

Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique du Nouveau-Brunswick

Lignes directrices pour les
sports interscolaires du secondaire

Module 6
2015



Remerciements

Ce document est une adaptation des lignes directrices préparées par l'Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario (Ophea), en collaboration avec le Fonds d'échange d'assurance des conseils scolaires de l'Ontario (OSBIE), l'Ontario Association for the Supervision of Physical and Health Education (OASPHE), l'Association canadienne de loisirs intramuros - Ontario (CIRA) et la Fédération des associations du sport scolaire de l'Ontario. Selon le ministère de l'Éducation de l'Ontario, ces lignes directrices sont fondées sur l'expérience et les connaissances les plus récentes acquises au Canada. Avant de mettre en œuvre ces lignes directrices, les écoles devraient toujours les examiner attentivement et les modifier selon les exigences et les circonstances de leurs installations et programmes respectifs. Le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance, le ministère de l'Éducation de l'Ontario et l'Ophea déclinent toute responsabilité quant à la mise en œuvre et à la modification de ces lignes directrices.

Nous remercions vivement les personnes qui ont contribué à l'adaptation de ce document pour les besoins du système éducatif du Nouveau-Brunswick :

Bobby Dupuis, école Abbey-Landry, DSF-S
Dino Volpé, école Saint-Joseph, DSF-NO
Marco Boucher, Cité des Jeunes A.-M.-Sormany, DSF-NO
Alan McNeil, école Apollo XI, DSF-NE
Marcel Marsh, polyvalente W.-A.-Losier, DSF-NE
Denis-André Ward, école Marguerite-Bourgeois, DSF-NE
Sylvie Breau, école Blanche-Bourgeois, DSF-S
Ian Smith, chargé de projets, Direction Parcs et attractions
Tourisme, Patrimoine et Culture

Reno Chouinard, école L'Odyssée, DSF-S
Anne Nadeau, Cité des Jeunes A.-M.-Sormany, DSF-NO
Yvan Arseneault, président - ASINB
Martin Léger, école secondaire Népisiguit, DSF-NE
Sonya Legresley, agente pédagogique, DSF-NE
André Richard, école Clément-Cormier, DSF-S
Rien Meesters, Keswick Valley Memorial School, ADS-W

Veillez adresser toute demande de renseignements au :
Ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance du Nouveau-Brunswick, Case postale 6000, Fredericton (Nouveau-Brunswick)
E3B 5H1 • Tél. : (506) 453-3678 • Téléc. : (506) 457-7835

Mise en garde

Le but des présentes lignes directrices est d'aider les districts scolaires à formuler leurs consignes de sécurité visant des installations particulières pour l'éducation physique, les activités intrascolaires et les sports interscolaires. Selon l'Ophea, ces lignes directrices sont fondées sur l'expérience et les connaissances les plus récentes disponibles au Canada. Avant de mettre en œuvre ces lignes directrices, les districts scolaires devraient toujours les examiner attentivement et les modifier selon les exigences et les circonstances de leurs écoles et programmes respectifs. L'Ophea décline toute responsabilité quant à la mise en œuvre et à la modification de ces lignes directrices.

Table des matières

| | |
|--|----|
| Section générale..... | 1 |
| Contexte | 1 |
| Objectif des lignes directrices sur la sécurité en éducation physique .. | 1 |
| Portée du présent document | 1 |
| Gestion de risques..... | 2 |
| A. Critères généraux..... | 2 |
| B. Éléments présentés sur chaque fiche de sport ou d'activité..... | 10 |
| Présentation des annexes | 19 |
| Athlétisme – Disque | 21 |
| Athlétisme – Épreuves sur piste | 23 |
| Sprints/400 m/800 m/1 500 m/3 000 m/Relais | 23 |
| Athlétisme – Haies | 26 |
| Athlétisme – Javelot | 28 |
| Athlétisme – Lancer du poids | 30 |
| Athlétisme – Saut en hauteur | 32 |
| Athlétisme –Saut en longueur..... | 35 |
| Badminton..... | 37 |
| Balle molle..... | 38 |
| Baseball | 41 |
| Basketball..... | 44 |
| Course de fond..... | 46 |
| Curling..... | 48 |
| Football – Tacle..... | 49 |
| Golf | 52 |
| Hockey sur gazon..... | 54 |
| Hockey sur glace..... | 56 |
| Lutte..... | 58 |
| Meneuses de claque – acrobatique..... | 60 |
| Meneuses de claque – danse..... | 64 |
| Natation..... | 66 |
| Rugby..... | 69 |
| Soccer..... | 71 |
| Volleyball..... | 73 |

| | |
|--|-----|
| Annexe A Formulaire de participation aux sports interscolaires du secondaire | 77 |
| Annexe B Modèle de demande de retour au jeu Blessure sans commotion cérébrale | 82 |
| Annexe C-1 Procédures de gestion des commotions cérébrales : retour à l'apprentissage et à l'activité physique | 83 |
| Annexe C-2 Outil de reconnaissance d'une commotion cérébrale soupçonnée | 94 |
| Annexe C-3 Documentation de l'examen médical | 97 |
| Annexe C-4 Documentation d'une commotion cérébrale diagnostiquée/Plan de retour à l'activité physique..... | 98 |
| Annexe D Contenu des trousse de premiers soins | 102 |
| Annexe E Plan de mesures d'urgence..... | 103 |
| Annexe F Modèle de procédures en cas de foudre | 106 |
| Annexe G Sécurité dans les salles de jeux..... | 108 |
| Annexe H Équipement d'entraînement physique neuf ou donné.. | 109 |
| Annexe I-1 Modèle de liste de vérification – installations du gymnase | 110 |
| Annexe I-2 Modèle de liste de vérification – équipement du gymnase | 113 |
| Annexe I-3 Modèle de liste de vérification – installations extérieures | 117 |
| Annexe J Responsabilité des athlètes..... | 119 |
| Annexe K Précautions universelles – sang et liquides corporels | 120 |
| Annexe L Modèle de protocole pour la gestion de l'asthme | 121 |
| Annexe M Syndrome de mort subite par arythmie – SMSA | 124 |
| Annexe N Sécurité dans les salles d'entraînement physique | 128 |
| Annexe O Fonctions habituelles (attentes) de l'entraîneur ou l'entraîneuse..... | 129 |
| Annexe P Critères de sélection proposés pour choisir un entraîneur ou une entraîneuse non enseignant | 130 |
| Annexe Q Formulaire de candidature pour les entraîneurs ou entraîneuses bénévoles | 131 |
| Annexe R Modèle de planification pour l'entraîneur ou l'entraîneuse | 133 |

Section générale

Contexte

Ce document est une mise à jour des lignes directrices sur la sécurité des sports interscolaires en éducation physique de 2002. Ces lignes directrices sur la sécurité en éducation physique ont été préparées avec l'appui et la collaboration de l'Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario (Ophea), le Fonds d'échange d'assurance des districts scolaires de l'Ontario (OSBIE), l'Ontario Association for the Supervision of Physical and Health Education (OASPHE), la Fédération des associations du sport scolaire de l'Ontario (OFSSA) et l'Association canadienne de loisirs intramuros - Ontario (CIRA). Le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance a acquis les droits d'auteur de ces lignes directrices et par la suite, elles ont été modifiées pour mieux répondre aux besoins et aux réalités du Nouveau-Brunswick. Le présent document s'intitule *Module 6 : Lignes directrices sur la sécurité des sports interscolaires en éducation physique* et il est rédigé d'après le *Module I : Lignes directrices sur la sécurité du programme d'études d'éducation physique* et le *Module II : Lignes directrices sur la sécurité pour les activités interscolaires*.

Objectif des lignes directrices sur la sécurité en éducation physique

En matière de santé et de sécurité des athlètes, la principale responsabilité incombe au district scolaire et à son personnel. Un aspect important de ce rôle implique de reconnaître un élément de risque dans toute activité physique et d'adopter des mesures appropriées. Les risques raisonnablement prévisibles ont donc été cernés et analysés : ensuite des mesures à prendre pour réduire au minimum et autant que possible les risques d'accidents ou de blessures ont été élaborées. Mais, une ligne directrice, si convenablement rédigée et appliquée soit-elle, ne suffit pas à éliminer les risques. Pour le personnel enseignant/l'entraîneur ou l'entraîneuse, la sécurité est essentiellement une question de prudence, fondée sur des renseignements à jour, du bon sens, de l'initiative et de la prévoyance. Ces lignes directrices sur la sécurité des sports interscolaires renseignent le personnel enseignant/l'entraîneur ou l'entraîneuse sur les pratiques sécuritaires pour chaque sport, afin de réduire au minimum les risques inhérents à ce dernier. En appliquant des pratiques d'entraînement sécuritaires, comme l'enseignement progressif des habiletés, les vérifications de sécurité des installations et de l'équipement, ainsi que la surveillance et l'arbitrage nécessaires, le risque de blessures peut être réduit. Ce document vise donc à aider le personnel enseignant à remplir l'obligation de fournir le cadre le plus sûr possible dans lequel tous les athlètes peuvent pratiquer un sport interscolaire, indépendamment de leurs capacités ou limites physiques, mentales ou émotionnelles et de leurs antécédents culturels.

Portée du présent document

Les énoncés représentent les normes minimales pour la gestion de risque. Toutes les consignes doivent être respectées pour qu'une activité puisse avoir lieu.

Le présent document définit les lignes directrices minimales qui doivent être respectées par les entraîneurs ou entraîneuses et les directions d'école pour répondre aux exigences de sécurité des sports interscolaires. Les sports interscolaires sont des programmes compétitifs, organisés par l'école qui :

- ont lieu en dehors des heures de cours de l'athlète;
- impliquent une équipe ou un groupe en particulier;
- impliquent une rivalité avec une équipe ou un groupe à l'extérieur du terrain de l'école.

Les lignes directrices du programme d'études et des activités intrascolaires se trouvent dans les modules 4 et 5 respectivement.

Gestion de risques

L'enseignant ou l'enseignante/l'entraîneur ou l'entraîneuse doit tenir compte des éléments de risque suivants :

- La compétition est adaptée à l'âge des athlètes, à leurs capacités physiques et mentales, ainsi qu'à leur comportement.
- L'entraîneur ou l'entraîneuse/le superviseur ou la superviseure possède les connaissances, l'expérience et l'accréditation (s'il y a lieu) requises par les lignes directrices pour entraîner et superviser l'activité de façon sécuritaire.
- En plus des ratios de surveillance indiqués dans les lignes directrices, l'activité doit respecter les normes du district concernant les ratios de surveillance des activités physiques.
- Il faut tenir compte des facteurs environnementaux, p. ex. conditions météorologiques extrêmes, changements affectant le lieu de l'activité (p. ex. changement brusque du vent durant une pratique de course de fond).

A. Critères généraux

Notez bien :

- Les lignes directrices suivantes n'apparaissent pas par ordre de priorité.
- Les listes d'exemples contenues dans les présentes lignes directrices ne sont pas exclusives.
- Toutes les consignes des lignes directrices sont les normes minimales.
- Les lignes directrices des activités interscolaires doivent être suivies pour toutes les activités des élèves durant les pratiques et les compétitions.

Plusieurs lignes directrices sur la sécurité s'appliquent à tous les sports interscolaires. En voici quelques-unes :

1. Chaque école doit choisir un membre du personnel enseignant ou de la direction de l'école qui sera responsable du programme de sports interscolaires. Cette personne devra aussi s'assurer que tous les entraîneurs ou entraîneuses se familiarisent avec la philosophie d'entraînement du district scolaire, de l'ASINB et les documents pertinents.
2. **Compétences et fonctions habituelles de l'entraîneur ou l'entraîneuse**
Tous les nouveaux entraîneurs ou entraîneuses doivent se soumettre au processus d'approbation de la direction ou de la direction adjointe de l'école qui vise à déterminer si la personne a les compétences nécessaires pour agir à titre d'entraîneur ou d'entraîneuse de l'activité. Il faut s'assurer que les entraîneurs ou entraîneuses possèdent les connaissances, l'expérience et, si nécessaire, les compétences (p. ex. pour les sports à risque plus élevé) requises pour agir à titre d'entraîneur ou entraîneuse de l'activité.

Les entraîneurs ou entraîneuses bénévoles doivent se soumettre au processus de demande et d'approbation formel de la direction ou de la direction adjointe de l'école – Formulaire de candidature pour les entraîneurs ou entraîneuses bénévoles – **Annexe Q**.

Tous les entraîneurs ou entraîneuses doivent connaître et remplir les fonctions habituelles de l'entraîneur ou l'entraîneuse telles qu'indiquées dans B. Éléments présentés sur chaque fiche de sport ou d'activité - 8. Rôle et responsabilité de l'entraîneur ou l'entraîneuse.

Tous les entraîneurs ou entraîneuses doivent connaître et respecter, s'il y a lieu, les critères indiqués dans **l'annexe O** – Fonctions habituelles (attentes) de l'entraîneur ou l'entraîneuse.

3. Avant la première pratique, les parents doivent être informés des risques que comporte la participation au sport. Ils doivent signer et retourner le formulaire intitulé « Formulaire de participation aux sports interscolaires » (voir **annexe A**).

4. **Troubles médicaux** : Avant la première séance d'entraînement, l'entraîneur ou l'entraîneuse doit se renseigner sur les antécédents médicaux et les handicaps physiques des athlètes qui désirent faire partie de l'équipe. Par exemple, les athlètes souffrant de troubles cardiaques, d'asthme, d'épilepsie, de diabète, d'allergies graves, d'anaphylaxie, etc. doivent être identifiés. Chaque école doit établir une procédure qui permet de partager ces renseignements médicaux avec l'entraîneur ou l'entraîneuse. À chacune des pratiques ou des joutes, l'entraîneur ou l'entraîneuse doit avoir à sa portée le dossier médical des athlètes participants (voir **annexe A**).

Pour gérer les troubles médicaux des athlètes (p. ex. asthme, allergies mortelles, diabète, épilepsie, troubles cardiaques), les entraîneurs ou les entraîneuses doivent consulter les protocoles de gestion des troubles médicaux de leur école/district scolaire et la fiche de renseignements médicaux de chaque élève.

Afin de gérer les élèves atteints d'asthme lors des activités physiques, veuillez consulter le « Modèle de protocole pour la gestion de l'asthme » (**Annexe L**).

5. **Le syndrome de la mort subite par arythmie (SMSA)** désigne divers troubles cardiaques qui sont souvent héréditaires et non diagnostiqués, pouvant provoquer la mort subite de jeunes personnes apparemment en bonne santé. Pour de plus amples renseignements, visitez le site www.sads.ca (disponible en anglais seulement).

Puisque l'activité physique est un déclencheur commun de la mort subite d'origine cardiaque, il est important que les entraîneurs ou entraîneuses puissent reconnaître les signes précurseurs/symptômes :

- évanouissement ou épilepsie durant une activité physique;
- évanouissement ou épilepsie suite à une agitation émotionnelle, à un trouble émotionnel ou à un sursaut (p. ex. un bruit soudain comme l'avertisseur d'incendie de l'école).

Gestion en milieu scolaire :

- Appelez le 911 immédiatement.
- Informez les parents et leur fournir des renseignements concernant le SMSA – www.sads.ca (disponible en anglais seulement).
- L'élève doit cesser toute activité physique jusqu'à ce qu'il ou elle reçoive l'approbation d'un médecin après examen, et que la documentation pertinente soit retournée à l'administration/administration adjointe de l'école.

Consultez l'**annexe M** – Syndrome de la mort subite par arythmie – SMSA pour connaître les responsabilités de l'école et des parents et obtenir de plus amples renseignements, ainsi qu'un formulaire à retourner après un évanouissement.

6. Si un accident survient durant un sport interscolaire, suivez le plan d'urgence de votre école. L'**annexe E** fournit plus de détails concernant ce plan d'urgence.
7. Une trousse de premiers soins bien remplie doit être facilement accessible. Lorsque les activités se déroulent à l'extérieur de l'école, il faut avoir sous la main une trousse de premiers soins portative adéquate. Une liste des articles de premiers soins est présentée à l'**annexe D**.
8. Les précautions universelles (p. ex. utiliser des gants imperméables) doivent être suivies lorsque vous êtes impliqué dans des situations où il y a présence de sang et d'autres liquides corporels. (Voir l'**annexe K**.) Les entraîneurs ou entraîneuses doivent consulter le protocole de leur district scolaire et les autres politiques disponibles sur les procédures à suivre en présence de sang et de liquides corporels (p. ex. l'organisme dirigeant le sport en question, les règlements de l'ASINB).

9. Les athlètes doivent connaître l'emplacement des avertisseurs d'incendie, des sorties de secours et des issues secondaires.

10. Définition d'une commotion cérébrale

Une commotion cérébrale :

- est une lésion cérébrale qui modifie le fonctionnement du cerveau, causant des symptômes qui peuvent être physiques (p. ex. maux de tête, étourdissements), cognitifs (p. ex. problèmes de mémoire, baisse de la concentration), émotionnels/comportementaux (p. ex. dépression, irritabilité) ou liés aux troubles du sommeil (p. ex. somnolence, difficulté à s'endormir);
- peut être provoquée soit à la suite d'un coup direct donné à la tête, au visage, au cou, soit à la suite d'un coup au corps dont la force se répercute jusqu'à la tête et entraîne un mouvement rapide du cerveau à l'intérieur du crâne;
- peut avoir lieu sans causer de perte de connaissance (en fait, la plupart des commotions cérébrales ne sont pas associées à une perte de connaissance);
- ne peut normalement pas être vue sur des radiographies, des scanographies standards ou des images d'IRM.

Renseignements sur le protocole et les procédures en cas de commotion cérébrale : Des mesures de sécurité et des protocoles doivent être définis et communiqués aux athlètes afin de réduire et de gérer les possibilités de commotion cérébrale. Pour élaborer les mesures de sécurité et les protocoles à suivre, la direction de l'école, le personnel enseignant et les entraîneurs ou entraîneuses doivent consulter les renseignements sur les commotions cérébrales de la section des annexes du présent module. En tout temps, les Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique du Nouveau-Brunswick demeurent les normes minimales à suivre. Lorsque des normes plus strictes sont présentées (p. ex. les procédures ou les protocoles du district), les normes plus strictes doivent être respectées.

Le personnel enseignant, les entraîneurs ou entraîneuses et les bénévoles qui supervisent les activités physiques doivent pouvoir identifier un ou une élève/athlète qui a subi une commotion cérébrale présumée et gérer la situation adéquatement.

Il est essentiel de faire référence aux annexes suivantes pour des renseignements importants sur l'identification d'une commotion cérébrale, la gestion et le protocole de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique :

- **Annexe C-1** : Procédures de gestion des commotions cérébrales : retour à l'apprentissage et à l'activité physique
- **Annexe C-2** : Outil de reconnaissance d'une commotion cérébrale soupçonnée
- **Annexe C-3** : Documentation de l'examen médical
- **Annexe C-4** : Documentation d'une commotion cérébrale diagnostiquée – Plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique

Réduire les risques de commotion cérébrale

L'éducation est l'un des principaux facteurs de prévention des commotions cérébrales.

Chaque fois qu'un ou une élève/athlète participe à une activité physique, il ou elle court le risque de subir une commotion cérébrale. C'est pourquoi la prévention est l'approche la plus importante en ce qui a trait aux commotions cérébrales. Avant la tenue de l'activité, l'enseignant ou l'enseignante/l'entraîneur ou l'entraîneuse doit transmettre à ses élèves/athlètes les renseignements sur les commotions cérébrales suivants :

- La définition et les causes de la commotion cérébrale, ses signes et ses symptômes, ainsi que les risques encourus en participant à une activité lorsque des signes et des symptômes d'une commotion cérébrale sont présents.
- Les risques de commotion cérébrale liés à l'activité/au sport et comment minimiser ces risques.
- L'importance d'informer immédiatement l'enseignant ou l'enseignante/l'entraîneur ou l'entraîneuse de tout signe ou symptôme de commotion cérébrale, et de cesser de participer à l'activité.
- L'importance de respecter les règlements du jeu et de faire preuve d'esprit sportif.

- L'importance du port d'un équipement protecteur bien ajusté (p. ex. jugulaire attachée en respectant la règle d'un doigt [seul l'espace d'un doigt est permis entre la jugulaire et le menton]).
- Lorsque le port d'un casque est nécessaire, informez les élèves qu'aucun casque ne protège complètement contre les commotions cérébrales. Les casques sont conçus pour prévenir les blessures graves au cerveau telles que les contusions cérébrales, les caillots de sang, les blessures au visage et les fractures du crâne. Cependant, les casques ne préviennent pas toutes les commotions cérébrales.

Afin de prévenir les commotions cérébrales, l'enseignant ou l'enseignante/l'entraîneur ou l'entraîneuse assume les responsabilités suivantes :

- Enseigner les habiletés et les techniques en suivant un ordre approprié.
- Enseigner aux élèves la théorie et la pratique des habiletés et techniques appropriées pour effectuer les contacts physiques de l'activité/du sport en question avant de prendre part à une pratique/joute avec contact.
- Fournir les renseignements utiles aux élèves absents durant les leçons sur la sécurité et les commotions cérébrales avant de passer à la prochaine activité.
- Faire respecter les règlements du sport. Insister sur les principes de prévention des traumatismes crâniens (p. ex. garder la tête haute et éviter les collisions) :
- éliminer tous les coups à la tête;
- éliminer tous les coups par-derrière.
- S'assurer que l'équipement protecteur est approuvé par une association de normalisation reconnue (p. ex. CSA, NOCSAE), qu'il est bien entretenu et en faire l'inspection avant toute activité.
- S'assurer (au besoin) que l'équipement protecteur est inspecté par un réparateur d'équipement agréé selon les recommandations du fabricant (p. ex. les casques de football). Si les élèves sont autorisés à apporter leur propre équipement, (p. ex. casques), les élèves et leurs parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés de l'importance de veiller à ce que cet équipement soit en bon état et adéquat pour l'usage personnel.
- Documenter les leçons sur la sécurité (p. ex. date, heure, contenu en bref, présences).
- Plusieurs ressources sont disponibles sur le site <http://www.parachutecanada.org/accueil> qui comprend des vidéos et des fiches sur les commotions cérébrales.

Questions liées aux commotions cérébrales

Lorsque les enseignants ou enseignantes/entraîneurs ou entraîneuses font face au scénario suivant ou à des situations similaires, ils doivent consulter les politiques et protocoles du district scolaire en matière de gestion des commotions cérébrales :

- Le parent/tuteur ou la tutrice n'est pas d'accord avec l'identification de signes et de symptômes d'une commotion cérébrale soupçonnée par un enseignant ou enseignante/entraîneur ou entraîneuse et refuse de faire examiner son enfant par un médecin. Le parent désire que son enfant participe à la prochaine activité/pratique/compétition.

11. Si un athlète manque une pratique/joute en raison d'une blessure ou d'une maladie nécessitant des soins médicaux (donnés par un médecin, un chiropraticien, un physiothérapeute, etc.), la direction doit obtenir une communication de la part du parent/tuteur ou de la tutrice de l'athlète, attestant que l'athlète en question peut reprendre les pratiques et les compétitions. Pour obtenir un modèle de formulaire, voir l'**annexe B** – Modèle de demande de retour au jeu – Blessure sans commotion cérébrale.

Les parents/tuteurs ou tutrices des athlètes qui reprennent leurs activités après une maladie/blessure telle qu'une lésion médullaire, une fracture, une déchirure de ligaments ou une mononucléose, doivent fournir un plan de retour à l'activité physique. Les meilleurs plans impliquent un professionnel ou une professionnelle de la santé qui veille au traitement/à la guérison de l'athlète et qui indiquera aux parents/tuteurs ou tutrices que leur enfant est prêt à passer à l'étape suivante, et finalement à reprendre l'activité physique.

12. Les entraîneurs ou entraîneuses doivent s'assurer que les parents/tuteurs ou tutrices sont informés des mesures de sécurité à prendre contre les facteurs environnementaux (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes, engelures, déshydratation).
13. Avant de demander aux athlètes de participer à des activités sportives vigoureuses à l'extérieur, les entraîneurs ou entraîneuses doivent tenir compte du temps qu'il fait, de l'entraînement antérieur des athlètes et de la durée de l'effort requis. Voir **annexe A**.
14. La foudre est un danger météorologique important qui peut affecter les activités extérieures. Des mesures de sécurité et des protocoles doivent être définis et communiqués aux participants et aux spectateurs pour gérer les risques potentiels reliés à la foudre. En tout temps, les procédures en cas de foudre du district demeurent les normes minimales à suivre. Lorsque des normes plus strictes sont présentées (p. ex. par les arbitres d'une joute interscolaire ou les responsables de la rencontre) – les normes plus strictes doivent être respectées. Pour connaître les procédures en cas de foudre, voir **l'annexe F**.
15. Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.
16. Les entraîneurs ou entraîneuses doivent connaître et respecter la politique du district concernant le transport des athlètes dans le cadre d'activités interscolaires (p. ex. l'usage de véhicules privés et de ceux organisés par le district). Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être informés du mode de transport choisi et des règles de conduite que doivent respecter les athlètes. (Voir la **Politique 513** du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance.)
17. Lorsque l'équipe voyage en dehors de la circonscription du district (p. ex. pour participer à un tournoi dans une autre ville), l'entraîneur ou l'entraîneuse doit communiquer les lignes directrices pertinentes avec le ou la responsable de la rencontre avant son arrivée.
18. Avant d'enseigner les habiletés requises par le sport/l'activité, les risques possibles qu'engendre l'activité doivent être communiqués. Il faut avertir les élèves des dangers potentiels et leur démontrer comment réduire ces risques, en plus d'énoncer les procédures et règlements pour jouer prudemment (p. ex. un coup de sifflet signifie de cesser toute activité).
19. L'entraîneur ou l'entraîneuse doit prendre les présences des athlètes en note et planifier toutes les pratiques par écrit, en incluant le développement progressif des habiletés et en identifiant les risques que comporte le sport. (Voir **annexe R**.)
20. Durant la saison, les habiletés nécessaires doivent être enseignées. Les entraîneurs ou entraîneuses doivent enseigner les techniques/stratégies appropriées de l'offensive et de la défensive.
21. Il faut encourager les athlètes à se procurer une assurance contre les accidents.
22. Si un incident augmente ou est susceptible d'augmenter les risques de blessures, les mesures correctives nécessaires pour éviter que l'incident se reproduise doivent être adoptées.
23. Dès le début de la saison sportive, les entraîneurs ou entraîneuses doivent informer les athlètes des règles de conduite à respecter dans le vestiaire, dans les autres écoles, etc.
24. La présence de spectateurs ne doit pas poser un risque pour la sécurité.

25. Un enseignant ou une enseignante/entraîneur ou entraîneuse qui modifie les consignes des lignes directrices le fait seulement pour AUGMENTER le niveau de sécurité, JAMAIS pour le réduire.
26. Les arbitres doivent être compétents et respecter les règlements du sport.
27. Les compétitions interscolaires doivent respecter les règles de l'ASINB ou celles de l'organisme provincial de l'activité en question (selon le cas).
28. Il y a deux catégories de sports interscolaires : les sports à risque plus élevé et les sports à risque moins élevé. Les caractéristiques suivantes distinguent les sports à risque plus élevé :
- un risque plus grand de blessures ayant des conséquences graves;
 - la possibilité de contacts corporels et de contacts avec l'équipement;
 - l'utilisation d'un équipement particulier;
 - la rapidité du jeu;
 - la nécessité de porter un équipement protecteur;
 - la nature de la surveillance requise;
 - la nature de l'entraînement nécessaire.
29. Pour les sports à risque plus élevé, les exigences supplémentaires suivantes doivent être respectées :
- a) Les arbitres doivent être agréés ou posséder l'expérience requise pour arbitrer le sport en question.
- b) À moins que des compétences de l'entraîneur ou l'entraîneuse spécifiques au sport soient indiquées sur la fiche d'activité (p. ex. natation), les compétences de l'entraîneur ou l'entraîneuse pour tout sport à risque plus élevé doivent inclure au moins l'un des éléments suivants :
- PNCE Compétition Introduction – Formé ou certifié.
Ceci comprend :
 - PNCE multisports Partie A – B pour le sport en question;
 - Les entraîneurs ou entraîneuses qui ont complété le niveau 1 ou 2 de certification dans le passé.
 - Avoir participé à un cours pratique ou à un atelier offert par un instructeur ou instructrice compétent en la matière, durant lequel le thème de la sécurité a été abordé, au cours des trois dernières années.
 - Avoir participé au sport en question à titre de joueur ou de joueuse, ou d'entraîneur ou d'entraîneuse.

| Activités à risque plus élevé | Sports à risque moins élevé |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Athlétisme – Disque • Athlétisme - Saut en hauteur • Athlétisme – Javelot • Athlétisme - Lancer du poids • Football – Tacle • Hockey sur gazon • Hockey sur glace • Lutte • Meneuses de claque (acrobatique) • Natation • Rugby | <ul style="list-style-type: none"> • Athlétisme – épreuves sur piste • Athlétisme - saut en longueur, triple saut • Athlétisme – Triple saut • Athlétisme - Haies • Badminton • Balle molle (balle rapide) • Baseball • Basketball • Course de fond • Curling • Golf • Meneuses de claques (Danse) • Soccer • Volleyball |

30. Plan de secourisme pour les activités à risque moins élevé et plus élevé.

L'exigence minimale à l'égard du secourisme pendant les pratiques et les compétitions est la présence d'une personne responsable de dispenser les premiers soins aux participants ou participantes blessés.

- i. **Afin de prodiguer les premiers soins durant les pratiques, l'entraîneur ou l'entraîneuse de l'équipe ou son adjoint ou adjointe a la responsabilité de :**
 - connaître les athlètes qui souffrent de troubles médicaux (p. ex. asthme, diabète de type 1) et les adaptations requises pour pallier ces troubles, ainsi que pour fournir les premiers soins d'urgence, au besoin;
 - fournir un accès rapide à une copie de la section des renseignements médicaux du formulaire de participation aux sports interscolaires de l'athlète;
 - connaître le plan de mesures d'urgence de l'endroit où a lieu la pratique;
 - identifier et gérer une commotion cérébrale soupçonnée et faire un suivi avec les parents/SMU;
 - vérifier que les trousse de premiers soins sont disponibles et accessibles;
 - vérifier la présence de moyens de communication convenables sur les lieux (p. ex. un téléphone);
 - s'assurer qu'il existe des procédures établies pour appeler le 911;
 - mettre en pratique les précautions universelles en présence de sang et d'autres liquides corporels (p. ex. gants de secourisme);
 - les rapports d'accident/de blessure affectant un athlète requis par le district/l'école.

- ii. **Afin de prodiguer les premiers soins durant les compétitions, sur le terrain de l'école ou à l'extérieur du terrain de l'école, l'entraîneur ou l'entraîneuse de l'équipe ou son adjoint ou adjointe est responsable de ses propres athlètes en ce qui concerne :**
 - leurs troubles médicaux et les adaptations requises pour pallier ces troubles, et la capacité de leur donner les premiers soins d'urgence, au besoin;
 - l'identification et la gestion d'une commotion cérébrale soupçonnée et faire un suivi avec les parents/SMU;
 - l'accès à la section des renseignements médicaux du formulaire de participation aux sports interscolaires de l'athlète;
 - les rapports d'accident/de blessure affectant un ou une athlète requis par le district/l'école.

- iii. **Afin de prodiguer les premiers soins à titre d'hôte d'une compétition, l'entraîneur ou l'entraîneuse, ou l'adjoint ou l'adjointe/le ou la responsable du tournoi doit :**
- connaître le plan de mesures d'urgence de l'endroit;
 - vérifier que les trousse de premiers soins sont disponibles et accessibles;
 - vérifier la présence de moyens de communication convenables sur les lieux (p. ex. un téléphone);
 - s'assurer qu'il existe des procédures établies pour appeler le 911;
 - mettre en pratique les précautions universelles en présence de sang et d'autres liquides corporels;
 - prodiguer les premiers soins au besoin.

B. Éléments présentés sur chaque fiche de sport ou d'activité

Notez bien :

- Toutes les consignes indiquées dans les fiches d'activité et les annexes A-R sont les normes minimales. Toutes les lignes directrices doivent être respectées pour qu'une activité puisse avoir lieu.
- Les énoncés indiqués dans les fiches d'activité des lignes directrices n'apparaissent pas par ordre de priorité.
- Les listes d'exemples contenues dans les lignes directrices ne sont pas exclusives.

1. Fiches d'activité/de sport

- a) Les lignes directrices concernant chaque activité sont établies en fonction des éléments fondamentaux suivants :

Équipement
Règles et consignes particulières
Vêtements/Chaussures
Surveillance
Installations

2. Équipement

- a) Il faut s'assurer que tout l'équipement utilisé est sécuritaire (p. ex. aucun bord tranchant, ni coins pointus, ni fissure, ni éclat de bois) et que sa taille, son poids et sa résistance sont appropriés.
- b) Tous les ballons doivent être correctement gonflés.
- c) Équipement protecteur. Avant de commencer l'activité, l'enseignant ou l'enseignante/l'entraîneur ou l'entraîneuse doit s'assurer que l'équipement protecteur, tel qu'énoncé dans la section Équipement de la fiche d'activité, est correctement porté par les élèves. Par exemple, un casque bien ajusté.

Lorsque le personnel enseignant et les entraîneurs ou entraîneuses participent à l'activité avec les athlètes durant les pratiques, ils sont encouragés à porter l'équipement protecteur non seulement pour assurer leur protection personnelle, mais aussi pour servir de modèle à suivre pour les élèves (p. ex. un casque de hockey homologué CSA pour le patinage sur glace).

