

# Musculation

## 9-12 : PROGRAMME-CADRE/INTRA-MUROS

### Introduction

---

- 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\*\*](#).
- Y compris les machines de haltérophilie et les haltères.
- Consultez [\*\*Activités d'entraînement physique\*\*](#) pour les exercices d'aérobie, d'entraînement en circuit, etc. utilisant un équipement varié (par exemple, barre horizontale, ballon d'exercice, glissoirs, escaliers, tubes, ballon d'entraînement, planche d'équilibre et protecteurs).
- Consultez [\*\*Sécurité dans les salles d'entraînement physique\*\*](#).

#### 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.
- Avant d'être utilisé, tout l'équipement doit être inspecté et réparé au besoin.
- Un processus d'identification et de mise hors d'usage de l'équipement brisé doit être établi.
- Placez un matelas polyvalent directement sous les appareils en hauteur (par exemple, barre horizontale, panneau perforé).

- Les élèves peuvent utiliser un dispositif audio personnel muni d'écouteurs après la première leçon sur tout équipement qui ne requiert pas de pareur ou d'enseignement durant l'utilisation. Le dispositif audio personnel ne doit pas présenter un danger (par exemple, longueur du cordon des écouteurs).

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

## Vêtements / Chaussure / Bijoux

---

- Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.
- Aucun bijou apparent qui pend.
- Les cheveux longs doivent être attachés. Les accessoires (par exemple, épingles à cheveux, élastiques et barrettes) servant à attacher les cheveux longs ne doivent pas poser un risque pour la sécurité.

## 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.
- La salle de musculation doit être verrouillée lorsqu'elle n'est pas surveillée.
- Le recouvrement de sol ne doit pas permettre aux poids ou à l'élève de glisser.
- Pour permettre une circulation fluide, prévoyez suffisamment d'espace entre les activités de musculation.
- Lorsque la course se déroule à l'extérieur du terrain de l'école, que ce soit un échauffement ou un exercice qui fait partie intégrante de l'activité:
  - Avant de parcourir le trajet pour la première fois, 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

---

- Tous les élèves doivent connaître les techniques de soulèvement appropriées et les procédures de sécurité (par exemple, parage).
- Les habiletés et les procédures enseignées doivent être revues régulièrement.
- Une aire de rangement adéquate doit être prévue pour les disques des poids et haltères.
- Les disques des poids libres doivent être bien fixés avant l'utilisation.
- Tous les programmes doivent être personnalisés.
- Il faut utiliser un système de surveillance mutuelle lorsque des poids libres sont soulevés au-dessus du corps.
- Mettez l'accent sur le bon alignement du corps afin de prévenir les blessures.
- Les élèves doivent connaître le code de conduite dans la salle de musculation.
- Une procédure visant à désinfecter régulièrement l'équipement doit être établie.
- Un minimum de 2 élèves doivent être présents dans la salle d'entraînement physique en tout temps.
- 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.

## Surveillance

---

- Toutes les activités doivent être surveillées.
- Une surveillance sur place est requise pour les premières leçons et utilisations des poids libres et des appareils à contre-poids.
- Une surveillance générale est requise après la première leçon sur l'utilisation sécuritaire des appareils.
- *Remarque :* Les activités intrascolaires ou de club requièrent une surveillance générale et la présence d'un surveillant formé sur les lieux.

- ?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.

## 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 - 12:32