

# Activités d'entraînement physique

## SECONDAIRE - PROGRAMME-CADRE 2023

- Cette fiche 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 et protecteurs).
- 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

---

- 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.
- La taille et le poids de tout équipement d'entraînement physique doivent convenir à l'élève.
- Tout l'équipement doit être inspecté régulièrement et demeurer en bon état.
- L'équipement électrique doit être en bon état.
- La surface des escaliers et des glissoirs doit être antidérapante.
- Les tubes/bandes élastiques doivent convenir à la condition physique de l'élève (par exemple, longueur et tension appropriées).

- Placez un matelas polyvalent directement sous les appareils en hauteur (par exemple, barre horizontale, panneau perforé).
- Si vous utilisez des poids et haltères, consulter [Musculation](#).
- 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 [Secourisme](#) 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.
- 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.
- La surface de l'activité et ses environs doivent être exempts de tout obstacle et offrir une adhérence sécuritaire.

- Pour permettre une circulation fluide, prévoyez suffisamment d'espace entre les activités d'entraînement physique, l'équipement et les murs et les portes.
- Les activités sur les estrades doivent être stationnaires seulement (par exemple, tubes élastiques, barre horizontale, étirements).
- La salle de conditionnement physique doit être verrouillée lorsqu'elle n'est pas supervisée.
- Pour connaître les mesures de sécurité concernant l'utilisation d'installations autres que le gymnase, consulter [Sécurité dans les salles d'entraînement physique](#).
- 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. Si la condition du terrain n'est pas sécuritaire, le membre du personnel enseignant doit en aviser la direction d'école.
- 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 membres du personnel enseignant doivent le vérifier à la marche afin d'identifier les problèmes potentiels.
- Avant de prendre part à l'activité, les membres du personnel enseignant 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.

## 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 scolaire 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 mesures 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), 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 élèves en mouvement ne doivent pas avoir les yeux fermés ou bandés.
- Si les élèves doivent marcher ou courir à reculons, il faut insister sur le contrôle des mouvements. Les courses à reculons sont interdites.
- Les activités doivent se dérouler en suivant un ordre approprié :
  1. échauffement
  2. force musculaire/endurance
  3. travail maximal
  4. étirements
  5. récupération
- Les élèves doivent être jumelés selon leur poids, leur grandeur et leur niveau d'habileté.
- Lorsque l'équipement d'entraînement physique est utilisé (par exemple, 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.
- 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).
- Un entraînement musculaire qui a pour but d'acquérir de l'endurance peut être réalisé par un grand nombre de répétitions avec des poids plus légers.
- Une procédure visant à désinfecter régulièrement l'équipement doit être établie.
- Un processus d'identification et de mise hors d'usage de l'équipement brisé doit être établi.
- Un minimum de 2 élèves doivent être présents dans la salle de conditionnement physique en tout temps.

- 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.
- Une supervision sur place est requise pour les premières leçons et utilisations.
- Après l'enseignement de base, une supervision générale est requise.
- *Remarque:* Les activités intra-muros ou de club requièrent la supervision générale d'un membre du personnel enseignant et la présence d'un surveillant formé sur les lieux.
- ☒ 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.
- 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.

## First Aid

---

- 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 [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  
mar, 23/01/24 14:41