- d) Équipement personnel :
- Il faut demander aux athlètes et à leurs parents de s'assurer que l'équipement qu'ils apportent de la maison pour participer aux sports interscolaires est en bon état et sécuritaire (p. ex. casques et bâtons de hockey, raquettes, bâtons de golf, etc.).
 - Les parents et les athlètes doivent être informés des mesures de sécurité à prendre à l'égard des protecteurs buccaux et des lunettes; incluant la nécessité de porter une courroie à lunettes ou des verres incassables pour participer à certaines activités. (Voir **annexe A.**)

- Si des organismes de réglementation ou des associations sportives locales, régionales ou provinciales (p.ex. : l'ASINB) exigent le port d'un article personnel spécifique (p. ex. un protège-cou pour les joueurs ou joueuses de hockey), les athlètes et leurs parents/tuteurs ou tutrices doivent se procurer l'équipement conforme aux normes reconnues.
- L'équipement protecteur fourni par le district, l'école ou les parents/tuteurs ou tutrices doit satisfaire aux normes reconnues (p. ex. un casque de hockey homologué CSA) et être bien ajusté.
- L'équipement personnel doit être ajusté uniquement au moyen des dispositifs prévus à cette fin par le fabricant. Toute modification susceptible de réduire la protection offerte par l'équipement (p. ex. le fait de raccourcir la partie arrière d'un protecteur buccal) annule la certification de sécurité de l'équipement.
- Il faut rappeler aux athlètes que les bouteilles d'eau ne doivent pas être partagées.
- Il faut demander aux athlètes de signaler toute défectuosité et tout problème concernant leur équipement personnel à l'entraîneur ou l'entraîneuse responsable.

e) Équipement d'usage collectif :

- Tout l'équipement doit être inspecté régulièrement par l'entraîneur ou l'entraîneuse pour vérifier s'il est en bon état. Il faut demander aux athlètes d'informer les entraîneurs ou entraîneuses de tout problème concernant l'équipement. Pour en savoir plus, voir l'**annexe H**.
- L'équipement doit être inspecté régulièrement et entretenu par du personnel compétent (entreprise d'inspection, comité de santé et de sécurité du district, etc.). Ces activités doivent être inscrites dans un registre.
- Les entraîneurs ou entraîneuses doivent effectuer une inspection visuelle de l'équipement avant chaque pratique ou joute. L'équipement endommagé doit être retiré ou réparé.
- Les entraîneurs ou entraîneuses qui empruntent, louent ou prêtent de l'équipement pour une pratique ou une joute (p. ex. tapis de lutte, cordes de couloir, appareils de gymnastique, etc.) doivent s'assurer que cet équipement est conforme aux normes de sécurité reconnues et qu'il a été inspecté et jugé satisfaisant.

f) Casques - Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique du Nouveau-Brunswick :

Les renseignements concernant le port obligatoire du casque, les normes de sécurité et les normes en matière de certification sont indiqués dans les lignes directrices sur la sécurité en éducation physique du Nouveau-Brunswick (Modules Programme d'études, Interscolaire) sur les fiches de l'activité/du sport en question, dans la colonne « Équipement ».

Normes de sécurité reconnues pour les casques :

Les lignes directrices sur la sécurité en éducation physique reconnaissent les normes de sécurité des organismes suivants :

- Association canadienne de normalisation – CSA;
- U.S. Consumer Product Safety Commission – CPSC;
- American Society for Testing Materials – ASTM;
- National Operating Committee for Standards in Athletic Equipment – NOCSAE;
- Snell Memorial Foundation – norme Snell;
- British Standards Institute – BSI;
- Standards Association of Australia – SAA;
- Common European Norm – CEN;
- Safety Equipment Institute – SEI.

Sélection d'un casque lorsque des casques ont été conçus spécialement pour l'activité en question.

Les casques conçus pour protéger contre les dangers propres à une activité en particulier procurent la meilleure des protections. Choisir un casque qui respecte les normes de protection (certification) pour l'activité/le sport en question, homologué selon des normes de sécurité reconnues.

Sélection d'un casque lorsqu'il n'existe pas de casques conçus spécialement pour l'activité en question (p. ex. patinage sur glace).

Les lignes directrices sur la sécurité en éducation physique indiquent dans ses fiches d'activité les types de casques qui offrent la meilleure protection contre les blessures pouvant survenir durant le patinage sur glace/la descente en toboggan, tels que recommandés par les organismes de sécurité suivants : Pensez d'Abord Canada, (programmes Sportifs intelligents, prévention des traumatismes crâniens et sensibilisation aux commotions cérébrales), le Conseil canadien de la sécurité et SécuriJeunes.

Sélection d'un casque multisport :

Certains casques sont appelés multisports parce qu'ils répondent aux normes de sécurité pour plusieurs activités, p. ex. le vélo.

Pour que le casque multisport puisse être utilisé lors d'une activité/d'un sport, il doit être homologué (p. ex. autocollant/logo sur l'emballage ou sur le casque) par un organisme de normalisation reconnu qui indique que ce casque répond aux normes de sécurité pour les activités en question.

Choisir un casque qui convient à l'activité :

- I. Consulter la fiche de l'activité en question des lignes directrices sur la sécurité en éducation physique.
- II. Consulter l'organisme dirigeant de l'activité en question.
- III. Consulter un fournisseur réputé (détaillant) de l'équipement et se renseigner sur les casques les mieux adaptés.
- IV. Consulter la fiche de renseignements de Pensez d'Abord, « Quel casque pour quel sport? » - www.thinkfirst.ca/documents/ThinkFirst_WHWA_French_2011.pdf

Emplacement des logos d'homologation :

Pour vous assurer que le casque respecte la norme de sécurité (certification) pour l'activité/le sport en question :

- La plupart des casques qui respectent une norme particulière ont une étiquette spéciale qui est normalement apposée sur la doublure, à l'intérieur du casque.

Normes CSA :

Si une norme concernant un casque spécifique à une activité est émise par l'Association canadienne de normalisation, ce casque homologué CSA doit être utilisé.

- g) Lorsque l'équipement (p. ex. de l'équipement d'entraînement physique) est usagé à l'achat ou offert gratuitement au district scolaire, suivez les lignes directrices pour l'équipement neuf/donné de l'**annexe H**.

3. Vêtements et chaussures

- a) Les uniformes de l'équipe, les chaussures de sport et les vêtements de pratique doivent convenir à l'activité/au sport. Ils ne doivent pas poser un risque pour la sécurité.
- b) Les accessoires servant à attacher les cheveux longs (p.ex. : barrettes, pince ou broche à cheveux, etc.) ne doivent pas poser un risque pour la sécurité.
- c) Le port de bijoux qui pendent est interdit. Les bijoux qui ne peuvent pas être enlevés (p. ex. les bracelets d'alerte médicale ou les bijoux à caractère

religieux) et qui posent un risque doivent être bien recouverts ou retenus par un ruban adhésif. Les dérogations à cette règle minimale sont énoncées dans les fiches d'activité.

4. Installations

- a) Afin d'offrir un environnement sécuritaire pour la pratique des sports interscolaires, le ou la responsable/l'entraîneur ou l'entraîneuse doit d'abord effectuer une vérification des installations et de l'équipement qui seront utilisés. Cette vérification peut être visuelle ou écrite en suivant une liste (voir les **annexes I-1 à I-3**). Les risques reliés à l'activité doivent être identifiés et éliminés. Les objets susceptibles de présenter un risque, mais qui sont inamovibles (p. ex. poteaux de buts, estrade saillante, tribunes, bancs, etc.) doivent être signalés aux athlètes, aux entraîneurs ou entraîneuses, aux arbitres et autres. Il faut demander aux athlètes de signaler tout problème touchant les installations à leur entraîneur ou entraîneuse. De plus amples renseignements sur le rôle des athlètes en matière de sécurité sont fournis à l'**annexe J**.
- b) Lors d'une urgence, la personne responsable de la surveillance de la sortie doit suivre le protocole du district scolaire. Si la sortie a lieu à une installation de plein air où le protocole en place est plus exigeant que celui du district scolaire, le protocole de l'installation de plein air doit être suivi.
- c) Un tiers reconnu doit inspecter régulièrement toutes les installations et l'équipement important utilisés dans le cadre des sports interscolaires et doit préparer un rapport d'inspection écrit.
- d) Toute utilisation des installations doit être supervisée.
- e) L'équipement ou les meubles présentant un risque pour l'athlète ne doivent pas être placés le long des murs de la salle utilisée durant les sports interscolaires. Un nombre raisonnable de bancs et de matelas fixés aux murs peuvent faire exception à cette règle.
- f) Les douilles de plancher doivent être recouvertes.
- g) Pour toutes les activités intérieures, les murs et les estrades ne doivent en aucun cas servir de points de virage ou de lignes d'arrivée. Il est préférable de désigner une ligne ou un cône situé à l'avant du mur ou de l'estrade.
- h) Il faut identifier les risques prévisibles et prendre les précautions nécessaires pour les réduire au minimum. Les mesures de sécurité concernant l'utilisation d'installations situées à l'extérieur du gymnase sont énoncées aux **annexes G, I-3 et N**.
- i) Les spectateurs ne doivent pas poser un risque pour la sécurité.
- j) Un téléphone ou un autre moyen de communication convenable doit toujours être accessible, partout où se tiennent les activités.
- k) Les terrains de jeu doivent être exempts de dangers incluant trous, morceaux de verre et roches. Les surfaces très irrégulières doivent être signalées à la direction de l'école et au personnel municipal (s'il y a lieu). Des modifications doivent être apportées au besoin. Le terrain de jeu doit offrir suffisamment d'adhérence. Les autres installations utilisées (piscines, arénas, etc.) doivent être conformes aux normes de sécurité locales et ne présenter aucun danger. Il faut signaler toute situation susceptible de présenter un danger aux autorités compétentes.
- l) 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, les entraîneurs ou entraîneuses doivent le vérifier à la marche afin d'identifier les problèmes potentiels.

- Avant de prendre part à l'activité, les entraîneurs ou entraîneuses doivent décrire le parcours aux athlètes (p. ex. indiquer les endroits où il faut faire preuve de prudence).
- m) Concernant l'ouverture et la fermeture des cloisons/rideaux du gymnase :
- Les entraîneurs ou entraîneuses doivent informer les élèves des procédures d'ouverture et de fermeture des cloisons/rideaux et les revoir régulièrement (p. ex. apposer des affiches au besoin).
 - Une surveillance visuelle constante est requise.
 - Seuls les entraîneurs ou entraîneuses/coordonnateurs ou coordonnatrices de l'entraînement sont responsables de l'ouverture/la fermeture. Les athlètes qui aident ces derniers à fermer/ouvrir les cloisons/rideaux doivent être convenablement formés.
 - Indiquez une zone située à une distance sécuritaire des cloisons/rideaux dans laquelle les athlètes peuvent demeurer lors de la fermeture/l'ouverture. Vérifiez que la voie est libre (pas d'obstruction ou d'élève).
 - Retirez la clé après avoir fermé la cloison/le rideau.
 - Inspectez la cloison/le rideau régulièrement pour vous assurer que rien n'empêche son bon fonctionnement.
 - Lorsque des normes plus strictes que celles des lignes directrices sur la sécurité en éducation physique sont requises par le fabricant de la cloison/du rideau du gymnase quant à son ouverture/fermeture, les normes du fabricant doivent être respectées (p. ex. seuls des adultes, y compris des élèves de 18 ans et plus formés, peuvent déplacer la cloison/le rideau).

Un entraîneur ou une entraîneuse/superviseur ou superviseure qui n'est pas familier avec l'utilisation des cloisons/rideaux doit demander de l'aide au personnel de soutien approprié et s'abstenir d'ouvrir/de fermer les cloisons/rideaux jusqu'à ce que l'aide nécessaire soit obtenue.

5. Règles et consignes particulières

- a) Pour permettre aux athlètes de participer à un sport interscolaire, il faut d'abord leur enseigner les habiletés nécessaires selon une progression appropriée.
- b) Les entraîneurs ou entraîneuses doivent se tenir informés des récentes techniques d'entraînement sécuritaires.
- c) Avant d'enseigner les habiletés propres au sport, l'entraîneur ou l'entraîneuse doit :
- informer les athlètes des risques que comporte l'activité;
 - démontrer comment réduire ces risques;
 - établir des procédures et des règles de sécurité à respecter.
- d) La condition physique des athlètes doit correspondre à leur niveau de compétition.
- e) Avant de proposer une activité de plein air ardue aux athlètes, l'enseignant ou l'enseignante/l'entraîneur ou l'entraîneuse doit prendre en considération les points suivants :
- les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes, engelures);
 - l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique;
 - l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes;
 - la durée et l'intensité de l'activité physique.

- f) Les athlètes doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).
- g) Les athlètes doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades. Voir l'**annexe F** concernant la foudre.
- h) Les athlètes doivent connaître l'importance d'informer l'enseignant ou l'enseignante de tout symptôme relié à une commotion cérébrale présumée.
- i) Les athlètes doivent avoir accès à une boisson empêchant la déshydratation durant les pratiques et les compétitions.
- j) Certaines activités mentionnent une personne « responsable ». L'entraîneur ou l'entraîneuse est « responsable » de la sécurité et du bien-être des personnes à sa charge. Parfois, une autre personne peut être identifiée comme personne « responsable » dans des situations spécifiques (p. ex. le sauveteur ou la sauveteuse). La personne identifiée « responsable » de l'activité en cours doit prendre les décisions finales concernant la sécurité des participants ou participantes.
- k) Les athlètes qui exécutent des exercices durant les pratiques ne doivent pas avoir les yeux fermés ou bandés.
- l) Les plâtres et les orthèses ne doivent pas mettre en danger la sécurité des autres athlètes, participants ou participantes. Pour savoir si un ou une athlète devrait participer à une joute, contactez :
 - l'ASINB;
 - l'organisme dirigeant le sport en question;
 - l'association des arbitres du sport en question;
 - voir la fiche d'activité.

6. Surveillance

La surveillance est la supervision vigilante d'une activité pour la régler ou la diriger. Les installations, l'équipement et les activités comportent tous des risques inhérents. Cependant, plus la surveillance est efficace, plus leur utilisation est sécuritaire.

- a) **Définition de l'entraîneur** ou l'entraîneuse : l'entraîneur ou l'entraîneuse peut être tout individu approuvé par la direction ou la direction adjointe (voir l'**annexe P**). Un entraîneur ou une entraîneuse qui ne fait pas partie du personnel enseignant ou du personnel cadre employé par le district ou qui ne possède pas de brevet d'enseignement reconnu (p. ex. un enseignant ou une enseignante à la retraite ou non employé) doit :
 - se conformer aux critères identifiés de la Politique 701 du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance;
 - remplir le formulaire de candidature pour les entraîneurs ou entraîneuses externes (voir l'**annexe Q**);
 - passer une entrevue concluante avec la direction ou la direction adjointe (voir l'**annexe Q**);
 - se familiariser avec les politiques et les procédures pertinentes de l'école et du district telles que fournies par la direction de l'école;
 - être attribué à un agent ou une agente de liaison d'entraînement.
- b) **Agent ou agente de liaison d'entraînement** : La direction de l'école, ou la personne désignée, doit nommer un agent ou une agente de liaison d'entraînement qui est membre du personnel enseignant ou du personnel cadre employé par le district pour tout entraîneur ou entraîneuse qui n'est pas membre du personnel enseignant ou du personnel cadre. Le degré de soutien varie selon l'expérience et les compétences de l'entraîneur ou l'entraîneuse et sera fixé par la direction de l'école ou la personne désignée.

L'agent ou l'agente doit être :

- clairement identifié et disponible pour les athlètes comme première personne-ressource à l'école;
- disponible pour toutes questions soulevées par l'entraîneur ou l'entraîneuse, les participants ou participantes, ou les autres personnes;
- responsable d'assister, à l'occasion, aux séances d'entraînement et aux rencontres ou à un endroit connu et à la disposition des participants ou participantes, comme la salle de classe (voir le paragraphe précédent concernant le degré de soutien) sur une base régulière;
- responsable d'assister à l'occasion, et sans préavis, aux séances d'entraînement et aux rencontres.
- si l'entraînement est donné par un ou une élève du secondaire de moins de 18 ans, l'agent ou l'agente de liaison d'entraînement doit être visible en tout temps.

c) **Surveillance assurée par l'entraîneur ou l'entraîneuse** : Toutes les activités doivent être surveillées. Ce document contient trois types de surveillance : la surveillance visuelle constante, la surveillance sur place et la surveillance générale. Ces catégories reposent sur les principes de surveillance générale et spécifique qui dépendent du niveau de risque de l'activité, ainsi que des habiletés et de la maturité des participants ou participantes.

- **La surveillance visuelle constante** nécessite la présence physique de l'entraîneur ou l'entraîneuse, qui observe l'activité en question. Une seule activité nécessitant une surveillance visuelle constante peut avoir lieu en même temps que d'autres activités.
- **La surveillance sur place** exige la présence de l'entraîneur ou l'entraîneuse, mais pas nécessairement l'observation constante d'une activité particulière. La surveillance sur place permet la présence momentanée de la personne qui surveille dans des pièces adjacentes au gymnase.
- **La surveillance générale** signifie que l'entraîneur ou l'entraîneuse peut être dans le gymnase, alors qu'une autre activité a lieu près du gymnase. La surveillance générale exige que l'entraîneur ou l'entraîneuse soit facilement accessible.

Exemple :

Pendant une pratique d'athlétisme, certains athlètes pratiquent le saut en hauteur, alors que d'autres pratiquent le passage du témoin. Un troisième groupe fait de la course de fond.

- **Surveillance visuelle constante** : Saut en hauteur – L'entraîneur ou l'entraîneuse est près de l'aire de saut et surveille l'activité.
- **Surveillance sur place** : Relais – Les athlètes pratiquent sur la piste/pelouse et peuvent être vus par l'entraîneur ou l'entraîneuse.
- **Surveillance générale** : Course de fond – Les athlètes courent autour de l'école et peuvent parfois être hors de vue.

d) Les athlètes doivent être informés qu'il est interdit d'utiliser l'équipement ou le gymnase lorsque la surveillance appropriée ne peut être assurée. En plus de communiquer ce règlement oralement ou par écrit, il faut prendre au moins l'une des mesures dissuasives suivantes :

- verrouiller les portes;
- apposer des affiches sur les portes indiquant que les athlètes ne peuvent pas utiliser le gymnase sans surveillance;
- affecter un membre du personnel dans un bureau situé à proximité du gymnase pour qu'il puisse voir les athlètes qui y entrent sans autorisation.
- le niveau de surveillance doit tenir compte des risques inhérents du sport en question et de la maturité des athlètes.

e) Avant de commencer la saison sportive, les responsables doivent établir les routines, les règles concernant le comportement acceptable et les responsabilités des athlètes. Des rappels doivent être faits durant la saison. L'entraîneur ou l'entraîneuse doit discipliner les athlètes dont le comportement est inacceptable ou dangereux, et assumer cette responsabilité en tout temps. Consultez l'**annexe O** pour plus de détails sur le comportement des athlètes.

f) Les règlements du sport pratiqué doivent être enseignés et respectés à la lettre.

g) Si un enseignant ou une enseignante suppléant ou un autre enseignant ou une autre enseignante doit remplacer l'entraîneur ou l'entraîneuse pour la durée d'une pratique ou d'une joute (un ou une élève du programme coop, un ou une élève du secondaire ou un ou une stagiaire ne peut être le

seul responsable de la supervision d'une équipe scolaire) :

- la direction doit vérifier si l'enseignant ou l'enseignante possède les compétences voulues pour superviser le sport/l'activité en question;
 - l'entraîneur ou l'entraîneuse absent, la direction ou la direction adjointe doit fournir les fiches des lignes directrices se rapportant au sport/à l'activité interscolaire en question;
 - l'entraîneur ou l'entraîneuse absent doit indiquer les restrictions ou les modifications s'appliquant aux athlètes ayant des problèmes de santé ou des troubles de comportement.
- h) Lorsqu'un sport interscolaire implique un grand nombre de participants ou participantes (p. ex. l'équipe des sports d'endurance de l'école), le ratio entraîneurs ou entraîneuses/participants ou participantes doit être sécuritaire.
- i) L'école est responsable de la surveillance de ses spectateurs. Le ratio surveillants/spectateurs doit être sécuritaire.
- j) Les responsables de l'organisation de l'évènement doivent prendre les mesures de sécurité qui s'imposent.
- k) Si un sport interscolaire présente un risque plus élevé, comme dans le cas de l'athlétisme, le ratio entraîneurs ou entraîneuses/participants ou participantes doit répondre aux normes de sécurité.

7. Compétences de l'entraîneur ou l'entraîneuse

Un entraîneur ou une entraîneuse responsable doit :

- examiner les lignes directrices locales du sport et assister aux conférences pratiques et aux rencontres pertinentes;
- posséder les compétences requises pour l'enseignement d'un sport à risque plus élevé (voir les fiches correspondantes);
- suivre la formation de l'ASINB.

Les entraîneurs ou entraîneuses doivent être encouragés à :

- compléter le PNCE Compétition – Introduction - Partie A ou la formation technique des entraîneurs du PNCE niveau 1 pour leur sport ou l'équivalent;
- suivre un cours élémentaire de premiers soins.

8. Rôle et responsabilité de l'entraîneur ou l'entraîneuse

- a) L'entraîneur ou l'entraîneuse doit faire preuve de professionnalisme dans ses rapports avec les athlètes, en insistant sur le respect, l'esprit sportif et le développement des habiletés.
- b) L'entraîneur ou l'entraîneuse doit connaître les règlements du sport et les habiletés que les athlètes doivent développer pour le pratiquer de façon sécuritaire.
- c) L'entraîneur ou l'entraîneuse doit bien connaître :
- la politique de gestion des risques du district et les procédures administratives concernant les sports interscolaires;
 - la politique du district en matière de transport/Politique 513 du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance;
 - les règlements de l'ASINB;
 - les règlements internes de l'association sportive, s'il y a lieu.
- d) L'athlète doit remettre un formulaire de participation aux sports interscolaires (voir l'**annexe A**) rempli par ses parents/tuteurs ou tutrices avant de

participer à la première pratique. L'entraîneur ou l'entraîneuse doit pouvoir consulter ce formulaire à TOUTES les pratiques, joutes et compétitions.

- e) L'entraîneur ou l'entraîneuse doit offrir un niveau de compétition qui tient compte des habiletés, de la taille, de l'âge et de la condition physique des athlètes. L'entraîneur ou l'entraîneuse doit établir l'intensité et la fréquence des séances d'entraînement, des pratiques et des joutes afin de ne pas mettre les athlètes en danger (notamment par la répétition excessive d'un exercice de coup de tête ou de frappe).
- f) L'entraîneur ou l'entraîneuse doit informer les parents (par écrit ou verbalement) de la date, de l'heure et du lieu des pratiques et des joutes.
- g) Si la saison compétitive est interrompue pendant plus de deux semaines, l'entraîneur ou l'entraîneuse doit prévoir un nombre approprié de pratiques avant la reprise de la compétition.
- h) Dès le début de la saison, l'entraîneur ou l'entraîneuse doit préciser ses attentes et les méthodes utilisées durant les pratiques et les joutes. Il ou elle doit solliciter la participation des joueurs et des joueuses pour définir des règles de conduite qui favorisent la discipline et la maîtrise de soi, afin de réduire les risques de blessure et de favoriser le respect des règlements du jeu (voir l'**annexe O**).
- i) L'entraîneur ou l'entraîneuse doit indiquer clairement aux joueurs et aux joueuses qu'aucune activité d'initiation ne sera tolérée.
- j) Protocole à suivre durant une joute :
 - Les arbitres doivent être traités respectueusement. Leurs décisions sont définitives (seule une révision peut être demandée en suivant la procédure officielle).
 - L'entraîneur ou l'entraîneuse doit contrôler son équipe et demander à ses joueurs ou à ses joueuses de respecter les règlements du jeu et les règles de sécurité.
 - Les entraîneurs ou entraîneuses visiteurs sont responsables du comportement de leur équipe et des chauffeurs bénévoles qui l'accompagnent.
 - Les entraîneurs ou entraîneuses doivent connaître le guide de l'entraîneur de l'école (si disponible) et le code de comportement de l'entraîneur, s'il y a lieu.
- k) Les participants ou participantes doivent être surveillés de façon appropriée pour toute la durée de l'activité, incluant les pratiques, l'échauffement, la compétition et les pauses. Si l'entraîneur ou l'entraîneuse est incapable d'assurer le niveau de surveillance voulue, l'activité doit prendre fin.
- l) Avant de quitter le lieu de la pratique ou de la joute, l'entraîneur ou l'entraîneuse doit s'assurer que TOUS les membres de son équipe ont quitté les lieux.
- m) Quel que soit le sport en cause, si l'entraîneur ou l'entraîneuse n'est pas du même sexe que les athlètes et que ceux-ci seront hébergés pour la nuit, la direction de l'école doit nommer une personne adulte du même sexe que les athlètes qui sera présente et disponible sur les lieux de l'hébergement afin d'effectuer la surveillance, tout au long du séjour des joueurs.
- n) Pour les sports à risque plus élevé, l'entraîneur ou l'entraîneuse doit prendre les présences des athlètes en note et planifier toutes les pratiques par écrit, en incluant le développement progressif des habiletés et en identifiant les risques que comporte le sport (voir **annexe R**).
- o) Avant chaque pratique ou joute, les entraîneurs ou entraîneuses doivent inspecter les installations et les surfaces de jeu pour s'assurer qu'elles respectent les lignes directrices de sécurité. L'entraîneur ou l'entraîneuse doit s'abstenir d'utiliser les installations ou la surface de jeu s'il ou elle juge qu'elles ne sont pas sécuritaires.

9. Rôle et responsabilité du joueur ou de la joueuse

- Les participants ou participantes doivent respecter les règles de conduite établies.
- Les participants ou participantes doivent signaler toutes les blessures à l'entraîneur ou l'entraîneuse.
- Les participants ou participantes doivent signaler tout équipement et toute installation non sécuritaires à l'entraîneur ou l'entraîneuse.
- Les participants ou participantes doivent signaler tout comportement qui enfreint les règles de conduite établies.

Présentation des annexes

- Les renseignements contenus dans les annexes traitent des éléments requis, décrits préalablement dans la section générale.
- Les districts scolaires ont l'obligation de préciser tous ces éléments de sécurité (p. ex. l'autorisation parentale, les renseignements médicaux, etc.).
- Chaque annexe est conçue pour servir de **modèle** que les districts scolaires doivent modifier selon leurs besoins.

Athlétisme – Disque

Activité à risque plus élevé

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|---|---|---|---|--|
| <p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>La taille du disque doit convenir à la taille et au sexe de l'athlète.</p> <p>Les disques doivent être exempts de fissures, d'éclats ou d'autres dommages, et être inspectés régulièrement.</p> | <p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p> | <p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avant de parcourir le trajet pour la première fois, les entraîneurs ou entraîneuses doivent le vérifier à la marche afin d'identifier les problèmes potentiels. • Avant de prendre part à l'activité, les entraîneurs ou entraîneuses doivent décrire le parcours aux athlètes (p. ex. indiquer les endroits où il faut faire preuve de prudence). <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle et offrir une adhérence suffisante.</p> | <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les règles de sécurité doivent être enseignées aux athlètes avant de commencer la pratique.</p> <p>Les compétitions doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>La condition physique de l'athlète doit correspondre au niveau de la compétition.</p> <p>Établissez des procédures sécuritaires pour lancer et récupérer l'engin.</p> <p>Durant les pratiques, s'il n'y a pas d'écran protecteur, les athlètes et les spectateurs doivent rester dans l'aire désignée, à au moins 15 m (45 pi) directement derrière le lanceur.</p> <p>Durant les pratiques, le lanceur ou la lanceuse, ou la personne responsable de la surveillance doit s'assurer que toute personne à proximité regarde le lancer.</p> <p>Durant les compétitions, un écran protecteur doit être en place.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux athlètes, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes); | <p>Une surveillance visuelle constante est requise durant l'enseignement des habiletés de base.</p> <p>Une supervision sur place est appropriée une fois l'enseignement des habiletés de base et des normes de sécurité terminée.</p> <p>L'entraîneur ou l'entraîneuse en chef doit démontrer à la direction de l'école une connaissance de la compétition en question.</p> <p>Les compétences de l'entraîneur ou l'entraîneuse d'un sport à risque plus élevé doivent inclure au moins l'une des expériences suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • PNCE Compétition – Introduction – Formé/Certifié. Ceci comprend : <ul style="list-style-type: none"> ○ PNCE multisports Partie A – B pour le sport en question |

Athlétisme – Disque

Activité à risque plus élevé

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|------------|----------------------|--|--|---|
| | | <p>L'aire de lancer doit être exempte d'obstacles et complètement fermée à la circulation. (Aucune autre activité n'a lieu près de l'endroit où se déroule le lancer du disque).</p> <p>L'aire de chute doit être bien indiquée et personne ne doit s'y trouver durant l'activité.</p> <p>Le cercle de lancer du disque doit offrir une adhérence sécuritaire.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique; • l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes; • la durée et l'intensité de l'activité physique. <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'Annexe F - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Les athlètes doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'annexe F). Une boisson empêchant la déshydratation doit être accessible.</p> <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p> <p>Les compétitions interscolaires doivent respecter les règles de l'organisme de réglementation local (p. ex. association sportive, ASINB) ou celles de l'organisme provincial de l'activité en question.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Les entraîneurs ou entraîneuses qui ont complété le niveau 1 ou 2 de certification dans le passé. • Avoir participé à un cours pratique ou à un atelier offert par un instructeur ou une instrutrice compétent en la matière, durant lequel le thème de la sécurité a été abordé, au cours des trois dernières années. • Avoir participé au sport en question à titre d'athlète, ou d'entraîneur ou d'entraîneuse. <p>Un individu responsable de prodiguer les premiers soins aux athlètes blessés doit être présent pour toute la durée de la pratique ou de la compétition.</p> |

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.

Athlétisme – Épreuves sur piste

Sprints/400 m/800 m/1 500 m/3 000 m/Relais

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

| Équipement | Vêtements/ Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|--|--|--|--|--|
| <p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Vérifiez la présence de fissures ou d'éclats sur les témoins.</p> <p>Assurez-vous que les blocs de départ sont sécuritaires, s'il y a lieu.</p> <p>Les pistolets de départ doivent être verrouillés lorsqu'ils ne sont pas utilisés.</p> | <p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Pas de pieds nus ou de chaussettes sans chaussures.</p> <p>Pas de chaussures avec semelle à relief.</p> <p>Des vêtements et des chaussures de gymnase appropriés doivent être portés (incluant des espadrilles).</p> <p>Les athlètes peuvent porter des crampons 5 mm (0,25 po) sur des surfaces recouvertes de caoutchouc, d'asphalte ou de gazon, ou des crampons de 9 mm (0,5 po) sur les pistes de gravier.</p> <p>Pas de chaussures de piste sans crampons.</p> <p>Aucun bijou.</p> | <p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avant de parcourir le trajet pour la première fois, les entraîneurs ou entraîneuses doivent le vérifier à la marche afin d'identifier les problèmes potentiels. • Avant de prendre part à l'activité, les entraîneurs ou entraîneuses doivent décrire le parcours aux athlètes (p. ex. indiquer les endroits où il faut faire preuve de prudence). <p>Les athlètes qui courent à l'extérieur du terrain de l'école durant les pratiques doivent suivre un trajet approuvé.</p> | <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les exercices et les compétitions doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Toutes les pratiques et les compétitions doivent inclure des périodes d'échauffement et de récupération appropriées.</p> <p>Durant les pratiques de course de fond, modifiez la longueur du trajet selon l'âge et le niveau d'habileté du participant ou de la participante.</p> <p>Enseignez aux athlètes qui portent des chaussures de piste à crampons comment les utiliser de façon sécuritaire et faites-les pratiquer.</p> <p>Lorsque les athlètes courent de longues distances durant les pratiques, ils ou elles peuvent être temporairement hors de vue et doivent courir en équipes ou en groupes.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes); • l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique; | <p>Les sprints, les relais, les courses dans les couloirs et dans les escaliers requièrent une supervision sur place.</p> <p>Les courses de demi-fond (400 m, 800 m et 1 500 m) requièrent une surveillance générale.</p> <p>Une surveillance visuelle constante est requise lorsqu'un pistolet de départ est utilisé.</p> |

Athlétisme – Épreuves sur piste

Sprints/400 m/800 m/1 500 m/3 000 m/Relais

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

| Équipement | Vêtements/ Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|------------|--------------------------|--|---|--------------|
| | | <p>Toutes les pistes doivent être inspectées chaque année et réparées au besoin.</p> <p>Des aires de sortie doivent être prévues pour toutes les courses, y compris dans les foyers de l'école et les escaliers.</p> <p>Les couloirs pavés et les champs ouverts peuvent être utilisés s'ils sont appropriés, plats, propres et de niveau. Ils doivent aussi offrir une adhérence sécuritaire.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes; • la durée et l'intensité de l'activité physique. <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'Annexe F - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p> <p>Lignes directrices additionnelles pour activités qui ont lieu à l'intérieur :</p> <p>Si les couloirs et les escaliers de l'école sont utilisés durant l'entraînement, les mesures de sécurité appropriées suivantes doivent être en place :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les portes ne doivent pas s'ouvrir dans l'aire de course • les objets en saillie (qui ressortent) dans les couloirs doivent être clairement identifiés • informez le personnel de l'école de l'horaire et des lieux des pratiques intérieures | |

Athlétisme – Épreuves sur piste

Sprints/400 m/800 m/1 500 m/3 000 m/Relais

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

| Équipement | Vêtements/ Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|------------|--------------------------|---------------|---|--------------|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • les portes doubles des couloirs doivent être maintenues ouvertes • des surveillants ou surveillantes doivent se trouver à chaque coin • le plancher doit être sec et offrir une bonne adhérence <p>Utilisation des couloirs pour la course à pied intérieure :</p> <ul style="list-style-type: none"> • aucune course ne peut avoir lieu en présence de portes ou de présentoirs vitrés • placez une barrière de sécurité devant les portes • placez des cônes aux arrêts et désignez une aire de ralentissement de 10 m (33 pi) ou plus • toutes les portes des salles de classe qui s'ouvrent dans le couloir doivent être maintenues ouvertes, fixées contre le mur du couloir. <p>Les compétitions interscolaires doivent respecter les règles de l'organisme de réglementation local (p. ex. association sportive, ASINB) ou celles de l'organisme provincial de l'activité en question.</p> | |

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.

| Athlétisme – Haies | | | | |
|--|--|--|---|---|
| Voir ASINB pour les règlements spécifiques | | | | |
| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
| <p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Effectuez une vérification de sécurité sur les haies (p. ex. stables, exemptes d'éclats de bois, de fissures ou d'autres dangers).</p> <p>Assurez-vous que les blocs de départ sont sécuritaires, s'il y a lieu.</p> | <p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Pas de pieds nus ou de chaussettes sans chaussures.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p> <p>Les chaussures de piste à crampons doivent être permises par l'endroit où se déroule la compétition ou par les règlements de l'IAAF.</p> | <p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avant de parcourir le trajet pour la première fois, les entraîneurs ou entraîneuses doivent le vérifier à la marche afin d'identifier les problèmes potentiels. • Avant de prendre part à l'activité, les entraîneurs ou entraîneuses doivent décrire le parcours aux athlètes (p. ex. indiquer les endroits où il faut faire preuve de prudence). <p>La surface intérieure et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>L'activité doit se dérouler dans un endroit approprié, sur une surface dégagée et plate.</p> | <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les compétitions doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>La condition physique de l'athlète doit correspondre au niveau de la compétition.</p> <p>Enseignez aux athlètes comment installer les haies correctement, de façon à ce qu'elles ne résistent pas à une chute du sauteur ou de la sauteuse.</p> <p>Assurez-vous que les haies sont placées à la bonne hauteur et correctement espacées.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes); • l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique; • l'entraînement préalable et la condition physique des participants et participantes; • la durée et l'intensité de l'activité physique. | <p>Une surveillance visuelle constante est requise durant l'enseignement des habiletés de base.</p> <p>Une supervision sur place est appropriée une fois l'enseignement des habiletés de base terminée.</p> |

| Voir ASINB pour les règlements spécifiques | | Athlétisme – Haies | | |
|--|----------------------|---|--|--------------|
| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
| | | <p>Toutes les pistes doivent être inspectées chaque année et réparées au besoin.</p> <p>Des aires de sortie doivent être prévues.</p> | <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'Annexe F - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p> <p>Les compétitions interscolaires doivent respecter les règles de l'organisme de réglementation local (p. ex. association sportive, ASINB) ou celles de l'organisme provincial de l'activité en question.</p> | |

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.

