

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

Lignes directrices pour les
activités intrascolaires du primaire

Module 2
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'Odyssee, 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

Veuillez 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	Annexe C-2.....	66
Contexte	1	Outil de reconnaissance d'une commotion cérébrale soupçonnée ¹	66
Objectif des lignes directrices sur la sécurité en éducation physique.....	1	Annexe C-3.....	69
Portée du présent document	1	Documentation de l'examen médical	69
Gestion de risques	2	Annexe C-4.....	70
A. Critères généraux.....	4	Documentation d'une commotion cérébrale diagnostiquée ...	70
B. Éléments présentés sur chaque fiche de sport ou d'activité 10		Plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique..	70
C. Surveillance des activités intrascolaires.....	19	Annexe D.....	74
Activités avec eau	22	Modèle de contenu des trousse de premiers soins	74
Arts martiaux.....	23	Annexe E Plan de mesures d'urgence	76
Cibles – Autres jeux et activités	24	Annexe F Modèle de procédures en cas de foudre.....	79
Cibles humaines	25	Annexe G Sécurité dans les salles de jeux	82
Constructions humaines.....	26	Annexe G Sécurité dans les salles de jeux Erreur ! Signet non défini.	
Équipement fabriqué à l'école	27	Annexe H Équipement d'entraînement physique neuf ou donné	83
Jeux de relais et de poursuite	28	Annexe I-1 Modèle de liste de vérification Installations du gymnase.....	84
Souque à la corde.....	30	Annexe I-2 Modèle de liste de vérification Équipement du gymnase	88
Transport de personnes ou d'objets.....	34	Annexe I-3 Modèle de liste de vérification Installations extérieures	92
SECTION SPÉCIALE SUR LES PROGRAMMES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE	35	Annexe J Responsabilités des élèves.....	95
Lignes directrices sur la sécurité – Activité physique.....	35	Annexe K Précautions universelles Sang et liquides corporels	96
Modèle de stratégies de communication concernant l'activité physique.....	42	Annexe L Modèles de protocole pour la gestion de l'asthme	97
Annexe A	46	Annexe M Syndrome de la mort subite par arythmie – SMSA	101
Modèle de lettre aux parents/tuteurs ou tutrices et fiche de renseignements médicaux	46	Annexe N.....	105
Annexe B Plan de retour à l'activité physique – Maladies/Blessures sans commotion cérébrale.....	51	Sécurité dans les salles d'entraînement physique.....	105
Annexe C-1	51	Annexe O	106
Procédures de gestion des commotions cérébrales : retour à l'apprentissage et à l'activité physique	52	Techniques de parage, de soulèvement, d'abaissement, de transport et de soutien	106

Section générale

Contexte

Ce document est une mise à jour des lignes directrices sur la sécurité des activités intrascolaires 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 (OFSAA) et l'Association canadienne de loisirs intrascolaires - Ontario (CIRA). Le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance du Nouveau-Brunswick 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 II : Lignes directrices sur la sécurité des activités intrascolaires en éducation physique* et il est rédigé d'après le *Module I : Lignes directrices sur la sécurité du programme d'études d'éducation physique du primaire*.

Objectif des lignes directrices sur la sécurité en éducation physique

En matière de santé et de sécurité des élèves, la principale responsabilité incombe au district scolaire et à ses employés. 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/superviseur ou la superviseuse d'activités intrascolaires, la sécurité est essentiellement une question de prudence, fondée sur des renseignements à jour, du bon sens, de l'initiative et de la prévoyance. Les lignes directrices sur la sécurité des activités intrascolaires renseignent le superviseur ou la superviseuse d'activités intrascolaires sur les pratiques sécuritaires, les vérifications de sécurité des installations et de l'équipement et la surveillance et l'arbitrage nécessaires afin de réduire au minimum les risques inhérents. En appliquant des pratiques sécuritaires, comme proposer des activités adaptées à l'âge des élèves, le superviseur ou la superviseuse d'activités intrascolaires pourra se prémunir contre les risques prévisibles. Ce document vise donc à aider le personnel à fournir le cadre le plus sûr possible dans lequel tous les élèves peuvent pratiquer une activité intrascolaire ou faire partie d'un club, indépendamment de leurs capacités ou limites physiques, mentales ou émotionnelles et de leurs antécédents culturels.

Portée du présent document

Les lignes directrices sur la sécurité indiquent les normes minimales à intégrer à la politique de gestion des risques des districts scolaires. Au minimum, les consignes des lignes directrices devraient être respectées pour qu'une activité puisse avoir lieu.

Le présent document définit les normes minimales qui doivent être respectées par les enseignants/superviseurs ou superviseures d'activités intrascolaires pour répondre aux exigences de sécurité des activités intrascolaires. Les activités intrascolaires sont des activités physiques ou récréatives organisées par l'école qui :

- ont lieu en dehors des heures de cours de l'élève;
- n'impliquent pas une équipe ou un groupe en particulier;
- ne sont pas en compétition avec une équipe ou un groupe hors école.

Les activités intrascolaires s'adressent à tous les élèves et mettent l'accent sur la participation et non sur la compétition. Les lignes directrices du programme d'études et des activités interscolaires se trouvent dans les modules 1 et 3 respectivement.

Il y a quatre types d'activités intrascolaires : les variantes de sports, les activités simples, les événements spéciaux et les clubs. Lorsqu'une activité intrascolaire se déroule selon les règlements officiels en utilisant de l'équipement réglementaire (p. ex. une variante d'un sport ou un jeu simple), consultez le *Module 1 : Lignes directrices sur la sécurité du programme d'études d'éducation physique*.

Si une activité intrascolaire se caractérise par l'un des éléments communs du tableau présenté ci-dessous (p. ex. les jeux de type ballon chasseur), consultez les modules 1 et 2.

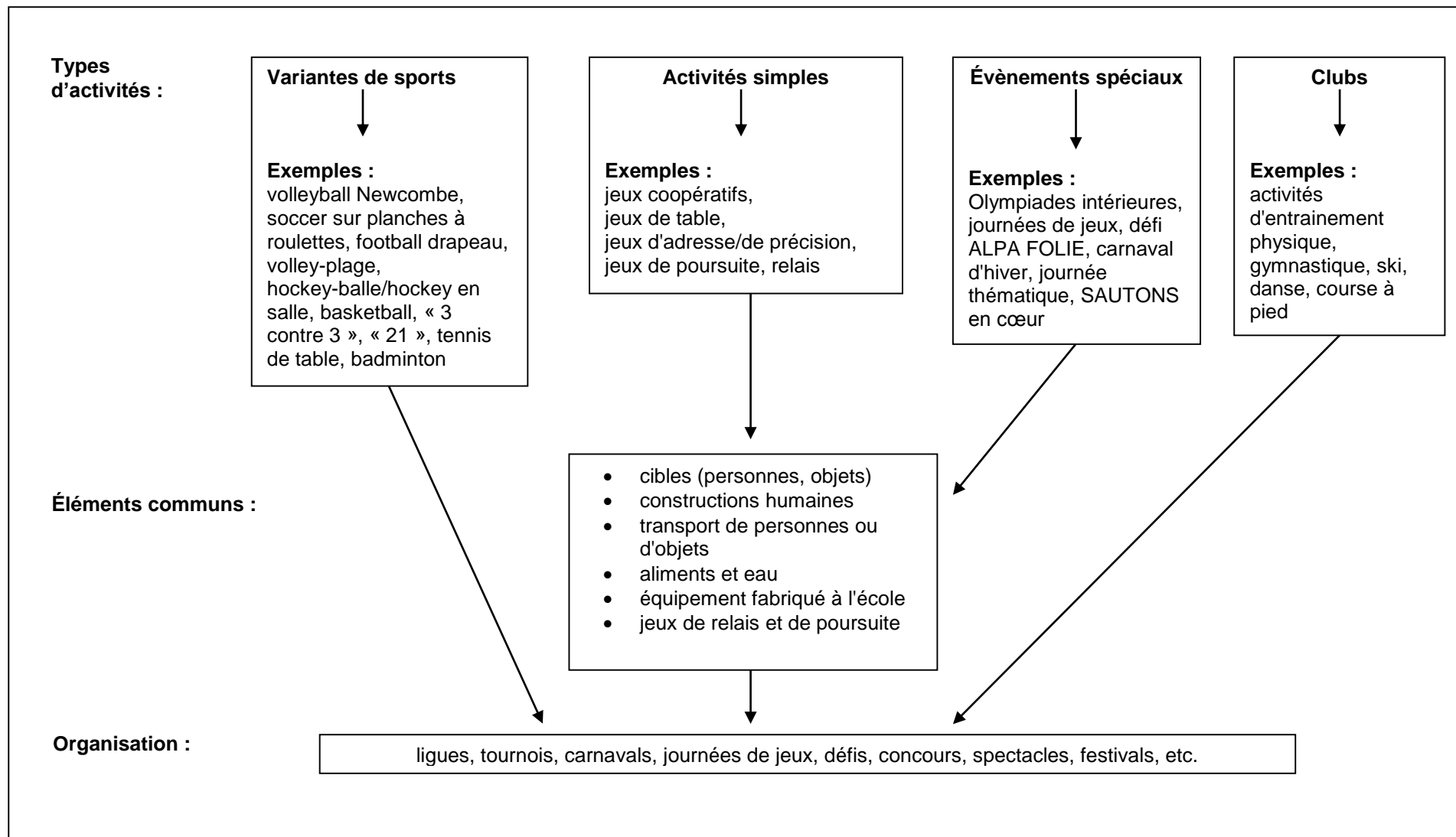
Si vous proposez une variante d'un sport ou un jeu simple qui n'est pas décrit dans les lignes directrices du programme d'études ou des activités intrascolaires, consultez les lignes directrices d'une activité similaire.

