

# Gymnastique (exercices au sol)

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

### ÉLÉMENTAIRE - INTRA-MUROS 2025

- Consultez [La sécurité pour les élèves en situation de handicap](#) si vos groupes comprennent des élèves en situation de handicap.
- Consultez [Gestion de risques](#).

## 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.
- 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

---

- 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.

- 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 marche, la course ou le déplacement en fauteuil roulant se déroule à l'extérieur du terrain de l'école, soit pour un échauffement ou un exercice, ou fait partie intégrante de l'activité:
  - Avant de parcourir le trajet pour la première fois, le membre du personnel enseignant doit le vérifier afin d'en relever les problèmes potentiels.
  - Avant le début de l'activité, 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 de faire l'objet d'une supervision directe.

## Règles et consignes particulières

---

### Informations médicales concernant les élèves

- Le personnel enseignant doit connaître les élèves dont les affections médicales (par exemple, anaphylaxie, asthme, diabète, épilepsie) pourraient avoir une incidence sur leur participation. Consultez [Affections médicales](#).
- Le personnel enseignant doit savoir qui sont les élèves qui participent avec des appareils orthopédiques ou des appareils fonctionnels et établir des règles et des procédures de sécurité afin de s'assurer de leur participation aux activités en toute sécurité.
- Le personnel enseignant doit informer toutes les personnes qui aident au déroulement de l'activité (par exemple, instructeurs qualifiés, moniteurs aquatiques, sauveteurs, bénévoles, autres membres du personnel scolaire) des élèves qui ont des besoins particuliers, qui portent des appareils orthopédiques ou des appareils fonctionnels ou qui ont des affections médicales pouvant influencer sur leur participation.

## Politiques et procédures du conseil scolaire

- Avant toute participation des élèves à des activités physiques, le personnel enseignant doit consulter et appliquer les politiques et les procédures de son conseil scolaire portant sur :
  - Les codes de conduite (définis dans la [NPP 128 – Code de conduite provincial et codes de conduite des conseils scolaires](#)) concernant les activités scolaires (par exemple, à l'école, hors établissement ou lors des déplacements) et les mesures d'intervention en cas de comportement inacceptable. Le code de conduite s'applique aux élèves ainsi qu'à toute personne qui intervient auprès d'elle dans le cadre d'activités physiques (par exemple, personnel scolaire, bénévoles, instructeurs qualifiés). Ces directives mettent l'accent sur les questions de sécurité (notamment la cyberintimidation, le harcèlement à caractère sexuel et la consommation de substances) ainsi que sur le respect, le civisme et la citoyenneté responsable (par exemple, traiter chaque personne avec dignité et respect, respecter les droits d'autrui et s'abstenir de tenir des propos injurieux).

- Les commotions cérébrales (conformément à la [\*\*NPP 158 – Politiques des conseils scolaires sur les commotions cérébrales\*\*](#)), pour ce qui touche la prévention, l'identification, l'intervention initiale et le [\*\*plan de retour à l'école\*\*](#), ce qui inclut les étapes de retour aux études et de retour à l'activité physique pour tout élève ayant reçu un diagnostic de commotion cérébrale.
- L'équité et l'inclusion, relativement à la participation des élèves et aux mesures d'adaptation ou aux modifications requises pour assurer un milieu d'apprentissage sécuritaire.
- Les sorties éducatives, les excursions et le transport, quant aux exigences à respecter lors de déplacements à l'extérieur de l'école (par exemple, le lieu de l'activité hors établissement, la description de l'activité et de l'environnement physique, les moyens de transport, les risques inhérents à l'activité et la supervision).

## Préparation et conscientisation du personnel enseignant

- En cas de recours à un fournisseur externe d'activités :
  - Les normes de sécurité applicables à l'activité doivent être transmises au fournisseur externe avant la tenue de celle-ci.
  - Le personnel enseignant et le fournisseur externe doivent communiquer afin d'examiner conjointement les éléments pertinents des Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation (NSOAPE) pour l'activité prévue ainsi que les exigences que doit satisfaire le fournisseur. Le fournisseur externe est tenu de satisfaire aux exigences minimales énoncées dans ces normes de sécurité.
  - Si le fournisseur externe formule des exigences supplémentaires, il faut s'y conformer. Pour en savoir plus sur la planification d'activités avec l'aide d'un fournisseur externe, consultez la section [\*\*Fournisseurs d'activités externes\*\*](#).

- Le personnel enseignant qui ne maîtrise pas les consignes de sécurité ou les compétences requises pour l'activité, ou qui manque d'assurance (par exemple, en raison d'un manque d'expérience récente), doit s'abstenir de l'enseigner avant :
  - d'avoir obtenu l'aide d'un membre du personnel scolaire ou d'un instructeur qualifié possédant les connaissances ou l'expérience requises; ou
  - d'avoir suivi une formation.
- Le personnel enseignant et toute personne qui le seconde doivent avoir conscience de la possibilité que de la pression puisse être exercée sur les élèves. Il faut informer les élèves qu'il ne faut pas contraindre l'élève qui manifeste ou exprime sa réticence à participer à une composante de l'activité.
- L'élève qui manifeste ou exprime sa réticence à participer, à tout moment, avant ou pendant toute composante de l'activité, doit se voir proposer d'autres moyens de participer à l'activité (par exemple, permettre à l'élève de choisir un rôle dans l'activité, de s'en tenir à une autre composante, de diviser les nouvelles expériences/composantes en étapes plus petites, de se faire initier à une nouvelle composante qui lui permet de se sentir plus à l'aise).
- Il convient d'adapter les activités en fonction des besoins des élèves (par exemple, l'âge, les habiletés, la langue et l'expérience), du nombre de personnes participantes ainsi que des 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.
- L'enseignement des habiletés doit se faire de manière progressive.
- L'activité doit comporter une période appropriée d'échauffement et de retour au calme.