Athlétisme – Javelot

Activité à risque plus élevé

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

| Équipement | Vêtements/ Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|---|---|---|---|---|
| <p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>La taille du javelot doit convenir à l'âge, au sexe et à la force de l'athlète durant les pratiques et les compétitions.</p> <p>Le javelot doit être droit, exempt de fissures ou d'autres dommages, et être inspecté régulièrement.</p> <p>Les javelots Turbo/Turbojav et leurs équivalents de fabrication commerciale peuvent être utilisés durant les pratiques. Pas d'équipement de fabrication artisanale.</p> | <p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p> | <p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avant de parcourir le trajet pour la première fois, les entraîneurs ou entraîneuses doivent le vérifier à la marche afin d'identifier les problèmes potentiels. • Avant de prendre part à l'activité, les entraîneurs ou entraîneuses doivent décrire le parcours aux athlètes (p. ex. indiquer les endroits où il faut faire preuve de prudence). <p>L'aire de lancer doit être exempte d'obstacles et complètement fermée à la circulation.</p> <p>Aucune autre activité n'a lieu où se déroule le lancer du javelot.</p> | <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les règles de sécurité doivent être enseignées aux athlètes avant de commencer la pratique.</p> <p>Les compétitions doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>La condition physique de l'athlète doit correspondre au niveau de la compétition.</p> <p>Les javelots doivent être transportés de façon sécuritaire vers l'aire de pratique/compétition, ainsi qu'au retour.</p> <p>Établissez des procédures sécuritaires pour lancer et récupérer l'engin.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes); • l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique; • l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes; • la durée et l'intensité de l'activité physique. | <p>Une supervision sur place est requise.</p> <p>L'entraîneur ou l'entraîneuse en chef doit démontrer à la direction de l'école une connaissance de la compétition en question.</p> <p>Les compétences de l'entraîneur ou l'entraîneuse d'un sport à risque plus élevé doivent inclure au moins l'une des expériences suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • PNCE Compétition – Introduction – Formé/Certifié. Ceci comprend : <ul style="list-style-type: none"> ○ PNCE multisports Partie A – B pour le sport en question ○ Les entraîneurs ou entraîneuses qui ont complété le niveau 1 ou 2 de certification dans le passé. |

Athlétisme – Javelot

Activité à risque plus élevé

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

| Équipement | Vêtements/ Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|---|--------------------------|---|---|--|
| <p>Assurez-vous que les joints et la pointe de l'engin sont bien serrés avant de le lancer.</p> | | <p>L'aire de chute doit être bien indiquée et personne ne doit s'y trouver durant l'activité.</p> <p>L'aire d'élan doit offrir une adhérence sécuritaire.</p> | <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'annexe F - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation.</p> <p>Les compétitions interscolaires doivent respecter les règles de l'organisme de réglementation local (p. ex. association sportive, ASINB) ou celles de l'organisme provincial de l'activité en question.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Avoir participé à un cours pratique ou à un atelier offert par un instructeur ou une instrutrice compétent en la matière, durant lequel le thème de la sécurité a été abordé, au cours des trois dernières années. • Avoir participé au sport en question à titre d'athlète, ou d'entraîneur ou d'entraîneuse. <p>Un individu responsable de prodiguer les premiers soins aux athlètes blessés doit être présent pour toute la durée de la pratique ou de la compétition.</p> |

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.

Athlétisme – Lancer du poids

Activité à risque plus élevé

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|--|---|--|---|--|
| <p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>La taille et le poids de l'équipement doivent convenir à l'âge et au sexe de l'athlète.</p> <p>Seuls les poids conçus pour l'intérieur peuvent être utilisés dans le gymnase.</p> <p>Séchez le poids à l'aide d'une serviette ou d'un chiffon.</p> | <p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p> | <p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avant de parcourir le trajet pour la première fois, les entraîneurs ou entraîneuses doivent le vérifier à la marche afin d'identifier les problèmes potentiels. • Avant de prendre part à l'activité, les entraîneurs ou entraîneuses doivent décrire le parcours aux athlètes (p. ex. indiquer les endroits où il faut faire preuve de prudence). <p>La surface intérieure et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>L'aire de chute doit être bien indiquée et personne ne doit s'y trouver durant l'activité.</p> | <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les compétitions doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>La condition physique de l'athlète doit correspondre au niveau de la compétition.</p> <p>Toutes les pratiques et les compétitions doivent inclure des périodes d'échauffement et de récupération appropriées.</p> <p>Veillez à établir une routine sécuritaire pour transporter les poids vers/de l'aire de lancer.</p> <p>Veillez à établir des routines sécuritaires pour lancer et récupérer les poids.</p> <p>Les poids ne doivent jamais être lancés ou roulés vers l'aire de lancer.</p> <p>S'il n'y a pas d'écran protecteur, les athlètes et les spectateurs doivent rester dans l'aire désignée, à au moins 4 m (12 pi) derrière la ligne de lancer.</p> <p>Enseignez aux athlètes qui portent des chaussures de piste à crampons comment les utiliser de façon sécuritaire et faites-les pratiquer.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes); | <p>Une surveillance visuelle constante est requise durant l'enseignement des habiletés de base.</p> <p>Une supervision sur place est appropriée une fois l'enseignement des habiletés de base et des normes de sécurité terminé.</p> <p>L'entraîneur ou l'entraîneuse en chef doit démontrer à la direction de l'école une connaissance de la compétition en question.</p> <p>Les compétences de l'entraîneur ou l'entraîneuse d'un sport à risque plus élevé doivent inclure au moins l'une des expériences suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • PNCE Compétition – Introduction – Formé/Certifié. Ceci comprend : <ul style="list-style-type: none"> ○ PNCE multisports Partie A – B pour le sport en question; |

Athlétisme – Lancer du poids

Activité à risque plus élevé

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|------------|----------------------|---|---|---|
| | | <p>L'aire de lancer du poids doit offrir une bonne adhérence.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique; • l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes; • la durée et l'intensité de l'activité physique. <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'annexe F - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p> <p>Les compétitions interscolaires doivent respecter les règles de l'organisme de réglementation local (p. ex. association sportive, ASINB) ou celles de l'organisme provincial de l'activité en question.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Les entraîneurs ou entraîneuses qui ont complété le niveau 1 ou 2 de certification dans le passé. • Avoir participé à un cours pratique ou à un atelier offert par un instructeur ou une instrutrice compétent en la matière, durant lequel le thème de la sécurité a été abordé, au cours des trois dernières années. • Avoir participé au sport en question à titre d'athlète, ou d'entraîneur ou d'entraîneuse. <p>Un individu responsable de prodiguer les premiers soins aux athlètes blessés doit être présent pour toute la durée de la pratique ou de la compétition.</p> |

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.

Athlétisme – Saut en hauteur

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

Activité à risque plus élevé

| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|--|---|--|---|---|
| <p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Matelas de réception</p> <p>Les dimensions minimales de la surface de réception matelassée doivent être de 3 m x 5 m x 0,5 m (9 pi X 15 pi X 20 pi) selon les normes de la IAAF.</p> <p>Vérifiez les matelas de réception régulièrement afin de repérer tout dommage, et remplacez-les au besoin.</p> | <p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Pas de pieds nus ou de chaussettes sans chaussures.</p> <p>Aucun bijou.</p> <p>Les athlètes peuvent porter des crampons de 5 mm sur les surfaces de saut recouvertes de caoutchouc ou d'asphalte.</p> <p>Pas de chaussures de piste ou de crampons.</p> | <p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avant de parcourir le trajet pour la première fois, les entraîneurs ou entraîneuses doivent le vérifier à la marche afin d'identifier les problèmes potentiels. • Avant de prendre part à l'activité, les entraîneurs ou entraîneuses doivent décrire le parcours aux athlètes (p. ex. indiquer les endroits où il faut faire preuve de prudence). <p>La surface intérieure et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p> | <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les compétitions doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>La condition physique de l'athlète doit correspondre au niveau de la compétition.</p> <p>Les surveillants ou surveillantes des barres doivent se placer sur les côtés, devant les poteaux, avant et durant chaque saut.</p> <p>Assurez-vous que les matelas de réception sont fermement fixés et qu'ils ne glissent pas sous l'impact.</p> <p>La surface de réception du saut en hauteur ne doit pas se terminer contre un mur. Elle doit se trouver à au moins 1 m (3 pi 3 po) des murs et des autres structures permanentes.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes); • l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique; • l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes; | <p>Une surveillance visuelle constante est requise durant l'enseignement des habiletés de base.</p> <p>Une supervision sur place est appropriée une fois l'enseignement des habiletés de base et des normes de sécurité terminée.</p> <p>L'entraîneur ou l'entraîneuse en chef doit démontrer à la direction de l'école une connaissance de la compétition en question.</p> <p>Les compétences de l'entraîneur ou l'entraîneuse d'un sport à risque plus élevé doivent inclure au moins l'une des expériences suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • PNCE Compétition – Introduction – Formé/Certifié. Ceci comprend : <ul style="list-style-type: none"> ○ PNCE multisports Partie A – B pour le sport en question; |

Athlétisme – Saut en hauteur

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

Activité à risque plus élevé

| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|---|----------------------|--|--|---|
| <p>L'épaisseur et la valeur de compactage de deux fosses de saut voisines doivent être équivalentes. Elles doivent être couvertes pour empêcher qu'un athlète glisse entre les fosses à l'atterrissage.</p> <p>Barres transversales</p> <p>Pour la compétition, il faut utiliser des barres transversales en fibre de verre.</p> <p>Vérifiez régulièrement les barres transversales pour déceler les fissures.</p> <p>Pour les pratiques ou l'échauffement, la barre transversale peut être remplacée par un élastique ou une corde à poids.</p> <p>Poteaux de saut en hauteur</p> <p>Vérifier les poteaux régulièrement pour déceler les bris. Réparez ou remplacez-les au besoin.</p> | | <p>La surface d'approche intérieure et extérieure doit être lisse, sans circulation et offrir une adhérence sécuritaire.</p> | <ul style="list-style-type: none"> la durée et l'intensité de l'activité physique. <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'annexe F - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p> <p>Les compétitions interscolaires doivent respecter les règles de l'organisme de réglementation local (p. ex. association sportive, ASINB) ou celles de l'organisme provincial de l'activité en question.</p> | <ul style="list-style-type: none"> Les entraîneurs ou entraîneuses qui ont complété le niveau 1 ou 2 de certification dans le passé. Avoir participé à un cours pratique ou à un atelier offert par un instructeur ou une instructrice compétent en la matière, durant lequel le thème de la sécurité a été abordé, au cours des trois dernières années. <p>Avoir participé au sport en question à titre d'athlète, ou d'entraîneur ou d'entraîneuse.</p> <p>Lorsque les surfaces de réception sont installées mais qu'elles ne doivent pas être utilisées, des mesures dissuasives doivent être mises en place (p. ex. délimiter le périmètre avec des</p> |

Athlétisme – Saut en hauteur

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

Activité à risque plus élevé

| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|------------|----------------------|---------------|-----------------------------------|--|
| | | | | <p>cônes, effectuer une surveillance, placer les matelas dans la salle de rangement, mettre une affiche sur les matelas : « Ne pas utiliser les matelas sans surveillance »).</p> <p>Un individu responsable de prodiguer les premiers soins aux athlètes blessés doit être présent pour toute la durée de la pratique ou de la compétition.</p> |

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.

| Athlétisme – Saut en longueur | | | | |
|---|--|--|--|---|
| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
| <p>Voir ASINB pour les règlements spécifiques</p> <p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Râteau.</p> <p>Pelle ou bêche.</p> <p>Tenez les râteaux, les pelles et les bêches loin de la fosse et de l'aire d'élan lorsqu'ils ne sont pas utilisés.</p> | <p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Pas de pieds nus ou de chaussettes sans chaussures.</p> <p>Les athlètes peuvent porter des crampons pouvant atteindre 9 mm (0,25 po) sur les surfaces recouvertes de caoutchouc, d'asphalte, de gazon ou de gravier.</p> <p>Pas de chaussures de piste sans crampons.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p> | <p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avant de parcourir le trajet pour la première fois, les entraîneurs ou entraîneuses doivent le vérifier à la marche afin d'identifier les problèmes potentiels. • Avant de prendre part à l'activité, les entraîneurs ou entraîneuses doivent décrire le parcours aux athlètes (p. ex. indiquer les endroits où il faut faire preuve de prudence). <p>La surface et ses environs doivent être exempts de tout obstacle et offrir une adhérence suffisante. La piste d'élan doit être exempte de flaques d'eau. Les fosses doivent être remplies de sable (30 cm/12 po) selon les règlements de l'Association internationale des Fédérations d'athlétisme</p> | <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les compétitions doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>La condition physique de l'athlète doit correspondre au niveau de la compétition.</p> <p>Ne permettez aucun saut si le terrain est glissant.</p> <p>Établissez une procédure pour commencer le saut (p. ex. retirer un cône de la planche d'appel lorsque prêt).</p> <p>Si les athlètes sont râteleurs, ils doivent être formés. La formation doit inclure les règles suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • retirer le râteau avant que le prochain compétiteur ou compétitrice commence son approche et tenir le râteau les dents vers le bas; • commencer le ratissage lorsque le compétiteur ou la compétitrice est sorti de la fosse; • ratisser le sable vers le milieu, et non vers les côtés; • Les râteaux non utilisés doivent avoir les dents tournées vers le bas. <p>Assurez-vous que les spectateurs et les participants ne sont pas trop près de la fosse de saut et de la piste d'élan.</p> | <p>Une surveillance visuelle constante est requise durant les premières leçons.</p> <p>Une surveillance générale est requise une fois les habiletés enseignées.</p> |

| Voir ASINB pour les règlements spécifiques | | | | | Athlétisme – Saut en longueur | | | | |
|--|----------------------|--|---|--------------|--------------------------------------|--|--|--|--|
| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance | | | | | |
| | | <p>(IAAF).</p> <p>Assurez-vous que l'aire de réception est bien ratissée et exempte de corps étrangers.</p> <p>Assurez-vous que les aires d'appel sont fermes et plates. Si elles sont pavées, elles doivent être balayées. Les planches d'appel doivent être de niveau et fermement fixées.</p> <p>Pour le saut en longueur, il doit y avoir une distance de 1 m (3 pi et 4 po) à 3 m (10 pi) entre la planche d'appel et le rebord avant de la fosse.</p> <p>Pour le triple saut, assurez-vous que les aires d'appel sont à une distance appropriée de la fosse afin de permettre un atterrissage sécuritaire à la deuxième étape du saut.</p> <p>Creusez la fosse au moins une fois par saison et après une pluie abondante. Les fosses doivent se trouver loin des endroits très achalandés et des autres activités (p. ex. terrains de balle). Les fosses doivent être d'une largeur minimale de 2,95 m (9 pi).</p> | <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes); • l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique; • l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes; • la durée et l'intensité de l'activité physique. <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'annexe F - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p> <p>Les compétitions interscolaires doivent respecter les règles de l'organisme de réglementation local (p. ex. association sportive, ASINB) ou celles de l'organisme provincial de l'activité en question.</p> | | | | | | |

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.

| Badminton | | | | |
|--|---|--|---|--|
| Voir ASINB pour les règlements spécifiques | | | | |
| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
| <p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les raquettes doivent être inspectées régulièrement pour déceler les bris et déterminer que leurs prises sont bonnes.</p> <p>Il est recommandé que tous les athlètes portent une protection oculaire qui respecte les normes ASTM F803 ou l'équivalent (en simple et en double) durant toutes les compétitions et les pratiques.</p> | <p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p> | <p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>Les lignes de jeu doivent être clairement définies.</p> <p>Des consignes de sécurité doivent être établies pour les terrains de jeu côte à côte.</p> <p>Si les installations ne permettent pas de jouer de façon sécuritaire (p. ex. les limites de l'aire de jeu sont trop près des murs), modifiez les règles en conséquence.</p> | <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Durant l'enseignement/la pratique des habiletés, il faut prévoir assez d'espace pour que chaque athlète puisse s'élancer sans obstacle.</p> <p>Les règles de courtoisie sur le terrain de jeu doivent être enseignées aux athlètes et respectées (p. ex. ne pas entrer sur un terrain utilisé).</p> <p>Les joutes doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>La condition physique de l'athlète doit correspondre au niveau de la compétition.</p> <p>Les joueurs doivent cesser de jouer si un objet étranger se trouve sur le terrain.</p> <p>Les partenaires doivent éviter de se faire face durant un échange.</p> <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p> <p>Les compétitions interscolaires doivent respecter les règles de l'organisme de réglementation local (p. ex. association sportive, ASINB) ou celles de l'organisme provincial de l'activité en question.</p> | <p>Une surveillance sur place est requise durant la première leçon.</p> <p>Une surveillance générale est requise après la première leçon.</p> <p>Une surveillance sur place est requise durant l'installation de l'équipement.</p> |

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.

| Voir ASINB pour les règlements spécifiques | | Balle molle | | |
|---|---|--|--|--------------------------------|
| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
| <p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les bâtons de bois ne sont pas fissurés. Tous les bâtons ont une bonne prise.</p> <p>Les bâtons et les gants doivent respecter les règlements en vigueur de Softball Canada (p. ex. respecter la politique sur les bâtons de l'Association de softball amateur - ASA 2004).</p> | <p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Pas de crampons en métal ou en matière composée. Crampons moulés seulement.</p> <p>Aucun bijou.</p> | <p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Pour les pratiques à l'intérieur, la surface de jeu intérieure et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>Le terrain de baseball doit être nivelé et entretenu.</p> <p>Le losange doit être nivelé et entretenu.</p> <p>Les terrains de pratique doivent être plats, à l'écart de la circulation et des autres activités.</p> <p>L'état des filets d'arrêt doit être vérifié avant chaque utilisation.</p> <p>Les barrières d'entrée du terrain doivent être fermées en tout temps.</p> <p>Les abris ou les bancs des joueurs ou joueuses doivent être grillagés pour protéger ces derniers.</p> | <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les joutes doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>La condition physique de l'athlète doit correspondre au niveau de la compétition.</p> <p>L'entraînement doit inclure des activités visant l'amélioration de la flexibilité, de la force et de l'endurance cardiovasculaire.</p> <p>Les joueurs ou joueuses doivent apprendre comment déposer ou relâcher le bâton après avoir frappé, pour éviter de le lâcher en cours d'élan.</p> <p>Les techniques de glissement appropriées doivent être enseignées afin de réduire le risque de blessure.</p> <p>Il est interdit de glisser tête première vers le but, sauf s'il s'agit d'un retour d'une tentative de vol de but.</p> <p>Les échauffements et les exercices (p. ex. frapper, lancer, s'étirer) doivent avoir lieu dans des endroits distincts pour éviter qu'une activité présente un danger en nuisant à l'autre.</p> <p>Lors des pratiques à l'intérieur avec un bâton réglementaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • utilisez une cage d'exercice au bâton; • utilisez un lanceur mécanique dans un endroit à l'écart de la circulation ou utilisez un lanceur derrière une cage protectrice ou un té (dans tous les cas, le | <p>Surveillance sur place.</p> |

| Voir ASINB pour les règlements spécifiques | | Balle molle | | |
|---|----------------------|--|--|--------------|
| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
| <p>Le frappeur ou la frappeuse dans le cercle d'attente, le préposé ou la préposée aux bâtons, les coureurs ou coureuses sur les sentiers et les instructeurs ou instructrices de buts doivent porter des casques avec oreillettes couvrant les deux oreilles.</p> <p>Chaque casque doit obligatoirement être muni d'une jugulaire. Celle-ci doit être portée selon les recommandations du fabricant.</p> <p>Le receveur ou la receveuse doit porter tout l'équipement requis selon les règlements de Baseball Canada ou Softball Canada (c.-à-d. tous les receveurs ou receveuses doivent porter un masque avec protège-cou, un casque, un plastron, des protège-tibias et une coquille avec suspensoir, pour ce qui est des receveurs.)</p> | | <p>La présence de trous ou de surfaces très inégales doit être signalée aux entraîneurs ou entraîneuses, aux responsables, aux athlètes et aux arbitres. L'entraîneur ou l'entraîneuse doit informer l'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseure concerné.</p> <p>Si l'arbitre, après avoir consulté les deux entraîneurs ou entraîneuses, est d'avis que le terrain ne permet pas de jouer de façon sécuritaire, la joute doit être annulée.</p> <p>Le gazon doit offrir une bonne adhérence.</p> <p>Avant l'utilisation, les filets d'arrêt, les clôtures et les terrains doivent être inspectés pour identifier les dangers. Tout danger doit être communiqué aux athlètes et aux arbitres concernés. Modifiez l'activité pour éviter les dangers (p. ex. délimiter les dangers avec des cônes, couvrir les trous dans la clôture avec un tapis).</p> | <p>batteur ou la batteuse frappe la balle dans une cage);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tous les joueurs ou joueuses en attente doivent se placer derrière la cage, aucun joueur ou aucune joueuse de champ n'est permis. <p>Les lanceurs ou lanceuses doivent respecter les limites imposées par Baseball Canada et l'ASINB.</p> <p>Les spectateurs ne doivent pas poser un risque pour la sécurité.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes); • l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique; • l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes; • la durée et l'intensité de l'activité physique. <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir</p> | |

| Voir ASINB pour les règlements spécifiques | | Balle molle | | |
|---|----------------------|--------------------|---|--------------|
| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
| <p>Les receveurs ou receveuses à l'échauffement doivent porter un masque avec protège-gorge.</p> <p>Tous les joueurs ou joueuses doivent porter des protège-bassins appropriés.</p> <p>Tout le matériel doit être inspecté régulièrement par l'entraîneur ou l'entraîneuse/l'enseignant ou l'enseignante pour vérifier s'il est en bon état.</p> <p>Si des machines à lancer sont utilisées, elles doivent être inspectées avant l'utilisation et être supervisées directement par l'enseignant ou l'enseignante/l'entraîneur ou l'entraîneuse.</p> | | | <p>l'annexe F - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Toute orthèse visible (p. ex. attelle de genou, plâtre) qui présente un danger pour les autres joueurs ou joueuses doit être souple ou coussinée. Elle doit être approuvée par l'arbitre avant le début de la joute.</p> <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p> <p>Les compétitions interscolaires doivent respecter les règles de l'organisme de réglementation local (p. ex. association sportive, ASINB) ou celles de l'organisme provincial de l'activité en question.</p> | |

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.

| Baseball | | | | |
|--|--|---|---|--------------------------------|
| Voir ASINB pour les règlements spécifiques | | | | |
| Équipement | Vêtements/ Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
| <p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les bâtons de bois ne sont pas fissurés. Tous les bâtons ont une bonne prise.</p> <p>Les bâtons/gants respectent les règlements en vigueur de Baseball Nouveau-Brunswick et Baseball Canada.</p> <p>Le receveur ou la receveuse doit porter tout l'équipement requis selon les règlements de Baseball Nouveau-Brunswick et Baseball Canada, p. ex. tous les receveurs ou receveuses doivent porter un masque avec protège-gorge, un casque, un plastron,</p> | <p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Pas de crampons en métal ou en matière composée.</p> <p>Crampons moulés seulement.</p> <p>Aucun bijou.</p> | <p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Le terrain de baseball doit être nivelé et entretenu.</p> <p>Les terrains de pratique doivent être plats, à l'écart de la circulation et des autres activités.</p> <p>Les barrières d'entrée du terrain doivent être fermées en tout temps.</p> <p>Les abris ou les bancs des joueurs ou des joueuses doivent être grillagés pour protéger ces derniers.</p> <p>La présence de trous ou de surfaces inégales doit être signalée aux entraîneurs ou entraîneuses, aux responsables, aux athlètes et aux arbitres. L'entraîneur ou l'entraîneuse doit informer la direction de l'école.</p> <p>Si l'arbitre, après avoir consulté les deux entraîneurs ou entraîneuses, est d'avis que le terrain ne permet pas de jouer de façon sécuritaire, la joute doit être annulée.</p> | <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les joutes doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>La condition physique de l'athlète doit correspondre au niveau de la compétition.</p> <p>Les techniques de glissement appropriées doivent être enseignées afin de réduire le risque de blessure.</p> <p>Il est interdit de glisser tête première vers le but, sauf s'il s'agit d'un retour d'une tentative de vol de but.</p> <p>Les échauffements et les exercices (p. ex. frapper, lancer, s'étirer) doivent avoir lieu dans des endroits distincts pour éviter qu'une activité présente un danger en nuisant à l'autre.</p> <p>Les joueurs ou les joueuses doivent apprendre comment déposer ou relâcher le bâton après avoir frappé, pour éviter de le lâcher en cours d'élan.</p> <p>Les lanceurs ou les lanceuses doivent respecter les limites imposées par Baseball Nouveau-Brunswick, Baseball Canada et l'ASINB.</p> <p>Les joueurs ou joueuses qui ne prennent pas part au jeu doivent être dans les abris ou derrière le banc qui leur est réservé.</p> <p>Les spectateurs ne doivent pas poser un risque pour la sécurité.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux</p> | <p>Surveillance sur place.</p> |

| Voir ASINB pour les règlements spécifiques | | Baseball | | |
|--|--------------------------|--|---|--------------|
| Équipement | Vêtements/ Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
| <p>des protège-tibias et une coquille avec suspensoir, pour ce qui est du receveur.</p> <p>Le frappeur ou la frappeuse dans le cercle d'attente, le préposé ou la préposée aux bâtons, les instructeurs ou instructrices de buts sur les sentiers doivent porter des casques.</p> <p>Les casques doivent être munis d'oreillettes sur les deux côtés.</p> <p>Chaque casque doit obligatoirement être muni d'une jugulaire. Celle-ci doit être portée selon les recommandations du fabricant.</p> <p>Le receveur ou la receveuse doit porter tout l'équipement requis selon les règlements de Baseball Nouveau-Brunswick et Baseball Canada.</p> <p>Les receveurs ou receveuses à l'échauffement doivent porter un masque avec protège-gorge.</p> | | <p>Le gazon doit offrir une bonne adhérence.</p> <p>Avant l'utilisation, les filets d'arrêt, les clôtures et les terrains doivent être inspectés pour identifier les dangers.</p> <p>Tout danger doit être communiqué aux athlètes et aux arbitres concernés.</p> <p>Modifiez l'activité pour éviter les dangers (p. ex. délimiter les dangers avec des cônes, couvrir un trou dans la clôture avec un tapis).</p> | <p>élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes); • l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique; • l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes; • la durée et l'intensité de l'activité physique. <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'annexe F - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p> <p>Les compétitions interscolaires doivent respecter les règles de l'organisme de réglementation local (p. ex. association sportive, ASINB) ou celles de l'organisme provincial de l'activité en question.</p> | |

| Voir ASINB pour les règlements spécifiques | | | | Baseball |
|--|--------------------------|---------------|-----------------------------------|-----------------|
| Équipement | Vêtements/ Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
| <p>Tous les joueurs ou joueuses doivent porter des protège-bassins appropriés.</p> <p>Tout l'équipement non utilisé doit se trouver hors de l'aire de jeu/pratique.</p> <p>Tous les buts doivent être correctement fixés au sol.</p> <p>Tout le matériel doit être inspecté régulièrement par l'entraîneur ou l'entraîneuse / l'enseignant ou l'enseignante pour vérifier s'il est en bon état.</p> <p>Si des machines à lancer sont utilisées, elles doivent être inspectées avant l'utilisation et être supervisées directement par l'enseignant ou l'enseignante/l'entraîneur ou l'entraîneuse.</p> | | | | |

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.

| Voir ASINB pour les règlements spécifiques | | | | <h1>Basketball</h1> |
|---|--|---|--|---|
| Équipement | Vêtements/ Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
| <p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Lorsque le suivi d'un athlète pourrait lui faire percuter le mur ou l'estrade, des matelas protecteurs ou des coussinets doivent recouvrir la zone en question.</p> <p>Les matelas protecteurs qui recouvrent le mur doivent atteindre au moins 1,8 m (6 pi) de haut à partir du haut de la plinthe (largeur minimale de 5 m ou 16 pi).</p> | <p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou.</p> | <p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Les coins et les rebords inférieurs d'un panneau rectangulaire doivent être recouverts de coussinets protecteurs.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>Le treuil servant à déplacer le panneau vers le haut ou le bas ne doit pas être placé directement sous la structure murale de support.</p> <p>Lorsque la personne formée monte ou abaisse les paniers à l'aide du treuil, elle doit vérifier que l'aire sous le panier est dégagée.</p> <p>Les douilles de plancher doivent avoir des couvercles.</p> | <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les joutes doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>La condition physique de l'athlète doit correspondre au niveau de la compétition.</p> <p>Si les installations ne permettent pas un jeu sécuritaire en utilisant les deux paniers latéraux dans un demi-gymnase (p. ex. présence de portes et de radiateurs sous les paniers, d'un mur près de la ligne de fond ou de paniers latéraux fixés au mur), modifiez les règlements en conséquence (p. ex. pas de lancers déposés).</p> <p>Les activités et les règlements doivent être modifiés selon les habiletés des participants ou participantes.</p> <p>Il est défendu de se pendre aux anneaux des systèmes de basketball portatifs.</p> <p>La base des systèmes de basketball portatifs ne doit pas se trouver sur le terrain de jeu.</p> <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p> <p>Les compétitions interscolaires doivent respecter les règles de l'organisme de réglementation local (p. ex. association sportive, ASINB) ou celles de l'organisme provincial de l'activité en question.</p> | <p>Surveillance sur place pour l'enseignement des habiletés de base.</p> <p>Surveillance générale requise une fois les habiletés enseignées.</p> <p>Seul un ou une athlète formé peut utiliser un treuil manuel pour monter ou abaisser les paniers et une surveillance visuelle constante est requise.</p> <p>Seul un ou une adulte formé peut utiliser les treuils motorisés pour monter ou abaisser les paniers.</p> |

| Voir ASINB pour les règlements spécifiques | | | | Basketball |
|---|--------------------------|---|-----------------------------------|-------------------|
| Équipement | Vêtements/ Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
| <p>Lorsque l'estrade est située près de la ligne de fond, des matelas d'exercices doivent recouvrir les rebords de l'estrade et descendre vers le plancher.</p> <p>Les systèmes de basketball portatifs doivent être munis de poids internes qui les empêchent de basculer ou de bouger.</p> <p>Seul un ou une adulte formé peut déplacer et installer les systèmes de basketball portatifs.</p> <p>La hauteur du panier réglable ne doit pas poser un risque pour la sécurité.</p> | | <p>Si l'arbitre, après avoir consulté les deux entraîneurs ou entraîneuses, est d'avis que les installations ne permettent pas de jouer de façon sécuritaire, la joute doit être annulée ou reportée.</p> | | |

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.

| Course de fond | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Voir ASINB pour les règlements spécifiques | | | | |
| Équipement | Vêtements/ Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
| <p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> | <p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Pas de pieds nus.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p> | <p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Lorsque l'activité se déroule à l'extérieur du terrain de l'école :</p> <p>Avant de parcourir le trajet de course de fond ou d'orientation pour la première fois, l'entraîneur ou l'entraîneuse, ou la personne responsable doit le vérifier à la marche afin d'identifier les dangers potentiels.</p> <p>Si le trajet de course de fond ou d'orientation est fait de gazon ou traverse un boisé, les entraîneurs ou entraîneuses/responsables doivent en faire la vérification à la marche après une averse importante ou une violente tempête afin d'identifier les dangers potentiels.</p> <p>Si le trajet a été affecté par les conditions météorologiques et que la qualité du parcours se dégrade durant la compétition, des vérifications de sécurité</p> | <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>La longueur et la difficulté du trajet doivent convenir à l'âge et au niveau d'habiletés des participants ou participantes.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Il faut inclure des périodes d'échauffement et de récupération appropriées.</p> <p>La condition physique de l'athlète doit correspondre au niveau de la compétition.</p> <p>Le nombre de participants ou participantes inscrits à une épreuve ne doit pas poser un risque pour la sécurité.</p> <p>L'entraîneur ou l'entraîneuse doit enseigner aux athlètes des stratégies sécuritaires pour les départs « congestionnés ».</p> <p>Les entraîneurs ou entraîneuses doivent surveiller l'augmentation hebdomadaire de la distance parcourue par les athlètes.</p> <p>L'utilisation d'un appareil audio est défendue (p. ex. MP3).</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes); | <p>Une surveillance générale est requise.</p> <p>Ratios pour la course à l'extérieur du terrain de l'école :</p> <p>1:30</p> <p>Un individu responsable de prodiguer les premiers soins aux athlètes blessés doit être présent pour toute la durée de la compétition.</p> |

| Voir ASINB pour les règlements spécifiques | | Course de fond | | |
|--|--------------------------|--|--|--------------|
| Équipement | Vêtements/ Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
| | | <p>doivent être constamment effectuées par l'entraîneur ou l'entraîneuse, ou la personne responsable, et le trajet doit être modifié, au besoin.</p> <p>Avant de prendre part à l'activité, les entraîneurs ou entraîneuses doivent décrire le parcours aux athlètes (p. ex. indiquer les endroits où il faut faire preuve de prudence).</p> <p>Si le trajet est situé à l'extérieur du terrain de l'école, assurez-vous que les athlètes ne traversent pas d'intersections achalandées à moins d'être surveillés de près.</p> <p>Des patrouilleurs ou patrouilleuses doivent être postés tout au long du trajet de compétition et tous les dangers doivent être bien identifiés. Des barrières et des cônes doivent être installés pour assurer la sécurité.</p> <p>Les aires de départ et d'arrivée doivent être larges et plates.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique; • l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes; • la durée et l'intensité de l'activité physique. <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'annexe F - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Les entraîneurs ou entraîneuses doivent connaître les athlètes souffrant d'allergies (p. ex. aux abeilles).</p> <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p> <p>Les compétitions interscolaires doivent respecter les règles de l'organisme de réglementation local (p. ex. association sportive, ASINB) ou celles de l'organisme provincial de l'activité en question.</p> | |

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.

| Voir ASINB pour les règlements spécifiques | | | | <h1>Curling</h1> |
|---|--|---|--|--------------------------------|
| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
| <p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les règlements du club de curling concernant l'équipement doivent être respectés.</p> | <p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Les vêtements et les chaussures portés doivent convenir aux activités pratiquées par temps froid.</p> <p>Des chaussures de curling munies d'une semelle antidérapante amovible sur le soulier glissant ou des souliers avec une semelle glissante amovible, ou une chaussure avec semelle recouverte de ruban sont nécessaires.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p> | <p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Piste de curling.</p> <p>La surface de curling doit être exempte d'obstacles et de fissures dangereuses.</p> | <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Enseignez les règles de courtoisie et de sécurité avant de vous rendre sur la piste de curling.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les compétitions doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>La condition physique de l'athlète doit correspondre au niveau de la compétition.</p> <p>Demandez aux athlètes de ne pas passer par-dessus les pierres de curling, mais de marcher autour.</p> <p>Demandez aux athlètes de ne jamais soulever les pierres de curling, sauf pour effectuer un lancer.</p> <p>Veillez à établir une routine sécuritaire pour retirer les pierres de la maison.</p> <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p> <p>Les compétitions interscolaires doivent respecter les règles de l'organisme de réglementation local (p. ex. association sportive, ASINB) ou celles de l'organisme provincial de l'activité en question.</p> | <p>Surveillance sur place.</p> |

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.