Gestion de risques

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

- L'activité est adaptée à l'âge des élèves, à leurs capacités physiques et mentales, ainsi qu'à leur comportement.
- L'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseure d'activités intrascolaires possède les connaissances et l'habileté requises par les lignes directrices pour enseigner/superviser l'activité de façon sécuritaire.
- La valeur éducative de l'activité doit être mesurée par rapport à sa valeur récréative (p. ex. un bassin-trempe à la journée de jeux, est-ce une activité éducative ou récréative?). Si l'activité est reconnue pour son caractère éducatif et approuvée par une personne responsable du district, ses risques inhérents doivent être identifiés et réduits au minimum.

Types d'activités intrascolaires



A. Critères généraux

Notez bien :

- Les lignes directrices suivantes n'apparaissent pas par ordre de priorité.
- Toutes les consignes des lignes directrices sont obligatoires.
- Les listes d'exemples contenues dans les présentes lignes directrices ne sont pas exclusives.

Plusieurs lignes directrices sur la sécurité s'appliquent à toutes les activités et tous les clubs intrascolaires. En voici quelques-unes :

1. Les parents doivent être informés des activités intrascolaires auxquelles leur enfant participe et les risques inhérents des activités qui requièrent une surveillance visuelle constante.
2. Chaque participant ou participante doit remettre une autorisation parentale. Pour obtenir un modèle de lettre, voir l'**annexe A**.
3. **Troubles médicaux** : Avant de commencer l'activité intrascolaire, les enseignants ou enseignantes/superviseurs ou superviseuses d'activités intrascolaires doivent connaître les antécédents médicaux et les handicaps physiques des élèves. Par exemple, les élèves souffrant d'hémophilie, de troubles cardiaques, d'asthme, d'épilepsie, de diabète, d'allergies graves, etc. doivent être identifiés. Chaque école doit établir une procédure qui permet de partager ces renseignements médicaux avec le superviseur ou la superviseuse d'activités intrascolaires.

Pour gérer les troubles médicaux des élèves (p. ex. asthme, allergies mortelles, diabète, épilepsie, troubles cardiaques), les enseignants ou enseignantes/superviseurs ou superviseuses d'activités intrascolaires doivent consulter les protocoles de gestion des troubles médicaux de leur école/district scolaire et la fiche de renseignements médicaux de chaque élève. Pour plus de renseignements sur la gestion des élèves atteints d'asthme lors des activités physiques, voir l'**annexe L**.

4. **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.

Puisque l'activité physique est un déclencheur commun de la mort subite d'origine cardiaque, il est important que les enseignants ou enseignantes/superviseurs ou superviseuses d'activités intrascolaires 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.
- 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 la direction 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.

5. Si un accident survient durant une activité intrascolaire ou celle d'un club, suivez le plan d'urgence de votre école. Pour en savoir plus sur le plan d'urgence, consultez l'**annexe E**.
6. Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible. Une liste des articles d'urgence est présentée à l'**annexe D**. Lorsque les activités se déroulent à l'extérieur de l'école, il faut avoir sous la main une trousse de premiers soins portative adéquate.
7. 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**.)

8. 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) et/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 élèves 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, les enseignants ou enseignantes 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.

Les enseignants ou enseignantes, 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/entraîneur ou 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 www.thinkfirst.ca 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 une 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.
9. Si un ou une élève manque une activité intrascolaire 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'élève, attestant que l'élève en question peut reprendre l'activité physique. Pour obtenir un modèle de formulaire, voir l'**annexe B** – Plan de retour à l'activité physique – Maladies/Blessures sans commotion cérébrale.

Les parents/tuteurs ou tutrices des élèves 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'élève 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.

10. Les enseignants ou enseignantes/superviseurs ou superviseuses d'activités intrascolaires 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). (voir **annexe A**)

11. 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 scolaire demeurent les normes minimales à suivre obligatoirement. Lorsque des normes plus strictes sont présentées (p. ex. par un ou une guide touristique, un coordonnateur ou une coordonnatrice des programmes/installations) – les normes plus strictes doivent être respectées. Pour connaître les procédures en cas de foudre, voir l'**annexe F**.
12. Si les activités intrascolaires ou celles du club ont lieu à l'extérieur de l'école, il faut informer les parents du moyen de transport utilisé par les élèves et des responsabilités de ces derniers. Pour connaître les exigences concernant l'autorisation des parents, ou tuteurs ou tutrices, consultez les consignes particulières du district scolaire sur les sorties éducatives.
13. Il faut aussi penser à informer les parents/tuteurs ou tutrices si les élèves doivent quitter le terrain de l'école (pour se rendre dans un parc adjacent, une patinoire publique, etc.) durant leurs activités intrascolaires ou celles de leur club. (Voir l'**annexe A.**) Pour connaître les exigences concernant l'autorisation des parents, ou tuteurs ou tutrices, consultez les consignes particulières du district scolaire sur les sorties éducatives.
14. Lorsque vous accompagnez les élèves pour une activité intrascolaire/de club menée ailleurs que sur le terrain de l'école (p. ex. un centre de ski) et organisée par un tiers, veuillez transmettre les lignes directrices appropriées au tiers avant votre arrivée.
15. Les élèves doivent connaître l'emplacement des avertisseurs d'incendie, des sorties de secours et des issues secondaires de l'aire de jeu.
16. Avant de commencer une activité intrascolaire impliquant une variante d'un sport, les habiletés nécessaires doivent être enseignées.
17. Avant de commencer l'activité, les enseignants ou enseignantes/superviseurs ou superviseuses d'activités intrascolaires doivent indiquer les risques possibles qu'engendre cette activité (p. ex. en les avertissant des dangers potentiels). Ils doivent aussi démontrer comment réduire ces risques et énoncer les procédures et règlements pour jouer prudemment (p. ex. un coup de sifflet signifie de cesser toute activité).
18. 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 (p. ex. les poteaux du filet de volleyball dans la salle d'équipement ne sont pas fixés au plancher/au mur et tombent sur le sol sans blesser personne : les poteaux sont fixés par mesure corrective).
19. Au début de l'activité, les enseignants ou enseignantes/superviseurs ou superviseuses d'activités intrascolaires doivent informer les élèves des vêtements qu'ils doivent porter si nécessaire, de l'emplacement des vestiaires et du code de conduite approprié.
20. L'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseuse d'activités intrascolaires doit limiter le nombre d'élèves 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.
21. Les spectateurs qui assistent aux activités intrascolaires ne doivent pas poser un risque pour la sécurité.
22. Les arbitres des activités intrascolaires doivent être compétents et formés pour les tâches qu'ils ou elles effectuent.

23. Si une activité ou un sport n'apparaît pas dans le présent document (p. ex. un jeu simple), veuillez suivre les lignes directrices établies pour une activité similaire.
24. Un enseignant ou une enseignante/un superviseur ou une superviseure d'activités intrascolaires qui modifie les consignes des lignes directrices le fait seulement pour AUGMENTER le niveau de sécurité, JAMAIS pour le réduire.
25. Si l'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseure d'activités intrascolaires souhaite intégrer des activités qui ne sont pas mentionnées dans les lignes directrices et qui ne ressemblent à aucune des activités décrites dans le présent document, il ou elle doit obtenir l'autorisation de la personne responsable au district scolaire. L'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseure d'activités intrascolaires doit alors démontrer que toutes les précautions appropriées seront prises pour assurer la sécurité des élèves.
26. **Si vous désirez apporter des modifications aux lignes directrices sur la sécurité du programme d'études, veuillez contacter le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance pour commencer le processus.**

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-O** sont les normes minimales obligatoires. 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 pour les activités intrascolaires/éléments communs de chaque activité scolaire sont établies en fonction des éléments fondamentaux suivants :

Équipement

Règles et consignes particulières

Vêtements et chaussures

Surveillance

Installations

Sauf pour quelques exceptions, les groupes d'âge ne sont pas indiqués dans les fiches des activités du programme d'études ou des activités intrascolaires. Chaque district scolaire a la responsabilité de déterminer l'âge approprié pour participer à ces activités. Lorsque les groupes d'âge sont indiqués dans les fiches d'activité, la norme a été déterminée par des experts dans ce domaine.

2. Équipement

- a) Afin d'offrir un environnement sécuritaire pour la réalisation des activités intrascolaires ou celles du club, l'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseuse d'activités intrascolaires doit d'abord effectuer une vérification de l'équipement qui sera utilisé. Cette vérification peut être visuelle ou écrite en suivant une liste (voir l'**annexe I-2** Liste de vérification de l'équipement du gymnase). Les dangers doivent être identifiés et éliminés. Les facteurs de risque doivent être isolés.
- b) Si l'équipement utilisé n'est pas décrit dans le document, il faut s'assurer que cet équipement est sécuritaire (p. ex. aucun bord tranchant, ni fissure, ni éclat de bois) et que sa taille, son poids et sa résistance sont appropriés.
- c) L'équipement mentionné dans ce document ne l'est que pour des raisons de sécurité.
- d) Tous les ballons doivent être correctement gonflés.

