Vélo de montagne

ÉLÉMENTAIRE - PROGRAMME-CADRE 2023

- Le vélo de montagne a lieu sur des surfaces hors route variées (par exemple, routes en gravier, pistes de ski, sentiers cyclables, etc.).
- Si le vélo de montagne a lieu sur des surfaces pavées (par exemple, pistes cyclables, routes, trottoirs), consultez aussi **Cyclisme**.
- 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**.

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 le membre du personnel enseignant de tout problème concernant l'équipement.
- L'équipement de protection qui convient aux installations doit être porté.
- Les énoncés suivants concernent l'équipement des élèves, même s'il est emprunté ou loué:
    - L'élève doit inspecter son vélo et vérifier que les freins fonctionnent bien et que les pneus sont bien gonflés.
    - La taille du vélo doit convenir au cycliste.

    - Il est obligatoire de porter correctement un casque de vélo bien ajusté (selon les instructions du fabricant), certifié selon des normes de sécurité reconnues (par exemple, CSA, Snell, ANSI, ASTM, BSI, AS).
    - Le port de lunettes protectrices (par exemple, verres fumés) est obligatoire.
- Un surveillant par groupe doit transporter :
    - une trousse de premiers soins
    - une trousse de dépannage de cyclisme, incluant une pompe
    - un appareil de signalisation (par exemple, un sifflet)

*Consultez la section **Secourisme** pour connaitre les exigences concernant l'équipement de secourisme.*

Vêtements / Chaussure / Bijoux

- Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés (par exemple, pas de pantalons amples). Pas de chaussures à bouts ouverts ou de sandales. Les vêtements doivent convenir à l'activité de plein air.
- 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 le membre du personnel enseignant de tout problème concernant les installations.

- Indiquez des trajets spécifiques aux élèves pour qu'ils connaissent les limites de l'activité, que l'endroit soit commercial ou non.
- Donnez aux élèves une carte routière ou des indications claires.
- Les élèves doivent emprunter seulement les sentiers indiqués par le membre du personnel enseignant/le surveillant.
- En plus des directives énoncées suivantes, un site non commercial doit comprendre :
    - un terrain plat avec une aire de pratique
    - un vaste espace libre au pied d'une grande colline
    - la proximité d'installations procurant chaleur, nourriture, etc.
- Avant la tenue d'une activité de vélo sur un site non commercial, le membre du personne enseignant/le surveillant doit le parcourir afin de s'assurer que le terrain est adéquat et sécuritaire.
- Obtenez la permission du propriétaire avant d'emprunter les sentiers hors route.

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), le membre du personnel enseignant doit tenir compte des protocoles et des procédures de son conseil scolaire ou de son école concernant :
    - les conditions météorologiques (consultez **Conditions météorologiques**);
    - 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 Bureau de santé]).
- Les élèves doivent recevoir des instructions sur les mesures 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 conditions météorologiques 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

- 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 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 le membre du personnel enseignant de tout symptôme relié à une commotion cérébrale présumée.
- 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.
- Les activités doivent être modifiées selon l'âge, les capacités, le vocabulaire et l'expérience des élèves, le nombre d'élèves, ainsi que les installations disponibles.
- 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.

- Les activités doivent comporter des périodes d’échauffement et de récupération adéquates.
- Si les élèves doivent marcher ou courir à reculons, il faut insister sur le contrôle des mouvements. Les courses à reculons sont interdites.
- Vous devez connaître les **règlements des sentiers de cyclisme hors piste** (disponible en anglais).
- Empruntez des sentiers ouverts seulement. Respectez les fermetures des routes.
- Enseignez aux élèves le port correct du casque de vélo (par exemple, le front du casque doit reposer à la hauteur des sourcils).
- Les élèves doivent pédaler à une vitesse qui leur permet de contrôler leur vélo de façon sécuritaire.
- Les élèves doivent s'attendre à rencontrer d'autres cyclistes sur les sentiers, en particulier dans les virages. Ils doivent établir la communication et être prêts à freiner au besoin, et à dépasser prudemment.
- Avant d'emprunter les sentiers de vélo de montagne, les élèves doivent démontrer (au membre du personnel enseignant/au surveillant) les compétences suivantes :
    - arrêt
    - changements de vitesse
    - virages
    - monter et descendre les pentes en gardant le contrôle
    - négocier les obstacles
- Le membre du personnel enseignant/le surveillant doit choisir des routes/sentiers qui conviennent aux habiletés démontrées par les élèves.
- Durant la première leçon, si le cycliste utilise des attaches pour ses pédales, il doit démontrer à le membre du personnel enseignant/au surveillant qu'il sait comment les utiliser.
- Si l'élève ne peut pas utiliser les attaches correctement, elles doivent être retirées avant de parcourir les sentiers.

- Expliquer aux élèves l'importance de vérifier la position des autres cyclistes pour éviter les obstructions et les collisions.
- Mettez l'accent sur le contrôle du vélo.
- Les élèves doivent connaître les procédures d'urgence en cas d'accident.
- Expliquez aux élèves que s'ils éprouvent une difficulté, ils doivent descendre et marcher à côté du vélo jusqu'à ce qu'ils puissent remonter de façon sécuritaire.
- Tous les cyclistes doivent se déplacer en groupes de trois.
- Si une personne se blesse, une personne peut aller chercher de l'aide pendant que l'autre demeure auprès du blessé.
- Pour les sites non commerciaux, un registre indiquant les noms des élèves et le trajet emprunté doit être laissé à l'école au soin du personnel approprié.
- La course à vélo n'est pas une activité appropriée durant les cours.
- L'utilisation d'un appareil audio est défendue (par exemple, lecteurs MP3).
- Si l'élève exprime une hésitation (verbale ou non verbale) à participer, le membre du personnel enseignant doit déterminer les causes de cette réticence. S'il est estimé qu'une hésitation pendant l'exercice pourrait présenter un risque pour l'élève, on doit lui demander de faire un exercice plus simple, ou lui donner le choix d'un rôle dans l'activité qui lui permet d'être à l'aise, y compris le choix de ne pas participer.
- Avant l'activité, le membre du personnel enseignant doit consulter la politique de son conseil scolaire sur l'équité et l'inclusion et apporter les accommodements et les modifications nécessaires pour établir un environnement d'apprentissage sécuritaire et favoriser la participation des élèves. Consultez la sous-section Intention dans la **section À propos**.
- Les élèves doivent avoir accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) avant, pendant et après toute activité physique.