Football – Tacle

Activité à risque plus élevé

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

| Équipement | Vêtements/ Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|---|--|--|---|--|
| <p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Seuls les casques homologués NOCSAE peuvent être utilisés.</p> <p>Les casques et les épaulières de football doivent être inspectés chaque année et remis en état par un réparateur d'équipement agréé.</p> <p>Après trois années d'utilisation, les casques de football doivent être homologués à nouveau par un réparateur d'équipement agréé.</p> <p>Pour les casques à air, les pompes à air doivent être accessibles sur les lieux.</p> | <p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Les chaussures doivent être conformes aux règlements du football et en bon état.</p> <p>Aucun bijou.</p> <p>Les vêtements portés durant les pratiques et les joutes doivent convenir aux conditions météorologiques.</p> | <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu doit être inspectée régulièrement, exempte de tout débris ou obstacle et située loin des zones de circulation.</p> <p>La présence de trous ou de surfaces inégales doit être signalée aux entraîneurs ou entraîneuses, aux responsables, aux athlètes et aux arbitres, ainsi qu'à la direction.</p> <p>Les lignes de jeu doivent être clairement définies.</p> <p>Ne pas utiliser de chaux pour délimiter le terrain.</p> <p>Les tribunes des spectateurs et les bancs des joueurs ou joueuses doivent être à l'écart du terrain de jeu.</p> | <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les joutes doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>La condition physique de l'athlète doit correspondre au niveau de la compétition.</p> <p>Avant de porter l'équipement de football, les athlètes doivent savoir comment l'ajuster et l'entretenir correctement.</p> <p>L'entraîneur ou l'entraîneuse et son personnel doivent superviser la distribution et l'ajustement approprié de l'équipement.</p> <p>Le personnel de marquage doit être formé pour utiliser l'équipement de façon sécuritaire.</p> <p>L'équipement de pratique qui n'est pas utilisé, comme les mannequins d'entraînement de blocage et les sacs, doit être tenu à une distance sécuritaire des joueurs ou des joueuses qui participent à la pratique.</p> <p>L'entraînement doit inclure des activités visant l'amélioration de la flexibilité, de la force et de l'endurance cardiovasculaire.</p> <p>Un joueur ou une joueuse doit participer à au moins 11 jours d'entraînement distincts, dont cinq avec l'équipement de protection, avant de participer à un match de football ou à une mêlée contre une équipe extérieure.</p> | <p>Une surveillance visuelle constante est requise durant la première pratique permettant les contacts.</p> <p>Par la suite, une supervision sur place est requise.</p> <p>L'entraîneur ou l'entraîneuse et son personnel doivent approuver tout échange d'équipement entre joueurs ou joueuses.</p> <p>L'entraîneur ou l'entraîneuse en chef doit démontrer à la direction de l'école une connaissance du jeu, des habiletés et des stratégies.</p> <p>Les compétences de l'entraîneur ou l'entraîneuse d'un sport à risque plus élevé doivent inclure au moins l'une des expériences suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • PNCE Compétition – Introduction – Formé/Certifié. Ceci comprend : |

Football – Tacle

Activité à risque plus élevé

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

| Équipement | Vêtements/ Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|---|--------------------------|---|--|---|
| <p>Les casques de football doivent être remplacés 10 ans après la date de fabrication (à l'exception des casques AIR^{MC}).</p> <p>Pour toutes les activités avec contact, l'équipement protecteur minimal qui doit être porté comprend :</p> <ul style="list-style-type: none"> • un protecteur buccal interne double • un casque bien ajusté • des épaulières • des protecteurs de hanches et du coccyx • des protège-cuisses • des genouillères <p>Le rembourrage des mannequins d'entraînement de blocage doit être en bon état, sans déchirures apparentes.</p> <p>Utilisez des ballons de football convenant à la taille et aux habiletés du groupe (p. ex. un ballon de football plus petit ou en mousse).</p> | | <p>Le périmètre du terrain doit être marqué (p. ex. drapeaux à extrémités repliables ou cônes souples).</p> | <p>Au moins 72 heures doivent s'être écoulées entre les joutes de football règlementaires (p. ex. compétitions entre clubs, compétitions interscolaires, ou compétitions intrascolaires.).</p> <p>Tout joueur ou joueuse portant un plâtre doit fournir une note signée par un médecin ou un parent lui permettant de prendre part à l'activité.</p> <p>Toute attelle de genou et tout plâtre doivent être approuvés par l'arbitre avant le début de la joute.</p> <p>Toute orthèse doit être souple ou coussinée.</p> <p>Les techniques de blocage et de tacle sécuritaires doivent être enseignées et répétées tout au long de la saison. N'enseignez aucune technique de blocage avec la tête ou de tacle inversé (tête en bas).</p> <p>Lorsqu'ils planifient les pratiques, les entraîneurs ou entraîneuses doivent évaluer la chaleur, l'humidité et la condition physique des athlètes.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes); • l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique; • l'entraînement préalable et la condition physique des participants et participantes; • la durée et l'intensité de l'activité physique. | <ul style="list-style-type: none"> ○ PNCE multisports Partie A – B pour le sport en question; ○ Les entraîneurs ou entraîneuses qui ont complété le niveau 1 ou 2 de certification dans le passé. <ul style="list-style-type: none"> • Avoir participé à un cours pratique ou à un atelier offert par un instructeur ou instrutrice compétent en la matière, durant lequel le thème de la sécurité a été abordé, au cours des trois dernières années. • Avoir participé au sport en question à titre de joueur ou de joueuse, ou d'entraîneur ou d'entraîneuse. <p>Un individu responsable de prodiguer les premiers soins aux joueurs ou joueuses blessés doit être présent pour toute la durée de la pratique ou de la compétition.</p> |

Football – Tacle

Activité à risque plus élevé

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

| Équipement | Vêtements/ Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|--|--------------------------|---------------|--|--|
| <p>Les poteaux des buts du terrain de jeu doivent être coussinés. Le rembourrage doit atteindre 1,8 m (6 pi) de hauteur.</p> <p>Toutes les visières doivent être transparentes. Les visières colorées ou teintées ne sont pas permises, sauf sur présentation d'un certificat médical.</p> | | | <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'annexe F - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p> <p>Les compétitions interscolaires doivent respecter les règles de l'organisme de réglementation local (p. ex. association sportive, ASINB) ou celles de l'organisme provincial de l'activité en question.</p> | <p>Voir les renseignements sur les commotions cérébrales dans la Section générale et dans les annexes reliées aux commotions.</p> <p>Lors de la distribution, tout équipement doit être ajusté correctement.</p> <p>Les personnes qui distribuent l'équipement aux athlètes doivent savoir comment l'ajuster correctement.</p> |

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.

| Golf | | | | |
|--|---|---|---|--|
| Voir ASINB pour les règlements spécifiques | | | | |
| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
| <p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire (p. ex. les poignées doivent être vérifiées régulièrement et réparées au besoin).</p> <p>N'utilisez pas de balles de golf réglementaires sur le terrain de l'école, sauf pour les coups roulés, les coups d'approche retenue et dans les cages de pratique.</p> <p>Les cages de pratique doivent être en bon état et bien fixées au sol.</p> <p>Des sacs de golf équipés doivent être de taille appropriée pour l'athlète.</p> | <p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p> | <p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire (p. ex. : terrain de l'école, dômes de pratique, terrain de pratique des coups roulés, terrain d'exercice, parcours de golf à normale 3).</p> <p>Dans le gymnase, utilisez des coups roulés seulement.</p> <p>Prévoyez suffisamment d'espace pour l'élan arrière et le prolongement de l'élan.</p> <p>Peu importe l'endroit, l'aire de frappe doit être bien identifiée et surveillée.</p> | <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Enseignez aux athlètes les règles d'étiquette du golf. Ceci inclut :</p> <ul style="list-style-type: none"> • un endroit sécuritaire pour se tenir lorsque quelqu'un frappe; • comment entrer dans une autre allée en toute sécurité; • quand il est sécuritaire de frapper lorsque le groupe en avant est sur le même trou. <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>La condition physique de l'athlète doit correspondre au niveau de la compétition.</p> <p>Les athlètes doivent avoir l'occasion de développer leurs habiletés avant de jouer sur un parcours de golf.</p> <p>Établissez une routine sécuritaire pour frapper et récupérer les balles de golf, et prévoyez une aire sécuritaire pour pratiquer les coups d'approche avec des balles réglementaires.</p> <p>Toutes les règles du jeu doivent être respectées (p. ex. sur le terrain d'exercice, sur le parcours de golf).</p> <p>Durant les pratiques et pendant que les joueurs ou les joueuses attendent pour frapper ou pratiquer leur élan, leurs bâtons doivent demeurer au sol ou dans leur sac.</p> | <p>Une surveillance sur place est requise pour les leçons, la pratique des coups d'approche avec des balles réglementaires et les pratiques sur les terrains d'exercice.</p> <p>Une surveillance générale est requise sur le parcours de golf.</p> |

| Voir ASINB pour les règlements spécifiques | | | | Golf |
|--|----------------------|---------------|---|--------------|
| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
| | | | <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes); • l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique; • l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes; • la durée et l'intensité de l'activité physique. <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'annexe F - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p> <p>Les compétitions interscolaires doivent respecter les règles de l'organisme de réglementation local (p. ex. association sportive, ASINB) ou celles de l'organisme provincial de l'activité en question.</p> | |

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.

Hockey sur gazon

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

Activité à risque plus élevé

| Équipement | Vêtements/ Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|--|--|--|--|--|
| <p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. téléphone cellulaire) doit être disponible lors de toutes les activités, partout où elles ont lieu.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Des protège-tibias doivent être disponibles pour tous les joueurs ou joueuses.</p> <p>Un protecteur buccal doit être porté par tous les joueurs ou joueuses lors de toutes les parties et pratiques.</p> <p>Des bâtons réglementaires doivent être utilisés.</p> <p>Les bâtons doivent être vérifiés régulièrement afin de repérer toute fissure.</p> | <p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Des souliers à crampons moulés ou avec une semelle à relief peuvent être portés.</p> <p>Aucun bijou.</p> | <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Les buts portatifs doivent être sécuritaires et faire l'objet d'une vérification avant les pratiques et les compétitions.</p> <p>Les terrains de compétition doivent être plats et bien entretenus.</p> <p>La présence de trous ou de surfaces très inégales doit être signalée aux entraîneurs ou entraîneuses, aux responsables, aux arbitres, aux athlètes et à la direction.</p> <p>Les terrains de jeu doivent être exempts de dangers incluant trous, morceaux de verre et roches.</p> | <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les joutes doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>La condition physique de l'athlète doit correspondre au niveau de la compétition.</p> <p>Tous les règlements concernant les infractions avec le bâton doivent être suivis. Voir le livre de règlements de Hockey Canada et la Fédération internationale de Hockey (FIH).</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes); • l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique; • l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes; • la durée et l'intensité de l'activité physique. | <p>Une supervision sur place est requise.</p> <p>L'entraîneur ou l'entraîneuse en chef doit démontrer à la direction de l'école une connaissance du jeu, des habiletés et des stratégies.</p> <p>Les compétences de l'entraîneur ou l'entraîneuse d'un sport à risque plus élevé doivent inclure au moins l'une des expériences suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • PNCE Compétition – Introduction – Formé/Certifié <p>Ceci comprend :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ PNCE multisports Partie A – B pour le sport en question ○ Les entraîneurs ou entraîneuses qui ont complété le niveau 1 ou 2 de certification dans le passé. |

Hockey sur gazon

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

Activité à risque plus élevé

| Équipement | Vêtements/ Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|--|--------------------------|---------------|--|--|
| <p>Utilisez une balle de hockey sur gazon réglementaire.</p> <p>Équipement du gardien ou de la gardienne de but : Les gants, le casque et le masque facial homologués (p. ex. casque de hockey CSA avec grille), le plastron, le protecteur pour le bas-ventre, les jambières et chaussures de hockey et le protège-gorge doivent être portés par le gardien ou la gardienne de but ou par la personne assurant le retour de la balle.</p> | | | <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'annexe F - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p> <p>Les compétitions interscolaires doivent respecter les règles de l'organisme de réglementation local (p. ex. association sportive, ASINB) ou celles de l'organisme provincial de l'activité en question.</p> | <ul style="list-style-type: none"> avoir participé à un cours pratique ou à un atelier offert par un instructeur ou une instrutrice compétent en la matière, durant lequel le thème de la sécurité a été abordé, au cours des trois dernières années. avoir participé au sport en question à titre de joueur ou de joueuse, ou d'entraîneur ou d'entraîneuse. <p>Un individu responsable de prodiguer les premiers soins aux athlètes blessés doit être présent pour toute la durée de la pratique ou de la compétition.</p> |

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.

Hockey sur glace

Activité à risque plus élevé

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

| Équipement | Vêtements/ Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|---|--|--|---|--|
| <p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Bâtons :</p> <ul style="list-style-type: none"> • bâtons de hockey réglementaires • l'embout doit être recouvert de ruban ou d'un couvre-embout commercial • ils doivent être vérifiés afin de repérer les fissures et les éclats de bois <p>Les gardiens ou gardiennes de but doivent porter :</p> <ul style="list-style-type: none"> • un casque homologué CSA avec masque facial complet • un protège-cou | <p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Des patins de hockey bien ajustés.</p> <p>Aucun bijou.</p> | <p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La glace doit être exempte de débris et de crevasses profondes.</p> <p>Un filet détachable est obligatoire.</p> <p>Pour les installations extérieures (p. ex. étangs, lacs), contactez les autorités locales avant la tenue de l'activité pour vous assurer que la glace est assez épaisse pour y patiner de façon sécuritaire.</p> | <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les joutes doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>La condition physique de l'athlète doit correspondre au niveau de la compétition.</p> <p>Avant la première joute de la ligue, huit pratiques sur glace doivent avoir lieu.</p> <p>Un maximum de trois joutes peuvent être jouées par jour.</p> <p>Le nombre de joutes et de compétitions d'habiletés (p. ex. agilité, course) durant la même journée ne doit pas poser de risque pour la sécurité.</p> <p>Les pénalités pour les infractions aux règlements doivent être strictement imposées.</p> <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p> <p>Les compétitions interscolaires doivent respecter les règles de l'organisme de réglementation local (p. ex. association sportive, ASINB) ou celles de l'organisme provincial de l'activité en question.</p> | <p>Une surveillance visuelle constante est requise durant la première pratique permettant les contacts.</p> <p>Surveillance sur place requise par la suite.</p> <p>L'entraîneur ou l'entraîneuse en chef doit démontrer à la direction de l'école une connaissance du jeu, des habiletés et des stratégies.</p> <p>La compétence de l'entraîneur ou l'entraîneuse en chef est déterminée par au moins l'une des expériences suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • PNCE niveau 1 Formation technique en hockey OU • avoir suivi un cours pratique ou un atelier sur le hockey au cours des trois dernières années OU |

Hockey sur glace

Activité à risque plus élevé

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

| Équipement | Vêtements/ Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|---|--------------------------|---------------|-----------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • un gant receveur, un gant bloqueur, des jambières • un plastron de gardien • une coquille ou pelvière <p>Les joueurs ou joueuses doivent porter :</p> <ul style="list-style-type: none"> • un casque homologué CSA avec masque facial complet • un protège-cou • des protège-tibias (les protège-tibias fissurés doivent être remplacés immédiatement) • une culotte • des épaulières et des protège-coudes • des gants • une coquille ou pelvière | | | | <ul style="list-style-type: none"> • avoir participé au sport en question à titre de joueur ou de joueuse, ou d'entraîneur ou d'entraîneuse. <p>Un individu responsable de prodiguer les premiers soins aux athlètes blessés doit être présent pour toute la durée de la pratique ou de la compétition.</p> <p>Voir les renseignements sur les commotions cérébrales dans la Section générale et dans les annexes reliées aux commotions.</p> |

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.

Lutte

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

Activité à risque plus élevé

| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|---|---|--|---|--|
| <p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Utilisez des matelas de lutte ou des matelas polyvalents :</p> <ul style="list-style-type: none"> • mousse à alvéoles ouvertes de 5 cm (2 po) d'épaisseur • mousse à liaisons transversales de 5 cm (2 po) d'épaisseur • des matelas qui offrent un compactage équivalent selon le fabricant <p>Les matelas doivent être fixés l'un à l'autre ou alignés de façon à éviter toute séparation.</p> | <p>Le port d'un maillot de lutte qui respecte les règlements en vigueur est obligatoire.</p> <p>Aucun bijou.</p> <p>Pas de pieds nus.</p> <p>Chaussures de lutte ou souliers appropriés (souliers sans bord tranchant ou bout de lacet).</p> <p>Le port de lunettes est interdit.</p> | <p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>La surface des matelas doit être vérifiée régulièrement pour déceler les irrégularités et nettoyée avant l'utilisation.</p> <p>Prévoyez suffisamment d'espace entre les bords de l'aire de lutte et les murs.</p> <p>Les murs doivent être coussinés si la surface matelassée se trouve à moins de 2 m (6,6 pi) de ceux-ci.</p> | <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les compétitions doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>La condition physique de l'athlète doit correspondre au niveau de la compétition.</p> <p>Les athlètes doivent être jumelés selon leur poids, leur force et leur niveau d'habileté.</p> <p>Les activités d'échauffement doivent mettre l'accent sur le conditionnement et la flexibilité.</p> <p>Enseignez aux athlètes les règlements et les mouvements illégaux.</p> <p>Durant les pratiques ou les compétitions, les athlètes peuvent servir d'arbitres sous la surveillance de l'entraîneur ou l'entraîneuse.</p> <p>La durée maximale d'une période est de 3 minutes et un combat doit durer une période.</p> <p>La durée du combat peut être réduite si désiré.</p> <p>Prévoir une pause d'au moins 15 minutes entre les combats.</p> <p>La lutte au sol ou par terre et la lutte debout sont permises.</p> | <p>Une surveillance sur place est requise.</p> <p>L'entraîneur ou l'entraîneuse en chef doit démontrer à la direction de l'école une connaissance du sport, des habiletés et des stratégies nécessaires.</p> <p>Les compétences de l'entraîneur ou l'entraîneuse d'un sport à risque plus élevé doivent inclure au moins l'une des expériences suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • PNCE Compétition – Introduction – Formé/Certifié. Ceci comprend : <ul style="list-style-type: none"> ○ PNCE multisports Partie A – B pour le sport en question ○ Les entraîneurs ou entraîneuses qui ont complété le niveau 1 ou 2 de certification dans le passé. |

Lutte

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

Activité à risque plus élevé

| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|--|----------------------|---------------|--|---|
| <p>Les lutteurs ou lutteuses qui portent des prothèses orthodontiques doivent utiliser un protecteur buccal approprié.</p> | | | <p>Les déséquilibres sont permis seulement lorsque les techniques de brise-chute et de roulade sont bien établies.</p> <p>Les ongles doivent être bien taillés.</p> <p>Informez les athlètes des avantages qu'offre le port d'un casque protecteur.</p> <p>Informez les athlètes des dangers reliés aux habitudes alimentaires malsaines et aux techniques d'amaigrissement extrêmes.</p> <p>Les athlètes affectés d'une maladie de peau transmissible (p. ex. impétigo) ne doivent pas faire de lutte avec contact.</p> <p>Les précautions universelles (p. ex. utiliser des gants imperméables) doivent être suivies lorsque vous êtes impliqué dans des situations où il y a présence de sang et d'autres liquides corporels (voir l'annexe K).</p> <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Avoir participé à un cours pratique ou à un atelier offert par un instructeur ou une instructrice compétent en la matière, durant lequel le thème de la sécurité a été abordé, au cours des trois dernières années. • Avoir participé au sport en question à titre d'athlète, ou d'entraîneur ou d'entraîneuse. <p>Un individu responsable de prodiguer les premiers soins aux athlètes blessés doit être présent pour toute la durée de la pratique ou de la compétition.</p> |

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.

Meneuses de claque – acrobatique

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

Activité à risque plus élevé

| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|---|---|--|---|--|
| <p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Utilisez des bandes de matelas de gymnastique tapissées, des matelas de lutte ou des matelas pliants avec Velcro®.</p> <p>Si vous utilisez des matelas, ils doivent :</p> <ul style="list-style-type: none"> offrir une bonne adhérence et une surface sécuritaire être immobiles être alignés de façon à ne pas laisser d'espace. <p>Les bandes de Velcro des matelas à Velcro doivent être propres pour offrir une adhérence maximale.</p> | <p>Des vêtements appropriés doivent être portés (p. ex. uniformes d'animation sportive standards – chemises/gilets, jupes/pantalons, chaussettes et souliers).</p> <p>Pas de chapeaux ou de verres fumés.</p> <p>Des chaussures à semelles souples doivent être portés (p. ex. espadrilles d'aérobique offrant un bon support pour la cheville et la voûte du pied et une semelle simple).</p> <p>Les souliers ou les bottes de jazz sont défendus.</p> <p>La longueur des cheveux et la coiffure ne doivent pas nuire à la vision ou à la progression des acrobaties.</p> <p>Aucun bijou.</p> <p>Animation sportive à l'extérieur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les chandails en molleton épais ou les ensembles coupe-vent doivent être ajustés. | <p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface où a lieu l'activité et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>Représentations d'animation sportive :</p> <p>Les surfaces où ont lieu l'activité (p. ex. parquet de bois franc du gymnase, studio tapissé, gazon - pistes en toute saison) doivent être sèches, plates et exemptes d'objets et d'obstacles, de vêtements, de serviettes et de bouteilles d'eau.</p> <p>Les surfaces utilisées pour l'animation sportive ne doivent pas être faites de béton ou de glace.</p> <p>Compétitions et pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> le périmètre et le centre du plancher doivent être marqués de façon à être bien visibles | <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Enseignez d'abord les habiletés de parage et les règles de sécurité.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>La condition physique de l'athlète doit correspondre au niveau de la compétition.</p> <p>Les périodes d'échauffement et de récupération doivent avoir lieu avant :</p> <ul style="list-style-type: none"> la pratique les représentations d'animation sportive la compétition <p>Des matelas doivent être utilisés durant la pratique et les échauffements avant la compétition.</p> <p>Les athlètes ne doivent pas tenter d'effectuer des mouvements qui surpassent leurs capacités jusqu'à ce qu'ils maîtrisent les habiletés préalables.</p> <p>Les chutes, incluant sans s'y restreindre les chutes sur les genoux, les cuisses, l'avant, l'arrière et en grand écart après un saut, une acrobatie ou une position inversée sur la surface utilisée sont défendues, à moins qu'une grande partie du poids soit d'abord répartie sur les mains ou les pieds, afin de briser l'impact de la chute.</p> <p>La force et la mise en forme doivent constituer une partie intégrante de l'entraînement requis pour l'animation sportive acrobatique.</p> | <p>Une surveillance visuelle constante est requise durant l'apprentissage des habiletés de base. Après la première leçon, une surveillance sur place est requise.</p> <p>Les entraîneurs ou entraîneuses doivent parer activement les athlètes en tout temps, jusqu'à ce que les habiletés soient maîtrisées.</p> <p>Tous les membres de l'équipe doivent être formés pour parer activement en tout temps toutes les habiletés, jusqu'à ce que celles-ci soient maîtrisées.</p> <p>Les entraîneurs ou entraîneuses doivent s'assurer que l'endroit où se déroule l'activité d'animation est sécuritaire (p. ex. les spectateurs sont loin de l'espace réservé à l'équipe durant les joutes).</p> |

Meneuses de claque – acrobatique

Activité à risque plus élevé

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|---|--|---|---|---|
| <p>Les poignées des mégaphones doivent être bien vissées et les rebords ébarbés doivent être taillés ou limés.</p> <p>Seuls les accessoires suivants sont permis :</p> <ul style="list-style-type: none"> • drapeaux • bannières • affiches • pompons • mégaphones <p>Les accessoires avec poteaux ou supports similaires ne doivent pas être utilisés durant les acrobaties ou les culbutes.</p> <p>Tous les accessoires doivent être retirés du plancher de compétition de façon sécuritaire lorsqu'ils ne sont pas utilisés.</p> <p>Des appareils servant à propulser un compétiteur ou une compétitrice en hauteur sont défendus (exception: plancher de gymnastique).</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Les portés et les pyramides doivent se faire sans gants ou mitaines, à moins que ceux-ci ne soient bien ajustés. | <ul style="list-style-type: none"> • une aire de pratique sécuritaire matelassée doit être aménagée pour les échauffements • la hauteur du plafond et les obstacles en hauteur présents à l'endroit où les athlètes doivent performer ne doivent pas poser un risque pour la sécurité • un ou une chef de terrain doit être présent pour surveiller les échauffements. | <p>Les athlètes au sommet et à la base de la pyramide doivent connaître les responsabilités des autres membres de l'équipe pour parer/attraper.</p> <p>Pas d'acrobaties ou de chutes sur les estrades scolaires, le béton, le terrazzo ou les surfaces glacées.</p> <p>Consultez les règlements de la NFSA (National Federation of High School Associations) à moins que l'ASINB n'établisse des règles de jeu particulières.</p> <p>Aucun plâtre, quel qu'il soit, n'est permis. Les attelles doivent être coussinées et recouvertes.</p> <p>Les mascottes peuvent faire partie de la routine de façon sécuritaire, mais elles ne peuvent pas participer aux acrobaties et aux pyramides. Elles ne peuvent pas non plus parer ou attraper des athlètes.</p> <p>Lors de mauvais temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> • le nombre d'acrobaties et de pyramides doit être réduit • annulez les jetés (sauf la chaise) et tous les portés doivent être effectués avec un plus grand nombre de pareurs actifs • annulez les portés prolongés • pas de culbutes <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p> | <p>Les entraîneurs ou entraîneuses doivent connaître et utiliser les techniques de progression des habiletés de gymnastique et de parage pour les figures couramment réalisées en animation sportive (p. ex. saut de mains, groupé, rondade, roue latérale).</p> <p>L'entraîneur ou l'entraîneuse en chef doit démontrer à la direction de l'école une connaissance de l'animation sportive, des habiletés et des stratégies nécessaires.</p> <p>Les compétences de l'entraîneur ou l'entraîneuse d'un sport à risque plus élevé doivent inclure au moins l'une des expériences suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • PNCE Compétition – Introduction – Formé/Certifié. |

Meneuses de claque – acrobatique

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

Activité à risque plus élevé

| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|---|----------------------|---------------|--|--|
| <p>Tout l'équipement électrique utilisé doit être en bon état et ses fils doivent être retenus au sol par du ruban adhésif ou cachés derrière les murs.</p> | | | <p>Les compétitions interscolaires doivent respecter les règles de l'organisme de réglementation local (p. ex. association sportive, ASINB) ou celles de l'organisme provincial de l'activité en question.</p> | <p>Ceci comprend :</p> <ul style="list-style-type: none"> • PNCE multisports Partie A – B pour le sport en question • Les entraîneurs ou entraîneuses qui ont complété le niveau 1 ou 2 de certification dans le passé. • Avoir participé à un cours pratique ou à un atelier offert par un instructeur ou une instrutrice compétent en la matière, durant lequel le thème de la sécurité a été abordé, au cours des trois dernières années. • Avoir participé au sport en question à titre d'athlète, ou d'entraîneur ou d'entraîneuse. <p>Toutes les équipes qui incorporent une ou plusieurs figures de gymnastique dans une routine (pour la compétition ou non) doivent être entièrement formées et supervisées par un entraîneur ou une entraîneuse de gymnastique accrédité (par un organisme de réglementation</p> |

Meneuses de claque – acrobatique

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

Activité à risque plus élevé

| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|------------|----------------------|---------------|-----------------------------------|--|
| | | | | provincial, p. ex. Gymnastiques N.-B.) qui détient le niveau approprié pour enseigner les habiletés requises. Un individu responsable de prodiguer les premiers soins aux athlètes blessés doit être présent pour toute la durée de la pratique ou de la compétition. |

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.

| Voir ASINB pour les règlements spécifiques | | Meneuses de claque – danse | | |
|--|---|--|---|---|
| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
| <p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Si des pompons sont utilisés, ils doivent être en bon état.</p> <p>L'équipement électrique utilisé doit être en bon état. Les fils doivent être retenus au sol par du ruban adhésif ou cachés derrière les murs.</p> | <p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou qui pend.</p> | <p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface utilisée et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises).</p> <p>Les surfaces intérieures et extérieures doivent offrir une bonne adhérence.</p> <p>Prévoyez assez d'espace pour tous les mouvements.</p> | <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les représentations doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>La condition physique de l'athlète doit correspondre au niveau de la compétition.</p> <p>Les routines ne doivent pas faire obstacle à d'autres activités.</p> <p>Les bouts de plastique qui se détachent des pompons doivent être ramassés aussitôt que possible afin de prévenir les risques de blessures.</p> <p>Mettez l'accent sur le bon alignement du corps afin de prévenir les blessures.</p> <p>Consultez la fiche Meneuses de claques (acrobatique) pour les activités avec culbutes et acrobaties.</p> <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p> <p>Les compétitions interscolaires doivent respecter les règles de l'organisme de réglementation local (p. ex. association sportive, ASINB) ou celles de l'organisme provincial de l'activité en question.</p> | <p>Durant l'enseignement des routines, une surveillance sur place est requise.</p> <p>Une surveillance générale est requise après la première leçon.</p> <p>Les entraîneurs ou entraîneuses doivent parer activement les athlètes en tout temps, jusqu'à ce que les habiletés soient maîtrisées.</p> <p>Tous les membres de l'équipe doivent être formés pour parer activement en tout temps toutes les habiletés, jusqu'à ce que celles-ci soient maîtrisées.</p> <p>Les entraîneurs ou entraîneuses doivent s'assurer que l'endroit où se déroule l'activité d'animation est sécuritaire (p. ex. les spectateurs sont loin de l'espace réservé à l'équipe durant les joutes).</p> |

| Meneuses de claque – danse | | | | |
|--|----------------------|---------------|-----------------------------------|---|
| Voir ASINB pour les règlements spécifiques | | | | |
| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
| | | | | <p>Les entraîneurs ou entraîneuses doivent connaître et utiliser les techniques de progression des habiletés de gymnastique et de parage pour les figures couramment réalisées en animation sportive (p. ex. saut de mains, groupé, rondade, roue latérale).</p> <p>L'entraîneur ou l'entraîneuse en chef doit démontrer à la direction de l'école une connaissance de l'animation sportive, des habiletés et des stratégies nécessaires.</p> <p>Un individu responsable de prodiguer les premiers soins aux athlètes blessés doit être présent pour toute la durée de la pratique ou de la compétition</p> |

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.

