

Gymnastique (anneaux, barres, poutre, sol, sauts)

K-8 : PROGRAMME-CADRE/INTRA-MUROS

Introduction

- Séquences de mouvements en utilisant de l'équipement (anneaux, barre fixe, barres asymétriques, barres parallèles, cheval d'arçons, poutre, sol, table ou plate-forme de saut).
- Consultez Gestion de risques.
- Cette fiche d'activité doit être remise au fournisseur de l'activité avant la tenue de l'activité. Le fournisseur de l'activité doit répondre aux exigences minimales indiquées sur cette fiche. Pour en savoir plus sur la planification de sorties avec des fournisseurs externes, consultez Fournisseurs d'activités externes.

Équipement

Vêtements / Chaussure / Bijoux

Installations

Règles et consignes particulières

Surveillance

Premiers secours

Définitions

Équipement

- S'assurer que tout l'équipement peut être utilisé de façon sécuritaire (par exemple, pas de coin pointu, ni fissure ou éclat de bois). Il faut demander aux élèves d'informer l'enseignant de tout problème concernant l'équipement.
- L'équipement doit être inspecté régulièrement et réparé au besoin.
- Une vérification de sécurité des installations doit être effectuée avant de débuter l'activité.
- Vérifier tous les mécanismes de verrouillage avant chaque utilisation.

- Assurez-vous régulièrement que les matelas ne sont pas déchirés ou usés.
- Les matelas avec velcro doivent être attachés lorsqu'ils sont utilisés ensemble pour obtenir une plus grande surface matelassée.
- Tous les matelas (matelas polyvalents, de réception et de sécurité) doivent être placés au bon endroit pour l'atterrissage et des mesures doivent être prises pour minimiser leur mouvement sous l'impact.

 - Les matelas polyvalents (5?cm/2?po) doivent être utilisés pour les exercices au sol (par exemple, les culbutes) et l'atterrissage sur les pieds à partir d'une faible hauteur contrôlée. Lorsque des matelas polyvalents (5?cm/2?po) sont utilisés, l'élève ne doit pas sauter d'une hauteur supérieure à celle de sa propre poitrine.
 - Les matelas polyvalents (5?cm/2?po) doivent être?:
 - placés autour de l'agrès et sous ce dernier de façon à ne pas se chevaucher ni laisser d'espaces entre eux.
 - fabriqués avec les mousses d'amortissement de chocs suivantes?:
 - mousse de polyéthylène à alvéoles fermés/à liaisons transversales de 5?cm (2?po)
 - mousse de polyuréthane à alvéoles ouverts (100 de défexion par force d'indentation [I.F.D.] au minimum) de 5?cm (2?po)
 - mousse double densité de 5?cm (2?po)
 - mousse ayant un compactage équivalent selon le fabricant
 - Matelas de réception (minimum 12?cm/5?po), par exemple, des matelas avec côté ferme/souple, doivent être utilisés pour les atterrissages contrôlés sur les pieds (par exemple, pour les sauts sans inversions) et descendre d'un équipement au-delà de la hauteur de poitrine. Les matelas de réception doivent?:
 - être placés côté ferme vers le haut pour chaque agrès.
 - être placés autour de l'agrès et sous ce dernier en guise d'aire de réception sans se chevaucher ni laisser d'espaces entre eux.