- e) Différents types d'équipement peuvent être fabriqués à l'école par le personnel du district scolaire, des adultes bénévoles ou des élèves travaillant sous surveillance directe. Voir les lignes directrices pour « l'équipement fabriqué à l'école » des lignes directrices sur la sécurité des activités intrascolaires du présent document. L'équipement de fabrication artisanale est défini comme de l'équipement fabriqué ou modifié à la maison pour ensuite être apporté à l'école. Ce type d'équipement (p. ex. bâtons de hockey-balle personnels ou bâtons de hockey en salle) ne peut pas être utilisé durant les programmes intrascolaires.
- f) Si les élèves sont autorisés à apporter leur propre équipement, comme des raquettes de badminton, des skis ou des patins à roues alignées, les élèves et leurs parents, ou tuteurs ou tutrices doivent s'assurer que cet équipement est en bon état et qu'il convient pour l'usage personnel.
- g) 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 du Nouveau-Brunswick 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, toboggan/luge)

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 lignes directrices sur la sécurité en éducation physique de l'Ontario qui sont basées sur les recommandations des 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, SécuriJeunes Canada et le Fonds d'échange d'assurance des conseils scolaires de l'Ontario.

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, la planche à roulettes et le patin à roues alignées.

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.

- h) 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 ou donné de l'**annexe H**.

- i) Il faut demander aux élèves d'informer l'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseuse d'activités intrascolaires de tout problème concernant l'équipement. De plus amples renseignements sur le rôle des élèves en matière de sécurité sont fournis à l'**annexe J**.

3. Vêtements et chaussures

- a) Le port de chaussures de sport appropriées est l'exigence minimale. Les chaussures de sport appropriées sont des espadrilles à semelle antidérapante plate en caoutchouc, bien attachées au pied. Les espadrilles à talons hauts, à roulettes, à crampons de caoutchouc ou de métal, à bouts ouverts ou sans quartiers ne sont pas appropriées. Les élèves doivent porter une tenue appropriée durant les activités intrascolaires. Les dérogations à cette règle minimale sont énoncées dans les lignes directrices des éléments communs des activités intrascolaires et dans les fiches des activités du programme d'études. Si une tenue à caractère religieux présente des risques, il faut modifier l'activité en conséquence.
- b) 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.
- c) Les parents/tuteurs ou tutrices doivent connaître les mesures de sécurité relatives au port de lunettes pour certaines activités, notamment la nécessité de porter une courroie à lunettes ou des verres incassables, ou encore d'enlever ses lunettes si la vision est suffisamment bonne (voir l'**annexe A**).
- d) Les cheveux longs doivent être attachés afin de dégager la vue. Les accessoires (p. ex. : barrettes, pince ou broche à cheveux, etc.) servant à attacher les cheveux longs ne doivent pas poser un risque pour la sécurité.

4. Installations

- a) Afin d'offrir un environnement sécuritaire pour la réalisation des activités intrascolaires ou des activités du club, l'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseuse d'activités intrascolaires doit d'abord effectuer une vérification de l'équipement qui sera utilisé. Cette vérification peut être visuelle ou écrite en suivant une liste (voir les **annexes I - 1 à 3**). Le minimum exigé est l'inspection visuelle avant de commencer l'activité. Les risques reliés à l'activité doivent être identifiés et éliminés. Les objets fixes susceptibles de présenter un risque (p. ex. poteaux des buts, estrade saillante) doivent être signalés aux élèves et à la direction de l'école.
- b) 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 les installations et l'équipement important et doit préparer par écrit un rapport d'inspection.
- d) L'équipement ou les meubles présentant un risque pendant le déroulement des activités ne doivent pas être placés le long des murs de la salle utilisée durant les activités intrascolaires/activités du club. Un nombre raisonnable de bancs et de matelas fixés aux murs peuvent faire exception à cette règle. Les objets saillants (p.ex. barres horizontales, chevilles dans un panneau perforé) doivent être installés à une hauteur qui réduit les risques de blessure ou être enlevés lorsqu'ils ne sont pas utilisés.

- e) 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.
- f) 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 scolaires qui ne font pas partie du gymnase (p. ex. foyers, couloirs, salles de classe, estrades) pour les activités intrascolaires sont énoncées aux **annexes G et I-3**.
- g) 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 aux élèves. Des modifications doivent être apportées au besoin. Le terrain de jeu doit offrir suffisamment d'adhérence. (p. ex. la surface du terrain de football drapeau).
- h) Concernant l'ouverture et la fermeture des cloisons/rideaux du gymnase :
- Les enseignants ou enseignantes 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 enseignants ou enseignantes/les membres du personnel sont responsables de l'ouverture/la fermeture. Les élèves qui aident les enseignants ou enseignantes à fermer/ouvrir les cloisons/rideaux doivent être convenablement formés.
 - Indiquez une zone située à une distance sécuritaire des cloisons/rideaux dans laquelle les élèves peuvent demeurer lors de la fermeture/l'ouverture. Vérifiez que la voie est libre (aucune obstruction et aucun 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 du Nouveau-Brunswick 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).

Le bruit peut devenir un problème dans les gymnases qui sont divisés par des rideaux. Assurez-vous que les élèves peuvent entendre et suivre les instructions/signaux. Utilisez des stratégies pour améliorer la communication aux élèves.

Un enseignant ou une enseignante/un superviseur ou une 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) Les lignes directrices sur la sécurité des activités intrascolaires ne permettent aucun contact. Dans le présent document, le terme « contact » est utilisé pour décrire un contact intentionnel visant à obtenir un avantage durant l'activité en question (p. ex. contacts physiques, bâton contre corps, bâton contre bâton).

- b) Les activités intrascolaires doivent être modifiées selon l'âge et les capacités des élèves, ainsi que les installations disponibles. Les équipes doivent être formées de manière à répartir équitablement les capacités physiques et les habiletés des participants ou participantes.
- c) Les enseignants ou enseignantes/superviseurs ou superviseuses d'activités intrascolaires doivent se tenir informés des récentes techniques d'entraînement sécuritaires.
- d) Les parties intrascolaires doivent être jouées selon les habiletés enseignées. Il faut enseigner les habiletés nécessaires pour participer aux jeux/activités qui ne font pas partie du programme d'études.
- e) Avant de proposer une activité à l'extérieur qui requiert un effort physique intense, l'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseuse d'activités intrascolaires doit tenir compte des 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 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).
- g) 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)
- h) Les élèves doivent connaître l'importance d'informer l'enseignant ou l'enseignante de tout symptôme relié à une commotion cérébrale présumée.
- i) Si les élèves doivent se peindre la peau, les risques concernant les allergies et l'adhérence du sol doivent être gérés.
- j) Pour en savoir plus sur les moyens sûrs pour soulever, soutenir et transporter les élèves, voir l'**annexe O**.
- k) Les activités auxquelles participent des élèves ayant des besoins particuliers doivent être modifiées afin d'assurer la sécurité de tous les élèves. Les enseignants ou enseignantes/superviseurs ou superviseuses intrascolaires doivent consulter les ressources conçues pour maximiser la sécurité des élèves ayant des besoins particuliers au niveau physique, intellectuel et comportemental, comme l'ouvrage Habiletés motrices fondamentales : Enfant actif et S'amuser grâce au sport - Enfants ayant un handicap de Éducation physique et santé (EPS) Canada.
- l) Les activités qui n'encouragent pas un mode de vie sain et actif, comme les jeûnethons et les concours de glouton, ne sont pas appropriées.

- m) Certaines activités mentionnent une personne « responsable ». L'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseuse d'activités intrascolaires 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.
- n) Les élèves en mouvement ne doivent pas avoir les yeux fermés ou bandés, sauf pour les jeux de leadership ou de confiance où l'élève se fait guider par un autre. Dans ce cas, il importe de mettre l'accent sur la sécurité.
- o) Si les élèves doivent marcher ou courir à reculons, il faut insister sur le contrôle des mouvements. Les courses à reculons sont à proscrire.
- p) Tout élève 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.
- q) Les plâtres et les orthèses ne doivent pas poser un risque pour la sécurité. Des modifications à l'activité peuvent être nécessaires.

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.

Un superviseur ou une superviseuse d'activités intrascolaires peut être un membre du personnel enseignant ou du personnel cadre employé par le district scolaire. Un ou une bénévole (pas nécessairement un enseignant ou une enseignante) peut aider à surveiller les activités intrascolaires. Voici des exemples de bénévoles : un assistant ou une assistante en éducation, un enseignant ou une enseignante à la retraite, un parent/tuteur ou une tutrice, un ou une élève du programme coop, ou un ou une stagiaire. Aucune activité intrascolaire ne doit être supervisée seulement par des bénévoles. Veuillez consulter la politique de votre district scolaire concernant les bénévoles.

- a) Les élèves doivent être informés qu'il est interdit d'utiliser les installations et l'équipement sans autorisation et sans surveillance. 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 élèves ne peuvent pas utiliser le gymnase ou autres endroits sans surveillance;
 - affecter un membre du personnel dans un bureau situé à proximité pour qu'il puisse voir les élèves qui entrent dans le gymnase sans autorisation.
- b) Toutes les activités doivent être surveillées. Les lignes directrices contiennent 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'enseignant ou l'enseignante/du superviseur ou de la superviseure d'activités intrascolaires, 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'enseignant ou l'enseignante/du superviseur ou de la superviseure d'activités intrascolaires, mais pas nécessairement l'observation constante d'une activité particulière. La surveillance sur place permet la présence momentanée du ou de la responsable dans des pièces adjacentes au gymnase.
- **La surveillance générale** signifie que l'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseure d'activités intrascolaires peut être dans le gymnase, alors qu'une autre activité a lieu près du gymnase. L'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseure d'activités intrascolaires doit être facilement accessible et au moins l'un des critères suivants doit être respecté :
 - l'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseure d'activités intrascolaires circule;
 - l'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseure d'activités intrascolaires est visible;
 - l'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseure d'activités intrascolaires est à proximité et son emplacement exact est connu.

