

# Gymnastique (exercices au sol)

## Séquences De Mouvements En Utilisant De L'équipement.

### ÉLÉMENTAIRE - INTRA-MUROS 2023

- 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 fissure ou éclat de bois). Il faut demander aux élèves d'informer le membre du personnel enseignant de tout problème concernant l'équipement.
- Assurez-vous régulièrement que les matelas ne sont pas déchirés ou usés.
- Les matelas avec velcro doivent être attachés lorsqu'ils sont utilisés ensemble pour obtenir une plus grande surface matelassée.
- Les matelas polyvalents (5 cm/2 po) doivent être utilisés pour les exercices au sol (par exemple, les culbutes avec élan et l'atterrissage sur les pieds à partir d'une faible hauteur contrôlée. Lorsque des matelas polyvalents (5 cm/2 po) sont utilisés, un élève ne doit pas sauter d'une hauteur supérieure, à celle de sa propre poitrine.
- Les matelas polyvalents (5 cm/2 po) doivent être :

- placés autour de l'agrès et sous ce dernier de façon à ne pas se chevaucher ni laisser d'espaces entre eux;
- fabriqués avec les mousses d'amortissement de chocs suivantes:
  - mousse de polyéthylène à alvéoles fermés/à liaisons transversales de 5 cm (2 po)
  - mousse de polyuréthane à alvéoles ouverts (100 de déflexion par force d'indentation [I.F.D.] au minimum) de 5 cm (2 po)
  - mousse double densité de 5 cm (2 po)
  - mousse ayant un compactage équivalent selon le fabricant

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.
- Il faut avoir les pieds nus, ou porter des chaussures de sport ou des chaussons de gymnastique.
- Pas de chaussettes sans chaussures.
- Aucun bijou.
- Attachez les cheveux longs et retirez les barrettes
- Retenez les lunettes à l'aide d'une courroie ou retirez-les.
- 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.
- Il faut prévoir assez d'espace au sol loin des murs et entre chaque agrès pour permettre des mouvements sécuritaires.
- Prévoyez assez d'espace pour un atterrissage en mouvement sécuritaire, loin des murs et de l'équipement.
- 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, le membre du personnel enseignant doit le vérifier à la marche afin de déterminer les problèmes potentiels.
  - Avant le début de la course, le membre du personnel enseignant doit décrire le parcours aux élèves (par exemple, indiquer les endroits où il faut faire preuve de prudence).
  - Le membre du personnel enseignant doit s'assurer que les élèves ne traversent pas d'intersections achalandées à moins d'être surveillés de près.

## Règles et consignes particulières

---

- 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.
- Demandez aux élèves de ne pas tenter d'effectuer:
  - de culbutes aériennes
  - de plongeurs roulades tendus (par exemple, plongeur en longueur, plongeur par-dessus des personnes)
  - de sauts de mains avant
  - de sauts de mains arrière
  - de roulades arrière sur la tête
  - d'appuis renversés sur la tête
- Effectuez des exercices au sol avant de travailler sur un appareil.

- Voir à ce que l'élève contrôle le mouvement de base avant de passer aux habiletés plus compliquées (par exemple, réussir les rotations sur des matelas avant de les effectuer sur l'agrès, réussir les atterrissages avant de travailler en hauteur).
- Les inversions sont permises après avoir reçu les instructions du membre du personnel enseignant et lorsque l'élève peut d'abord démontrer la progression des habiletés.
- Les matelas doivent être placés sur le plancher avec leur côté souple vers le haut.
- Lorsque les matelas sont placés bout à bout, ils doivent être bien fixés sur des bandes Velcro.
- 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.

## Parade

- La parade est d'abord effectuée par le membre du personnel enseignant, puis elle peut être effectuée par des élèves formés par le membre du personnel enseignant.
- Les responsabilités varient selon l'âge, la force et l'expérience de l'élève.
- Les élèves de la 1<sup>re</sup> à la 3<sup>e</sup> année peuvent parer sans contact seulement (par exemple, s'assurer que les aires d'approche et de réception sont dégagées).
- Les élèves de la 4<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année peuvent parer sans contact comme indiqué plus haut, ainsi que signaler verbalement et vérifier l'emplacement des matelas et la stabilité de l'équipement. Les élèves de 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année peuvent aussi aider leurs pairs à maintenir un équilibre statique non inversé sur des

bancs/boîtes/matelas.

- Les élèves de 7e et 8e année peuvent faire toutes les activités de parade des élèves de 1re à la 6e année, en plus d'aider leurs camarades à maintenir leur équilibre sur les matelas et les sauts simples sur un cheval-sautoir à hauteur des hanches.

## Supervision

---

- Toutes les activités doivent être supervisées.
- Les exercices au sol requièrent une supervision sur place.
- 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.

## 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 régler 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  
ven, 26/01/24 14:14