Supervision

- Toutes les activités doivent être supervisées.
- Pendant la première leçon, une supervision sur place est requise.
- Sur les routes/sentiers de vélo de montagne, au moins 1 membre du personnel enseignant/surveillant doit accompagner chaque groupe.
- Le niveau de supervision doit tenir compte des risques inhérents à l'activité en question. Le niveau de risque augmente selon le nombre d'élèves 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 membres du personnel enseignant à la retraite, les élèves coop, les parents/tuteurs/gardiens de l'enfant et les stagiaires. Consultez la politique de votre conseil scolaire concernant les bénévoles. Ces bénévoles doivent être accompagnés par un membre du personnel enseignant.
- Un membre du personnel enseignant qui n'est pas familier avec les techniques de l'activité (par exemple, aucune expérience récente) doit renoncer à enseigner l'activité jusqu'à ce que de l'aide soit obtenue auprès du personnel suffisamment formé ou la formation soit reçue.

Ratios de supervision

- Ratio pour la première leçon:
    - Primaire : 1 membre du personnel enseignant pour 4 élèves
    - Moyen : 1 membre du personnel enseignant pour 10 élèves
    - Intermédiaire : 1 membre du personnel enseignant pour 12 élèves
- Une supervision sur place est requise après la première leçon.
- Ratio après la première leçon:
    - Primaire : 1 membre du personnel enseignant pour 6 élèves
    - Moyen : 1 membre du personnel enseignant pour 12 élèves
    - Intermédiaire : 1 membre du personnel enseignant pour 15 élèves

Qualifications

- Si vous avez recours à l'instructeur d'un fournisseur d'activité externe :
    - En plus d'être formés, les instructeurs doivent comprendre, démontrer et mettre en pratique les compétences pertinentes liées au vélo de montagne. Un ensemble de compétences pertinentes comprend les compétences décrites et reconnues par les professionnels du vélo de montagne (par exemple, la Professional Mountain Biking Instructor Association (PMBIA)).
    - Tous les instructeurs doivent être âgés d'au moins 18 ans pour occuper leur poste ou donner le cours d'initiation.

First Aid

- Au moins un instructeur ou un individu responsable de prodiguer les premiers soins doit posséder des compétences de secourisme valides qui équivalent ou surpassent le certificat de secourisme d'urgence comprenant la RCR niveau C et la DEA de l'Ambulance Saint-Jean.
- Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible (consultez **Contenu des trousses 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 **Plan de premiers soins et intervention de secourisme**) et le protocole en cas de commotion cérébrale du conseil scolaire (consultez **Commotions cérébrales**).
- Un plan 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 membre du 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 membre du personnel enseignant, prendre les décisions finales concernant la sécurité des élèves.

- **Supervision :**
  - La supervision est la surveillance 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 visuelle constante, supervision sur place, et supervision générale. Les catégories dépendent du niveau de risque de l'activité, ainsi que des habiletés et de la maturité des élèves. Les trois niveaux de supervision décrits ne sont pas hiérarchisés, mais ils représentent les types de supervision qu'une activité peut nécessiter et le type de supervision qui est fondamentalement possible.

- **Membre du personnel enseignant :**
  - Une personne qui fait partie du personnel enseignant ou de la direction d'école, qui détient un certificat de l'Ordre des enseignantes et des enseignants de l'Ontario, et qui est employée par l'école ou le conseil scolaire. Le membre du personnel enseignant est légalement responsable des élèves.

- **Types de supervision :**
  - **Supervision générale :**
    - La supervision générale signifie que le membre du personnel enseignant/superviseur d'activités intra-muros peut être dans le gymnase, alors qu'une autre activité a lieu près du gymnase. La supervision générale exige que le membre du personnel

enseignant/superviseur d'activités intra-muros soit facilement accessible.

- Une supervision générale est requise:
  - durant les activités qui demandent aux élèves d'être souvent hors de vue et pour lesquelles le membre du 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 membre du personnel enseignant/superviseur d'activités intra-muros circule.
    - L'endroit où se trouve le membre du 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 supervision générale comme le badminton, le tennis de table, le handball - balle au mur), les conditions suivantes doivent être remplies:
    - Le membre du personnel enseignant/superviseur d'activités intra-muros informe les élèves de l'emplacement des activités.
    - Le membre du 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.

- **Supervision sur place :**
    - La supervision sur place exige la présence du membre du personnel enseignant/superviseur d'activités intra-muros, mais pas nécessairement l'observation constante d'une activité particulière. La supervision sur place permet la présence momentanée du membre du personnel enseignant/superviseur d'activités intra-muros 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 membre du 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 superviseur d'activités intra-muros.
- **Supervision visuelle constante :**
    - La supervision visuelle constante nécessite la présence physique du membre du personnel enseignant/superviseur d'activités intra-muros, qui observe l'activité en question. Une seule activité nécessitant une supervision 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 membre du personnel enseignant est près de l'aire de saut et supervise 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 superviseur d'activités intra-muros est présent et observe l’activité.

Dernière publication
jeu, 25/01/24 11:41