Vélo de montagne

SECONDAIRE - PROGRAMME-CADRE 2025

- Consultez **La sécurité pour les élèves en situation de handicap** si vos groupes comprennent des élèves en situation de handicap.
- 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**.
- 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

- S'assurer que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire (par exemple, pas de coin pointu ni de fissure, ou éclat de bois) et que les dispositifs d'aide à la mobilité (par exemple, déambulateur) sont en bon état de fonctionnement et sont correctement ajustés quant à la hauteur et aux besoins de mobilité de l'élève avant sa participation.
- Pour la descente en vélo de montagne, 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 à l'élève.
    - 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

- S’assurer que toutes les installations sont accessibles et sécuritaires pour les élèves qui participent. 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.
- Lorsque vous choisissez un endroit, vous devez tenir compte des conditions suivantes :
    - Le soleil
    - Le vent
    - L'adéquation du terrain
- Donnez aux élèves une carte routière et/ou des indications claires.
- Les élèves doivent emprunter seulement les sentiers indiqués par le membre du personnel enseignant/surveillant.
- En plus des directives suivantes énoncées, 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 de montagne sur un site non commercial, le membre du personnel enseignant/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, plantes vénéneuses).
- 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.
- 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 élèves doivent connaître les procédures d'urgence en cas d'accident.
- 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.
- Doivent démontrer (au membre du personnel enseignant/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/surveillant doit choisir des routes/sentiers qui conviennent aux habiletés démontrées par les élèves.

- Mettez l'accent sur le contrôle du vélo de montagne.
- 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 élèves doivent se déplacer par 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, MP3).
- Durant la première leçon, si l'élève utilise des attaches pour ses pédales, il doit démontrer au membre du personnel enseignant/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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Une supervision sur place est requise lors de l'enseignement initial des consignes de sécurité et des habiletés.
- Une supervision sur place est requise pour la durée de tous les autres aspects de l'activité (p. ex., installation ou démantèlement de l'équipement, exercices d'échauffement et de récupération, mise en pratique des habiletés et des jeux)
- Une supervision générale est requise lorsque la mise en application de l'habileté pour l'activité se déroule à un autre endroit que celui où est présent le membre du personnel enseignant (p. ex., élèves qui font du vélo de montagne dans des sentiers).
- Les instructeurs des sites commerciaux doivent être accrédités par le PNCE niveau 1 VTT (qui sera mis à jour à partir du 1er septembre 2016) ou l'équivalent, et connaître le type d'activité de vélo de montagne et les installations où l'activité de vélo de montagne a lieu.
- Lorsqu'on fait appel à un instructeur et que le membre du personnel enseignant n'est pas directement avec l'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 membre du personnel enseignant, peut surveiller les activités d'éducation physique. 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 membres du personnel enseignant additionnels qui surveillent l'activité doivent être clairement établies.

Ratios de supervision

- Ratio de supervision pour la première leçon :
  - Intermédiaire 1 membre du personnel enseignant : 15 élèves
  - Supérieur 1 membre du personnel enseignant : 20 élèves
- Ratio de supervision après la première leçon, y compris sur les routes/sentiers de vélo de montagne :
  - Intermédiaire 1 membre du personnel enseignant : 18 élèves
  - Supérieur 1 membre du personnel enseignant : 25 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

- 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.

- 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.

- 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'action d'urgence et des mesures d'intervention en cas d'évacuation ou de confinement, y compris des directives précises pour les participants ayant des besoins particuliers en matière d'accessibilité, doivent être suivis et communiqués à l'ensemble des élèves.

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 membre du personnel enseignant, et dont les responsabilités de surveillance ont été définies. Consultez la politique de votre conseil scolaire concernant les bénévoles qui donnent un coup de main lors des activités physiques des élèves.

- **Fournisseur d'activité externe** :
    - Une entreprise privée, une organisation bénévole, ou une personne, qui n'est pas associée au conseil scolaire et qui possède les compétences requises pour l'enseignement initial des consignes de sécurité et des habiletés et pour assurer la surveillance au cours de l'activité.

- **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.

- **Membre du personnel enseignant** :
  - Une personne qui détient un certificat valide de l'Ordre des enseignantes et des enseignants de l'Ontario et qui est sous contrat pour le compte de l'école ou du conseil scolaire (p. ex., membre du personnel enseignant ou direction d'école). Elle est légalement responsable des élèves et elle a l'autorité et la responsabilité d'assurer la supervision.
- **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 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 le membre du personnel enseignant du nom de l'élève et de son comportement non sécuritaire pour que cette personne gère la situation et donne des directives.
- **Surveillant :**
  - Une personne qui aide un membre du personnel enseignant avec un groupe d'élèves (p. ex., bénévole, instructeur) et qui surveille les comportements des élèves pour la durée de l'activité.
- **Types de supervision** :
  - **Supervision directe** :
    - La supervision directe nécessite la présence physique du membre du personnel enseignant lors de l'activité; ce membre du personnel enseignant 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 membre du personnel enseignant 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 ou des instructeurs enseignent les consignes de sécurité et les habiletés au début de l'activité et veillent à la surveillance pour une activité, un membre du personnel enseignant doit être présent à l'activité pour en assurer la gestion et donner des consignes.
    - Une activité peut nécessiter une supervision directe :
        - pour la durée de l'activité;
        - lors de la mise en place et 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** :
    - Le membre du personnel enseignant 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 :
            - Le membre du personnel enseignant 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 ou des instructeurs enseignent les consignes de sécurité et les habiletés au début de l'activité et veillent à la surveillance à divers emplacements, un membre du personnel enseignant doit être présent à proximité des endroits où se déroulent les activités, circuler d'une activité à

l'autre, et être accessible pour en assurer la gestion et donner des consignes.

        - 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., activités de conditionnement physique);
        - 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 se déroule à un autre endroit que celui où est présent le membre du personnel enseignant (p. ex., course de fond, ski [alpin], cyclisme, excursion pédestre);
        - Lorsque les activités se déroulent dans des gymnases doubles ou triples;
        - Lorsque plus d'un instructeur fourni des activités à divers emplacements.

- **Supervision sur place** :

    - Le membre du personnel enseignant est présent à un endroit où a lieu l'activité des élèves (p. ex., gymnase, terrains de sports, mur d'escalade à une installation d'un fournisseur d'activités externe, campement) pour assurer la gestion de l'activité et donner des consignes.

        - Conditions :

            - Lorsque plus d'une activité se déroule au même endroit, le membre du personnel enseignant 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, tente du personnel) est considérée comme étant une supervision sur place.

    - Lorsqu’un ou des instructeurs enseignent les consignes de sécurité et les habiletés au début de l’activité et veillent à la surveillance pour une ou plusieurs activités, un membre du personnel enseignant doit être présent, circuler d’une activité à l’autre, et être accessible pour assurer la gestion et donner des consignes.

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

Dernière publication
jeu, 17/10/24 17:50