Natation

Activité à risque plus élevé

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

Consultez aussi la fiche Programme d'études du secondaire – Natation - Nage synchronisée.

| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|---|---|--|---|---|
| <p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>L'équipement de sécurité standard doit être accessible tel qu'indiqué dans <i>Les lignes directrices pour les piscines et les plages pour la province du Nouveau-Brunswick</i>.</p> <p>En particulier :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les bouées circulaires • les perches • les planches dorsales <p>L'équipement électrique (p. ex. MP3) doit être correctement mis à la terre.</p> | <p>Le port d'un maillot de bain approprié est requis.</p> <p>Les cheveux doivent être retenus pour ne pas obstruer la vue (p. ex. avec un élastique).</p> <p>Aucun bijou.</p> | <p>Les piscines scolaires ou publiques doivent répondre aux normes de sécurité de SNC (Swimming Natation Canada). Si les installations ne répondent pas aux normes de sécurité de SNC, vous devez modifier les règlements (p. ex. si la piscine n'a pas la profondeur requise, les nageurs ou les nageuses doivent prendre le départ dans l'eau au lieu de plonger des blocs ou de la terrasse).</p> <p>IL EST INTERDIT D'UTILISER DES PISCINES PRIVÉES.</p> <p>La terrasse de la piscine doit être exempte d'obstacles et d'excès d'eau.</p> | <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les compétitions doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>La condition physique de l'athlète doit correspondre au niveau de la compétition.</p> <p>Test de nage :</p> <p>Vérifier les habiletés de chaque nageur ou nageuse dans la partie peu profonde.</p> <p>Un exercice commun pour déterminer l'habileté du nageur ou de la nageuse est de lui faire faire deux longueurs continues sans toucher le fond. Il s'applique aux baignades pédagogiques et aux baignades libres.</p> <p>Les athlètes qui ne réussissent pas ce test ne doivent pas participer à la compétition.</p> <p>Les résultats de l'exercice de nage doivent être inscrits et communiqués à l'instructeur ou l'institutrice/au sauveteur ou à la sauveteuse.</p> <p>Tous les nageurs ou nageuses doivent prendre une douche avant d'entrer dans la piscine.</p> <p>Les athlètes doivent respecter les règlements suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • pas de course sur la terrasse; • pas de gomme à mâcher; • pas de nourriture près ou dans la piscine; | <p>Une supervision sur place par l'entraîneur ou l'entraîneuse est requise.</p> <p>Les athlètes doivent demander la permission pour quitter les lieux de la piscine.</p> <p>Les vestiaires doivent être surveillés de près, mais jamais par le sauveteur ou la sauveteuse.</p> <p>L'entraîneur ou l'entraîneuse en chef doit démontrer à la direction de l'école une connaissance du sport, des habiletés et des stratégies nécessaires.</p> <p>Au moins l'un des entraîneurs ou l'une des entraîneuses de natation doit posséder l'une des compétences suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • entraîneur ou entraîneuse de sport communautaire du PNCE – Entraîneur ou entraîneuse des fondements de la natation (Natation |

Natation

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

Activité à risque plus élevé

Consultez aussi la fiche Programme d'études du secondaire – Natation - Nage synchronisée.

| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|------------|----------------------|---------------|---|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • se tenir loin de la zone de plongeon; • ne pas prendre de départ ou pratiquer les départs dans l'eau peu profonde; • pas de bousculade. <p>Informez les athlètes des procédures d'urgence avant d'entrer dans l'eau.</p> <p>Les athlètes qui ont des coupures ou des blessures infectées ne doivent pas utiliser la piscine.</p> <p>Informez la personne responsable présente sur la terrasse des troubles médicaux pouvant affecter la sécurité des athlètes dans l'eau.</p> <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p> <p>Les compétitions interscolaires doivent respecter les règles de l'organisme de réglementation local (p. ex. association sportive, ASINB) ou celles de l'organisme provincial de l'activité en question.</p> | <p>101)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ancienne certification de niveau 1 ou 2 en natation du PNCE; • certification de personne-ressource en natation du PNCE; • avoir participé à un cours pratique ou à un atelier sur la natation au cours des trois dernières années; • avoir participé au sport en question à titre d'athlète ou d'entraîneur ou entraîneuse. <p>Certification du sauveteur ou de la sauveteuse :</p> <p>Le sauveteur ou la sauveteuse doit détenir un certificat récent de La Société de sauvetage.</p> <p>Référez les règlements de la piscine municipale en matière de normes supplémentaires.</p> |

Natation

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

Activité à risque plus élevé

Consultez aussi la fiche Programme d'études du secondaire – Natation - Nage synchronisée.

| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|------------|----------------------|---------------|-----------------------------------|---|
| | | | | Un individu responsable de prodiguer les premiers soins aux athlètes blessés doit être présent pour toute la durée de la pratique ou de la compétition. |

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.

| Rugby | | | | |
|---|---|--|--|---|
| Activité à risque plus élevé | | | | |
| Équipement | Vêtements/ Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
| <p>Voir ASINB pour les règlements spécifiques</p> <p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Ballons de rugby réglementaires.</p> <p>Un protecteur buccal interne double est requis pour le jeu de rugby avec contact.</p> | <p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Les crampons doivent respecter les règlements du rugby.</p> <p>Aucun bijou.</p> | <p>Les poteaux des buts du terrain de jeu doivent être coussinés.</p> <p>La surface de jeu doit être inspectée régulièrement, exempte de tout débris ou obstacle et située loin des zones de circulation.</p> <p>La surface de jeu doit offrir une bonne adhérence.</p> <p>La présence de trous ou de surfaces très inégales doit être signalée aux entraîneurs ou entraîneuses, aux responsables, aux athlètes et aux arbitres. Avisez aussi la direction de l'école.</p> <p>Utilisez des drapeaux à extrémités repliables ou des cônes souples pour marquer les coins, la ligne du centre et la ligne des 22 m (66 pi), ou des drapeaux pour les lignes de côté.</p> | <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les joutes doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>La condition physique de l'athlète doit correspondre au niveau de la compétition.</p> <p>Les habiletés de tackle doivent être enseignées progressivement et pratiquées avant la compétition.</p> <p>Les habiletés de mêlée doivent être acquises avant la compétition.</p> <p>Les habiletés de touche doivent être enseignées progressivement et pratiquées avant la compétition.</p> <p>Au moins huit jours de pratique doivent avoir lieu avant la première joute de la ligue.</p> <p>L'entraînement doit inclure des activités visant l'amélioration de la flexibilité, de la force et de l'endurance cardiovasculaire.</p> <p>Les joueurs ou les joueuses doivent être préparés physiquement pour le jeu avec contact.</p> <p>Les joueurs ou les joueuses peuvent jouer un maximum de 80 minutes par jour.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> | <p>Une surveillance visuelle constante est requise durant l'enseignement de base et la première pratique permettant les contacts.</p> <p>Ensuite, une supervision sur place est requise.</p> <p>L'entraîneur ou l'entraîneuse en chef doit démontrer à la direction de l'école une connaissance du jeu, des habiletés et des stratégies.</p> <p>Les compétences de l'entraîneur ou l'entraîneuse d'un sport à risque plus élevé doivent inclure au moins l'une des expériences suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • PNCE Compétition – Introduction – Formé/Certifié. Ceci comprend : <ul style="list-style-type: none"> ○ PNCE multisports Partie A – B pour le sport en question |

Voir ASINB pour les règlements spécifiques

Rugby

Activité à risque plus élevé

| Équipement | Vêtements/ Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
|------------|--------------------------|---------------|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes); • l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique; • l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes; • la durée et l'intensité de l'activité physique. <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'annexe F - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Toute orthèse visible (p. ex. attelle de genou, plâtre) qui présente un danger pour les autres joueurs ou joueuses doit être souple ou coussinée. Elle doit être approuvée par l'arbitre avant le début de la joute.</p> <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p> <p>Les compétitions interscolaires doivent respecter les règles de l'organisme de réglementation local (p. ex. association sportive, ASINB) ou celles de l'organisme provincial de l'activité en question.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Les entraîneurs ou entraîneuses qui ont complété le niveau 1 ou 2 de certification dans le passé. • avoir participé à un cours pratique ou à un atelier offert par un instructeur ou une instrutrice compétent en la matière, durant lequel le thème de la sécurité a été abordé, au cours des trois dernières années. • avoir participé au sport en question à titre de joueur ou de joueuse, ou d'entraîneur ou d'entraîneuse. <p>Un individu responsable de prodiguer les premiers soins aux athlètes blessés doit être présent pour toute la durée de la pratique ou de la compétition.</p> <p>Voir les renseignements sur les commotions cérébrales dans la Section générale et dans les annexes reliées aux commotions.</p> |

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.

| Voir ASINB pour les règlements spécifiques | | | | Soccer |
|---|--|--|---|---|
| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
| <p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les joueurs ou les joueuses doivent porter des protège-tibias.</p> <p>La taille et le poids du ballon de soccer doivent convenir à l'âge et aux capacités des participants ou participantes.</p> <p>Les ballons de soccer d'extérieur ne doivent pas être utilisés à l'intérieur pour les joutes ou les tirs au but avec gardien ou gardienne, mais ils peuvent être utilisés pour les exercices à l'intérieur.</p> | <p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou.</p> <p>Des crampons moulés seulement.</p> <p>Pas de crampons en métal ou en matière composée.</p> | <p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La présence de trous ou de surfaces très inégales doit être signalée aux entraîneurs ou entraîneuses, aux responsables, aux arbitres, aux athlètes et à la direction.</p> <p>Le gazon doit offrir une bonne adhérence.</p> <p>Avant la tenue de l'activité, l'entraîneur ou l'entraîneuse doit effectuer une vérification des installations qui seront utilisées.</p> <p>Utilisez des poteaux de but portatifs ou permanents.</p> | <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les joutes doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>La condition physique de l'athlète doit correspondre au niveau de la compétition.</p> <p>Limitez la durée des exercices avec coup de tête.</p> <p>Pas de tacle par derrière.</p> <p>Avant de proposer une activité de plein air aux élèves, l'enseignant ou l'enseignante doit tenir compte des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les conditions climatiques (température, météo, qualité de l'air, humidité, rayons UV, insectes); • l'accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et l'hydratation des élèves avant, pendant et après l'activité physique; • l'entraînement préalable et la condition physique des participants ou participantes; • la durée et l'intensité de l'activité physique. <p>Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, un insectifuge, des vêtements appropriés).</p> | <p>Une supervision sur place est requise.</p> <p>Voir les renseignements sur les commotions cérébrales dans la Section générale et dans les annexes reliées aux commotions.</p> |

| Voir ASINB pour les règlements spécifiques | | | | Soccer |
|--|----------------------|---------------|---|--------------|
| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
| | | | <p>Les élèves doivent connaître les procédures de sécurité à suivre en cas de conditions météorologiques extrêmes comme la foudre, les trombes, les vents violents et les tornades (voir l'annexe F - Protocole en cas de foudre).</p> <p>Tout joueur ou toute joueuse portant un plâtre doit fournir une note signée par un médecin ou un parent/tuteur ou une tutrice lui permettant de prendre part à l'activité.</p> <p>Toute orthèse visible qui présente un danger pour les autres joueurs ou joueuses doit être souple ou coussinée. Elle doit être approuvée par l'arbitre avant le début de la joute.</p> <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p> <p>Les compétitions interscolaires doivent respecter les règles de l'organisme de réglementation local (p. ex. association sportive, ASINB) ou celles de l'organisme provincial de l'activité en question.</p> | |

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.

| Volleyball | | | | |
|---|--|--|---|---|
| Voir ASINB pour les règlements spécifiques | | | | |
| Équipement | Vêtements/Chaussures | Installations | Règles et consignes particulières | Surveillance |
| <p>Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.</p> <p>Un dispositif de communication activé (p. ex. un téléphone cellulaire) doit être accessible.</p> <p>Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire.</p> <p>Les poteaux doivent être rangés de façon sécuritaire.</p> <p>Assurez-vous que les filets ne sont pas effilochés.</p> <p>Des coussinets protecteurs doivent recouvrir les poteaux y compris les manivelles et le support, du plancher jusqu'au bas du filet.</p> <p>L'antenne doit être égale au bas du filet.</p> | <p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou.</p> | <p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>La surface de jeu et ses environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises) et offrir une adhérence suffisante.</p> <p>Lorsque les poteaux de volleyball sont rangés, les douilles de plancher doivent avoir des couvercles.</p> | <p>Les parents/tuteurs ou tutrices doivent être avisés de toute activité à l'extérieur du terrain de l'école et des moyens de transport utilisés.</p> <p>Les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié.</p> <p>Les joutes doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>La condition physique de l'athlète doit correspondre au niveau de la compétition.</p> <p>Les exercices doivent être structurés de façon à réduire les risques de se faire frapper par un ballon mal dirigé.</p> <p>Enseignez aux athlètes la méthode correcte et sécuritaire pour installer, ajuster et enlever les filets (p. ex. utilisation sécuritaire d'une chaise).</p> <p>Si les installations ne permettent pas de jouer de façon sécuritaire (p. ex. poteaux sur les côtés, limites adjacentes aux murs), modifiez les règlements en conséquence (p. ex. modifiez les dimensions de la surface de jeu).</p> <p>Surveillez les athlètes dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p> <p>Les compétitions interscolaires doivent respecter les règles de l'organisme de réglementation local (p. ex. association sportive, ASINB) ou celles de l'organisme provincial de l'activité en question.</p> | <p>Surveillance sur place durant l'enseignement des habiletés.</p> <p>Surveillance générale requise une fois les habiletés enseignées.</p> <p>Surveillance sur place durant l'installation et le rangement de l'équipement.</p> |

Consultez aussi les sections générales pour connaître toutes les règles de sécurité.

Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique du Nouveau-Brunswick

Lignes directrices pour les
sports interscolaires du secondaire

Module 6 – Annexes
2015



Formulaire de participation aux sports interscolaires du secondaire – partie A

Ce formulaire de consentement à la participation et de renseignements médicaux doit être rempli au nom de l'élève qui souhaite participer à un sport interscolaire et doit être remis à l'entraîneur ou l'entraîneuse avant les premiers essais de l'élève.

PARTIE A : Modèle de lettre pour les parents/tuteurs ou tutrices

Chers parents/tuteurs ou tutrices,

Veillez conserver cette page de renseignements.

Votre enfant a indiqué son intention de devenir membre de l'équipe interscolaire de _____ . Le contenu de cette fiche a pour but de vous renseigner sur le programme interscolaire.

Avis sur l'élément de risque

Le risque de blessures fait partie de toute activité sportive. Les chutes, les collisions et d'autres incidents peuvent se produire et causer des blessures. La gravité des blessures peut varier selon la nature des activités, allant d'entorses mineures aux blessures plus graves pouvant affecter la tête, le cou ou le dos. Certaines blessures peuvent causer la paralysie ou même la mort. Les blessures peuvent survenir durant la participation à une activité sans qu'il y ait faute commise par l'élève, le district scolaire ou ses employés ou employées/représentants ou représentantes ou défectuosité des installations où l'activité a lieu. L'élève qui choisit de participer à l'activité accepte le risque de subir une blessure. Les possibilités de subir une blessure peuvent être réduites en suivant attentivement les instructions données, et ce, durant tout le déroulement de l'activité. Le district scolaire se préoccupe de gérer aussi efficacement que possible les risques reliés aux activités scolaires auxquelles les élèves participent.

Avis concernant l'assurance contre les accidents en milieu scolaire

Le (nom du district scolaire) ne fournit aucune assurance contre la mort accidentelle, l'invalidité, la mutilation, ainsi que les frais médicaux et dentaires aux athlètes participant aux activités organisées par l'école. Pour être couvert en cas de blessures, nous vous encourageons à vous procurer l'assurance contre les accidents en milieu scolaire offerte par l'entremise de l'école aux parents au début et tout au long de l'année scolaire.

[Les procédures/attentes de l'école/du conseil envers les athlètes peuvent être insérées ici.]

Avis concernant l'assurance transport

Les parents, ou tuteurs ou tutrices qui décident de transporter ou organiser le transport de leurs enfants sont exonérés de la *Politique 513 : Transport à destination et en provenance des lieux d'une activité parascolaire tenue ailleurs qu'à l'école.*

Si votre enfant devait subir une blessure ou attraper une maladie nécessitant des soins médicaux durant la saison compétitive, veuillez avertir l'entraîneur ou l'entraîneuse et remplir l'**annexe B - Plan de retour à l'activité physique – Maladies/Blessures sans commotion cérébrale**. Vous obtiendrez ce formulaire auprès de l'entraîneur ou l'entraîneuse de votre enfant.

Syndrome de la mort subite par arythmie (SMSA)

Le SMSA désigne divers troubles cardiaques qui sont souvent héréditaires et non diagnostiqués, pouvant provoquer la mort subite de jeunes personnes apparemment en bonne santé. Un évanouissement ou une crise épileptique à la suite d'une agitation émotionnelle, d'un trouble émotionnel ou d'un sursaut pourrait s'agir d'un signe précurseur du syndrome de la mort subite par arythmie. En milieu scolaire, une telle situation est gérée en appelant le service médical d'urgence – 911. On remet aux parents/tuteurs ou tutrices l'**annexe M – Syndrome de la mort subite par arythmie - SMSA**, lequel contient des renseignements sur le SMSA, ainsi que le Formulaire de documentation d'un évanouissement. L'élève doit cesser toute activité physique jusqu'à ce qu'il ou elle reçoive l'approbation d'un médecin après examen, et que le formulaire de documentation d'un évanouissement de l'**annexe M - Syndrome de la mort subite par arythmie - SMSA** soit rempli par un parent/tuteur ou une tutrice et remis à la direction de l'école. Pour en savoir plus – www.sads.ca (disponible en anglais seulement).

Pour des raisons de sécurité, nous recommandons vivement à tous les élèves :

1. De subir un examen médical annuel.
2. D'apporter leurs médicaments d'urgence (p. ex. inhalateurs pour l'asthme, auto-injecteurs d'épinéphrine) lors de toutes les pratiques et compétitions.
3. De ne pas porter leurs lunettes durant les pratiques ou les joutes. De se procurer une courroie à lunettes ou des verres incassables si le port des lunettes est obligatoire.
4. Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions climatiques (p. ex. utiliser un chapeau, de l'écran solaire, des verres fumés, des bouteilles d'eau personnelles, du répulsif pour les insectes, des vêtements appropriés).
5. De s'assurer à la maison que l'équipement qu'ils apportent à l'école pour leur usage personnel dans le cadre d'activités interscolaires et de compétitions (p. ex. skis, patins, casques) est en bon état.

NOTEZ BIEN :

Droit à l'information et protection de la vie privée - Les renseignements fournis sur la présente fiche sont recueillis conformément aux responsabilités du district scolaire en matière d'éducation, telles qu'énoncées dans la Loi sur l'éducation et ses règlements d'application. Ces renseignements sont protégés par la Loi sur le droit à l'information et la protection de la vie privée et ne serviront qu'aux fins de l'application de la politique du district scolaire en matière de gestion des risques. Si vous avez des questions concernant ces renseignements, veuillez vous adresser à la direction de l'école.

S'il vous plait, noter que pour les élèves qui participent à une école sportive, la composition des équipes (avec les noms des élèves, les statistiques des joueurs ou des joueuses telles que la taille et le poids en fonction de l'activité) sera distribuée ou transmise aux écoles et aux organisations sportives pour les jeux et les besoins de tournois. Ces informations (nom, taille/poids, position) peuvent être utilisées pour les feuilles de match, les horaires, les programmes de tournois et l'affichage des résultats dans les médias.

PARTIE B : Formulaire de participation aux sports interscolaires

| | |
|---|---|
| Nom de l'athlète : | Numéro d'assurance-maladie (facultatif) : |
| Adresse à domicile : | Nom du médecin : |
| Numéro de téléphone : | Numéro de téléphone du médecin : |
| Signature du parent/tuteur ou de la tutrice : | Personne à contacter en cas d'urgence : |
| Numéro de téléphone au travail : | Numéro de téléphone en cas d'urgence : |
| Numéro du cellulaire : | |

Reconnaissance des risques/Demande de participation/Accord de consentement éclairé

J'ai (Nous avons) lu et compris l'avis concernant les éléments de risque. _____ (initiales du parent, ou tuteur ou tutrice)

J'ai (Nous avons) lu et compris l'avis concernant l'assurance contre les accidents. _____ (initiales du parent, ou tuteur ou tutrice)

Je fais (Nous faisons) la demande que mon (notre) enfant puisse participer aux essais/jouer pour l'équipe de _____
durant l'année scolaire _____.

Par la présente, je (nous) reconnais (reconnaissons) et accepte (acceptons) les risques inhérents de l'activité en question et assume (assumons) la responsabilité des frais médicaux, dentaires et de soins de santé de mon (notre) enfant, ainsi que ceux reliés à l'assurance contre les accidents.

Par la présente, je (nous) donne (donnons) le consentement à la publication du nom de mon (notre) enfant, les statistiques des joueurs ou des joueuses (p. ex. : la taille, le poids), le cas échéant pour les feuilles de match, les horaires, les programmes de tournoi et l'affichage des résultats dans les médias. _____ (initiales du parent, ou tuteur ou tutrice)

Signature du parent/tuteur ou tutrice _____ Date : _____

Autorisation à recevoir des soins médicaux (facultatif)

Si l'élève participant nommé ci-dessus nécessite des soins médicaux d'urgence ou des services hospitaliers, je consens, en sachant que tous les efforts seront déployés par l'école/l'hôpital pour me contacter, à ce que ma signature sur ce formulaire autorise le personnel médical ou l'hôpital à administrer des soins médicaux ou chirurgicaux, incluant des anesthésies et des médicaments. Je comprends que je serai responsable des frais encourus, s'il y a lieu.

Signature du parent/tuteur ou de la tutrice _____ Date : _____

Fiche de renseignements médicaux

(Si les renseignements concernant votre enfant sont confidentiels ou requièrent plus d'explications, veuillez contacter son entraîneur ou entraîneuse.)

Date du dernier examen médical complet _____

Date du dernier vaccin antitétanique _____

Votre enfant est-il, est-elle allergique à certains médicaments, aliments ou autres? Oui Non
Si oui, veuillez préciser : _____

1. Renseignements d'alerte médicale :

Votre enfant porte-t-il, porte-t-elle un bracelet d'alerte médicale? Oui Non

Une chaînette de cou? Oui Non Une carte d'alerte médicale? Oui Non

Si oui, veuillez préciser ce qui est écrit dessus : _____

2. Médicaments :

Votre enfant prend-t-il, prend-t-elle des médicaments sur ordonnance? Oui Non

Si oui, veuillez préciser : _____

Quels sont les médicaments qui devraient être à la portée de votre enfant durant l'activité sportive?

Qui doit administrer le médicament?

3. Appareil orthodontique et lunettes :

Votre enfant porte-t-il, porte-t-elle des lunettes? Oui Non

Des verres de contact? Oui Non

Un appareil orthodontique? Oui Non Couronnes? Oui Non Ponts? Oui Non

4. Troubles médicaux

Veuillez indiquer si votre enfant a déjà éprouvé l'un des problèmes suivants et précisez lequel plus en détail.

Votre enfant a-t-il, a-t-elle reçu un diagnostic d'anaphylaxie? Oui Non

Si oui, possède-t-il, possède-t-elle un auto-injecteur d'épinéphrine (p. ex. EpiPen/Allerject)? Oui Non

Encerclez toutes les réponses applicables et ajoutez des détails pertinents :

Asthme

Épilepsie

Diabète type I

Diabète type II

Troubles cardiaques

Allergies

Surdité

Autre

5. Problèmes physiques

Encercler toutes les réponses applicables et ajoutez des détails pertinents :

Arthrite ou rhumatisme

Traumatismes médullaires

Maladies orthopédiques

Saignements de nez chroniques

Évanouissements

Genoux instables ou bloqués

Étourdissements

Maux de tête

Hernie

Articulations enflées, hypermobiles ou douloureuses

Blessures à la tête ou au dos ou commotions cérébrales (durant les deux dernières années) incluant toute commotion cérébrale diagnostiquée :

Veillez indiquer tout autre trouble médical qui pourrait restreindre la participation de votre enfant.

Si votre enfant se remet présentement d'une commotion cérébrale diagnostiquée par un médecin et qui a eu lieu lors d'une activité physique qui n'était par organisée par l'école, l'**annexe C-3** - Documentation de l'examen médical doit être remplie avant que l'élève puisse participer aux pratiques et aux compétitions interscolaires. Veuillez obtenir le formulaire auprès de la direction de l'école.

Annexe B

Modèle de demande de retour au jeu Blessure sans commotion cérébrale

Ce formulaire doit être rempli par le parent/tuteur ou la tutrice et retourné à la direction de votre école si l'élève a manqué un cours d'éducation physique, une pratique, une joute ou une activité intrascolaire en raison d'une blessure ou d'une maladie nécessitant des soins médicaux (donnés par un médecin, un infirmier praticien, un chiropraticien, un physiothérapeute).

Nom de l'élève : _____

Entraîneur ou entraîneuse : _____

À la suite d'une blessure/maladie, mon enfant (_____), a été examiné par (cochez une réponse) :

- un médecin
- un infirmier praticien
- un autre médecin spécialiste : _____

avec les résultats suivants (cochez les cases appropriées) :

Résultats de l'examen médical

- Aucun facteur limitatif découlant de la blessure/maladie** n'a été observé; l'enfant peut reprendre toutes ses activités physiques sans restrictions.
- Certains facteurs de la blessure/maladie persistent** et limitent la participation sans restrictions. Mon enfant peut participer aux activités physiques en suivant les adaptations indiquées ci-dessous. (Les adaptations doivent être fournies avant la reprise de toute activité physique.)
- Le diagnostic indique que **la blessure/maladie empêchera mon enfant de participer** aux activités physiques jusqu'à nouvel ordre.
- Consultez les commentaires ci-dessous et les renseignements ci-joints.

Signature du parent/tuteur ou de la tutrice : _____

Date : _____

Commentaires :

Annexe C-1

Procédures de gestion des commotions cérébrales : retour à l'apprentissage et à l'activité physique

Pour un aperçu des étapes et des responsabilités concernant les commotions cérébrales soupçonnées et diagnostiquées, consultez le tableau 1.

Contexte

De récentes recherches ont montré qu'une commotion cérébrale pouvait avoir des conséquences importantes sur les aptitudes physiques et cognitives d'un ou d'une athlète. Des études indiquent que des activités exigeant de la concentration peuvent en fait provoquer une réapparition ou une aggravation des symptômes de la commotion cérébrale chez un ou une athlète. Il importe d'aider les athlètes autant dans le processus de « retour à l'apprentissage » à l'école que dans celui de « retour à l'activité physique ». Si les signes d'une commotion cérébrale ne sont pas reconnus et pris en charge convenablement, cela risque de se traduire par des dommages permanents au cerveau, voire, dans de rares cas, par la mort.

Les recherches indiquent également qu'un ou une enfant, ou un ou une jeune qui subit une deuxième commotion cérébrale alors qu'il souffre toujours des symptômes liés à la première commotion cérébrale est sujet à une convalescence prolongée et, potentiellement, au syndrome de deuxième impact, une affection rare qui entraîne un œdème cérébral rapide et grave dont les conséquences sont souvent catastrophiques.

Les éducateurs ou éducatrices, et le personnel des écoles jouent un rôle crucial dans l'identification d'une commotion cérébrale soupçonnée, ainsi que dans la surveillance et la prise en charge continues d'un ou d'une athlète atteint d'une commotion cérébrale. La sensibilisation aux signes et aux symptômes de la commotion cérébrale et la connaissance des méthodes appropriées de gestion d'une commotion cérébrale diagnostiquée sont indispensables au bon rétablissement de l'athlète et essentielles afin d'éviter que l'athlète ne recommence trop tôt ses activités d'apprentissage ou physiques et ainsi de réduire les risques de complications. En fin de compte, cette sensibilisation et cette connaissance peuvent contribuer à la santé à long terme et à la réussite scolaire de l'athlète.

Définition d'une commotion cérébrale

Une commotion cérébrale :

- est une lésion cérébrale qui modifie le fonctionnement du cerveau, causant des symptômes qui peuvent être physiques (p. ex. maux de tête, étourdissements), cognitifs (p. ex. problèmes de mémoire, baisse de la concentration); émotionnels/comportementaux (p. ex. dépression, irritabilité) ou liés aux troubles du sommeil (p. ex. somnolence, difficulté à s'endormir);
- peut être provoquée soit à la suite d'un coup direct donné à la tête, au visage, au cou, soit à la suite d'un coup au corps dont la force se répercute jusqu'à la tête et entraîne un mouvement rapide du cerveau à l'intérieur du crâne;
- peut avoir lieu sans causer de perte de connaissance (en fait, la plupart des commotions cérébrales ne sont pas associées à une perte de connaissance);
- ne peut normalement pas être vue sur des radiographies, des scanographies standards ou des images d'IRM.

Diagnostic de la commotion cérébrale

Une commotion cérébrale est un diagnostic clinique posé par un médecin en titre ou un infirmier praticien. Il est essentiel qu'un athlète chez qui l'on soupçonne une commotion cérébrale soit examiné par un médecin en titre ou un infirmier praticien.

Signes et symptômes courants de la commotion cérébrale

À la suite d'un coup direct donné à la tête, au visage ou au cou, ou à la suite d'un coup au corps dont la force se répercute jusqu'à la tête, il ne faut pas écarter le risque de commotion cérébrale en cas d'apparition de l'un ou de plusieurs des signes ou symptômes suivants :

TABLEAU 1 : Signes et symptômes courants de la commotion cérébrale

| <p style="text-align: center;">Signes possibles observés</p> <p><i>Un signe est un phénomène qui sera observé par une autre personne (p. ex. un parent/tuteur ou une tutrice, enseignant ou enseignante, entraîneur ou entraîneuse, surveillant ou surveillante, camarade).</i></p> | <p style="text-align: center;">Symptômes possibles signalés</p> <p><i>Un symptôme est un phénomène que l'athlète ressentira ou signalera.</i></p> |
|--|--|
| <p>Sur le plan physique</p> <ul style="list-style-type: none"> • vomissements • difficulté de prononciation • réflexes ralentis • coordination ou équilibre déficients • regard vide ou yeux vitreux • diminution des capacités de jeu • perte de conscience ou manque de réactivité • l'athlète est étendu sur le sol, inanimé, ou met du temps à se relever • amnésie • crise épileptique ou convulsions • l'athlète prend sa tête dans les mains <p>Sur le plan cognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> • difficulté à se concentrer • l'athlète est facilement distrait • confusion générale • l'athlète ne se souvient plus de ce qui s'est passé avant et après sa blessure • l'athlète ignore l'heure, la date, l'endroit, le niveau ou le type d'activité auquel il participait • l'athlète met du temps à répondre aux questions ou à suivre des directives <p>Sur le plan émotionnel/comportemental</p> <ul style="list-style-type: none"> • éprouve des sentiments bizarres ou inappropriés (p. ex. rires, pleurs, se met facilement en colère) <p>Troubles du sommeil</p> <ul style="list-style-type: none"> • somnolence • insomnie | <p>Sur le plan physique</p> <ul style="list-style-type: none"> • maux de tête • pression au niveau de la tête • douleur dans le cou • l'athlète ne se sent pas bien • bourdonnement dans les oreilles • l'athlète voit double ou flou, ou perd la vision • l'athlète voit des étoiles ou des lumières clignotantes • douleur à l'endroit de la blessure • maux d'estomac, douleurs ou nausée • étourdissement et problèmes d'équilibre • sensation de fatigue • sensibilité à la lumière et au bruit <p>Sur le plan cognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> • difficulté à se concentrer ou à se souvenir • sensation d'être au ralenti, d'être fatigué ou de manquer d'énergie • l'athlète est étourdi ou ne sait plus où il est <p>Sur le plan émotionnel/comportemental</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'athlète devient irritable, se sent triste, plus émotif que d'habitude • se sent nerveux, angoissé, déprimé <p>Troubles du sommeil</p> <ul style="list-style-type: none"> • somnolence • l'athlète dort plus/moins que d'habitude • difficulté à s'endormir |

Remarque :

- Les signes et les symptômes peuvent apparaître tout de suite après la blessure ou survenir plusieurs heures ou jours après la blessure.
- Les signes et les symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre.
- Un ou une athlète peut être réticent à signaler ses symptômes par crainte d'être retiré de l'activité, de compromettre son statut au sein de l'équipe ou de compromettre la partie, ou encore de peur que ses résultats scolaires n'en subissent les conséquences.
- Il est possible que les jeunes athlètes (de moins de 10 ans) et les athlètes ayant des besoins particuliers ou dont le français/l'anglais n'est pas la langue maternelle aient plus de difficulté à exprimer comment ils se sentent.
- Les signes d'une commotion cérébrale chez les jeunes athlètes (de moins de 10 ans) peuvent ne pas être aussi évidents que ceux présentés par des athlètes plus âgés.

Intervention initiale : identification

Si un ou une athlète reçoit un coup à la tête, au visage ou au cou, ou bien un coup au corps dont la force se répercute jusqu'à la tête et entraîne un mouvement rapide du cerveau à l'intérieur du crâne et subit ainsi une commotion cérébrale, la personne (p. ex. enseignant ou enseignante, entraîneur ou entraîneuse) responsable de l'athlète doit immédiatement prendre les mesures suivantes :

Athlète inconscient ou inconsciente (ou ayant subi une perte de conscience)

- Arrêter l'activité immédiatement – présumer une éventuelle commotion cérébrale.
- Suivre le plan de mesures d'urgence et appeler le 911.
- Supposer qu'il s'agit d'une possible blessure au cou et, seulement si l'on est formé pour le faire, immobiliser l'athlète jusqu'à l'arrivée des services médicaux d'urgence.
 - Ne pas retirer les équipements sportifs (p. ex. casque) sauf en cas de difficulté à respirer.
- Rester aux côtés de l'athlète jusqu'à l'arrivée des services médicaux d'urgence.
- Appeler l'un des parents/le tuteur ou la tutrice de l'athlète (ou la personne à contacter en cas d'urgence) pour l'aviser de la blessure survenue et l'informer que les services médicaux d'urgence ont été appelés.
- Surveiller et noter tout changement (physique, cognitif, émotionnel/comportemental) survenant chez l'athlète.
 - Se reporter au formulaire de déclaration de blessures du district scolaire pour savoir comment consigner l'incident.
- Si l'athlète revient à lui ou à elle, l'encourager à rester calme et à demeurer allongé. Ne pas administrer de médicaments (sauf si l'athlète a besoin de médicaments pour une autre affection, comme de l'insuline si l'athlète est diabétique).