Exemple :

Lors d'une journée scolaire spéciale à l'extérieur, certains élèves participent à une course d'obstacles, d'autres à des jeux de relais, et un troisième groupe fait une chasse au trésor autour de l'école.

- **Surveillance visuelle constante** : Parachute – L'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseure d'activités intrascolaires est présent et observe l'activité.
 - **Surveillance sur place** : Jeux de relais - Les élèves jouent sur le terrain de jeux et peuvent être vus par l'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseure d'activités intrascolaires.
 - **Surveillance générale** : Chasse au trésor – Les élèves courent sur le terrain de l'école et peuvent parfois être hors de vue.
- c) Si les risques potentiels sont élevés (p. ex. un grand nombre d'élèves ayant des besoins particuliers), le nombre de superviseurs ou de superviseures et le niveau de surveillance doivent être augmentés (p. ex. passer de surveillance générale à surveillance sur place).
- d) Le niveau de surveillance doit tenir compte des risques inhérents de l'activité en question. Le niveau de risque augmente selon le nombre de participants ou participantes et leurs habiletés, ainsi que le type d'équipement utilisé. La liste présentée aux pages suivantes indique le niveau de surveillance appropriée pour chaque type d'activité. Cette liste n'est pas complète. Si une activité n'y apparaît pas, consultez une activité similaire. Pour les activités de plein air, consultez le *Module 1 : Lignes directrices sur la sécurité du programme d'études d'éducation physique du primaire* pour connaître les exigences quant aux ratios, aux compétences et à la surveillance.
- e) Avant de commencer l'activité, les responsables doivent établir les routines, les règles concernant le comportement acceptable et les responsabilités des élèves. Des rappels doivent être faits durant l'année. Les superviseurs ou superviseures d'activités intrascolaires doivent discipliner les élèves dont le comportement est inacceptable ou dangereux, et assumer cette responsabilité en tout temps. Consultez l'**annexe J** pour plus de détails sur le comportement des élèves.

- f) Les règlements des activités ou des jeux doivent être communiqués aux élèves. Les règlements doivent être strictement observés et modifiés selon l'âge et les capacités physiques, émotionnelles, sociales et intellectuelles des participants ou participantes.
- g) L'enseignant ou l'enseignante doit veiller à ce que des élèves n'en incitent pas d'autres à prendre part à des exercices ou à des activités pour lesquels ils ou elles ne sont pas prêts.
- h) Lorsqu'une activité intrascolaire implique un grand nombre de participants ou participantes, comme c'est le cas lors d'une journée scolaire spéciale, le ratio enseignants ou enseignantes/superviseurs ou superviseuses d'activités intrascolaires/bénévoles et participants ou participantes doit être sécuritaire.
- i) Lorsqu'une activité intrascolaire comprend des activités qui requièrent une surveillance visuelle constante (p. ex. les activités sur neige ou glace du carnaval d'hiver) ou plusieurs activités à risque plus élevé, le ratio de superviseurs ou superviseuses d'activités intrascolaires/bénévoles et de participants ou participantes doit être sécuritaire.
- j) Si un enseignant suppléant ou une enseignante suppléante doit surveiller les activités intrascolaires : L'administration doit évaluer si l'enseignant suppléant ou l'enseignante suppléante est à l'aise avec l'activité intrascolaire à surveiller.

La direction/le superviseur ou la superviseuse d'activités intrascolaires absent doit :

- inclure la fiche des lignes directrices sur la sécurité pour l'activité intrascolaire;
- informer l'enseignant suppléant ou l'enseignante suppléante sur la façon de joindre un membre du personnel enseignant ou de l'administration en cas d'urgence;
- indiquer les restrictions ou les modifications s'appliquant aux élèves ayant des problèmes de santé ou des troubles de comportement.

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.

C. Surveillance des activités intrascolaires

Les tableaux suivants donnent un aperçu de la surveillance requise pour les trois types d'activités intrascolaires : les variantes de sports, les activités simples/événements spéciaux et les clubs. Les types de surveillance sont indiqués ainsi : surveillance visuelle constante, surveillance sur place ou surveillance générale (voir B. 6. b) plus haut). Dans certains cas, le type de surveillance requis durant la première leçon ou l'installation de l'équipement est différent de celui à effectuer durant le déroulement de l'activité.

Surveillance des activités intrascolaires – variantes de sports	
<i>Toutes les lignes directrices décrites dans le module des lignes directrices du programme d'études d'éducation physique du primaire doivent être respectées.</i>	
Surveillance visuelle constante	
<ul style="list-style-type: none"> • natation • lutte, activités de combat 	
Surveillance sur place	
Première leçon/Installation	
<ul style="list-style-type: none"> • jeux de type raquette (racquetball, paddleball, handball, tennis, badminton, pickleball, tennis à batte) • tennis de table • ultimate • volleyball (Newcombe, volleyball de plage) 	
Activité	
<ul style="list-style-type: none"> • jeux de type basketball (borden-ball, end-ball, ballon au but) • hockey-balle, hockey en salle • quilles • ballon balai • cricket • curling • hockey sur gazon • jeux de type football (p. ex. touch-football, football drapeau) 	<ul style="list-style-type: none"> • crosse • rugby (sans contact) • jeux de patinage • soccer • jeux de type balle molle • handball olympique • jeux avec trottinettes (basketball ou soccer avec trottinettes)
Surveillance générale	
Activité	
<ul style="list-style-type: none"> • course de fond, course d'orientation • jeux de type raquette (racquetball, paddleball, handball, tennis, badminton, pickleball, tennis à batte) 	<ul style="list-style-type: none"> • tennis de table • ultimate • volleyball (Newcombe, volleyball de plage)

Surveillance des activités intrascolaires – activités simples/événements spéciaux

Toutes les lignes directrices décrites dans le module des lignes directrices du programme d'études d'éducation physique du primaire doivent être respectées.

Surveillance visuelle constante

- jeux aquatiques (selon les règlements de la piscine)
- relais avec transport de personnes
- jeux avec cibles humaines (p. ex. ballon chasseur)
- constructions humaines - première leçon
- parachute (M-2^e année)
- activités avec de l'eau (p. ex. relais avec ballons remplis d'eau)
- parcours d'obstacles avec escalade ou activités en position inversée

Surveillance sur place

- jeux coopératifs
- défis d'adresse/de précision
- relais avec habiletés (p. ex. dribbler avec un ballon de basketball)
- constructions humaines - pratique, position à genoux ou couchée
- jeux avec parachute (3^e-8^e année)
- transport d'objets
- parcours d'obstacles sans appareil d'escalade (sans inversions)
- relais avec trottinettes
- lancer du disque
- patinage et activités de patinage
- relais de course à pied à l'intérieur/jeux de poursuite à l'intérieur
- journées thématiques

Surveillance générale

- jeux de société
- relais de course à pied à l'extérieur/jeux de poursuite à l'extérieur
- Sautons en cœur
- événements à participation massive (p. ex. marchethons, dansethons)

Surveillance des activités intrascolaires – clubs

Toutes les lignes directrices décrites dans le module des lignes directrices du programme d'études d'éducation physique du primaire doivent être respectées.

Surveillance visuelle constante

- gymnastique – mouvements et habiletés à risque plus élevé
- tir à l'arc

Surveillance sur place

Première leçon/Installation

- activités du club d'entraînement physique
- cyclisme
- golf
- équitation
- patin à roues alignées

Activité

- cricket
- gymnastique – habiletés à risque moins élevé
- arts martiaux (autodéfense)
- quilles

Surveillance générale

Activité

*Consultez le module du programme d'études pour connaître les ratios de surveillance.

- course de fond
- ski de fond
- cyclisme
- danse/activités rythmées
- activités du club d'entraînement physique
- golf
- équitation
- patin à roues alignées
- course à pied
- ski alpin
- planche à neige
- planche à ski

Activités avec eau

(p. ex. activités d'arrosage, ballons remplis d'eau, lancers d'éponges, bassins-trempettes)

Les activités avec aliments ne sont pas des activités appropriées pour le primaire (M-8^e).