- Les matelas de sécurité (30?cm-60?cm/12?po-24?po) doivent être utilisés pour les exercices inversés en hauteur (par exemple, barres parallèles, anneaux fixes, poutre d'équilibre, barres asymétriques, table de saut, plat dos). Les matelas de sécurité?:
 - doivent être faits de mousse solide ou à liaisons transversales, ou l'équivalent.
 - doivent être utilisés en combinaison avec des matelas de réception (minimum 12?cm/5?po), par exemple, côté ferme/côté souple
 - ne doivent pas être utilisés comme surfaces de réception pour les atterrissages contrôlés (par exemple, atterrissage debout), peu importe l'équipement utilisé.
- Une aire/surface d'atterrissage (hauteur minimale de 105?cm et maximale de 125?cm — par tranche de 5?cm) doit être utilisée pour les sauts plat dos sur les mains (avec inversions) et sans table de saut?:
 - Les matelas doivent être empilés, attachés ensemble et le matelas du dessus doit être placé côté ferme vers le haut.
- La combinaison d'un tremplin et d'un plinth ou d'un cheval-sautoir est permise seulement avec les classes de 4e à 8e?année.
- Les tremplins peuvent être utilisés en combinaison avec les barres asymétriques, la poutre d'équilibre, les barres parallèles, les anneaux fixes, etc. pour la 7e et la 8e?année.
- Les tremplins doivent mesurer au maximum 20?cm à l'extrémité d'appel. Les tremplins doivent avoir un dessus tapissé ou antidérapant et des pieds antidérapants. Seul un tremplin peut être utilisé pour les appels. Le tremplin utilisé pour atteindre l'agrès doit être retiré immédiatement après l'utilisation.
- Pas d'espace entre le tremplin et l'aire de réception.
- Les barres parallèles, les anneaux fixes, les poutres d'équilibre, les barres asymétriques, les tables de saut ou les matelas empilés doivent être adaptés à la taille et au niveau d'habileté de l'élève (par exemple, les poutres ne dépassent pas la hauteur de la poitrine, les activités suspendues sont à la hauteur maximale du corps étiré, les activités de soutien sur le dessus des barres sont à la hauteur des épaules avec l'enseignant comme pareur).
- Ne pas franchir le plinth (composé de sections empilables) après une course avec élan (saut de cheval).

Consultez la section **Secoursime** pour connaitre les exigences concernant l'équipement de secourisme.

Vêtements / Chaussure / Bijoux

- Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.
- Il faut être pieds nus ou porter des chaussures de sport ou des chaussons de gymnastique.
- Pas de chaussettes sans chaussures.
- Aucun bijou est autorisé.
- Attachez les cheveux longs et retirez les barrettes.
- Retenir les lunettes à l'aide d'une courroie ou les retirer.

Installations

- Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire. Il faut demander aux élèves d'informer l'enseignant de tout problème concernant les installations.
- La surface de l'activité et ses environs doivent être exempts de tout obstacle et offrir une adhérence sécuritaire.
- L'équipement doit être bien fixé au plancher/plafond/mur.
- Prévoir suffisamment d'espace entre les murs et entre chaque appareil pour permettre des mouvements et des descentes/atterrissements sécuritaires.
- Les murs, les estrades, l'équipement, les arbres et les poteaux ne doivent pas être utilisés comme points de virage, lignes d'arrivée, zones d'extrémité ou limites de l'aire de jeu. Établir les lignes et limites du jeu clairement, à l'écart des dangers, en utilisant des repères visuels (par exemple, des lignes, des cônes), afin d'éviter toute possibilité de contact/collision.
- Consulter **Normes de sécurité générales pour les installations** pour l'ouverture et la fermeture de la cloison ou du rideau du gymnase.
- Lorsque la course se déroule à l'extérieur du terrain de l'école, que ce soit un échauffement ou un exercice qui fait partie intégrante de l'activité:

- Avant de parcourir le trajet pour la première fois, les enseignants doivent le vérifier à la marche afin de déterminer les problèmes potentiels.
- Avant le début de la course, les enseignants doivent décrire le parcours aux élèves (par exemple, indiquer les endroits où il faut faire preuve de prudence).
- Les enseignants doivent s'assurer que les élèves ne traversent pas d'intersections achalandées à moins d'être surveillés de près.