Athlète conscient ou consciente

- Arrêter l'activité immédiatement.
- Suivre le plan de mesures d'urgence.
- Si l'athlète peut bouger en toute sécurité, le retirer de l'activité ou du jeu en cours.
- Effectuer une première évaluation de l'athlète (c.-à-d. vérifier la présence de symptômes et de signes d'une commotion cérébrale à l'aide de l'**annexe C-2** « Outil de reconnaissance d'une commotion cérébrale soupçonnée »).

Si un ou plusieurs signes ou symptômes sont signalés, ou si l'élève échoue l'Évaluation rapide du fonctionnement de la mémoire (voir Annexe C-2) :

Intervention de l'entraîneur ou l'entraîneuse

- Il y a lieu de soupçonner une commotion cérébrale : ne pas laisser l'athlète reprendre l'activité, le jeu ou la pratique pour la journée, même si l'athlète affirme se sentir mieux.
- Appeler l'un des parents/le tuteur ou la tutrice de l'athlète (ou la personne à contacter en cas d'urgence) pour l'informer :
 - de l'incident;
 - qu'il ou elle doit venir chercher l'athlète;
 - que l'athlète doit être examiné par un médecin en titre ou un infirmier praticien le jour même, dans les plus brefs délais.
- Surveiller et noter tout changement (physique, cognitif, émotionnel/comportemental) survenant chez l'athlète. Si les signes ou les symptômes s'aggravent, appeler le 911.
- Ne pas administrer de médicaments (sauf si l'athlète a besoin de médicaments pour une autre affection, comme de l'insuline si l'athlète est diabétique).
- Rester aux côtés de l'athlète jusqu'à l'arrivée de l'un de ses parents/son tuteur ou sa tutrice (ou de la personne à contacter en cas d'urgence).
- L'athlète ne doit pas quitter les lieux sans la surveillance de l'un de ses parents/son tuteur ou sa tutrice (ou de la personne à contacter en cas d'urgence).

Renseignements à fournir au parent/tuteur ou à la tutrice

Le parent/tuteur ou la tutrice doit :

- recevoir le document « **Annexe C-2** – Outil de reconnaissance d'une commotion cérébrale soupçonnée » signé par l'enseignant ou l'enseignante;
- être informé que l'athlète doit être examiné par un médecin en titre ou un infirmier praticien le jour même, dans les plus brefs délais;
- être informé que les résultats de cet examen médical doivent être communiqués à la direction de l'école (c.-à-d. préciser si une commotion cérébrale a été diagnostiquée ou non chez l'athlète) avant que l'athlète ne retourne à l'école (voir le formulaire de déclaration « **Annexe C-3** : Documentation de l'examen médical »).
 - Si aucune commotion cérébrale n'est diagnostiquée : l'athlète pourra reprendre ses activités scolaires et physiques normales.
 - Si une commotion cérébrale est diagnostiquée : l'athlète suivra, sous surveillance médicale, un plan progressif et personnalisé de retour à l'apprentissage et de retour à l'activité physique.

Si AUCUN signe n'est observé, AUCUN symptôme n'est signalé ET que l'élève réussit l'évaluation rapide du fonctionnement de la mémoire (voir Annexe C-2) :

Intervention de l'entraîneur ou l'entraîneuse

- Il n'y a pas lieu de soupçonner une commotion cérébrale, l'élève peut reprendre l'activité physique.
- Cependant, le parent/tuteur ou la tutrice de l'élève (ou la personne à contacter en cas d'urgence) doit être informé de l'incident.

Renseignements à fournir au parent/tuteur ou à la tutrice

Le parent/tuteur ou la tutrice doit :

- recevoir le document « **Annexe C-2** - Outil de reconnaissance d'une commotion cérébrale soupçonnée » signé par l'enseignant ou l'enseignante;
- être informé que :
 - les signes et les symptômes peuvent apparaître tout de suite après la blessure ou survenir plusieurs heures ou jours après la blessure;
 - l'athlète doit être surveillé pendant 24 à 48 heures après la blessure;

- si des signes ou des symptômes apparaissent, l'athlète doit être examiné par un médecin en titre ou un infirmier praticien le jour même, dans les plus brefs délais.

Responsabilités de la direction de l'école

Lorsqu'un ou une athlète est reconnu comme étant atteint d'une commotion cérébrale, la direction de l'école doit :

- en informer l'ensemble du personnel de l'école (p. ex. enseignants ou enseignantes en classe, enseignants ou enseignantes d'éducation physique, entraîneurs ou entraîneuses) et les bénévoles qui travaillent avec l'athlète chez qui l'on soupçonne une commotion cérébrale;
- indiquer que l'athlète ne participera à aucune activité d'apprentissage ou activité physique tant que le parent/tuteur ou la tutrice n'aura pas transmis les résultats de l'examen médical (c.-à-d. préciser si une commotion cérébrale a été diagnostiquée ou non chez l'athlète) à la direction de l'école (p. ex. en remplissant l'**annexe C-3** « Documentation de l'examen médical » ou en renvoyant un mot daté et signé par l'un des parents/le tuteur ou la tutrice).

Documentation de l'examen médical :

Avant que l'athlète chez qui l'on soupçonne une commotion cérébrale ne retourne à l'école, le parent/tuteur ou la tutrice doit transmettre les résultats de l'examen médical (c.-à-d. préciser si une commotion cérébrale a été diagnostiquée ou non chez l'athlète) à la direction de l'école (voir le formulaire de déclaration « **Annexe C-3** : Documentation de l'examen médical »).

- Si aucune commotion cérébrale n'est diagnostiquée : l'athlète pourra reprendre ses activités scolaires et physiques normales.
- Si une commotion cérébrale est diagnostiquée : l'athlète suivra, sous surveillance médicale, un plan progressif et personnalisé de retour à l'apprentissage et de retour à l'activité physique (voir la partie ci-dessous « Procédures de gestion d'une commotion cérébrale »).

Responsabilités de la direction de l'école

Une fois que le parent/tuteur ou la tutrice a informé la direction de l'école des résultats de l'examen médical, la direction de l'école doit :

- en informer l'ensemble du personnel de l'école (p. ex. enseignants ou enseignantes en classe, enseignants ou enseignantes d'éducation physique, surveillants ou surveillantes de l'école, entraîneurs ou entraîneuses) et les bénévoles qui travaillent avec l'athlète chez qui l'on a diagnostiqué une commotion cérébrale);
- consigner la déclaration écrite (p. ex. l'**annexe C-3** « Documentation de l'examen médical », mot de l'un des parents) concernant les résultats de l'examen médical (p. ex. dans le dossier de l'athlète).

Procédures de gestion d'une commotion cérébrale diagnostiquée

« Étant donné le temps considérable que passent les enfants et les adolescents en classe et le caractère vital que revêt la scolarisation pour leur apprentissage et leur socialisation, un retour à temps plein à l'école doit être une priorité après la survenance d'une commotion cérébrale. »¹

Plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique

Un ou une athlète chez qui l'on a diagnostiqué une commotion cérébrale doit suivre, sous surveillance médicale, un plan progressif et personnalisé de retour à l'apprentissage et de retour à l'activité physique. Alors que les processus de retour à l'apprentissage et de retour à l'activité physique se combinent au sein de ce plan, un ou une athlète chez qui l'on a diagnostiqué une commotion cérébrale doit être asymptomatique avant de reprendre ses activités d'apprentissage normales (c.-à-d. l'étape 2b – Retour à l'activité physique).

Lors de l'élaboration du plan, le processus de retour à l'apprentissage est personnalisé de manière à répondre aux besoins uniques de l'athlète. Pour le retour aux activités d'apprentissage, il n'existe aucune formule préétablie pour accompagner un ou une athlète atteint d'une commotion cérébrale. Par contre, le processus de retour à l'activité physique s'appuie sur une approche progressive et reconnue à l'échelle mondiale.

¹Traduction tirée de : Davis GA, Purcell LK. « The evaluation and management of acute concussion differs in young children ». *British Journal of Sports Medicine*. Publié en ligne le 23 avril 2013, doi:10.1136/bjsports-2012-092132 (p. 3).

Démarche coopérative en équipe :

Il est indispensable au bon rétablissement de l'athlète qu'un plan de retour à l'apprentissage et de retour à l'activité physique soit préparé en adoptant une démarche coopérative en équipe. Sous l'égide de la direction de l'école, l'équipe comprendra :

- l'athlète atteint ou atteinte d'une commotion cérébrale;
- ses parents/tuteurs ou tutrices;
- le personnel de l'école et les bénévoles qui travaillent avec l'athlète;
- le médecin en titre ou un infirmier praticien.

Les membres de l'équipe doivent sans cesse communiquer et surveiller l'athlète afin de garantir son rétablissement complet.

Le déroulement des étapes du plan :

Les étapes du plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique peuvent être suivies à la maison ou à l'école.

Les membres de l'équipe doivent tenir compte des circonstances particulières qui peuvent influencer sur le cadre dans lequel les étapes seront suivies (c.-à-d. à la maison ou à l'école), notamment si :

- l'athlète subit une commotion cérébrale juste avant les vacances d'hiver, la semaine de relâche au printemps ou les vacances d'été;
- l'athlète n'est pas inscrit ou inscrite à un cours d'éducation physique et ne fait pas partie d'une équipe scolaire.

Étant donné ces circonstances particulières, l'équipe doit s'assurer du bon déroulement des étapes 1 à 4 du plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique. Ainsi, le parent/tuteur ou la tutrice de l'athlète doit fournir à la direction de l'école un document rédigé par un médecin en titre ou un infirmier praticien (p. ex. l'**annexe C-4** « Documentation d'une commotion cérébrale diagnostiquée – Plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique ») qui précise que l'athlète est asymptomatique et peut à nouveau pleinement participer à des activités physiques. Ce document sera consigné (p. ex. dans le dossier de l'athlète).

Notez bien ce qui suit :

- Les activités physiques ou cognitives peuvent être à l'origine d'une réapparition des symptômes de commotion cérébrale chez un ou une athlète.
- Le nombre d'étapes n'équivaut pas au nombre de jours : chaque étape doit durer au moins 24 heures. Le temps qu'il faut pour terminer chaque étape dépendra de la gravité de la commotion cérébrale et de l'athlète.
- Les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale durent souvent entre 7 et 10 jours, mais peuvent durer plus longtemps chez les enfants et les adolescents ou adolescentes².

²McCrory P., Johnston K., Meeuwisse W., et coll. (2005). Résumé et déclaration de consensus de la 2e Conférence internationale sur les commotions cérébrales dans le sport, Prague 2004. *British Journal of Sports Medicine*, vol. 39, no 4, p. 196-204, tel que cité dans McCrory P. et coll. (2013). « Consensus statement on concussion in sport: the 4th International Conference on Concussion in Sport held in Zurich, November 2012 ». *British Journal of Sports Medicine*, vol. 47, no 5, p. 250-258.

Étape 1 – Retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique

L'athlète ne va pas à l'école pendant l'étape 1.

L'élément le plus important pour traiter une commotion cérébrale est le repos (c.-à-d. repos physique et cognitif).

- Le repos cognitif signifie limiter les activités qui nécessitent de la concentration et de l'attention (p. ex. lecture, envoi de messages texte, télévision, ordinateur, jeux vidéo ou électroniques).
- Le repos physique signifie restreindre les loisirs/activités récréatives et les activités physiques de compétition.

L'étape 1 dure au minimum 24 heures, jusqu'à ce que :

- les symptômes de l'athlète commencent à s'améliorer OU que
- l'athlète soit asymptomatique, selon ce qu'indiquent les parents/tuteurs ou tuteurs et l'athlète atteint ou atteinte d'une commotion cérébrale.

Parent/tuteur ou tutrice :

Avant que l'athlète ne puisse retourner à l'école, le parent/tuteur ou la tutrice doit indiquer à la direction de l'école (voir l'**annexe C-4** « Documentation d'une commotion cérébrale diagnostiquée – Plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique ») :

- soit que les symptômes de l'athlète s'améliorent (et qu'il ou elle s'apprête à passer à l'étape 2a – Retour à l'apprentissage) OU
- que l'athlète est asymptomatique (et qu'il ou elle s'apprête à passer directement à l'étape 2b – Retour à l'apprentissage et à l'étape 2 – Retour à l'activité physique) selon ce qu'indiquent les parents/tuteurs ou tuteurs et l'athlète atteint ou atteinte d'une commotion cérébrale.

Retour à l'apprentissage – chef du personnel de l'école désigné :

Lorsque l'athlète a terminé l'étape 1 (selon ce que le parent/tuteur ou la tutrice indique à la direction de l'école) et qu'il ou elle est donc capable de retourner à l'école (en suivant l'étape 2a - Retour à l'apprentissage ou l'étape 2b – Retour à l'apprentissage, selon le besoin), un membre du personnel de l'école (c.-à-d. un membre de l'équipe de collaboration, soit la directrice ou le directeur de l'école, soit un autre membre du personnel désigné par la direction de l'école) doit servir d'interlocuteur principal entre l'athlète, ses parents/tuteurs ou tuteurs, les autres membres du personnel de l'école et les bénévoles qui travaillent avec l'athlète, et le médecin en titre ou l'infirmier praticien.

Le chef du personnel de l'école désigné suivra les progrès de l'athlète tout au long du plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique. Il sera notamment chargé de déceler les symptômes de l'athlète et de repérer comment l'athlète réagit aux différentes activités, afin d'élaborer ou de modifier des stratégies et des démarches adaptées aux besoins changeants de l'athlète.

Étape 2a – Retour à l'apprentissage

Un ou une athlète dont les symptômes s'améliorent, mais qui n'est pas asymptomatique, peut retourner à l'école et entamer l'étape 2a – Retour à l'apprentissage. Au cours de cette étape, l'athlète nécessite des stratégies ou des démarches personnalisées et adaptées à son retour aux activités d'apprentissage; celles-ci devront être ajustées au fur et à mesure du rétablissement (voir le tableau 2 : Stratégies de retour à l'apprentissage). Lors de cette étape, il convient d'accroître l'activité cognitive de l'athlète lentement (aussi bien à l'école qu'à la maison), puisque la commotion cérébrale peut encore influencer sur son rendement scolaire. Les activités cognitives peuvent être à l'origine d'une réapparition ou d'une aggravation des symptômes de commotion cérébrale chez un ou une athlète.

En consultation avec les autres membres de l'équipe de collaboration, le chef du personnel de l'école désigné doit déceler les symptômes de l'athlète et repérer comment il ou elle réagit aux différentes activités d'apprentissage afin d'élaborer des stratégies ou des démarches adaptées aux besoins changeants de l'athlète. Le personnel de l'école et les bénévoles qui travaillent avec l'athlète doivent être conscients des éventuelles difficultés (c.-à-d. cognitives, émotionnelles/comportementales) qu'un ou une athlète peut rencontrer lorsqu'il ou elle reprend des activités d'apprentissage après la survenance d'une commotion cérébrale. Ces difficultés peuvent être discrètes et temporaires, mais peuvent avoir des répercussions significatives sur le rendement d'un ou une athlète³.

TABLEAU 1 : Signes et symptômes courants de la commotion cérébrale⁴

| DIFFICULTÉS COGNITIVES | | |
|--|--|--|
| Symptômes post-commotionnels | Répercussions sur l'apprentissage de l'athlète | Stratégies ou démarches potentielles |
| Maux de tête et fatigue | Difficulté à se concentrer, à prêter attention ou à effectuer plusieurs actions à la fois | <ul style="list-style-type: none"> • veiller à ce que les consignes soient claires (c.-à-d. simplifier les directives, demander à l'athlète de répéter les directives à l'enseignant ou l'enseignante) • autoriser l'athlète à prendre des pauses fréquentes ou à retourner progressivement à l'école (p. ex. venir 1 ou 2 heures, une demi-journée, ou bien commencer plus tard) réduire les distractions au minimum (p. ex. éloigner l'athlète d'une lumière vive ou du bruit) • limiter le matériel sur le bureau de l'athlète ou dans son espace de travail pour éviter les distractions • proposer d'autres possibilités d'évaluation (p. ex. faire passer des examens oraux, permettre à l'athlète de dicter ses réponses à des examens ou des devoirs, permettre l'usage de technologies) |
| Difficulté à se souvenir ou à gérer la vitesse | Difficulté à retenir de l'information nouvelle, à se souvenir des consignes ou à se rappeler une leçon apprise | <ul style="list-style-type: none"> • fournir un organisateur journalier et hiérarchiser les tâches • fournir des aides visuelles ou des tableaux de présentation (p. ex. repérage visuel, signes non verbaux) • diviser les exercices/travaux de grande taille en petites tâches • remettre à l'athlète une copie des notes du cours • permettre l'usage de technologies • répéter les consignes • proposer à l'athlète d'autres moyens de montrer qu'il ou elle maîtrise la matière |
| Difficulté à prêter attention ou à se concentrer | <p>L'athlète témoigne une attention limitée ou de courte durée aux travaux scolaires</p> <p>Difficulté à supporter une charge de travail scolaire normale ou à suivre le rythme de la demande de travaux</p> | <ul style="list-style-type: none"> • coordonner les devoirs et les travaux avec tout le personnel enseignant • utiliser un agenda/organisateur pour gérer et noter les devoirs et les exercices du jour ou de la semaine • réduire ou hiérarchiser les devoirs, les exercices et les travaux • prolonger les délais de remise des travaux ou découper les tâches • autoriser la prise de notes par un ou une camarade • proposer d'autres exercices ou examens • vérifier fréquemment la compréhension de l'athlète • envisager de ne pas organiser plus d'un examen par jour et d'octroyer à l'athlète du temps supplémentaire ou un environnement calme |

³ Davis GA, Purcell LK. « The evaluation and management of acute concussion differs in young children ». *British Journal of Sports Medicine*. Publié en ligne le 23 avril 2013, doi:10.1136/bjsports-2012-092132.

TABLEAU 2 : Signes et symptômes courants de la commotion cérébrale⁴

| DIFFICULTÉS ÉMOTIONNELLES/COMPORTEMENTALES | | |
|--|---|--|
| Symptômes post-commotionnels | Répercussions sur l'apprentissage de l'athlète | Adaptations |
| Anxiété | Baisse de l'attention ou de la concentration Épuisement pour éviter de prendre du retard | <ul style="list-style-type: none"> • informer l'athlète de tout changement au calendrier/à l'emploi du temps journalier • adapter l'emploi du temps journalier de l'athlète à ses besoins afin d'éviter qu'il ou elle ne se fatigue (p. ex. 1 à 2 heures/périodes, demi-journées, journées complètes) • prévoir des pauses plus fréquentes pendant la journée de cours • laisser à l'athlète du temps pour préparer sa réponse aux questions |
| Irritabilité ou frustration | Comportement inapproprié ou impulsif en classe | <ul style="list-style-type: none"> • encourager le personnel enseignant à utiliser des stratégies et des démarches harmonisées • reconnaître la frustration, la colère ou les débordements émotionnels de l'athlète et comprendre ce que ce dernier ou cette dernière ressent • rappeler l'importance d'un comportement positif • assurer organisation et cohérence de façon quotidienne • préparer l'athlète aux changements et aux transitions • établir des attentes raisonnables • anticiper une situation problématique et en éloigner l'athlète (éviter de la qualifier de punition) |
| Sensibilité au bruit ou à la lumière | Difficulté à travailler dans une salle de classe (p. ex. à cause de la lumière, du bruit, etc.) | <ul style="list-style-type: none"> • prévoir une place assise préférentielle (p. ex. éloigner l'athlète de la fenêtre ou des camarades bavards, le ou la rapprocher de l'enseignant ou l'enseignante ou des camarades de soutien, le ou la placer dans un cadre tranquille) • si possible, fournir un éclairage spécial (p. ex. éclairage localisé, salle plus sombre) • réduire le bruit de fond au minimum • envisager d'autres cadres (p. ex. espace de travail adapté, isoloir) • éviter les espaces bruyants et très fréquentés comme les assemblées et les couloirs aux heures de pointe • autoriser les athlètes à prendre leur (dîner) dans un endroit calme avec quelques amis • si possible, fournir des bouchons d'oreille/un casque et des lunettes de soleil |
| Dépression/repli sur soi | Prise de distance vis-à-vis des activités scolaires ou des amis | <ul style="list-style-type: none"> • prévoir du temps en classe/à l'école pour la socialisation avec les camarades • associer l'athlète à un ou une camarade pour les exercices ou les activités |

Remarque : « Les enfants de l'école primaire sont plus enclins que les athlètes plus âgés à se plaindre de problèmes physiques ou à avoir une mauvaise conduite en réponse à une surcharge cognitive, un état de fatigue ou d'autres symptômes de commotion cérébrale. »⁵

⁴ Adaptation de : Davis GA, Purcell LK. « The evaluation and management of acute concussion differs in young children ». *British Journal of Sports Medicine*. Publié en ligne le 23 avril 2013, doi:10.1136/bjsports-2012-092132.

Parent/tuteur ou tutrice :

Le parent/tuteur ou la tutrice doit indiquer à la direction de l'école (voir l'**annexe C-4** « Documentation d'une commotion cérébrale diagnostiquée – Plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique ») que l'athlète est asymptotique avant que l'athlète ne puisse passer à l'étape 2b – Retour à l'apprentissage et à l'étape 2 – Retour à l'activité physique.

Étape 2b – Retour à l'apprentissage (concomitante de l'étape 2 – Retour à l'activité physique)

Un athlète qui :

- a terminé l'étape 2a - Retour à l'apprentissage et qui est à présent asymptotique peut commencer l'étape 2b – Retour à l'apprentissage.
- devient asymptotique peu de temps après la commotion cérébrale peut entamer l'étape 2b – Retour à l'apprentissage (et peut revenir à l'école s'il ou elle était précédemment à l'étape 1).

Au cours de cette étape, l'athlète reprend des activités d'apprentissage normales sans que des stratégies ou des démarches personnalisées ne soient mises en œuvre en classe.

- Cette étape peut être concomitante de l'étape 2 – Retour à l'activité physique.

Remarque : Puisque les symptômes de la commotion cérébrale peuvent réapparaître lors d'activités cognitives et physiques, les athlètes rendus à l'étape 2b – Retour à l'apprentissage ou à n'importe quelle étape suivante de retour à l'activité physique doivent continuer à faire l'objet d'une surveillance de la part du ou de la chef du personnel de l'école désigné et de l'équipe de collaboration, qui vérifiera l'absence d'une réapparition des symptômes de commotion cérébrale ou d'une dégradation des habitudes de travail et du rendement.

- Si, à un moment donné, les symptômes réapparaissent ou que les habitudes de travail ou le rendement se dégradent, l'athlète doit être examiné par un médecin en titre ou un infirmier praticien.
- Le parent/tuteur ou la tutrice doit indiquer à la direction de l'école les résultats et l'étape appropriée afin de reprendre le plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique (p. ex. voir l'**annexe C-4** « Documentation d'une commotion cérébrale diagnostiquée – Plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique ») avant que l'athlète ne puisse revenir à l'école.

Étape 2 – Retour à l'activité physique

Activité : Uniquement des exercices aérobiques individuels et de faible intensité (p. ex. marcher, nager ou faire du vélo stationnaire, avec une intensité inférieure à 70 % du rythme cardiaque maximum autorisé).

Restrictions : Aucun entraînement musculaire ni poids et haltères. Aucune compétition (y compris des pratiques, des jeux dirigés). Aucune participation avec un équipement ou avec d'autres athlètes. Aucune pratique. Aucun corps à corps.

Objectif : Accélérer le rythme cardiaque.

Parent/tuteur ou tutrice :

Le parent/tuteur ou la tutrice doit informer la direction de l'école (p. ex. voir l'**annexe C-4** « Documentation d'une commotion cérébrale diagnostiquée – Plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique ») que l'athlète est toujours asymptotique pour qu'il ou elle puisse passer à l'étape 3.

⁵ Traduction de : « Concussion in the Classroom » (n. d.). Programme de gestion des commotions cérébrales de l'Upstate University Hospital, www.upstate.edu/pmr/healthcare/programs/concussion/pdf/classroom.pdf (en anglais).

Étape 3 – Retour à l'activité physique

Activité : Uniquement certains exercices sportifs individuels (p. ex. exercices de courses ou soccer, exercices de patinage au hockey, exercices de tir au basketball).

Restrictions : Aucun entraînement musculaire ni poids et haltères. Aucune compétition (y compris des pratiques, jeux dirigés). Aucun corps à corps, aucune activité avec impact à la tête (p. ex. coups de tête au soccer), ou d'autres mouvements de secousse (p. ex. des arrêts rapides, frapper une balle de baseball avec un bâton).

Objectif : Ajouter des mouvements.

Étape 4 – Retour à l'activité physique

Activité : Activités sans aucun corps à corps (p. ex. danse, badminton). Possibilité de commencer progressivement un entraînement en résistance. Exercices de pratique sans contact et progression vers des exercices plus complexes (p. ex. exercices de passes au football ou au hockey).

Restrictions : Aucune activité impliquant un corps à corps, un impact à la tête (p. ex. coups de tête au soccer) ou d'autres mouvements de secousse (p. ex. des arrêts rapides, frapper une balle de baseball avec un bâton).

Objectif : Accroître les exercices, la coordination et la charge cognitive.

Entraîneur ou entraîneuse :

L'enseignant ou l'enseignante indique aux parents/tuteurs ou tutrices que l'athlète a accompli avec succès les étapes 3 et 4 (voir l'**annexe C-4** « Documentation d'une commotion cérébrale diagnostiquée – Plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique »).

Parent/tuteur ou tutrice :

Le parent/tuteur ou la tutrice doit fournir à la direction de l'école un document rédigé par un médecin en titre ou un infirmier praticien (p. ex. en faisant remplir l'**annexe C-4** « Documentation d'une commotion cérébrale diagnostiquée – Plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique ») qui indique que l'athlète est asymptomatique et qu'il ou elle peut à nouveau pleinement participer à des activités physiques et ainsi passer à l'étape 5 – Retour à l'activité physique.

Direction de l'école :

Le document écrit (p. ex. l'**annexe C-4** « Documentation d'une commotion cérébrale diagnostiquée – Plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique ») est consigné (p. ex. dans le dossier de l'athlète) par la direction de l'école.

Étape 5 – Retour à l'activité physique

Activité : Participation illimitée à des activités d'éducation physique/intrascolaires/interscolaires impliquant des sports sans contact. Entraînement et pratiques illimités des sports de contact.

Restrictions : Aucune compétition (p. ex. jeux, rencontres, événements) impliquant un corps à corps.

Objectif : Rétablir la confiance en soi de l'athlète et permettre à l'enseignant ou l'enseignante/l'entraîneur ou l'entraîneuse d'évaluer ses aptitudes fonctionnelles.

Étape 6 – Retour à l'activité physique (sports de contact uniquement)

Activité : Participation illimitée aux sports de contact.

Restrictions : Aucune.

Annexe C-2

Outil de reconnaissance d'une commotion cérébrale soupçonnée¹

Cet outil de référence qui doit être rempli par l'entraîneur ou l'entraîneuse sert à identifier rapidement une commotion cérébrale soupçonnée et à communiquer cette information au parent/tuteur ou à la tutrice.

Reconnaissance d'une commotion cérébrale soupçonnée

À la suite d'un coup donné à la tête, au visage, au cou, ou à la suite d'un coup au corps dont la force se répercute jusqu'à la tête, il y a lieu de soupçonner une commotion cérébrale en cas d'apparition de l'un ou de plusieurs des signes ou symptômes suivants :

1. Cochez la case appropriée

Un incident impliquant _____ (nom de l'athlète) a eu lieu le _____ (date). Nous l'avons observé(e) afin de détecter les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale.

- Aucun signe ni aucun symptôme décrits ci-dessous n'ont été notés à ce moment.
 Remarque : La surveillance continue de l'athlète est importante puisque les signes et symptômes d'une commotion cérébrale peuvent se manifester plusieurs heures ou jours plus tard (voir le no 4 ci-dessous).
- Les signes ou symptômes suivants ont été observés ou signalés :

| Signes ou symptômes d'une commotion cérébrale soupçonnée | |
|--|---|
| Signes possibles observés | Symptômes possibles signalés |
| Un signe est un phénomène qui sera observé par une autre personne (p. ex. un parent/tuteur ou une tutrice, enseignant ou enseignante, entraîneur ou entraîneuse surveillant ou surveillante, camarade). | Un symptôme est un phénomène que l'athlète ressentira ou signalera. |
| <p>Sur le plan physique</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> vomissements <input type="checkbox"/> difficulté de prononciation <input type="checkbox"/> réflexes ralentis <input type="checkbox"/> coordination ou équilibre déficients <input type="checkbox"/> regard vide ou yeux vitreux <input type="checkbox"/> diminution des capacités de jeu <input type="checkbox"/> perte de conscience ou manque de réactivité <input type="checkbox"/> l'athlète est étendu sur le sol, inanimé, ou met du temps à se relever <input type="checkbox"/> amnésie <input type="checkbox"/> crise épileptique ou convulsions <input type="checkbox"/> l'athlète prend sa tête dans les mains | <p>Sur le plan physique</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> maux de tête <input type="checkbox"/> pression au niveau de la tête <input type="checkbox"/> douleur dans le cou <input type="checkbox"/> l'athlète ne se sent pas bien <input type="checkbox"/> bourdonnement dans les oreilles <input type="checkbox"/> l'athlète voit double ou flou, ou perd la vision <input type="checkbox"/> l'athlète voit des étoiles ou des lumières clignotantes <input type="checkbox"/> douleur à l'endroit de la blessure <input type="checkbox"/> maux d'estomac, douleurs ou nausée <input type="checkbox"/> étourdissement et problèmes d'équilibre <input type="checkbox"/> sensation de fatigue <input type="checkbox"/> sensibilité à la lumière et au bruit |

| Signes ou symptômes d'une commotion cérébrale soupçonnée | |
|---|---|
| <p>Signes possibles observés Un signe est un phénomène qui sera observé par une autre personne (p. ex. un parent/tuteur ou une tutrice, enseignant ou enseignante, entraîneur ou entraîneuse surveillant ou surveillante, camarade).</p> <p>Sur le plan cognitif</p> <p><input type="checkbox"/> difficulté à se concentrer</p> <p><input type="checkbox"/> l'athlète est facilement distrait</p> <p><input type="checkbox"/> confusion générale</p> <p><input type="checkbox"/> l'athlète ne se souvient plus de ce qui s'est passé avant et après sa blessure ci-dessous l'évaluation rapide du fonctionnement de la mémoire)**</p> <p><input type="checkbox"/> l'athlète ignore l'heure, la date, l'endroit, le niveau ou le type d'activité auquel elle participait</p> <p><input type="checkbox"/> l'athlète met du temps à répondre aux questions ou à suivre des directives</p> <p>Sur le plan émotionnel/comportemental</p> <p><input type="checkbox"/> éprouve des sentiments bizarres ou inappropriés (p. ex. rires, pleurs, se met facilement en colère)</p> <p>Autre</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> | <p>Symptômes possibles signalés Un symptôme est un phénomène que l'athlète ressentira ou signalera.</p> <p>Sur le plan cognitif</p> <p><input type="checkbox"/> difficulté à se concentrer ou à se souvenir</p> <p><input type="checkbox"/> sensation d'être au ralenti, d'être fatigué ou de manquer d'énergie</p> <p>Sur le plan émotionnel/comportemental</p> <p><input type="checkbox"/> l'athlète devient irritable, se sent triste, plus émotif que d'habitude</p> <p><input type="checkbox"/> se sent nerveux, angoissé, déprimé</p> <p>Autre</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> |

En cas d'aggravation d'un signe ou d'un symptôme, appeler le 911.

2. Évaluation rapide du fonctionnement de la mémoire

Posez les questions suivantes à l'athlète et inscrivez ses réponses ci-dessous. Si l'athlète ne répond pas correctement à l'une de ces questions, il ou elle peut être atteint d'une commotion cérébrale :

- Dans quelle salle sommes-nous présentement? *Réponse* : _____
- À quelle activité ou à quel sport/jeu jouons-nous présentement? *Réponse* : _____
- Sur quel terrain jouons-nous aujourd'hui? *Réponse* : _____
- Quel moment de la journée sommes-nous? *Réponse* : _____
- Comment s'appelle ton enseignant ou enseignante/entraîneur ou entraîneuse? *Réponse* : _____
- Quelle école fréquentes-tu? *Réponse* : _____

3. Mesures à prendre

Si un signe est observé ou un symptôme signalé, ou si l'athlète n'arrive pas à répondre correctement à l'une des questions ci-dessus,

- il y a lieu de soupçonner une commotion cérébrale;
- l'élève doit être immédiatement retiré de l'activité et ne doit pas être autorisé à reprendre cette activité, même s'il ou si elle affirme se sentir mieux, et;
- l'élève ne peut pas quitter les lieux sans la surveillance d'un parent/tuteur ou d'une tutrice (ou de la personne à contacter en cas d'urgence).

Chaque fois qu'une commotion cérébrale est soupçonnée, l'élève doit être examiné par un médecin ou un infirmier praticien pour un diagnostic et suivre les étapes du document « *Annexe C-1 - Procédures de gestion des commotions cérébrales - Retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique* ».