Équipement	Vêtements/Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>L'équipement utilisé avec de l'eau doit être :</p> <ul style="list-style-type: none"> résistant à l'eau ou imperméable (p. ex. tables, chaises, planchers); protégé de l'eau au besoin; lavé et rincé à fond avant l'utilisation. <p>L'équipement électrique (p. ex. minuterie/cadran) doit être muni d'un dispositif de protection contre les défauts de terre homologué CSA et être placé à une distance sécuritaire de l'eau.</p> <p>Les surfaces servant à glisser doivent être lisses et propres (p. ex. matelas, glissades en plastique).</p> <p>Utilisez des bouteilles avec pulvérisateur.</p> <p>Pas de pistolet à eau pressurisé.</p>	<p>Les vêtements doivent pouvoir être mouillés sans augmenter le risque de blessure (p. ex. pas de pantalon en molleton mouillé qui pourrait faire trébucher le participant ou la participante).</p> <p>Portez des chaussures qui favorisent l'adhérence.</p>	<p>Les activités qui répandent beaucoup d'eau (p. ex. activités d'arrosage, ballons remplis d'eau) doivent avoir lieu à l'extérieur.</p> <p>Demandez de l'aide au personnel de soutien pour nettoyer/essuyer les renversements à l'intérieur (p. ex. activité de transport d'eau à la cuillère).</p> <p>Vous devez être en mesure de nettoyer les installations avant et après l'évènement.</p>	<p>Établissez des procédures et des règles de sécurité à respecter.</p> <p>Utilisez des matériaux qui ne poseront pas de risque pour les élèves souffrant d'allergies sévères (p. ex. au latex).</p> <p>La présence d'eau sur le plancher/sol réduit l'adhérence. Augmentez le niveau d'adhérence au besoin (p. ex. placer des tapis en caoutchouc sur les surfaces qui seront mouillées).</p> <p>Si le sol doit être glissant, prévoyez une surface de réception appropriée, coussinée ou souple.</p> <p>Évitez les températures d'eau extrêmes.</p> <p>L'usage de contenants en verre est interdit.</p> <p>Si les participants ou participantes sont mouillés, prévenez toute collision entre eux.</p> <p>Si des éponges mouillées sont lancées vers des personnes, la zone cible doit être indiquée clairement (p. ex. sous la taille). Si aucune zone cible n'est indiquée, le port d'une protection oculaire est obligatoire.</p> <p>Les élèves ne doivent pas servir de cibles dans un bassin-trempette.</p>	<p>Une surveillance visuelle constante est requise.</p>

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

Arts martiaux

(p. ex. judo, aikido, karaté, taekwondo)

Équipement	Vêtements/Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Surface de l'activité</p> <p>Des matelas de 5 cm (2 po), des matelas de lutte ou des matelas qui offrent un compactage équivalent sont requis lorsque l'activité comprend des propulsions ou des chutes. (Voir la fiche Gymnastique – Généralités du <i>Module 1 : Lignes directrices sur la sécurité du programme d'études d'éducation physique du primaire</i>)</p> <p>La surface des matelas doit être propre et vérifiée fréquemment pour déceler les irrégularités (p. ex. aucun espace, pas de chevauchement ou de différence de hauteur entre les matelas).</p>	<p>Pieds nus.</p> <p>Des vêtements amples et confortables doivent être portés.</p> <p>Aucun bijou (voir la Section générale).</p>	<p>Le revêtement de sol doit être propre, lisse, de niveau et sec.</p> <p>Les environs doivent être exempts de tout obstacle (p. ex. tables, chaises, pianos, etc.).</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>Mettez l'accent sur l'importance d'anticiper, d'éviter les situations risquées et sur les tactiques d'autodéfense et d'agression appropriées.</p> <p>L'enseignement des habiletés doit suivre une progression appropriée (p.ex. au judo, les techniques de combat debout (Tachiwaza randori) peuvent être pratiquées uniquement lorsque les techniques de brise-chute (Ukemi) sont bien maîtrisées.</p> <p>Les activités d'échauffement doivent mettre l'accent sur le conditionnement et la flexibilité.</p> <p>Au judo, les techniques de clé de bras ou d'étranglement ne doivent pas être enseignées dans les programmes de niveau débutant.</p> <p>Les élèves doivent être jumelés selon leur poids, leur grandeur et leur niveau d'habileté.</p> <p>Durant les pratiques individuelles ou en groupe, les bousculades sont interdites.</p>	<p>Une surveillance sur place par l'enseignant ou l'enseignante est requise.</p> <p>Une surveillance sur place par un instructeur ou une instrutrice qualifié est requise.</p> <p>Les instructeurs ou instrutrices qualifiés doivent présenter eux-mêmes le programme d'enseignement. Pour connaître les compétences exigées, communiquez avec l'organisme provincial dirigeant du sport en question (p. ex. judo : ceinture noire premier degré).</p>

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

Cibles – Autres jeux et activités (p. ex. lancers d'adresse/de précision, disc-golf)

Équipement	Vêtements/Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
La taille de la cible doit convenir à l'âge et aux capacités des élèves.	Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.	<p>Les cibles doivent se trouver loin des spectateurs et des autres participants ou participantes.</p> <p>Les participants ou participantes doivent avoir assez d'espace pour lancer l'objet vers la cible sans frapper quelqu'un.</p>	<p>Établissez des procédures pour réduire les risques pour les autres participants ou participantes et les spectateurs (p. ex. restreindre l'accès à la zone cible).</p> <p>Établissez un processus pour récupérer les objets lancés.</p>	Surveillance sur place.

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

Cibles humaines

(p. ex. ballon chasseur et ses variantes, quilles humaines, jeux de poursuite)

Équipement	Vêtements/Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Utilisez des objets souples (p. ex. ballons en mousse, éponges, ballons de plage, ballons peau d'éléphant, boules de papier journal, ballons polyvalents).</p> <p>Tous les ballons doivent être bien gonflés (p. ex. ballons de volleyball).</p> <p>Pas de sacs de fèves ou de disques volants rigides (p. ex. Frisbees).</p>	<p>Aucun bijou.</p> <p>Des vêtements et des chaussures appropriés doivent être portés.</p>	<p>L'aire de jeu doit être exempte de tout obstacle (p. ex. bureaux, chaises et autres meubles/pièces d'équipement le long des murs).</p>	<p>La zone cible doit être convenablement définie (p. ex. sous la taille).</p> <p>Les élèves qui sont les cibles doivent rester debout.</p> <p>Les élèves ne doivent pas servir de cibles dans un bassin-tremette.</p>	<p>Une surveillance visuelle constante est requise.</p>

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

Constructions humaines (p. ex. pyramide humaine, chaîne humaine)

Équipement	Vêtements/Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Pour connaître l'épaisseur minimale des matelas, voir le programme d'études du primaire en gymnastique.</p> <p>Des matelas doivent être placés sous la pyramide et former un périmètre d'au moins 1,5 m (4,9 pi) autour de celle-ci.</p>	<p>Pieds nus ou chaussons de gymnastique.</p> <p>Pas de chaussettes sans chaussures.</p> <p>Vêtements appropriés qui permettent de bouger librement.</p> <p>Attachez les cheveux longs et retirez les barrettes.</p> <p>Retenez les lunettes à l'aide d'une courroie ou retirez-les.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Éloignez les pyramides des murs.</p> <p>Ne faites pas de pyramides près des entrées ou des sorties.</p> <p>Ne faites pas de pyramides sur ou près de l'estrade.</p>	<p>Les pyramides en position debout ne sont pas permises au primaire (M-8^e).</p> <p>La hauteur maximale des pyramides ne doit pas dépasser 3 étages.</p> <p>Le poids et la taille des participants ou participantes déterminent leur place dans la pyramide, p. ex. les élèves plus costauds forment la base.</p> <p>Déterminez un nombre maximal de participants ou participantes et une hauteur maximale selon la taille, l'âge, le niveau d'habileté et l'expérience des élèves.</p> <p>Les leçons doivent comprendre comment former et défaire la pyramide, de façon volontaire ou non.</p> <p>La formation de pyramides humaines doit être la seule activité à avoir lieu à l'endroit utilisé.</p>	<p>Une surveillance visuelle constante est requise durant les leçons et le premier essai, peu importe le type de pyramide.</p> <p>Une surveillance sur place est requise par la suite.</p>

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

Équipement fabriqué à l'école

L'équipement (p. ex. skis géants, sacs de fèves, poids faits de bouteilles en plastique, bâtons rythmiques) peut être fabriqué à l'école par des employés du district, des adultes bénévoles et des élèves qui travaillent sous surveillance directe.

Équipement	Vêtements/Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>Utilisez des matériaux en bon état (p. ex. cordes non effilochées, panneaux lisses, sans éclats de bois, aucun matériau à bord tranchant).</p> <p>Utilisez des matériaux qui ressemblent le plus possible à ceux utilisés pour les articles de fabrication commerciale.</p> <p>Utilisez des matériaux qui ne poseront pas de risque pour les élèves souffrant d'allergies sévères (p. ex. au latex).</p> <p>L'utilisation d'équipement fabriqué à la maison n'est pas permise.</p>	<p>L'équipement conçu pour être porté (chapeaux, capes, costumes) ne doit pas serrer le cou ou la poitrine, ou poser un risque pour la sécurité de l'élève.</p> <p>Les masques ne doivent pas entraver la vision.</p>	<p>L'équipement fabriqué à l'école qui est fixé aux installations (p. ex. un mur) doit être inspecté par un tiers compétent afin de déterminer qu'il est sécuritaire et solide.</p> <p>L'équipement fabriqué à l'école qui constitue une structure autonome (p. ex. poteaux de volleyball extérieur, fosse de saut en longueur entourée de bois) doit être inspecté par un tiers compétent afin de déterminer qu'il est sécuritaire et solide.</p> <p>Consultez les politiques et les procédures du district scolaire concernant les caractéristiques, l'installation et l'inspection de l'équipement fabriqué à l'école.</p>	<p>Suivez les instructions de fabrication ou d'assemblage, s'il y a lieu.</p> <p>S'il n'y a pas d'instructions disponibles pour une structure fabriquée à l'école, décrivez la procédure par écrit et indiquez comment, quand et par qui elle a été fabriquée.</p> <p>L'équipement fabriqué par les élèves ou les bénévoles doit être inspecté par un tiers compétent afin de déterminer qu'il est sécuritaire.</p> <p>Testez l'équipement avant de l'utiliser pour la première fois.</p> <p>Inspectez l'équipement avant chaque utilisation.</p> <p>Réparez l'équipement au besoin. Si l'équipement est modifié de façon significative par des réparations supplémentaires qui en affectent la fonction et la sécurité, remplacez-le.</p>	<p>Une surveillance sur place est requise pour les élèves qui fabriquent de l'équipement à l'école.</p> <p>Une surveillance visuelle constante est requise lorsque les élèves utilisent de la machinerie (p. ex. scie à ruban) pour fabriquer de l'équipement.</p>

