour diriger l'activité et veiller à la sécurité des élèves.

- Conditions :

- Aucune autre activité ne peut se dérouler lorsqu'une partie ou l'intégralité de l'activité nécessite une supervision directe et qu'un seul entraîneur assure la supervision.
- La section « Supervision » de la fiche pour l'activité en question dans les Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation décrit les parties d'une activité requérant une supervision directe.

- Lorsqu'un entraîneur communautaire enseigne les consignes de sécurité et les habiletés au début de l'activité et veille à la surveillance pour une activité, un coordonnateur communautaire de l'entraînement doit être accessible pour en assurer la gestion et donner des consignes comme il a été déterminé par la direction d'école ou le mandataire.
  - Une activité peut nécessiter une supervision directe :
    - pour la durée de l'activité;
    - lors de la mise en place ou du démantèlement du matériel;
    - lors de l'enseignement initial des consignes de sécurité et des habiletés;
    - lors de la mise en pratique de l'habileté;
    - lorsqu'une activité passe d'une supervision directe à une supervision sur place.
- **Supervision générale :**
- L'entraîneur est à proximité de divers emplacements où se déroulent les activités des élèves, circule d'une activité à l'autre, et est accessible pour en assurer la gestion et donner les consignes de sécurité.
    - Conditions :
      - L'entraîneur circule d'une activité à l'autre à des emplacements différents et est facilement accessible; sinon les élèves ont été avisés de l'endroit où il se trouve.
      - Lorsqu'un entraîneur communautaire enseigne les consignes de sécurité et les habiletés au début de l'activité et veille à la surveillance, un coordonnateur communautaire de l'entraînement doit être accessible pour en assurer la gestion et donner des consignes comme il a été déterminé par la direction d'école ou le mandataire.
      - Les élèves peuvent être hors de vue pendant certaines périodes.

- Une activité ou une partie de l'activité nécessite une supervision générale :
  - Lorsqu'une même activité se déroule à plus d'un emplacement (p. ex., athlétisme, course de fond, ski [alpin]);
  - Lorsque deux activités ou plus nécessitant une supervision générale se déroulent à des emplacements différents (p. ex., badminton, tennis de table, handball [mur]);
  - Lorsque la mise en pratique de l'habileté pour l'activité se déroule à un autre endroit que celui où est présent l'entraîneur (p. ex., course de fond, ski [alpin], cyclisme);
  - Lorsque les activités se déroulent dans des gymnases doubles ou triples;
  - Lorsque plus d'un instructeur fournit des activités à divers emplacements.

○ **Supervision sur place :**

- L'entraîneur est présent à un endroit où a lieu l'activité des élèves (p. ex., gymnase, terrain de sports, terrains de tennis à une installation d'un fournisseur d'activités externe) et est accessible pour assurer la gestion de l'activité et donner des consignes de sécurité.

- Conditions :

- Lorsque plus d'une activité se déroule au même endroit, l'entraîneur circule d'une activité à l'autre et est accessible pour assurer la gestion de l'activité et donner des consignes.
- La présence momentanée dans des salles adjacentes (p. ex., salle d'équipement, remise extérieure, hangar à bateaux) est considérée comme étant une supervision sur place.
- Lorsqu'un entraîneur communautaire enseigne les consignes de sécurité et les habiletés au début de l'activité et veille à la surveillance, un coordonnateur communautaire de l'entraînement doit être accessible pour en assurer la

gestion et donner des consignes comme il a été déterminé par la direction d'école ou le mandataire.

- Une activité peut nécessiter une supervision sur place :
  - pour la durée de l'activité;
  - lors de l'enseignement initial des habiletés et des consignes de sécurité;
  - lors des activités qui se déroulent à divers postes alors que l'entraîneur se déplace d'une activité à l'autre;
  - lors du déroulement de deux activités ou plus à un endroit alors que l'entraîneur se déplace d'une activité à l'autre;
  - lorsqu'une activité passe d'une supervision sur place à une supervision générale.

Dernière publication  
lun, 19/08/24 20:00