Règles et consignes particulières

- Avant de participer à l'activité, les élèves doivent être informés de l'utilisation sécuritaire de tous les agrès de gymnastique.
- Assurez-vous que l'élève contrôle le mouvement de base avant de passer aux habiletés plus compliquées (par exemple, réussir les rotations sur des matelas avant de les effectuer sur l'agrès, réussir les atterrissages avant de travailler en hauteur).
- Effectuer les exercices au sol avant de les travailler sur un agrès.
- Les agrès doivent être présentés un à la fois, en visant la mise en place d'un circuit.
- Aucune inversion n'est permise à moins d'être demandée par l'enseignant, si l'élève y est préparé de façon progressive.
- Les inversions en hauteur requièrent qu'un matelas de sécurité de 30?cm à 60?cm/(12?po-24?po) soit en place.
- Les élèves ne doivent pas sauter sur un matelas polyvalent (5?cm/2?po) d'une hauteur supérieure à celle de leur propre poitrine.
- Avant d'utiliser un appareil, les élèves doivent connaître l'emplacement de l'aire de réception à utiliser.
- Le saut de mains renversé est approprié pour les élèves de la 5e à la 8e année.
- Les activités doivent être modifiées selon l'âge, les capacités, le vocabulaire et l'expérience des élèves, le nombre de participants, ainsi que les installations disponibles.
- Il faut tenir compte de l'entraînement préalable et de la condition physique des participants, ainsi que de la durée et de l'intensité de l'activité physique.
- Toutes les habiletés doivent être enseignées en suivant un ordre approprié et les activités doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.

- Les activités doivent comporter des périodes d'échauffement et de récupération adéquates.
- Surveiller les élèves dont les troubles médicaux (par exemple, anaphylaxie, asthme, plâtres, commotion cérébrale antérieure, orthèses) pourraient affecter la participation. Consultez **Troubles médicaux**.
- Avant de prendre part à une activité, les élèves doivent recevoir de l'information sur la prévention des commotions cérébrales durant l'activité en question, et sur les risques inhérents à l'activité (par exemple, indiquer les risques possibles et les moyens de les minimiser), ainsi que les procédures à suivre pour jouer de façon sécuritaire. Les élèves doivent connaître l'importance d'informer l'enseignant de tout symptôme relié à une commotion cérébrale présumée.
- Quand l'activité se déroule à l'extérieur du terrain de l'école, il faut consulter les procédures du conseil scolaire concernant la communication aux parents et tuteurs de l'endroit où l'activité a lieu, les moyens de transport utilisés et la nécessité d'obtenir l'autorisation des parents et des tuteurs.
- Les élèves en mouvement ne doivent pas avoir les yeux fermés ou bandés.
- Si les élèves doivent marcher ou courir à reculons, il faut insister sur le contrôle des mouvements. Les courses à reculons sont interdites.
- Si l'élève exprime une hésitation (verbale ou non verbale) à participer, le personnel enseignant doit déterminer les causes de cette réticence. Si le personnel enseignant estime qu'une hésitation pendant l'exercice pourrait présenter un risque pour l'élève, il doit demander à l'élève d'effectuer un exercice plus simple, ou lui donner le choix d'un défi qui lui permet d'être à l'aise, y compris le choix de s'abstenir.
- Élèves ayant des besoins particuliers : Avant le début de l'activité, le personnel enseignant doit tenir compte des préoccupations de sécurité concernant l'élève et apporter les adaptations et modifications appropriées afin d'offrir un milieu d'apprentissage sécuritaire. Consultez la ressource **Le mouvement pour les personnes ayant une déficience : soutien pour l'éducation physique inclusive** d'OPHEA.
- Les élèves doivent avoir accès à une boisson empêchant la déshydratation (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) avant, pendant et après toute activité physique.

Parade

- La parade est d'abord effectuée par l'enseignant, puis elle peut être effectuée par des élèves formés par l'enseignant.
- Les responsabilités varient selon l'âge, la force et l'expérience de l'élève.

- Les élèves de la 1re à la 3e année peuvent parer sans contact seulement (par exemple, s'assurer que les aires d'approche et de réception sont dégagées).
- Les élèves de la 4e à la 6e année peuvent parer sans contact comme indiqué plus haut, ainsi que signaler verbalement et vérifier l'emplacement des matelas et la stabilité de l'équipement. Les élèves de 4e à 6e année peuvent aussi aider leurs pairs à maintenir un équilibre statique non inversé sur des bancs/boîtes/matelas.
- Les élèves de 7e et 8e année peuvent faire toutes les activités de parade des élèves de 1re à la 6 année, en plus d'aider leurs camarades à maintenir leur équilibre sur les matelas et les sauts simples sur des boîtes à hauteur des hanches.