4. Surveillance continue effectuée par le parent/tuteur ou la tutrice :

- L'élève doit être surveillé pendant 24 à 48 heures après la blessure, car les signes et les symptômes peuvent apparaître tout de suite après la blessure **ou survenir plusieurs heures ou jours après la blessure.**
- Si des signes ou des symptômes apparaissent, l'élève doit être examiné par un médecin en titre ou un infirmier praticien dès que possible, le jour même.

5. Nom de l'enseignant(e) : _____ Signature de l'enseignant(e) : _____

Date : _____

Ce formulaire rempli doit être photocopié pour pouvoir archiver l'original selon la politique du district scolaire et remettre la copie au parent/tuteur ou à la tutrice.

¹Adaptation de la Déclaration de consensus sur les commotions cérébrales dans le sport par McCroy et coll., Br J Sports Med 47 (5), 2013.

Annexe C- 3

Documentation de l'examen médical

Le présent formulaire doit être remis à tous les athlètes chez qui l'on soupçonne une commotion cérébrale. Pour obtenir plus de renseignements, consulter l'annexe C-1 « Procédures de gestion des commotions cérébrales : retour à l'apprentissage et à l'activité physique ».

Le _____ (date), _____ (nom de l'athlète) est soupçonné(e) d'avoir subi une commotion cérébrale. En conséquence, l'athlète doit être examiné(e) par un médecin en titre ou un infirmier praticien. Avant son retour à l'école, le parent/tuteur ou la tutrice doit informer la direction de l'école des résultats de l'examen médical en remplissant le formulaire ci-dessous.

Résultats de l'examen médical

- Mon enfant a été examiné(e) et **aucune commotion cérébrale** n'a été diagnostiquée. Mon enfant peut donc pleinement reprendre l'apprentissage et l'activité physique, sans aucune restriction.
- Mon enfant a été examiné(e) et **une commotion cérébrale** a été diagnostiquée. Mon enfant doit donc entamer, sous surveillance médicale, un plan progressif et personnalisé de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique.

Signature du parent/tuteur ou de la tutrice : _____

Date : _____

Commentaires :

Annexe C-4

Documentation d'une commotion cérébrale diagnostiquée Plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique

Ce formulaire doit être utilisé par les parents pour communiquer le progrès de l'enfant qui suit le plan et doit être accompagné du document **Annexe C-1 Procédures de gestion des commotions cérébrales : retour à l'apprentissage et à l'activité physique.**

Le plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique intègre une approche mixte. L'étape 2a – Retour à l'apprentissage doit être terminée pour que l'élève puisse reprendre les activités physiques. Chaque étape doit durer **au minimum 24 heures** (remarque : l'étape 2b – Retour à l'apprentissage et l'étape 2 – Retour à l'activité physique sont concomitantes).

Étape 1 – Retour à l'apprentissage/Retour à l'activité physique

- *Étape à effectuer à la maison.*
 - *Le repos cognitif signifie limiter les activités qui nécessitent de la concentration et de l'attention (p. ex. lecture, envoi de messages texte, télévision, ordinateur, jeux vidéo ou électroniques).*
 - *Le repos physique signifie restreindre les loisirs/activités récréatives et les activités physiques de compétition.*
- Mon enfant a terminé l'étape 1 du plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique (repos physique et cognitif à la maison) et ses **symptômes se sont améliorés**. Il ou elle s'apprête à passer à l'étape 2a – Retour à l'apprentissage.
- Mon enfant a terminé l'étape 1 du plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique (repos physique et cognitif à la maison) et est **asymptomatique**. Il ou elle s'apprête à passer directement à l'étape 2b – Retour à l'apprentissage et l'étape 2 – Retour à l'activité physique.

Signature du parent/tuteur ou de la tutrice : _____

Date : _____

Commentaires :

En cas de réapparition des symptômes au cours des étapes suivantes, se reporter à la section « Réapparition des symptômes » située à la page 4 du présent formulaire.

Étape 2a – Retour à l'apprentissage

- *L'athlète retourne à l'école.*
- *En classe, l'athlète nécessite des stratégies ou des démarches personnalisées qui intensifient l'activité cognitive de manière progressive.*
- *Le repos physique signifie restreindre les loisirs/activités récréatives et les activités physiques de compétition.*

Mon enfant a fait l'objet de stratégies ou de démarches personnalisées et est asymptotique. Il ou elle s'apprête à passer à l'étape 2b – Retour à l'apprentissage et l'étape 2 – Retour à l'activité physique.

Signature du parent/tuteur ou de la tutrice : _____

Date : _____

Commentaires :

Étape 2b – Retour à l'apprentissage

- *L'athlète reprend des activités d'apprentissage normales à l'école.*

Étape 2 – Retour à l'activité physique

- *L'athlète peut uniquement participer à des exercices aérobiques individuels et de faible intensité.*
- *L'athlète poursuit ses activités d'apprentissage normales.*

Mon enfant est asymptotique après avoir participé à des exercices aérobiques individuels et de faible intensité. Il ou elle s'apprête à passer à l'étape 3 – Retour à l'activité physique.

L'**annexe C-4** doit être retournée à l'enseignant ou l'enseignante afin d'y inscrire les progrès des étapes 3 et 4.

Signature du parent/tuteur ou de la tutrice : _____

Date : _____

Commentaires :

Étape 3 – Retour à l'activité physique

- *L'athlète peut uniquement participer à des exercices sportifs individuels.*

Étape 4 – Retour à l'activité physique

- *L'athlète peut pratiquer des activités sans aucun corps à corps (p. ex. danse, badminton), de légers entraînements musculaires (poids et haltères), des exercices de pratique et des exercices sportifs sans contact.*

L'athlète a accompli avec succès les étapes 3 et 4 et est asymptomatique.

L'**annexe C-4** sera remise au parent/tuteur ou à la tutrice de manière à ce qu'un médecin en titre ou un infirmier praticien y indique son diagnostic et appose sa signature.

Signature de l'enseignant ou enseignante : _____

Date : _____

Examen médical

Je soussigné, _____ (nom du médecin en titre/de l'infirmier praticien) ai examiné _____ (nom de l'athlète) et confirme qu'il ou elle est toujours asymptomatique et peut à nouveau pleinement participer à des activités d'éducation physique/intrascolaires/interscolaires normales impliquant des sports sans contact ainsi qu'à des entraînements et des pratiques de sports de contact.

Signature du médecin en titre/de l'infirmier praticien : _____

Date : _____

Commentaires :

Étape 5 – Retour à l'activité physique

- *L'athlète peut à nouveau pleinement participer à des activités d'éducation physique/intrascolaires/interscolaires normales impliquant des sports sans contact ainsi qu'à des entraînements et pratiques de sports de contact.*

Étape 6 – Retour à l'activité physique

- *L'athlète peut à nouveau pleinement participer aux sports de contact, sans aucune restriction.*

****Réapparition des symptômes****

Des signes ou des symptômes de commotion cérébrale sont réapparus chez mon enfant, qui a fait l'objet d'un examen médical au cours duquel le médecin en titre/l'infirmier praticien lui a conseillé de retourner à :

- l'étape _____ du plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique.

Signature du parent/tuteur ou de la tutrice : _____

Date : _____

Commentaires :

Annexe D

Contenu des trousse de premiers soins

Contenu des trousse de premiers soins

Pour le contenu de la trousse de premiers soins pour les écoles, vérifier aussi *la Loi sur l'hygiène et la sécurité au travail* du Nouveau-Brunswick – Annexe C.

Les articles suivants doivent se trouver dans la trousse de premiers soins du poste de secours accessible au gymnase :

| Contenu de la trousse de premiers soins | Contenu de la trousse de premiers soins portative |
|--|---|
| <p><u>Ciseaux</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 1 paire de ciseaux tout usage• 1 pince à échardes <p><u>Bandages, pansements et ruban adhésif</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Bandages adhésifs, enveloppés séparément (grandeurs variées)• 2 rouleaux de ruban adhésif• 12 rouleaux de bande de gaze de 4 cm (1,5 po)• 48 compresses de gaze stérile• 8 rouleaux de bande de gaze de 8 cm x 8 cm (3 po x 3 po)• 8 rouleaux de bande de gaze de 10 cm (4 po), enveloppés séparément• 6 compresses stériles pour pansement compressif, enveloppées séparément• 12 bandages triangulaires• attelles de diverses tailles• 2 rouleaux de rembourrage pour attelles• 6 pansements stériles de type papillon <p><u>Glace</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 1 sac à glace en caoutchouc ou des sacs de plastique et l'accès à de la glace ou à une compresse de gel glacé <p><u>Divers</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 1 manuel de secourisme de l'Ambulance Saint-Jean• 15 lingettes antiseptiques• 24 épingles de sûreté (petites et grandes)• 1 cuvette, de préférence en acier inoxydable• 6 paires de gants jetables (sans latex)• 2 bandages de contention de 5 cm (2 po).• 2 bandages de contention de 10 cm (4 po).• 1 couverture | <p><u>Ciseaux</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 1 paire de ciseaux tout usage ou 1 pince <p><u>Bandages, pansements et ruban adhésif</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 12 bandages adhésifs• 1 rouleau de ruban adhésif• 1 rouleau de bande de gaze• 2 bandages triangulaires• 1 compresse stérile pour pansement compressif, enveloppée séparément• 3 pansements stériles de type papillon <p><u>Glace</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 1 sac à glace autoscellant en plastique et l'accès à de la glace ou 4 compresses froides instantanées <p><u>Divers</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 5 lingettes antiseptiques• 1 manuel de secourisme en format de poche• 1 bandage de contention de 5cm (2 po)• 1 bandage de contention de 10 cm (4 po)• 2 paires de gants jetables• Numéros de téléphone d'urgence |

Annexe E

Plan de mesures d'urgence

Puisque toute activité physique présente un risque, la probabilité que survienne une blessure ou un trouble médical est élevée. Il est donc nécessaire d'établir un plan de mesures d'urgence approprié. L'objectif de tout plan de mesures d'urgence est de s'assurer que l'athlète blessé/malade reçoive des soins professionnels le plus rapidement possible. Pour une intervention efficace et efficace, il faut prévoir un plan de mesures d'urgence à suivre.

MODÈLE DE PLAN DE MESURES D'URGENCE

A. Préparation

Renseignements que vous devez connaître :

1. L'emplacement de la trousse de premiers soins et comment y accéder.
2. L'emplacement du téléphone et comment y accéder.
3. Les numéros de téléphone des services ambulanciers et de l'hôpital (911).
4. Les indications routières les plus rapides jusqu'à l'hôpital le plus proche.
5. L'emplacement et la disponibilité de moyens de transport convenables.
6. L'identité de tous les athlètes qui souffrent de troubles médicaux (par ex. asthme, allergies mortelles, diabète, etc.).
7. L'emplacement des médicaments (p. ex. auto-injecteur d'épinéphrine, médicaments contre l'asthme, etc.).
8. Les procédures de communication d'urgence à suivre (p. ex. téléphone cellulaire) pour les activités menées à l'extérieur du terrain de l'école.

B. En cas de blessure ou de trouble médical :

1. Lorsque vous intervenez auprès d'un ou une athlète blessé(e)/malade, prenez aussitôt les choses en main et évaluez la situation. Suivez les précautions universelles à prendre en présence de sang et de liquides corporels (voir l'**annexe K**).
2. N'oubliez pas les règles d'or du secourisme :
 - NE DÉPLACEZ PAS UN OU UNE ATHLÈTE BLESSÉ(E).
 - SI UN OU UNE ATHLÈTE NE PEUT PAS LUI-MÊME OU ELLE-MÊME BOUGER UN MEMBRE, NE TENTEZ PAS DE LE FAIRE POUR LUI OU POUR ELLE.
3. Restez calme. Parlez d'un ton réconfortant.

4. Ordonnez aux personnes présentes de ne pas s'approcher de l'athlète blessé(e)/malade.
5. N'enlevez pas l'équipement de l'athlète si cela risque d'aggraver sa blessure.
6. Évaluez la gravité de la blessure ou du trouble médical. Décidez s'il est nécessaire d'administrer un médicament ou d'appeler les secours.
7. Administrez les médicaments en respectant la politique du district.
8. Si une ambulance n'est pas nécessaire, décidez des mesures à prendre pour transporter le ou la blessé(e)/malade hors de l'aire de jeu.
9. **Puisque l'activité physique est un déclencheur commun de la mort subite d'origine cardiaque, il est important que les enseignants ou enseignantes puissent reconnaître les signes précurseurs/symptômes.**
 - évanouissement ou épilepsie durant une activité physique;
 - évanouissement ou épilepsie suite à une agitation émotionnelle, à un trouble émotionnel ou à un sursaut (p. ex. un bruit soudain comme l'avertisseur d'incendie de l'école).

Gestion en milieu scolaire :

- appelez le 911 immédiatement;
- informez les parents et leur fournir des renseignements concernant le SMSA – www.sads.ca (disponible en anglais seulement);
- l'élève doit cesser toute activité physique jusqu'à ce qu'il ou elle reçoive l'approbation d'un médecin après examen, et que la documentation pertinente soit retournée à l'administration/administration adjointe de l'école.

Consultez l'**annexe M** – Syndrome de la mort subite par arythmie – SMSA pour connaître les responsabilités de l'école et des parents et obtenir de plus amples renseignements, ainsi qu'un formulaire à retourner après un évanouissement.

10. Lors des situations d'urgence suivantes, appelez le 911 :

- perte de conscience (altération du niveau de conscience ou difficulté à percevoir l'environnement);
- saignement incontrôlable;
- réaction anaphylactique, asthme ou tout autre état qui affecte les voies respiratoires ou la capacité à respirer;
- toute autre blessure pouvant être mortelle;
- si le patient ou la patiente ne peut pas être légalement transporté(e) dans une voiture particulière.

11. Si vous devez appeler l'ambulance :

- demandez l'aide d'une autre personne (p. ex. un membre du personnel enseignant, de la direction ou un parent);
- demandez-lui d'appeler une ambulance en communiquant les renseignements suivants :
 - la nature de l'urgence;
 - l'adresse et les intersections les plus proches;
 - le numéro de téléphone d'où provient l'appel;
- demandez à l'autre personne de confirmer à la personne responsable que l'appel a été fait et de l'informer du délai approximatif avant l'arrivée de l'ambulance; puis
- rendez-vous à l'entrée et attendez l'ambulance.

12. En attendant l'ambulance, surveillez attentivement tout signe de changement dans l'état du blessé et essayez de le réconforter jusqu'à l'arrivée des secours.
13. Ne laissez personne déplacer le blessé sans nécessité.
14. En cas de déshydratation, demandez à l'élève de se rendre dans un endroit plus frais et offrez de petites quantités d'eau (100 ml) toutes les 5 minutes jusqu'à la disparition des symptômes. Cependant, n'offrez pas à boire ou à manger à un athlète blessé si :
 - l'élève démontre des signes de diminution du niveau de conscience;
 - l'élève a subi une blessure importante à la tête;
 - vous croyez qu'une opération sera nécessaire, p. ex. jambe cassée.
15. À l'arrivée des ambulanciers, informez-les de la nature et des circonstances de l'incident, ainsi que des mesures que vous avez prises. Vous pouvez aussi les informer des antécédents médicaux et des anciennes blessures de l'élève, si vous avez ces renseignements.
16. La personne responsable ou un adulte désigné doit accompagner le blessé à l'hôpital pour le réconforter et informer le médecin des circonstances de l'incident et des antécédents médicaux du blessé.
17. Il faut contacter les parents/tuteurs ou tutrices du blessé aussitôt que possible.
18. Remplissez un rapport d'incident et transmettez-le à la personne responsable du district scolaire ou de l'école.

Annexe F

Modèle de procédures en cas de foudre

Le protocole de sécurité suivant peut servir de modèle pour élaborer un protocole convenant aux individus et aux groupes qui participent à des activités de plein air.

Voie hiérarchique

Les personnes qui occupent les postes suivants sont chargées de décider du retrait d'un groupe ou d'un individu du terrain de jeu, de l'arrêt de l'activité et de la reprise de cette dernière de façon sécuritaire, au moment opportun :

1. Activités du programme d'études – enseignant ou enseignante
2. Intrascollaires – enseignant ou enseignantes, superviseur ou superviseuse d'activités intramuros
3. Interscolaire – *Pratiques* : enseignant ou enseignante/entraîneur ou entraîneuse; *Joutes* : enseignant ou enseignante/entraîneur ou entraîneuse avec l'accord de l'arbitre
4. Sorties en plein air – enseignant ou enseignante avec l'accord de la personne en charge de la sortie
5. Activités menées à l'extérieur du terrain de l'école – enseignant ou enseignante avec l'accord de la personne responsable des lieux
6. Camps – enseignant ou enseignante avec l'accord du ou de la chef de camp

Planifiez l'évacuation et les mesures de sécurité à l'avance

Un plan de gestion en cas de foudre doit être élaboré avant le déroulement de l'activité de plein air. Il doit tenir compte des éléments suivants :

1. Conditions météorologiques

Vérifiez les conditions météorologiques avant la pratique ou la joute. Renseignez-vous sur la formation potentielle d'orages durant les pratiques ou les événements sportifs prévus en écoutant les prévisions météorologiques locales (p. ex. Météo Média, Environnement Canada, chaînes locales de radio/TV); Météo District au 1 900 565-4455 (français) ou WEATHER-ONE-ON-ONE au 1 900 565-5555 (anglais). Il s'agit d'un service de consultation payant offert par Environnement Canada. (p. ex. : Météo Média, Environnement Canada, chaînes locales de radio/TV).

2. Abri

Vous devez savoir où se trouve l'abri ou l'endroit sûr situé le plus près du terrain de jeu et le temps qu'il faut pour atteindre cet endroit sûr.

Définition d'un abri ou endroit sûr :

- Tout bâtiment normalement occupé ou fréquenté par des personnes (p. ex. un bâtiment avec plomberie ou électricité qui sert de mise à la terre électrique pour la structure.)
- S'il n'y a pas d'abri sûr, **tout véhicule muni d'un toit de métal rigide** (pas de décapotable ou de voiturette de golf) avec les vitres montées peut servir d'abri sûr. (*Ce ne sont pas les pneus de caoutchouc qui rendent le véhicule sécuritaire, mais plutôt le toit de métal rigide qui dissipe la foudre autour du véhicule.*)
- NE TOUCHEZ PAS AUX CÔTÉS DU VÉHICULE.

Endroit de secours : S'il n'y a pas d'abri ou d'endroit sûr :

- dirigez-vous vers un terrain bas;
- trouvez refuge dans les buissons ou dans un fossé sec;
- enlevez tous les objets de métal;
- réduisez la surface de contact de votre corps avec le sol;
- ne vous couchez pas sur le sol : *(La foudre frappe souvent une victime par le sol et non en tombant directement sur sa tête.)*
- **collez vos pieds ensemble, baissez la tête, accroupissez-vous en vous tenant seulement sur vos avant-pieds et entourez vos genoux avec vos bras;**
- **si vous êtes regroupés et à découvert, éloignez-vous les uns des autres, à plusieurs mètres de distance.**

Les abris suivants ne sont pas sécuritaires :

- tous les objets extérieurs en métal (p. ex. buts de football)
- près des mâts de drapeaux
- les clôtures et les barrières
- près des lampadaires
- les tribunes de métal
- les voiturettes de golf
- la machinerie, etc.

ÉVITEZ les arbres, l'eau (étangs, ruisseaux), les champs ouverts et les terrains surélevés.

Détection et intervention

Lorsque vous apercevez des éclairs ou entendez le tonnerre, suivez votre plan d'urgence et trouvez refuge immédiatement (rendez-vous dans un bâtiment ou un véhicule). *(Les éclairs précèdent souvent la pluie, n'attendez donc pas qu'il pleuve pour suspendre les activités.)*

Respectez la devise de sécurité en cas de foudre suivante : **SI VOUS L'APERCEVEZ, FUYEZ; SI VOUS L'ENTENDEZ, ÉVACUEZ.**

Reprise de l'activité

Attendez **au moins** 30 minutes après avoir aperçu le dernier éclair ou entendu le tonnerre avant de reprendre les activités.

Les blessés ne conservent pas de charge électrique et peuvent être touchés sans risque. Appelez le 911 ou envoyez quelqu'un chercher de l'aide immédiatement. Administrez les premiers soins si vous êtes formé pour le faire.

Annexe G

Sécurité dans les salles de jeux

Utilisation d'installations situées à l'extérieur du gymnase pour une pratique d'un sport interscolaire (p. ex. foyers, salles paroissiales, cafétéria, estrade, salles de classe vides, sous-sol de l'école)

Pour plus de sécurité, suivez ces recommandations lorsque des activités interscolaires se déroulent dans une salle de jeux :

1. Une salle de jeux est idéale pour la tenue d'activités dont le nombre est contrôlé (p. ex. aérobic, exercices au sol, stations d'entraînement physique, saut à la corde, lutte, danse, activités avec sacs de fèves et avec chaises). Évitez de lancer des balles ou ballons sur de longues distances, les jeux de type ballon chasseur et les jeux remplis d'action et qui utilisent tout l'espace (p. ex. poursuite, soccer, hockey en salle).
2. Le règlement « aucun contact physique » doit être respecté durant tous les jeux.
3. Limitez le nombre d'athlètes qui participent à une activité simultanément, selon la dimension de l'aire de jeu, le niveau de risque de l'activité et la maturité des participants ou participantes.
4. Si la « salle » de jeux est une aire ouverte, les athlètes doivent se déplacer autour de la surface où se déroule l'activité interscolaire, sans croiser le centre.
5. Structurez les exercices pour que l'activité soit aussi organisée que possible.
6. Demandez aux athlètes de ne pas lancer d'objets (p. ex. ballons, sacs de fèves) au plafond pour éviter de faire tomber des tuiles, de la poussière, des luminaires, etc.
7. Assurez-vous que les activités ont lieu loin des fontaines, des escaliers de l'estrade, des présentoirs à trophées, etc. Laissez un « périmètre de sécurité » d'au moins un mètre autour de l'aire de jeu. Si possible, créez des limites visuelles à l'aide de cônes.
8. Il faut s'assurer qu'aucune porte ne peut s'ouvrir directement dans l'aire de jeu.
9. Ne laissez pas les athlètes participer à une activité qui requiert une surveillance visuelle constante ou une surveillance sur place pendant que l'entraîneur ou l'entraîneuse se rend au gymnase ou dans une salle de rangement pour aller chercher de l'équipement.
10. Assurez-vous que les planchers fournissent une adhérence sécuritaire et qu'ils conviennent à la tenue de l'activité (p. ex. pas d'eau ou de boue glissante).
11. Assurez-vous que l'équipement/les meubles sont sécuritaires.

Annexe H

Équipement d'entraînement physique neuf ou donné

Consultez les politiques et les procédures du district scolaire concernant l'achat et les dons d'équipement, ainsi que l'installation et les réparations nécessaires.

Tout équipement d'entraînement physique acheté (neuf ou usagé) ou donné doit répondre aux normes de l'Association canadienne de normalisation (CSA) ou celles des Underwriters Laboratories Ltd. (UL) ou des Laboratoires des assureurs du Canada (ULC).

L'équipement doit être installé par du personnel qualifié (p. ex. fabricant/fournisseur) selon les normes de la CSA ou des UL ou des ULC. L'installation ne peut être effectuée par des bénévoles, à moins que ceux-ci soient supervisés par du personnel qualifié.

Tout équipement usagé doit être inspecté par le personnel qualifié avant l'utilisation.

Conservez la liste de vérification de l'inspection pour consultation future.

Une inspection de tout l'équipement d'entraînement physique existant doit être menée afin de déterminer l'âge, la condition et la conformité avec les normes de la CSA ou des UL ou des ULC. Une méthode doit être en place pour que le vieil équipement (ou l'équipement brisé) soit systématiquement remplacé par de l'équipement qui respecte les normes de la CSA ou des UL ou des ULC. L'équipement non sécuritaire doit être mis hors service immédiatement.

Annexe I-1

Modèle de liste de vérification Installations du gymnase

Chaque école doit élaborer une procédure incluant l'inspection régulière et le suivi approprié.

Endroit : _____

Date de l'inspection : _____ Heure : _____ Inspecté par : _____

| Article | Respecte les règles de sécurité | | Commentaires/Suivi requis |
|---|---------------------------------|-----|---------------------------|
| | Oui | Non | |
| Estrade réglable | | | |
| • les roulettes roulent facilement | | | |
| • mécanisme de verrouillage bien fixé | | | |
| Filet pour tir à l'arc | | | |
| • câble et support en bon état | | | |
| Panneaux de basketball | | | |
| • panneaux en bon état | | | |
| • le câble et la fixation relie solidement le panneau au mur | | | |
| • anneaux bien fixés et droits | | | |
| • les bandes Velcro servant à retenir les matelas sur les murs derrière les panneaux sont en bon état | | | |
| • treuil en bon état, il n'est pas situé directement sous un panneau fixé au mur | | | |
| • le matelas de mousse à la base du panneau est bien fixé | | | |
| • coussinet du mur bien fixé | | | |
| • poulies et câbles en bon état | | | |
| Bancs | | | |
| • pas de fissures ou d'éclats de bois sur les dessus et les supports | | | |
| • bancs stables et solides | | | |
| Tribunes | | | |
| • bien fixées au mur | | | |
| • pas de fissures ou d'éclats de bois sur les sièges et les plateformes | | | |
| Plafond | | | |
| • tuiles et panneaux bien en place | | | |
| • les luminaires, les diffuseurs, les ventilateurs, les hautparleurs et leurs protecteurs sont bien fixés | | | |

| Article | Respecte les règles de sécurité | | Commentaires/Suivi requis |
|---|---------------------------------|-----|---------------------------|
| | Oui | Non | |
| Vestiaires | | | |
| • absence de tout objet représentant un danger (p. ex. tables, chaises, pianos) | | | |
| • le sol offre une adhérence sécuritaire | | | |
| • pas de fissures ou d'éclats de bois sur les bancs | | | |
| Les barres horizontales et les panneaux perforés | | | |
| • solidement fixés au mur | | | |
| • pièces réglables en bon état | | | |
| • trous et taquets en bon état | | | |
| Murs d'escalade permanents | | | |
| • cordes d'assurage solidement fixées | | | |
| • points d'ancrage solidement fixés au mur | | | |
| • plateformes bien fixées | | | |
| Entrées/Sorties | | | |
| • aucune obstruction | | | |
| • pas de poignée de porte/poignées saillantes du côté du gymnase | | | |
| • les portes ouvrent à l'extérieur du gymnase | | | |
| • les indications de sortie fonctionnent bien | | | |
| Planchers | | | |
| • propres et secs | | | |
| • offrent une bonne adhérence | | | |
| • aucun objet pouvant faire trébucher ou glisser | | | |
| • les douilles de plancher sont encastrées et portent leur couvercle | | | |
| • les couvercles sont au même niveau que le sol et en bon état | | | |
| Portes pliantes, rideau suspendu | | | |
| • les interrupteurs et les commandes fonctionnent bien | | | |
| • le fonctionnement est fluide | | | |
| • tissu en bon état (vérifier la présence de déchirures) | | | |
| • le logement n'est pas encombré | | | |
| Centre d'entraînement physique/Salle de musculation | | | |
| • les barres horizontales sont solides | | | |
| • les poulies des appareils à contrepoids ne sont pas déraillées | | | |
| • les poids sont bien fixés sur les appareils | | | |
| • les coussinets des bancs sont intacts | | | |
| • les dessus/sièges des bancs sont bien fixés | | | |
| • le tapis protecteur est en bon état | | | |

| Article | Respecte les règles de sécurité | | Commentaires/Suivi requis |
|--|---------------------------------|-----|---------------------------|
| | Oui | Non | |
| • les soudures des haltères sont intactes | | | |
| • les bicyclettes, les escaliers d'exercice, les tapis roulants fonctionnent bien | | | |
| Aire de jeu du gymnase | | | |
| • les murs et les coins ne sont pas encombrés de meubles, de boîtes ou d'équipement « rangés » | | | |
| • cordes pas effilochées | | | |
| Escaliers | | | |
| • sans obstacles | | | |
| • les girons sont en bon état | | | |
| • les rampes sont solides | | | |
| • pas de clous saillants, de fissures ou d'éclats de bois | | | |
| Local de rangement | | | |
| • plancher propre et passage dégagé | | | |
| • l'équipement est rangé sur les tablettes prévues à cet effet | | | |
| • poteaux de volleyball/badminton bien fixés pour prévenir les blessures par trébuchement ou la chute des poteaux | | | |
| Murs | | | |
| • les prises, interrupteurs, grilles, etc. qui présentent un danger doivent être rembourrés ou encastrés au même niveau que le mur | | | |
| • pas de crochets ou de clous saillants, etc. | | | |
| • les couvre-matelas muraux ne sont pas déchirés ou usés | | | |
| • bandes de matelas bien fixées au mur, Velcro en bon état | | | |
| • les avertisseurs d'incendie sont recouverts | | | |

Annexe I-2

Modèle de liste de vérification Équipement du gymnase

Chaque école doit élaborer une procédure incluant l'inspection régulière et le suivi approprié.

Endroit : _____

Date de l'inspection : _____ Heure : _____ Inspecté par : _____

| Article | Respecte les règles de sécurité | | Commentaires/Suivi requis |
|--|---------------------------------|-----|---------------------------|
| | Oui | Non | |
| Badminton | | | |
| • les raquettes sont en bon état (sans éclat de bois ou cordage brisé) | | | |
| Filet de badminton | | | |
| • aucun fil exposé sur le dessus et aucune effilochure le long des poteaux | | | |
| • aucune déchirure, aucun trou | | | |
| • aucun bord tranchant | | | |
| Poteaux de badminton | | | |
| • crochets, poulies et cliquet en bon état | | | |
| Hockey-balle/Hockey en salle | | | |
| • les soudures et les cadres des buts sont en bon état | | | |
| • aucun éclat de bois sur les bâtons de hockey en bois | | | |
| • pas de fissures, de coins/bouts brisés sur les bâtons de hockey-balle en plastique | | | |
| • les lames sont bien fixées aux manches | | | |
| Équipement d'urgence | | | |
| • la trousse de premiers soins est complète et accessible | | | |
| • les numéros de téléphone d'urgence sont affichés | | | |
| • le téléphone ou l'intercom relié au bureau est accessible | | | |
| Appareils de gymnastique : | | | |
| Poutre | | | |
| • aucune déchirure dans le recouvrement (les déchirures peuvent être recollées) | | | |
| • le mécanisme de réglage de la hauteur est en bon état et fonctionne bien | | | |
| • la poutre est stable et de niveau | | | |

| Article | Respecte les règles de sécurité | | Commentaires/Suivi requis |
|--|---------------------------------|-----|---------------------------|
| | Oui | Non | |
| Matelas de réception pour exercices au sol | | | |
| • aucun trou (recouvrir les déchirures de ruban) | | | |
| • tapis compacts, d'une épaisseur uniforme | | | |
| • les attaches Velcro sont fermées, sans espaces | | | |
| • prévoyez un dégagement de 1,5 m autour des matelas | | | |
| • pour la compétition : les matelas dépassent les limites de 61 cm (24 po) dans les coins | | | |
| Cheval d'arçons | | | |
| • le cheval est stable et de niveau | | | |
| • aucune déchirure dans le recouvrement (les déchirures sont réparées avec colle ou ruban) | | | |
| • le mécanisme de réglage de la hauteur est en bon état | | | |
| • les arçons sont lisses, sans accumulation de magnésie (poudre) | | | |
| Anneaux | | | |
| • le support à anneaux (le cas échéant) est bien fixé et vertical (voir Barres asymétriques) | | | |
| • aucun tortillement ou nœud dans les câbles d'acier | | | |
| • aucune effilochure visible | | | |
| • vérifier l'usure des bandes de cuir/tissu | | | |
| • pas d'éclats de bois, de fissures ou d'accumulation de magnésie (poudre) sur les anneaux | | | |
| Planche d'appel (pas un tremplin) | | | |
| • aucun éclat de bois ou dessus/pied brisé | | | |
| • les tapis de protection sont en bon état | | | |
| • la surface d'appel antidérapante tapissée est en bon état | | | |
| • tous les boulons sont serrés et les coussinets antidérapants sont en bon état | | | |
| Barres asymétriques/Barre fixe/Barres parallèles | | | |
| • les crochets de sol sont bien fixés et en bon état | | | |
| • aucun crochet en « S » | | | |
| • si des maillons rapides sont utilisés, ils doivent être complètement vissés | | | |
| • aucun câble effiloché visible | | | |
| • les crochets des tendeurs sont de longueur égale et complètement vissés | | | |
| • la tension des câbles est suffisante pour réduire le balancement; les glissières sont verrouillées | | | |

| Article | Respecte les règles de sécurité | | Commentaires/Suivi requis |
|--|---------------------------------|-----|---------------------------|
| | Oui | Non | |
| • les boucles des câbles sont bien insérées dans les crochets de poteau | | | |
| • les bases sont à plat au sol, centrées entre les crochets de sol | | | |
| • vue de face ou de derrière : les poteaux sont perpendiculaires au sol | | | |
| • vue de côté : les poteaux sont alignés | | | |
| • goupilles de réglage de la hauteur bien insérées | | | |
| • pas de fissures, d'éclats de bois ou d'accumulation de magnésie (poudre) sur les rampes de bois/fibre de verre | | | |
| • la rampe d'acier est droite | | | |
| • le plancher entre les poteaux et les matelas est bien recouvert | | | |
| Saut et boîte de saut | | | |
| • le coussinet et le recouvrement ne sont pas déchirés ou usés | | | |
| • le rembourrage est suffisant pour absorber le choc | | | |
| • les poteaux internes sont solides (boîte de saut) | | | |
| • le mécanisme de réglage de la hauteur est en bon état | | | |
| • pas de fissures ou d'éclats de bois | | | |
| • écrous, boulons et vis bien serrés | | | |
| Matelas (p. ex. gymnastique, lutte) | | | |
| • le recouvrement n'est pas déchiré ou usé | | | |
| • le matelas de mousse est en bon état | | | |
| • les attaches Velcro fonctionnent bien | | | |
| Saut en hauteur | | | |
| • les poteaux, la base, les fixations et les montants sont en bon état | | | |
| • le recouvrement du sautoir portatif n'est pas déchiré | | | |
| • le matelas en mousse du sautoir portatif est en bon état | | | |
| • pas de fissures ou d'éclats de bois sur les barres transversales en fibre de verre | | | |
| Anneaux | | | |
| • pas de fissures ou de courbures | | | |
| Murs d'escalade permanents | | | |
| • inspecter tous les articles d'escalade (p. ex. les cordes, les baudriers, les mousquetons, les casques, les tyroliennes et les échelles) | | | |
| Équipement de piscine | | | |
| • articles de sauvetage aquatique en bon état | | | |
| • cordes des couloirs en bon état | | | |
| • gilets de sauvetage en bon état | | | |
| • planche dorsale en bon état | | | |

| Article | Respecte les règles de sécurité | | Commentaires/Suivi requis |
|--|---------------------------------|-----|---------------------------|
| | Oui | Non | |
| • bouée de sauvetage en bon état | | | |
| • blocs de départ correctement installés | | | |
| • pas de fissures ou d'éclats de bois sur les dessus et les supports des bancs | | | |
| • boulons et vis bien serrés | | | |
| Trotinettes | | | |
| • roulettes bien fixées | | | |
| • planches sans fissures ou rebords brisés | | | |
| Balle molle | | | |
| • pas de fissures sur les bâtons de bois et de métal | | | |
| • bonne prise non glissante | | | |
| Filet de volleyball | | | |
| • aucun fil exposé sur le dessus et aucune effilochure le long des poteaux | | | |
| • aucune déchirure, aucun trou | | | |
| Poteaux de volleyball | | | |
| • crochets, poulies et cliquet en bon état | | | |
| Divers | | | |
| • | | | |
| • | | | |
| • | | | |

Annexe I-3

Modèle de liste de vérification Installations extérieures

Chaque école doit élaborer une procédure incluant l'inspection régulière et le suivi approprié.