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

Jeux de relais et de poursuite

(p. ex. jeu du drapeau, jeu de poursuite, Monsieur le loup, roche-papier-ciseaux)

Équipement	Vêtements/Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>L'équipement doit être exempt de rebords irréguliers ou tranchants.</p> <p>Utilisez des objets souples (p. ex. ballons en mousse, éponges, ballons de plage, ballons peau d'éléphant, ballons polyvalents).</p> <p>Tous les ballons doivent être bien gonflés.</p> <p>Pas de sacs de fèves ou de disques volants rigides (p. ex. Frisbees).</p>	<p>Chaussures appropriées pour chaque activité.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>Prévoyez suffisamment d'espace pour tous les participants ou participantes.</p> <p>Les points de virage et les lignes d'arrivée doivent se trouver à une distance sécuritaire des murs et de l'équipement, des arbres, des poteaux, des risques naturels et des trous.</p> <p>Pour les jeux qui nécessitent de grandes surfaces (p. ex. jeu de survie), l'instructeur ou l'institutrice doit marquer et communiquer les limites de l'aire de jeu.</p> <p>Le superviseur ou la superviseuse doit parcourir le terrain à pied afin d'identifier les dangers potentiels. Les élèves doivent être informés des dangers présents et faire preuve de prudence près de ceux-ci.</p>	<p>Pour le relais navette, tous les participants ou participantes doivent avoir leur propre voie.</p> <p>Le niveau de risque augmente si les vêtements sont trop grands ou si les jambes sont attachées ensemble.</p> <p>Les élèves ne doivent pas avoir les yeux bandés.</p> <p>Lorsque ces activités sont compétitives, courir à reculons est interdit. (Enseignez aux élèves à tourner pour courir vers l'avant lorsqu'ils doivent fuir.)</p> <p>Les murs, les estrades et les clôtures ne doivent pas être utilisés comme lignes d'arrivée ou zones de sécurité.</p> <p>Les zones de sécurité doivent être clairement indiquées, p. ex. en utilisant des cônes ou des lignes sur le plancher.</p> <p>Établissez une procédure pour interrompre le jeu (p. ex. un coup de sifflet).</p> <p>Les activités/règlements doivent être modifiés selon le niveau d'habileté, l'âge et les installations/l'équipement disponibles.</p>	<p>Surveillance sur place pour les relais.</p> <p>Une surveillance générale est requise pour les jeux de poursuite.</p>

Jeux de relais et de poursuite

(p. ex. jeu du drapeau, jeu de poursuite, Monsieur le loup, roche-papier-ciseaux)

Équipement	Vêtements/Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
		<p>Toutes les pistes doivent être inspectées chaque année et réparées au besoin.</p> <p>L'aire de jeu doit offrir une adhérence sécuritaire.</p> <p>Les dangers fixes (p. ex. poteaux de buts) doivent être marqués à l'aide de cônes et signalés aux élèves.</p> <p>L'aire de jeu intérieure doit être exempte de tout obstacle (p. ex. bureaux, chaises, pianos le long des murs).</p> <p>Toutes les portes donnant sur l'aire de jeu intérieure doivent être fermées.</p>	<p>Jeux de poursuite Indiquez clairement les parties du corps qui peuvent être touchées (p. ex. bras, jambes, dos).</p> <p>Expliquez aux élèves qu'une simple pression est suffisante. Il est défendu de pousser, d'agripper ou de donner des coups.</p>	

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

Souque à la corde

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 une corde de chanvre de Manille ou l'équivalent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • minimum 32 mm (1,3 po) de diamètre; • minimum 33 m (109 pi) de longueur. <p>Les cordes doivent être inspectées régulièrement pour déceler les échardes et l'usure sévère.</p> <p>Un chronomètre est requis.</p> <p>Un sifflet est requis.</p>	<p>Des vêtements et des chaussures appropriés (p. ex. des espadrilles plates) doivent être portés.</p> <p>Un chandail à manches longues doit être porté.</p> <p>Pas de crampons.</p> <p>Pas de bijou, incluant les montres.</p> <p>Les gants ne sont pas permis.</p>	<p>Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.</p> <p>Une aire gazonnée d'un minimum de 8 m sur 40 m.</p> <p>L'activité doit avoir lieu sur une surface plate, de niveau, exempte de débris et d'eau.</p> <p>L'aire de jeu doit être délimitée pour la souque à la corde.</p> <p>La souque à la corde ne peut pas avoir lieu à l'intérieur. Sauf s'il s'agit d'un endroit intérieur commercial pour la souque à la corde.</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 de souque doivent se dérouler selon les habiletés enseignées.</p> <p>Le nombre maximal de participants ou participantes par équipe : 8.</p> <p>Lors du choix des équipes, il faut tenir compte de l'âge, du poids, de la taille, du sexe, de la condition physique et de l'expérience des participants ou participantes.</p> <p>Les élèves doivent s'échauffer correctement en incluant des exercices aérobiques et des étirements.</p> <p>Demandez aux élèves de ne jamais entourer la corde autour de leur taille ou de leur poignet et de ne pas la tirer sous leurs vêtements.</p> <p>Ne faites aucun nœud et aucune boucle dans la corde. La corde ne doit pas être enroulée autour d'une partie du corps d'aucun des participants ou participantes.</p>	<p>Une surveillance visuelle constante est requise durant les activités de souque à la corde en équipe.</p> <p>Surveillance sur place pour l'enseignement des habiletés de base deux par deux.</p> <p>Ratios</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 arbitre : chaque affrontement; • ratio enseignant ou enseignante/élève de 1:16. <p>Un enseignant ou une enseignante/un superviseur ou une superviseure pour chaque affrontement.</p> <p>L'enseignant ou l'enseignante/le superviseur ou la superviseure doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> • être l'arbitre; • chronométrer;

Souque à la corde

Équipement	Vêtements/Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<p>Quand l'activité de souque commence, la corde doit être raide et sa marque doit se trouver directement au-dessus de la ligne du centre sur le sol.</p> <p>Tous les membres de l'équipe doivent tenir la corde à mains nues, avec les paumes tournées vers le haut. La corde doit passer entre le corps et la partie supérieure du bras.</p> <p>Pour la personne au bout de la corde (ancrage), la corde doit passer sur le côté du corps, en diagonale dans son dos et par-dessus l'épaule opposée, de l'avant vers l'arrière. Le reste de la corde passe sous le bras, vers l'arrière et l'extérieur. Le bout de la corde reste libre. La personne-ancrage tient la partie droite de la corde de la façon traditionnelle (p. ex. les paumes vers le haut, les bras dépliés vers l'avant).</p> <p>Informez les élèves des risques de brûlures causées par la corde.</p> <p>Pour réduire les risques de brûlures causées par la corde :</p> <ul style="list-style-type: none"> • tenir la corde assez fermement pour l'empêcher de glisser, sans plus; • bouger les doigts momentanément sans laisser glisser la corde; 	<ul style="list-style-type: none"> • surveiller le déroulement de l'activité pour identifier les participants ou participantes qui ont besoin d'aide et agir en conséquence. <p>Tout enseignant ou enseignante qui n'est pas familier avec les techniques de souque à la corde doit demander de l'aide au personnel de soutien approprié et renoncer à utiliser l'équipement jusqu'à ce que l'aide nécessaire soit obtenue.</p>

Souque à la corde

Équipement	Vêtements/Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> • si les bras se fatiguent, serrer momentanément la corde sous le bras. <p>Enseignez aux participants ou participantes où placer leurs pieds et comment les utiliser durant l'activité.</p> <p>Enseignez aux élèves quoi faire en cas de chute et les techniques pour se relever.</p> <p>La durée maximale de chaque affrontement est d'une minute.</p> <p>Les enseignants ou enseignantes doivent connaître les prévisions météorologiques. L'activité de souque à la corde doit être annulée lors de mauvais temps.</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 concernant la foudre).</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); 	

Souque à la corde

Équipement	Vêtements/Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
			<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>Remarque : Le répulsif pour les insectes doit être utilisé sur le corps et non sur les mains. Le répulsif ne doit pas entrer en contact avec la corde.</p> <p>Après chaque affrontement, laissez le temps aux équipes de récupérer physiquement (au minimum, une à deux minutes sont requises).</p> <p>Surveillez les élèves dont les troubles médicaux (p. ex. asthme, anaphylaxie, plâtres, orthèses) pourraient affecter la participation (voir la Section générale).</p>	

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

Transport de personnes ou d'objets (p. ex. course de cellule humaine, de chars, de chariots bâchés, de civières, machine à biscuits, brouette)