Surveillance

- Toutes les activités doivent être surveillées.
- Une supervision sur place est requise pour la poutre, les barres parallèles et les barres asymétriques.
- Toutes les inversions en hauteur requièrent une surveillance visuelle constante (incluant les sauts de mains renversés plat dos sur matelas empilés, ou vers une table de saut avec matelas empilés).
- Une surveillance visuelle constante est requise durant la première leçon sur les anneaux. Après la première leçon, s'il n'y a pas d'inversions, une supervision sur place est requise.
- Le niveau de surveillance doit tenir compte des risques inhérents à l'activité en question. Le niveau de risque augmente selon le nombre de participants et leurs habiletés, ainsi que le type d'équipement utilisé, et les conditions environnementales.
- Un bénévole peut aider à surveiller les activités d'éducation physique. Des exemples de bénévoles sont : les aides-enseignants, les enseignants à la retraite, les élèves coop, les parents et tuteurs et les stagiaires. Consultez la politique de votre conseil scolaire concernant les bénévoles. Ces bénévoles doivent être accompagnés par un surveillant/superviseur.
- Un enseignant qui n'est pas familier avec les techniques de l'activité (par exemple, aucune expérience récente) doit renoncer à enseigner l'activité jusqu'à ce que de l'aide soit obtenue auprès du personnel suffisamment formé ou la formation soit reçue.
- Les élèves doivent être informés qu'il est interdit d'utiliser l'équipement et le gymnase sans surveillance. En plus de la communication verbale, les portes doivent être verrouillées ou des écrits indiquant que les élèves n'ont pas le droit d'utiliser le gymnase à moins d'être

supervisés de façon appropriée doivent être installés.

Premiers secours

- Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible (consultez [Contenu des trousse de premiers soins](#)).
- Un dispositif de communication activé (par exemple, un téléphone cellulaire) doit être accessible.
- Suivre le plan d'intervention de secourisme de l'école (consultez [Intervention de secourisme et premiers soins](#)) et le protocole en cas de commotion cérébrale du conseil scolaire (consultez [Commotions cérébrales](#)).
- Un plan d'action et d'intervention en cas d'urgence pour gérer les évacuations et le confinement doit être suivi et communiqué aux élèves.

Définitions

- **Personne responsable :**

- Certaines activités mentionnent une personne « responsable ». Le personnel enseignant est responsable de la sécurité et du bien-être des élèves à sa charge. Parfois, une autre personne peut être identifiée comme « personne responsable » dans des situations précises (par exemple, le sauveteur). La personne identifiée « responsable » de l'activité en cours doit, en consultant le personnel enseignant, prendre les décisions finales concernant la sécurité des participants.

- **Surveillance :**

- La surveillance est la supervision vigilante d'une activité pour la réglementer ou la diriger. Les activités, les installations et l'équipement comportent des risques inhérents. Cependant, plus la surveillance est efficace, plus la sécurité s'en trouve accrue.
 - Manitoba Physical Activity Safety in Schools désignent trois catégories de surveillance : surveillance visuelle constante, surveillance sur place, et surveillance générale. Les catégories dépendent du niveau de risque de l'activité, ainsi que des habiletés et de la maturité des participants. Les trois niveaux de surveillance décrits ne sont pas hiérarchisés, mais ils représentent les types de supervision qu'une activité peut nécessiter et le type de surveillance qui est fondamentalement possible.

- **Surveillant/superviseur :**

- Un surveillant/superviseur est une personne qui fait partie du personnel enseignant ou de la direction, qui détient un certificat de l'Ordre des enseignantes et des enseignants du Manitoba, et qui est employée par l'école ou le conseil scolaire. Le surveillant/superviseur est légalement responsable des élèves.