Endroit : _____

Date de l'inspection : _____ Heure : _____ Inspecté par : _____

| Article | Respecte les règles de sécurité | | Commentaires/Suivi requis |
|---|---------------------------------|-----|---------------------------|
| | Oui | Non | |
| Panneaux de basketball | | | |
| • panneaux en bon état | | | |
| • anneaux bien fixés et droits | | | |
| • ancrages du poteau stables, en bon état et recouverts | | | |
| • pas de rouille sur les poteaux | | | |
| Surface de jeu de basketball | | | |
| • asphalte de niveau, sans trous ou bris | | | |
| • surface de jeu de niveau, bien drainée | | | |
| • pas de crevasses, de déchets ou d'excréments | | | |
| Bancs/ Tribunes | | | |
| • pas de clous saillants, de fissures, d'éclats de bois ou de bois pourri | | | |
| • ancrages au sol correctement recouverts | | | |
| Poteaux des buts (soccer, football) | | | |
| • poteaux de bois sans fissures, éclats de bois ou pourriture | | | |
| • pas de rouille sur les poteaux | | | |
| • poteaux bien fixés | | | |
| Fosses de saut et pistes d'élan | | | |
| • piste d'élan sans trous, crevasses, déchets ou excréments | | | |
| • sable au niveau approprié, sans roches, morceaux de verre, etc. | | | |
| • planches sans éclats de bois ou pourriture | | | |
| • bonne adhérence | | | |
| Clôtures en métal | | | |
| • attaches et fixations solides et sécuritaires | | | |
| • clôture serrée et bien fixée au cadre | | | |
| • pas de trous dans la clôture ou au niveau du sol | | | |
| • ancrages au sol stables, en bon état et bien recouverts | | | |
| • pas de rouille sur les poteaux | | | |

| Article | Respecte les règles de sécurité | | Commentaires/Suivi requis |
|---|---------------------------------|-----|---------------------------|
| | Oui | Non | |
| Obstacles dangereux dans la cour d'école (p. ex. nids d'abeilles, arbres, racines saillantes, poteaux, ruisseaux et autres dangers naturels) | | | |
| • le personnel et les athlètes sont prévenus de tous les obstacles dangereux | | | |
| • présence de panneaux d'avertissement et de barrières de sécurité | | | |
| Filet d'arrêt de balle molle | | | |
| • clôtures, attaches et fixations solides et sécuritaires | | | |
| • clôture serrée et bien fixée au cadre | | | |
| • pas de trous dans la clôture ou au niveau du sol | | | |
| • ancrages au sol stables et correctement recouverts | | | |
| • pas de rouille sur les poteaux | | | |
| Surface de jeu de balle molle | | | |
| • surface de niveau, bien drainée | | | |
| • pas de trous, de crevasses, de déchets ou d'excréments | | | |
| Escaliers | | | |
| • sans obstacles | | | |
| • les girons sont en bon état | | | |
| • les rampes sont solides | | | |
| • pas de clous saillants, de fissures ou d'éclats de bois dans les sections en bois | | | |
| Piste | | | |
| • bonne adhérence | | | |
| Surfaces de marche et de jeu | | | |
| • asphalte de niveau, sans trous ou bris | | | |
| • gazon et sable sans trous ou crevasses | | | |
| • pas de verre brisé, de canettes, de roches, d'excréments, etc. | | | |
| • surfaces bien drainées | | | |
| • sans obstacles pouvant faire trébucher (fondations et racines saillantes ou autres obstacles naturels) | | | |
| Divers | | | |
| • | | | |
| • | | | |

Annexe J

Responsabilités des athlètes

L'ESPRIT SPORTIF DE L'ASINB POUR LES ATHLÈTES

1. Je m'entraînerai et je compétitionnerai parce que je le veux et non pas parce que mes parents ou mon entraîneur ou entraîneuse l'exigent.
2. Je respecterai les règles et l'esprit du jeu.
3. Je maîtriserai mon tempérament - les combats et les «réponses insolentes» peuvent gâcher l'activité pour tous.
4. Je respecterai mes adversaires.
5. Je ferai de mon mieux pour être un joueur ou une joueuse d'équipe.
6. Je retiendrai que gagner n'est pas tout - qu'il est aussi important d'avoir du plaisir, d'améliorer mes aptitudes, de me faire des amis et de faire de mon mieux.
7. Je retiendrai que les entraîneurs ou entraîneuses et les officiels sont là pour aider. J'accepterai leurs décisions et je leur témoignerai du respect.

Les comportements imprudents, la consommation d'alcool et l'usage de drogues, incluant celles visant à augmenter la performance, sont considérés comme des risques et doivent être strictement interdits en tout temps.

Les athlètes doivent savoir comment suivre les procédures de sécurité et pourquoi ils ou elles doivent le faire.

Les athlètes doivent être informés de l'importance de leur participation pour assurer leur propre sécurité.

Les normes de sécurité sont affectées par l'habileté et la compréhension de l'athlète.

Voir Politique 703 – Milieu propice à l'apprentissage et au travail et aussi le Code de vie de l'école

Annexe K

Précautions universelles Sang et liquides corporels

- Utilisez des gants imperméables en présence de sang ou de liquides corporels contenant du sang visible.
- Arrêtez l'hémorragie, couvrez la blessure et changez les vêtements de l'athlète s'ils sont excessivement tachés de sang.
- Suivez les consignes adoptées concernant le contrôle des saignements et la présence de liquides corporels contenant du sang.
- Lavez-vous les mains et toute autre partie de votre corps ayant touché au sang du blessé.
- Nettoyez les surfaces et les appareils contaminés à l'aide d'un désinfectant approprié.
- Nettoyez les vêtements et la peau avec du savon et de l'eau ou un antiseptique approprié.
- Respectez les consignes pertinentes concernant la mise au rebut des vêtements et du matériel contaminés.
- Utilisez un respirateur conçu à cette fin pour pratiquer la réanimation.
- Si vous avez une affection cutanée non cicatrisée, évitez tout contact avec le blessé.
- Encouragez tous les participants ou participantes à se servir de leur propre bouteille d'eau.

*** Voir aussi le manuel de l'ASINB - section 5, règles de fonctionnement 10**

Annexe L

Modèles de protocole pour la gestion de l'asthme

Les enseignants ou enseignantes doivent connaître les politiques et protocoles du district scolaire et de leur école concernant l'asthme.

Asthme : définition et symptômes

L'asthme est une maladie inflammatoire chronique des voies respiratoires à l'intérieur des poumons. L'inflammation des voies respiratoires rend les poumons plus sensibles aux substances présentes dans l'environnement appelées « déclencheurs d'asthme ». Lorsque les asthmatiques sont exposés à leurs déclencheurs, leurs voies respiratoires peuvent rétrécir (parce que les muscles des voies respiratoires se contractent et les enserrant), l'inflammation des voies respiratoires s'aggrave et la production de mucus s'accroît, rendant ainsi la respiration difficile. Le rétrécissement des voies respiratoires est la cause des symptômes de l'asthme.

Les symptômes de l'asthme comprennent :

- la difficulté à respirer;
- la toux;
- la respiration sifflante (son de sifflet);
- l'oppression thoracique;
- l'essoufflement.

Les asthmatiques n'ont pas tous les mêmes déclencheurs. Les déclencheurs peuvent entraîner une crise d'asthme, laquelle peut être mortelle si elle n'est pas traitée. L'activité physique est un déclencheur commun chez les enfants et les jeunes asthmatiques. L'exposition à d'autres déclencheurs communs peut avoir lieu durant l'activité physique et des mesures doivent être prises pour éviter :

- les conditions météorologiques extrêmes (froid et chaleur);
- l'air de mauvaise qualité;
- les matelas d'exercices poussiéreux;
- le pollen (arbres, gazon, fleurs, mauvaises herbes);
- la moisissure (présente dans les feuilles en décomposition, les zones endommagées par l'eau, les abords des piscines et des patinoires);
- les produits de nettoyage.

Bronchospasme induit par l'exercice (B.I.E.)

L'activité physique rigoureuse est un déclencheur d'asthme commun. Il résulte du refroidissement et de l'assèchement des voies respiratoires causés par une respiration rapide par la bouche (plutôt que par le nez). Pour les élèves asthmatiques, cette respiration accélérée déclenche le rétrécissement des voies respiratoires et les symptômes d'asthme. Les symptômes de bronchospasme induit par l'exercice (toux, respiration sifflante, respiration difficile) peuvent se manifester plusieurs minutes après le début de l'activité et jusqu'à 30 minutes après la fin de l'activité. Les symptômes d'asthme déclenchés par l'exercice sont souvent liés à une gestion insuffisante de l'asthme et une visite chez un fournisseur de soins de santé peut être requise. Le bronchospasme induit par l'exercice est déclenché plus communément lorsque l'activité physique a lieu :

- dans un environnement froid;
- en présence d'une infection des voies respiratoires supérieures (rhume);
- avec une course soutenue;
- lorsque l'indice de pollen est élevé;
- lorsque l'air est de mauvaise qualité.

Stratégies de prévention du bronchospasme induit par l'exercice

L'activité physique fait partie d'un mode de vie sain et l'asthme, lorsqu'il est bien géré, ne devrait pas généralement servir d'excuse empêchant la participation aux activités physiques. À quelques rares exceptions près, les élèves asthmatiques et non asthmatiques peuvent participer aux activités physiques de façon similaire. Les stratégies suivantes peuvent être utilisées afin d'aider les élèves asthmatiques à participer aux activités physiques.

- Prévoir un échauffement lent avant les activités qui requièrent un effort soutenu.
- Reconnaître les déclencheurs d'asthme potentiels présents sur les lieux de l'activité et en éloigner l'élève.
- Encourager l'élève à porter un foulard ou un masque par temps froid afin de réchauffer et d'humidifier l'air.
- En cas de conditions météorologiques extrêmes (froid, chaleur, humidité, vent), si l'indice de pollen est élevé ou la qualité de l'air est mauvaise, organiser les activités extérieures dans un endroit bien aéré à l'intérieur.
- Consulter l'indice de pollen de votre communauté sur www.meteomedia.com ainsi que les prévisions de la qualité de l'air et les alertes au smog sur http://meteo.gc.ca/airquality/pages/provincial_summary/nb_f.html.
- Demander aux parents/tuteurs ou tutrices d'informer le personnel des modifications ou des mesures particulières requises pour permettre l'activité physique, s'il y a lieu.
- Aviser les parents/tuteurs ou tutrices si les symptômes d'asthme de l'élève l'empêchent de participer pleinement aux activités physiques; il peut s'agir d'un signe de gestion insuffisante de l'asthme.

Stratégies de gestion du bronchospasme induit par l'exercice

- Les élèves ne doivent PAS participer à l'activité physique lorsqu'ils ou elles présentent déjà des symptômes d'asthme.
- Si les élèves présentent des symptômes d'asthme après avoir commencé l'activité, demandez-leur de cesser l'activité et de prendre leur inhalateur de soulagement (prendre la première bouffée, puis attendre 30 secondes avant de prendre la deuxième bouffée). Lorsque les élèves sont complètement rétablis, ils peuvent reprendre l'activité.
- Si les symptômes ne sont pas disparus dans les 10 ou 15 minutes suivant l'utilisation de l'inhalateur de soulagement, répéter la prise de deux bouffées, surveiller l'élève et lui interdire de reprendre l'activité.

Si les symptômes d'asthme de l'élève ne s'améliorent pas ou s'ils s'aggravent, il s'agit d'une situation d'urgence qui requiert un appel au 911. Suivre les étapes décrites sur l'affiche de gestion des crises d'asthme à la page suivante, laquelle aide à identifier et à gérer une situation d'urgence liée à l'asthme.

Ressources

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'asthme, visitez le www.poumon.ca. (http://www.poumon.ca/diseases-maladies/asthma-asthme/children-enfants/school-ecole_f.php)

Voir Politique 704 – Services de soutien à la santé, ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance.

Prise en charge des crises d'asthme

CRISE LÉGÈRE

Si **L'UN OU L'AUTRE** des symptômes suivants apparaît :

- toux continue;
- difficulté à respirer;
- serrement de la poitrine;
- respiration sifflante (sifflement dans la poitrine).

L'enfant peut également paraître agité, irritable ou fatigué.



Étape 1:

Administrer **immédiatement** l'inhalateur de soulagement à action rapide (souvent **bleu**)

Vérifier les symptômes. Ne reprendre les activités normales qu'après la disparition de tous les symptômes.

Étape 2:

Si les symptômes s'aggravent ou qu'aucun soulagement n'est observé dans les dix minutes qui suivent, il s'agit d'une **situation d'urgence** ; **suivre les étapes ci-dessous.**

SITUATION D'URGENCE

Si **L'UN OU L'AUTRE** des symptômes suivants apparaît :

- respiration difficile et rapide;
- incapacité de parler en phrases complètes;
- couleur bleue des lèvres ou des doigts;
- tirage de la peau entre les côtes ou à la base du cou.

L'enfant peut également paraître anxieux, désorienté et très fatigué.



Étape 1:

COMPOSER LE 911 pour demander une ambulance

Étape 2:

Administrer **immédiatement** l'inhalateur de soulagement à action rapide (souvent **bleu**)
 Continuer d'administrer l'inhalateur de soulagement aux 5 à 15 minutes jusqu'à l'arrivée des secours.

En attendant l'arrivée des secours :

- ✓ Asseoir la personne avec les bras reposant sur une table
- ✓ Rester calme, rassurer la personne et rester près d'elle
- ✓ Avertir les parents ou le tuteur

Pour en apprendre au sujet de l'asthme, communiquer avec la ligne d'information sur la santé pulmonaire de l'Association pulmonaire au 1-888-344-5864 ou www.on.lung.ca

Annexe M

Syndrome de la mort subite par arythmie – SMSA

Renseignements

Le syndrome de la mort subite par arythmie (SMSA) désigne divers troubles cardiaques qui sont souvent héréditaires et non diagnostiqués, pouvant provoquer la mort subite de jeunes personnes apparemment en bonne santé.

- p. ex. le syndrome du QT long (SQTL) - une anomalie héréditaire qui prédispose la personne atteinte aux arythmies, aux évanouissements et à la mort subite. Le syndrome est souvent asymptomatique et demeure ainsi non diagnostiqué.

Selon les études, plus de 700 Canadiens âgés de moins de 35 ans meurent chaque année d'un trouble du rythme cardiaque non diagnostiqué.

Ressources

Vidéo éducative portant sur le syndrome de la mort subite par arythmie (disponible en anglais seulement) – www.sads.ca

Prévention de la mort subite d'origine cardiaque

La détection des signes précurseurs et l'intervention médicale rapide sont les moyens clés pour prévenir la mort subite d'origine cardiaque chez les enfants et les jeunes adultes.

SIGNES PRÉCURSEURS

(élève sans antécédent de problème cardiaque) :

- Évanouissement ou crise épileptique durant une activité physique
- Évanouissement ou crise épileptique à la suite d'une agitation émotionnelle, d'un trouble émotionnel ou d'un sursaut (p. ex. un bruit soudain comme l'avertisseur d'incendie de l'école)
- Toutes les situations où il y a évanouissement, même si la personne se réveille rapidement et semble bien

Remarque : Ces symptômes ne permettent pas de tirer des conclusions définitives; cependant la présence d'un ou de plusieurs des symptômes exige une évaluation immédiate des fonctions cardiaques.

Gestion d'un évanouissement en milieu scolaire

- Composez le 911 immédiatement : il est important d'informer le SMU des événements qui ont mené à l'évanouissement de la personne.
- Contactez les parents/tuteurs ou tutrices dès qu'il est raisonnablement possible de le faire.
- Remettez les ressources suivantes aux parents/tuteurs ou tutrices :
 - Renseignements sur le syndrome de la mort subite par arythmie
 - Formulaire de documentation d'un évanouissement - à retourner à la direction ou à la direction adjointe de l'école (voir la page 4 de la présente annexe).

Reprise de l'activité physique

- La participation aux activités physiques est suspendue jusqu'à ce qu'une évaluation médicale soit effectuée et que les renseignements soient transmis par le parent/tuteur ou la tutrice à la direction ou la direction adjointe de l'école.
- La direction ou la direction adjointe informe le personnel en charge d'activités physiques que l'élève ne doit pas être actif ou active jusqu'à ce que les parents retournent le Formulaire de documentation d'un évanouissement dûment rempli (voir la page 4 de la présente annexe).
- Lorsque le formulaire rempli est retourné, la direction ou direction adjointe de l'école indique au personnel concerné (l'enseignant ou l'enseignante d'éducation physique, l'entraîneur ou l'entraîneuse, le superviseur ou la superviseuse d'activités intrascolaires) si l'élève peut reprendre l'activité physique selon les renseignements fournis.
- La direction ou direction adjointe de l'école insère le Formulaire de documentation d'un évanouissement dans le dossier de l'élève.

Gestion d'un évanouissement par le parent/tuteur ou la tutrice

- Le parent/tuteur ou la tutrice doit s'assurer que l'enfant obtient rapidement des soins médicaux, et demander qu'une évaluation cardiaque soit effectuée (p. ex. une analyse du rythme cardiaque par un ou une cardiologue ou un ou une électrophysiologue).
- Le parent/tuteur ou la tutrice retourne le Formulaire de documentation d'un évanouissement à la direction ou direction adjointe de l'école.

Modèle de formulaire de renseignements à l'intention du parent/tuteur ou de la tutrice – Syndrome de la mort subite par arythmie

Chers parents/tuteurs ou tutrices,

Votre enfant s'est évanoui(e) à l'école. L'évanouissement peut être causé par un nombre varié de facteurs. Le protocole de notre école consiste à vous informer d'un trouble médical appelé Syndrome de la mort subite par arythmie (SMSA), de la gestion d'un évanouissement en milieu scolaire et du suivi à effectuer par le parent/tuteur ou la tutrice pour que votre enfant puisse reprendre l'activité physique.

Le SMSA désigne divers troubles cardiaques qui sont souvent héréditaires et non diagnostiqués, pouvant provoquer la mort subite de jeunes personnes apparemment en bonne santé.

- p. ex. le syndrome du QT long (SQTL) - une anomalie héréditaire qui prédispose la personne atteinte aux arythmies, aux évanouissements et à la mort subite. Le syndrome est souvent asymptomatique et demeure ainsi non diagnostiqué.

Pour de plus amples renseignements sur le SMSA, consultez : www.sads.ca (disponible en anglais seulement)

Prévention de la mort subite d'origine cardiaque

La détection des **signes précurseurs** et l'intervention médicale rapide sont les moyens clés pour prévenir la mort subite d'origine cardiaque chez les enfants et les jeunes adultes.

SIGNES PRÉCURSEURS :

- Évanouissement ou crise épileptique durant une activité physique
- Évanouissement ou crise épileptique suite à une agitation émotionnelle, à un trouble émotionnel ou à un sursaut (p. ex. un bruit soudain comme l'avertisseur d'incendie de l'école)
- Toutes les situations où il y a évanouissement, même si la personne se réveille rapidement et semble bien

Remarque : Ces symptômes ne permettent pas de tirer des conclusions définitives; cependant la présence d'un ou de plusieurs des symptômes exige une évaluation immédiate des fonctions cardiaques.

Gestion d'un évanouissement en milieu scolaire

- Composez le 911 immédiatement : informez le SMU des événements qui ont mené à l'évanouissement de la personne.
- Contactez les parents/tuteurs ou tutrices dès qu'il est raisonnablement possible de le faire.
- Remettez aux parents des renseignements sur le SMSA et le formulaire de documentation à retourner à la direction/direction adjointe de l'école.
- La participation aux activités physiques est suspendue jusqu'à ce qu'une évaluation médicale soit effectuée et que les renseignements soient transmis par le parent/tuteur ou la tutrice à la direction ou direction adjointe de l'école.

Gestion d'un évanouissement par le parent

- Le parent/tuteur ou la tutrice doit s'assurer que l'enfant obtient rapidement des soins médicaux, et demander qu'une évaluation cardiaque soit effectuée (p. ex. une analyse du rythme cardiaque par un ou une cardiologue ou un ou une électrophysiologue).
- Retournez le Formulaire de documentation d'un évanouissement à la direction ou direction adjointe de l'école.

Formulaire de documentation d'un évanouissement

Ce formulaire doit être rempli par le parent/tuteur ou la tutrice de l'élève et retourné à la direction ou direction adjointe de votre école

Nom de l'élève : _____

Enseignant(e) : _____

À la suite de son évanouissement, mon enfant a été examiné(e) par un médecin.

Résultats de l'examen médical

- Mon enfant a été examiné(e) par un médecin qui a déterminé qu'une évaluation cardiaque n'était pas nécessaire ou requise.
- Mon enfant a été examiné(e) par un médecin. Une évaluation cardiaque a été effectuée et aucun trouble du rythme cardiaque n'a été diagnostiqué. Mon enfant peut reprendre toutes ses activités physiques sans restrictions.
- Mon enfant a été examiné(e) par un médecin. Une évaluation cardiaque a été effectuée et un trouble du rythme cardiaque a été diagnostiqué. Mon enfant doit entreprendre une démarche de reprise de l'activité physique avec supervision médicale. Consultez les commentaires ci-dessous et les renseignements fournis par le médecin ci-joints.

Signature du parent/tuteur ou de la tutrice : _____

Date : _____

Commentaires :

Commentaires du médecin ci-joints : Oui Non

Annexe N

Sécurité dans les salles d'entraînement physique

Veillez consulter les lignes directrices sur la sécurité du programme d'études d'éducation physique du primaire pour les activités d'entraînement physique (dans le module 1). VOIR POLITIQUE 709 du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance

1. Pour pouvoir utiliser la salle d'entraînement physique :

- Les techniques d'entraînement physique et de musculation appropriées, ainsi que les procédures de sécurité, doivent être enseignées aux athlètes durant un cours d'éducation physique ou une session de formation donnée par du personnel spécialisé. Des rappels doivent être faits au besoin.
- Les athlètes doivent être informés des risques reliés aux activités du centre d'entraînement physique.
- Les athlètes et leurs parents doivent signer un formulaire de consentement permettant à l'athlète d'utiliser les salles d'entraînement physique et de musculation (voir l'**annexe A**).
- Les athlètes doivent posséder un laissez-passer ou une carte identifiable leur donnant accès à la salle d'entraînement physique et signer une fiche de présence à l'entrée et à la sortie de la salle.
- Seuls les athlètes qui s'entraînent sont admis dans la salle. **Aucun spectateur n'est permis.**

2. Surveillance :

- Un entraîneur ou une entraîneuse doit être sur place pour surveiller.
- Cet entraîneur ou cette entraîneuse doit :
 - Vérifier le laissez-passer/la carte de tous les athlètes qui entrent dans la salle d'entraînement physique.
 - Ouvrir et fermer la salle d'entraînement physique en suivant les procédures établies par l'école.
 - S'assurer que les athlètes suivent les règlements et les procédures affichés.
 - Établir une procédure visant à désinfecter régulièrement l'équipement.
 - S'assurer que le bon ordre est maintenu dans la salle.

3. Règlements d'utilisation :

- Au moins deux athlètes doivent utiliser la salle d'entraînement physique à la fois, en tout temps.
- Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.
- Le port de bijoux est interdit dans la salle d'entraînement physique.
- Des procédures d'inspection quotidienne des installations et de l'équipement par un enseignant ou une enseignante/entraîneur ou entraîneuse doivent être établies.
- Un processus d'identification, de mise hors d'usage et de réparation de l'équipement brisé doit être établi.
- Des mesures disciplinaires doivent être appliquées lorsque les règlements ne sont pas respectés (p. ex. suspension du laissez-passer ou de la carte, fermeture de la salle d'entraînement physique).
- Un processus de désinfection régulière de l'équipement d'entraînement physique doit être établi.

Fonctions habituelles (attentes) de l'entraîneur ou l'entraîneuse

Les entraîneurs ou entraîneuses doivent :

- Distribuer, recueillir, classer et mettre à jour les formulaires de participation aux sports interscolaires de tous les athlètes qui participent aux essais de l'équipe (voir l'**annexe A**).
- Connaître la philosophie d'entraînement, les règlements du sport et les règlements internes de l'école et du district scolaire.
- Connaître et faire respecter : la politique du district en matière de transport, la politique de gestion des risques, la politique touchant les résultats scolaires de l'école, le code de conduite et le plan d'urgence.
- Distribuer, recueillir et classer les demandes de retour au jeu des athlètes qui ont reçu des soins médicaux (voir l'**annexe B**).
- S'assurer qu'une trousse de premiers soins est complète et accessible.
- Prendre les présences des athlètes et planifier toutes les pratiques des sports à risque plus élevé (voir **annexe O**).
- Suivre les politiques et les procédures concernant les précautions universelles à prendre en présence de sang et de liquides corporels (voir l'**annexe K**).
- Suivre les procédures d'entraînement appropriées pour les sports de plein air ardu (demandant de gros efforts).
- S'assurer que la présence et le nombre de spectateurs ne posent pas de risques pour la sécurité.
- Encourager tous les athlètes à se procurer une assurance contre les accidents.
- Informer les parents de l'horaire des joutes et des moyens de transport.
- Apporter les mesures correctives nécessaires pour éviter qu'une blessure se reproduise.
- Inspecter l'équipement et les installations pour s'assurer qu'ils sont sécuritaires.
- S'assurer que tout l'équipement, qu'il soit fourni par l'école ou non, respecte les règlements de sécurité (p. ex. perches à sauter, protège-cous au hockey).
- Informer les athlètes qu'ils ou elles ne doivent pas partager les bouteilles d'eau.
- Faire respecter les lignes directrices concernant le port de bijoux.
- S'assurer qu'un moyen de communication est disponible durant toutes les compétitions (p. ex. un téléphone).
- Informer les autorités responsables du terrain de jeu lorsqu'il n'est pas sécuritaire.
- Enseigner progressivement les habiletés nécessaires.
- Informer les athlètes des risques liés à l'activité; démontrer comment réduire ces risques, puis énoncer les procédures et règlements à suivre pour jouer prudemment.
- Enseigner et faire respecter les règlements du sport.
- Informer les athlètes qu'il n'est pas permis d'utiliser les installations sans surveillance appropriée.
- Discipliner les athlètes qui jouent de façon dangereuse.
- S'occuper de la surveillance des spectateurs.
- Examiner les lignes directrices du sport et assister aux rencontres des entraîneurs ou entraîneuses.

De plus, un entraîneur ou une entraîneuse qui ne fait pas partie du personnel doit également se conformer aux critères énoncés par la Politique 701 – Ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance.

Critères de sélection proposés pour choisir un entraîneur ou une entraîneuse non enseignant

Les écoles sont encouragées à tenir compte des éléments suivants avant d'engager un entraîneur ou une entraîneuse non enseignant :

- Le candidat ou la candidate fournit un formulaire de candidature dûment rempli (voir l'**annexe Q** : Formulaire de candidature pour entraîneurs ou entraîneuses bénévoles).
- Le candidat ou la candidate fournit deux références.
- Le candidat ou la candidate possède des compétences d'entraîneur ou d'entraîneuse. Pour les sports à risque plus élevé, ces compétences sont déterminées par l'une des expériences suivantes :
 - avoir réussi le premier niveau de formation technique des entraîneurs et entraîneuses du PNCE pour le sport en question ou le PNCE Introduction à la compétition Partie A;
 - avoir participé à un cours pratique ou à un atelier sur le sport en question au cours des trois dernières années;
 - avoir participé au sport en question à titre de joueur ou de joueuse ou d'entraîneur ou d'entraîneuse.
- Le candidat ou la candidate fournit une vérification de son casier judiciaire.
- Le candidat ou la candidate accepte de se soumettre à l'évaluation de ses activités d'entraîneur ou d'entraîneuse, p. ex. à chaque saison.
- Le candidat ou la candidate accepte de se soumettre aux processus de résolution de problèmes et au code disciplinaire de l'école.
- Le candidat ou la candidate accepte de respecter toutes les politiques et les procédures pertinentes.
- Le candidat ou la candidate suit une séance d'orientation en compagnie du directeur ou de la directrice de l'école ou de son adjoint ou adjointe afin de se familiariser avec :
 - la philosophie d'entraînement de l'école;
 - les sections pertinentes des lignes directrices sur la sécurité en éducation physique;
 - les politiques de l'école concernant l'admissibilité académique;
 - le code de conduite de l'entraîneur ou l'entraîneuse et le code de comportement de l'athlète de l'AISNB;
 - les politiques de transfert et d'admissibilité de l'AISNB;
 - le code de conduite de l'entraîneur ou l'entraîneuse et le code de comportement de l'athlète;
 - les politiques de l'école concernant la surveillance et les déplacements.
- Le candidat ou la candidate accepte d'assister à une rencontre des entraîneurs ou entraîneuses de l'école ou de l'association avant le début de la saison, au besoin.
- Le candidat ou la candidate accepte de communiquer régulièrement avec son superviseur ou sa superviseure désigné (p. ex. agent ou agente de liaison d'entraînement).

Annexe Q

Formulaire de candidature pour les entraîneurs ou entraîneuses bénévoles

Le formulaire suivant peut être utilisé durant l'entrevue d'un entraîneur ou d'une entraîneuse potentiel dans l'une des situations suivantes :

- Le candidat ou la candidate n'est pas un directeur ou une directrice ou ne possède pas de brevet d'enseignement.
- La philosophie ou l'expertise de la personne est inconnue.
- Le poste à combler est celui d'entraîneur ou entraîneuse en chef ou le candidat ou la candidate sera appelé à occuper le poste d'entraîneur ou entraîneuse seul.
- Le candidat ou la candidate sera l'entraîneur ou l'entraîneuse d'un sport à risque plus élevé.
- Le directeur ou la directrice ou son adjoint ou adjointe exige une entrevue formelle pour d'autres raisons.

Veuillez inscrire les renseignements pertinents sur ce formulaire et conservez-le dans vos dossiers. Les intervieweurs ou intervieweuses sont priés d'inclure d'autres questions pertinentes, selon la situation de leur école.

Candidat(e) : _____

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : (maison) _____ (travail) _____

Courriel ou télécopieur _____

Numéro de la carte santé (facultatif) : _____

École : _____

Directeur(trice)/Adjoint(e) : _____

Équipe en question : _____

Sport à risque plus élevé : Oui ___ Non ___

1. Veuillez décrire vos expériences à titre d'entraîneur ou d'entraîneuse de _____ (sport spécifique), ainsi que votre expérience avec tout autre sport. Veuillez indiquer le nombre d'années durant lesquelles vous avez été entraîneur ou entraîneuse, l'âge des joueurs ou joueuses, le niveau compétitif de la ligue et tout autre détail pertinent.

2. Veuillez indiquer les certifications ou les compétences utiles au poste d'entraîneur ou d'entraîneuse que vous détenez.

3. Indiquez toute autre conférence pratique ou atelier de formation qui vous ont été utiles en tant qu'entraîneur ou entraîneuse du sport en question :

4. Quels sont les trois principaux objectifs que vous tenterez d'atteindre en tant qu'entraîneur ou entraîneuse?

5. Êtes-vous d'accord avec les principes de la philosophie de l'esprit sportif dans les sports? Oui Non

6. Expliquez comment vous voulez intégrer ces principes à votre rôle d'entraîneur ou entraîneuse.

7. Comment allez-vous établir les règles de comportement auprès des joueurs ou joueuses dont vous serez l'entraîneur ou l'entraîneuse?

Veillez indiquer deux références reliées à votre expérience d'entraîneur ou entraîneuse.

| Nom (sans lien de parenté) | Poste | Numéro de téléphone |
|----------------------------|-------|---------------------|
| | | |
| | | |

Signature du candidat ou de la candidate : _____ Date : _____

Signature du directeur ou de la directrice/de l'adjoint ou adjointe : _____ Date : _____

À l'usage interne seulement

Références reçues : Oui Non Signature du directeur ou de la directrice/de l'adjoint ou adjointe : _____

Vérification du casier judiciaire reçue Oui Non Signature du directeur ou de la directrice/de l'adjoint ou adjointe : _____

Candidature acceptée Oui Non Séance d'orientation complétée : Oui Non

Signature du directeur ou de la directrice/de l'adjoint ou adjointe : _____ Date : ___/___/___

