

Musculation

SECONDAIRE - PROGRAMME-CADRE 2023

- 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.
- Avant d'être utilisé, tout l'équipement doit être inspecté et réparé au besoin.
- Un processus d'identification et de mise hors d'usage de l'équipement brisé doit être établi.
- Placez un matelas polyvalent directement sous les appareils en hauteur (par exemple, barre horizontale, panneau perforé).
- 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. 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 qui pend.
- Les cheveux longs doivent être attachés. Les accessoires (par exemple, épingles à cheveux, élastiques et barrettes) servant à attacher les cheveux longs 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.
- La salle de musculation doit être verrouillée lorsqu'elle n'est pas supervisée.
- Le recouvrement de sol ne doit pas permettre aux poids ou à l'élève de glisser.
- Pour permettre une circulation fluide, prévoyez suffisamment d'espace entre les activités de musculation.
- 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

- 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.
- Tous les élèves doivent connaître les techniques de soulèvement appropriées et les pratiques sécuritaires (par exemple, parage).

- Les habiletés et les procédures enseignées doivent être revues régulièrement.
- Une aire de rangement adéquate doit être prévue pour les disques des poids et haltères.
- Les disques des poids libres doivent être bien fixés avant l'utilisation.
- Tous les programmes doivent être personnalisés.
- Il faut utiliser un système de jumelage lorsque des poids libres sont soulevés au-dessus du corps.
- Mettez l'accent sur le bon alignement du corps afin de prévenir les blessures.
- Les élèves doivent connaître le code de conduite dans la salle de musculation.
- Une procédure visant à désinfecter régulièrement l'équipement doit être établie.
- Un minimum de 2 élèves doivent être présents dans la salle d'entraînement 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 des poids libres et des appareils à contre-poids.

- Une supervision générale est requise après la première leçon sur l'utilisation sécuritaire des appareils.
- *Remarque* : Les activités intra-muros ou de club requièrent une supervision générale 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.

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
mar, 23/01/24 14:40