- **Types de Surveillance :**

- **Surveillance générale :**

- La surveillance générale signifie que l'enseignant/superviseur d'activités intra-muros peut être dans le gymnase, alors qu'une autre activité a lieu près du gymnase. La surveillance générale exige que l'enseignant/superviseur d'activité intra-muros soit facilement accessible.
- Une surveillance générale est requise:
 - durant les activités qui demandent aux élèves d'être souvent hors de vue et pour lesquelles le personnel enseignant/superviseur d'activités intra-muros n'est pas à proximité (par exemple, ski alpin, course de fond). Au moins l'une des conditions suivantes doit être remplie:
 - Le personnel enseignant/superviseur d'activité intra-muros circule.
 - L'endroit où se trouve le personnel enseignant/superviseur d'activités intra-muros a été communiqué aux élèves et aux surveillants/superviseurs.
 - pour les activités simples et celles pouvant être combinées (par exemple, d'autres activités nécessitant une surveillance générale comme le badminton, le tennis de table, le handball - balle au mur), les conditions suivantes doivent être remplies:
 - Le personnel enseignant/superviseur d'activités intra-muros informe les élèves de l'emplacement des activités.
 - Le personnel enseignant/superviseur d'activités intra-muros doit circuler entre les activités et être facile à trouver.
 - Exemple pour le programme-cadre : Pendant une séance d'athlétisme, certains élèves pratiquent le saut en hauteur, alors que d'autres pratiquent le passage du témoin sur la piste. Un troisième groupe fait de la course de fond autour de l'école.

Pour la course de distance, les élèves courrent autour de l'école et peuvent parfois être hors de vue.

- Exemple pour les intra-muros : Lors d'une journée scolaire spéciale à l'extérieur, certains élèves participent à des jeux de parachute, d'autres à des jeux de relais, et un troisième groupe fait une chasse au trésor autour de l'école. Pour la chasse au trésor, les élèves courrent autour de l'école et peuvent parfois être hors de vue.

- **Surveillance sur place :**

- La surveillance sur place exige la présence du personnel enseignant, mais pas nécessairement l'observation constante d'une activité particulière. La surveillance sur place permet la présence momentanée du surveillant dans des pièces adjacentes au gymnase (par exemple, salle d'équipement).
- Exemple pour le programme-cadre : Pendant une séance d'athlétisme, certains élèves pratiquent le saut en hauteur, alors que d'autres pratiquent le passage du témoin sur la piste. Un troisième groupe fait de la course de fond autour de l'école. Pour le relais, les élèves pratiquent sur la piste et peuvent être vus par le personnel enseignant qui est avec les sauteurs en hauteur.
- Exemple pour les intra-muros : Lors d'une journée scolaire spéciale à l'extérieur, certains élèves participent à des jeux de parachute, d'autres à des jeux de relais, et un troisième groupe fait une chasse au trésor autour de l'école. Pour les jeux de relais, les élèves jouent sur le terrain de jeux et peuvent être vus par le surveillant/superviseur des activités intra-muros.

- **Surveillance visuelle constante :**

- La surveillance visuelle constante nécessite la présence physique du personnel enseignant, qui observe l'activité en question. Une seule activité nécessitant une surveillance visuelle constante peut avoir lieu en même temps que d'autres activités.
- Exemple pour le programme-cadre : Pendant une séance d'athlétisme, certains élèves pratiquent le saut en hauteur, alors que d'autres pratiquent le passage du témoin sur la piste. Un troisième groupe fait de la course de fond autour de l'école. Pour le saut en hauteur, le personnel enseignant est près de l'aire de saut et surveille l'activité.
- Exemple pour les intra-muros : Lors d'une journée scolaire spéciale à l'extérieur, certains élèves participent à des jeux de parachute, d'autres à des jeux de relais, et un troisième groupe fait une chasse au trésor autour de l'école. Pour l'activité de

Parachute, le surveillant/superviseur des activités intra-muros est présent et observe l'activité.

Dernière publication

Mon 13/09/2021 - 12:31