- Pour prévenir la déshydratation, les élèves doivent avoir accès à des moyens de réhydratation (par exemple, bouteilles d'eau personnelles ou abreuvoirs) avant, pendant et après l'activité physique.
- Le personnel enseignant est tenu de sensibiliser les élèves aux stratégies de prévention des commotions cérébrales. Il doit souligner l'importance de signaler tout impact à la tête, au cou ou au corps, de même que les signes et symptômes liés à une commotion cérébrale soupçonnée. Consultez le document **Exemples de stratégies de sensibilisation, d'éducation et de prévention (personnel enseignant d'éducation physique/personnel responsable de la supervision des activités intra-muros)**.
- Un membre du personnel enseignant ou un entraîneur doit superviser l'utilisation du matériel de façon appropriée (consultez la section Supervision). Un instructeur qualifié ou un bénévole peut également assurer cette surveillance.
- L'utilisation du gymnase ou des installations est interdite sans la supervision requise (consulter la section Supervision). En plus des consignes verbales, il faut verrouiller les portes du gymnase ou des installations, ou y installer des affiches indiquant clairement aux élèves qu'il est interdit de les utiliser sans une supervision adéquate.
- L'accès au local de matériel ou à l'aire d'entreposage est interdit sans la supervision requise (consultez la section Supervision). En plus des consignes verbales, il faut verrouiller les portes de ces locaux, ou y installer des affiches indiquant qu'il est interdit d'y accéder sans une supervision adéquate.

## Spécifique à l'activité

- Les élèves ne doivent tenter que les figures permises par le personnel enseignant ou l'instructeur qualifié.
- Avant de participer à l'activité, les élèves doivent être informés de l'utilisation sécuritaire de l'ensemble de l'équipement et des agrès.
- Les élèves doivent être informés de ne pas tenter les éléments suivants :
  - les culbutes aériennes;

- les plongeurs roulades tendus (par exemple, le plongeur en longueur, le plongeur par-dessus d'autres personnes);
  - les sauts de mains avant;
  - les sauts de mains arrière;
  - les roulades arrière sur la tête;
  - les appuis renversés sur la tête.
- La maîtrise des mouvements de base par les élèves doit être observée avant de passer à des habiletés de niveau supérieur (par exemple, les rotations sur les matelas avant l'exécution sur un agrès, et les réceptions avant de travailler sur un équipement élevé).

## Mesures de sécurité et procédures d'urgence

- Les procédures de sécurité suivantes doivent être établies et rappelées :
  - les inversions ne sont permises que sur indication du personnel enseignant et après que l'élève ait démontré les progressions d'habiletés;
  - le mini-trampoline ne doit pas servir de tremplin pour monter sur un autre équipement ou pour le franchir.
- Les matelas doivent être placés au sol, le côté souple vers le haut. Lorsque des matelas sont placés bout à bout, ils doivent être solidement fixés à l'aide de bandes Velcro.

### Parade

- La parade relève d'abord du personnel enseignant, puis peut être confiée aux élèves ayant reçu la formation appropriée de ce dernier.
- Les responsabilités liées à la parade varient selon l'âge, la force et l'expérience de l'élève.
- 1<sup>re</sup> à 3<sup>e</sup> année : la participation des élèves se limite à la parade sans contact (par exemple, le dégagement des zones d'approche et de réception).
- 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année : la participation des élèves inclut la parade sans contact décrite ci-dessus, ainsi que la formulation d'indications verbales et la vérification du placement des matelas et de la stabilité de



l'équipement. Les élèves peuvent également aider leurs camarades à maintenir un équilibre statique sans inversion sur des bancs, des boîtes ou des matelas.

- 7e à 8e année : les élèves sont en mesure d'exécuter toutes les tâches de parade des années précédentes, en plus d'aider leurs camarades à garder l'équilibre sur les matelas et lors de sauts simples sur des chevaux-sautoirs placés à la hauteur des hanches.

## 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.
- Une supervision sur place est requise lors de l'enseignement initial des consignes de sécurité et des habiletés.
- Une supervision sur place est requise lorsque des élèves qui ont reçu une formation manipulent et déplacent l'équipement (p. ex., lever, installer, enlever, ajuster).
- Une supervision sur place est requise pour la durée de tous les autres aspects de l'activité (p. ex., exercices d'échauffement et de récupération, mise en pratique des habiletés et des jeux).
- 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.
- 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 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 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'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<sup>1</sup> :**

- 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 fournit 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  
lun, 24/08/26 10:59