Équipement	Vêtements/Chaussures	Installations	Règles et consignes particulières	Surveillance
<p>L'équipement utilisé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • doit pouvoir soutenir la taille et le poids de la personne/l'objet transporté; • peut être élevé ou abaissé sans mettre en danger les mains/pieds/corps des porteurs ou porteuses, ou de la personne/l'objet transporté; • doit être pourvu d'attaches ou de rampes de sécurité ou de moyens de prévenir la chute de la personne ou de l'objet qui se trouve à une hauteur dépassant la taille; • ne doit pas serrer la personne à la poitrine ou au cou. 	<p>Pas de vêtements amples.</p> <p>Pas de vêtements qui sont difficiles à détacher en cas de chute (p. ex. ceinture, lacets).</p> <p>Le port de souliers appropriés est obligatoire.</p> <p>Aucun bijou.</p>	<p>L'endroit doit offrir suffisamment d'espace pour permettre le déroulement de l'activité et les mouvements des élèves.</p> <p>Les spectateurs doivent se trouver dans un endroit désigné, à l'écart de l'activité.</p> <p>La surface doit être de niveau, exempte d'obstacles et d'endroits sans visibilité. Elle doit offrir une bonne adhérence.</p> <p>Des coussinets protecteurs doivent recouvrir les murs, au besoin.</p>	<p>Le poids et la taille de l'objet, ainsi que la distance sur laquelle il est transporté doivent convenir à l'âge et à la force des participants ou participantes.</p> <p>Lorsque les élèves transportent/supportent d'autres élèves, ils doivent être jumelés selon leur poids/taille/force.</p> <p>Établissez une limite appropriée quant à la vitesse du mouvement.</p> <p>Établissez une procédure pour interrompre l'activité s'il y a un risque de blessure (p. ex. par un coup de sifflet).</p> <p>Tous les participants ou participantes doivent connaître les règlements et les procédures (p. ex. les techniques sécuritaires pour soulever, parer, soutenir et abaisser) avant de participer à l'activité (voir l'annexe O).</p> <p>Une séance de pratique doit avoir lieu pour tous les participants ou participantes qui doivent soulever des gens ou des objets d'une masse importante.</p> <p>Établissez un plan de circulation pour réduire les embouteillages.</p>	<p>Une surveillance visuelle constante est requise durant l'enseignement de base et la première pratique. Une supervision sur place suffit par la suite.</p>

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

SECTION SPÉCIALE SUR LES PROGRAMMES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Lignes directrices sur la sécurité – Activité physique

Le district scolaire et ses employés ou employées sont responsables de fournir un environnement d'apprentissage/d'activité sécuritaire. Cette responsabilité s'applique à tous les aspects de la journée d'école, y compris les programmes d'activité physique. Les activités physiques peuvent avoir lieu à plusieurs endroits, comme les gymnases, l'extérieur, les salles de classe, les couloirs, les foyers, les grandes estrades et les salles multifonctionnelles. Plusieurs lignes directrices générales ou communes s'appliquent à tous ces endroits. Elles sont énumérées aux pages suivantes.

Lignes directrices générales pour l'activité physique

Renseignements médicaux

- Il faut établir un processus permettant au personnel de connaître les défis (p. ex. physiques, intellectuels, émotionnels) qui pourraient empêcher certains élèves de participer pleinement aux activités physiques quotidiennes.
- Soyez bien préparé à intervenir en cas de situations d'urgence liées aux troubles médicaux tels que l'asthme, le diabète et les allergies mortelles.
- Respectez les politiques du district scolaire concernant la collecte et le classement des renseignements médicaux des élèves.

Premiers soins

- Vous devez connaître le plan d'urgence de l'école, les personnes capables de prodiguer les premiers soins et l'emplacement des trousse de premiers soins.
- Lorsque vos activités ont lieu à l'extérieur du terrain de l'école, planifiez l'accès à de l'aide médicale d'urgence.
- Respectez les politiques du district scolaire concernant les précautions universelles en présence de sang et de liquides corporels.
- Une trousse de premiers soins doit être accessible de tous les endroits utilisés pour l'activité physique.

Risques reliés aux activités

Avant de commencer une activité, informez les élèves des :

- risques possibles reliés à l'activité;
- façons de réduire ces risques;
- procédures et lignes directrices à suivre pour participer de façon sécuritaire.

Situations d'urgence

Informez les élèves de l'emplacement des avertisseurs d'incendie, des sorties de secours, des points de rencontre et des protocoles à suivre en cas de situations d'urgence pour chaque endroit où a lieu une activité physique quotidienne.

Activités à l'extérieur du terrain de l'école

Lorsque les activités ont lieu à l'extérieur du terrain de l'école, respectez les politiques, les protocoles et les formulaires du district scolaire.

Vestiaires et déplacements pour l'activité physique

Au début de l'année scolaire, et tout au long de l'année, indiquez aux élèves le comportement approprié dans les vestiaires et lors des déplacements vers le lieu de l'activité physique. Faites souvent des rappels.

Équipement

- L'équipement doit être approprié pour les installations ou l'endroit utilisés (p. ex. salle de classe, plein air).
- L'équipement doit être inspecté régulièrement pour vérifier s'il est en bon état.
- Tous les ballons doivent être correctement gonflés.
- Des matelas doivent couvrir les endroits d'atterrissage (p. ex. barres horizontales, panneau perforé, échelles).
- Il faut demander aux élèves d'informer l'enseignant ou l'enseignante de tout problème concernant l'équipement.

Vêtements et chaussures (Vous trouverez des façons de communiquer et de faire respecter les consignes suivantes à la fin de la section Programmes d'activité physique.)

- Le port d'espadrilles est l'exigence minimale, peu importe où l'activité physique a lieu (voir la fiche d'activité Plein air pour connaître les exceptions lorsque l'activité physique se déroule en plein air). Les espadrilles doivent être bien attachées au pied et avoir une semelle antidérapante plate en caoutchouc. Les espadrilles à talons hauts, à roulettes, à bouts ouverts, à crampons, sans quartiers, ainsi que les sandales ne sont pas appropriées. Demandez aux élèves de bien attacher leurs lacets.
- Lorsque l'activité physique n'a pas lieu durant un cours d'éducation physique, les élèves doivent porter des vêtements qui ne gênent pas les mouvements (p. ex. pas de vêtements serrés) et qui leur permettent de se pencher, de s'étirer, etc.
- Si une tenue à caractère religieux présente des risques, il faut modifier l'activité en conséquence.
- Aucun bijou qui pend ne peut être porté durant l'activité physique. Consultez les fiches des lignes directrices sur la sécurité en éducation physique pour l'activité en question afin de déterminer si d'autres types de bijoux sont appropriés. Les bijoux qui ne peuvent pas être enlevés et qui posent un risque (p. ex. les bijoux d'alerte médicale) doivent être bien recouverts ou retenus par un ruban adhésif.

Installations

- Faites une vérification visuelle de l'aire de jeu avant de commencer l'activité afin d'identifier et d'éliminer les dangers.
- Les salles de classe doivent offrir suffisamment d'espace sans obstruction (meubles, équipement) pour permettre aux élèves de bouger facilement, c'est-à-dire sans toucher les autres ou les meubles.
- Retirez l'équipement et les meubles superflus le long des murs du gymnase, de la salle, du foyer, de l'estrade (p. ex. tables, chaises).

- Signalez aux élèves les objets fixes susceptibles de présenter un risque (p. ex. poteaux des buts, estrade saillante). En présence d'objets fixes (p. ex. présentoirs à trophées), créez un « périmètre de sécurité » d'au moins un mètre autour de l'aire de jeu. Délimitez ces endroits à l'aide de cônes, de matelas, etc.
- La surface de jeu, qu'elle soit intérieure ou extérieure, doit offrir une bonne adhérence.
- Indiquez les limites de l'aire de jeu aux élèves.
- Demandez aux élèves d'informer l'enseignant ou l'enseignante de tout problème concernant la sécurité.

Activités physiques : Règles et consignes particulières

- Les activités doivent être adaptées à l'âge et aux capacités des élèves, ainsi qu'à l'endroit où elles ont lieu.
- Le nombre d'élèves qui participent à l'activité physique dans un lieu donné ne doit pas poser un risque pour la sécurité.
- Au début de l'année, établissez les routines, les règles concernant le comportement acceptable et les responsabilités appropriées des élèves. Assurez-vous que les élèves les respectent et faites des rappels durant l'année.
- Les jeux et les activités doivent être choisis en fonction des habiletés déjà enseignées.
- Apprenez aux élèves comment se servir de l'équipement avant de les laisser l'utiliser.
- Demandez aux élèves de se tenir à une distance sécuritaire des autres, des meubles, de l'équipement et des structures (p. ex. murs, portes, fenêtres).
- Indiquez clairement tous les règlements aux élèves. Les règlements doivent être strictement respectés. Modifiez les règlements selon l'âge et les capacités des participants ou participantes.
- Informez les élèves que les contacts physiques ou avec l'équipement sont interdits.
- Les activités physiques quotidiennes doivent comprendre un échauffement adéquat, une activité physique modérée à rigoureuse et une période de récupération.
- Demandez à chaque élève de bouger en respectant le niveau d'intensité qui lui convient.
- Assurez-vous que la température et les conditions météorologiques sont adéquates pour la tenue d'une activité modérée à vigoureuse en plein air.

Surveillance

- Assurez-vous que la surveillance de l'activité physique respecte les politiques et les protocoles du district scolaire.
- Lorsque les élèves sont actifs physiquement, soyez présent et attentif, et gérez l'aire de jeu en tout temps.
- Rappelez souvent aux élèves que l'usage de l'équipement, du gymnase et des salles multifonctionnelles est interdit sans la surveillance d'un enseignant ou d'une enseignante. Mettez en place des mesures dissuasives (p. ex. affiches sur les portes, portes verrouillées).
- Veillez à ce que des élèves n'en incitent pas d'autres à prendre part à des activités pour lesquelles ils ou elles ne sont pas prêts.
- Si l'élève exprime une hésitation verbale ou non verbale durant une activité, discutez avec lui ou elle des causes de cette réticence et proposez à l'élève une activité différente, au besoin.
- Communiquez les normes de sécurité de l'activité physique aux enseignants ou enseignantes suppléants.

Les tableaux suivants indiquent les lignes directrices pour les activités qui ont lieu dans des endroits spécifiques. Si vous proposez une activité spécifique à un sport, (p. ex. le soccer), consultez le **Module 1 : Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique du primaire**. Ce document contient les normes de sécurité de plusieurs activités spécifiques.

Endroits pour l'activité physique	Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes Particulières	Surveillance
Salle de classe	<ul style="list-style-type: none"> • L'équipement doit convenir à l'âge et aux capacités des élèves, ainsi qu'à la dimension de la salle de classe. • Tout l'équipement utilisé durant l'activité physique doit être en bon état. • L'emplacement de la trousse de premiers soins la plus proche doit être connu et accessible. • L'équipement de l'activité physique doit être rangé de façon sécuritaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le port des espadrilles est obligatoire. • Aucun bijou qui pend. • Les vêtements doivent permettre de bouger facilement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Inspectez la salle de classe afin d'identifier des dangers potentiels (p. ex. le plancher ne doit pas être glissant ou jonché d'obstacles comme des livres, des sacs à dos et des rallonges). • Les tapis doivent être plats et bien fixés au plancher pour ne pas faire trébucher. • Les élèves doivent avoir assez d'espace entre eux et entre les meubles et les murs pour bouger facilement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proposez des activités dont les mouvements sont contrôlés (p. ex. course sur place, exercices sur une chaise). • Enseignez aux élèves comment utiliser l'équipement avant de commencer l'activité. 	<ul style="list-style-type: none"> • Surveillance sur place.
Salle multifonctionnelle Foyer Couloirs Estrade Bibliothèque Escaliers	<ul style="list-style-type: none"> • L'équipement doit convenir à l'âge et aux capacités des élèves, ainsi qu'à la dimension de l'endroit. • Tout l'équipement utilisé durant l'activité physique doit être en bon état. • Une trousse de premiers soins doit être accessible. • L'équipement de l'activité physique doit être rangé de façon sécuritaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le port des espadrilles est obligatoire. • Aucun bijou qui pend. • Les vêtements doivent permettre de bouger facilement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Inspectez l'endroit afin d'identifier des dangers potentiels (p. ex. la proximité des fontaines, des portes en verre et des présentoirs à trophées). • Délimitez les objets fixes (p. ex. évier, fontaines). • Les planchers doivent offrir une bonne adhérence. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proposez des activités dont les mouvements sont contrôlés, selon la dimension de l'endroit (p. ex. aérobique, exercices au sol, stations d'entraînement physique, saut à la corde, danse). • Enseignez aux élèves comment utiliser l'équipement avant de commencer l'activité. 	<ul style="list-style-type: none"> • Surveillance sur place.

Endroits pour l'activité physique	Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes Particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> • Les murs et les portes ne doivent pas servir de points de virage ou de lignes d'arrivée. Utilisez une ligne ou un cône à cette fin. • Si une activité a lieu dans une salle ou un escalier où il faut passer dans une porte, celle-ci doit être maintenue ouverte. • Les élèves doivent avoir assez d'espace entre eux et entre l'équipement et les murs pour bouger facilement. • Vous pouvez utiliser de grandes estrades, mais les rebords doivent être délimités et les élèves, tenus à l'écart des marqueurs. • Les portes des casiers doivent être fermées lorsque l'activité physique a lieu dans les couloirs. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si l'activité a lieu dans un endroit commun à aire ouverte (atrium, forum, bibliothèque, couloir), les élèves qui ne participent pas à l'activité physique doivent contourner l'aire de jeu ou changer de trajectoire. • Assurez-vous qu'aucune porte ne peut s'ouvrir directement dans l'aire de jeu (p. ex. tenez les élèves qui participent à l'activité physique loin des portes qui pourraient s'ouvrir dans l'aire de jeu). • Évitez les courses et les déplacements d'un bout à l'autre de l'espace. • Lorsque les élèves montent et descendent les escaliers, ils ou elles doivent contrôler leurs mouvements et avoir accès à une rampe. 	

Endroits pour l'activité physique	Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes Particulières	Surveillance
Gymnase	<ul style="list-style-type: none"> • L'équipement doit être inspecté régulièrement et réparé au besoin. • Une trousse de premiers soins doit être accessible. • L'équipement doit convenir à l'âge et aux capacités des élèves. • L'équipement de l'activité physique doit être rangé de façon sécuritaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le port des espadrilles est obligatoire. • Aucun bijou qui pend. • Les vêtements doivent permettre de bouger facilement. • Les foulards, les cordons et les ceintures ne doivent pas poser un risque pour la sécurité. 	<ul style="list-style-type: none"> • Inspectez l'endroit afin d'identifier des dangers potentiels. • Les murs et les estrades ne doivent pas servir de points de virage ou de lignes d'arrivée. Utilisez une ligne ou un cône à cette fin. • Les trous pour les poteaux des filets doivent être recouverts. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseignez aux élèves comment utiliser l'équipement avant de commencer l'activité. • Lorsque vous proposez des circuits, l'espace entre les stations et celui entre les stations et les murs doivent être suffisants pour permettre de bouger de façon sécuritaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Surveillance sur place.
Plein air	<ul style="list-style-type: none"> • L'équipement doit convenir à l'âge et aux capacités des élèves. • L'équipement doit être transporté à l'extérieur de façon sécuritaire. • Une trousse de premiers soins doit être accessible. • Respectez les politiques du district scolaire/de l'école lorsque vous utilisez des terrains de jeux créatifs. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les chaussures portées doivent convenir à l'activité (p. ex. espadrilles, raquettes et bottes). • Les vêtements portés doivent convenir à l'activité et aux conditions météorologiques (p. ex. chapeau, mitaines). • Aucun bijou qui pend. 	<ul style="list-style-type: none"> • Inspectez le terrain extérieur afin d'identifier des dangers potentiels (p. ex. trous, verre, roches). • Indiquer les obstacles fixes aux élèves, comme les arbres et les poteaux des buts. • N'utilisez pas de surfaces très inégales. Le gazon doit offrir une bonne adhérence. 	<ul style="list-style-type: none"> • Planifiez les activités en tenant compte de la météo (p. ex. chaleur, froid, smog, pluie, orage). • Tenez compte de la température, de la durée de l'activité en plein air et de l'intensité de l'activité. • Informez les parents et les élèves de l'importance de la protection solaire (p. ex. écran solaire, chapeau) et de l'insectifuge. • Informez les élèves de l'importance de l'hydratation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Surveillance sur place. • Surveillance générale pour la marche rapide et la course/marche dans le voisinage. • Pour les activités ayant lieu dans le voisinage de l'école, un superviseur ou une superviseure

Endroits pour l'activité physique	Équipement	Vêtements/ Chaussures	Installations	Règles et consignes Particulières	Surveillance
			<ul style="list-style-type: none"> • Demandez aux élèves d'être prudents si le gazon est mouillé. • L'enseignant ou l'enseignante qui propose une activité ayant lieu dans le voisinage de l'école (p. ex. marche rapide) doit familiariser les élèves avec la route à suivre avant de commencer l'activité (p. ex. indiquez les zones nécessitant plus de prudence). Les élèves ne doivent pas traverser d'intersections à moins d'être supervisés de près. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lorsqu'un cours se déroule à l'extérieur, informez le secrétariat de l'école et prévoyez un moyen de communication approprié (p. ex. élève-messager, émetteur-récepteur portatif). • Assurez-vous que l'endroit permet d'accéder facilement au bâtiment de l'école. • Les élèves doivent rester en paires ou en groupes (surveillance mutuelle) lorsqu'ils ou elles sont hors de vue pour une raison quelconque. • Pour les activités d'hiver, discutez avec les élèves des façons de prévenir, de reconnaître et de traiter les engelures. 	<p>doit se tenir à l'avant du groupe et un ou une autre, à l'arrière (M-2^e année). Pour les élèves de la 3^e-5^e année et 6^e-8^e année, un élève responsable doit se tenir à l'avant du groupe et l'enseignant ou l'enseignante doit se tenir à l'arrière.</p>
<p>Installations communautaires (p. ex. aré纳斯, parcs)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'équipement doit convenir à la dimension et à la condition de l'installation. • L'équipement doit être transporté jusqu'à l'installation de façon sécuritaire. • Une trousse de premiers soins doit être accessible. • Respectez les politiques du district scolaire lorsque vous utilisez des installations qui n'appartiennent pas à l'école. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les vêtements et les chaussures portés doivent convenir à l'activité (p. ex. espadrilles, patins). • Aucun bijou qui pend. 	<ul style="list-style-type: none"> • Inspectez l'installation communautaire afin d'identifier des dangers potentiels. • Pour les installations communautaires extérieures, consultez la section Plein air ci-dessus. 	<ul style="list-style-type: none"> • Suivre le code d'éthique propre à l'installation. • Vous devez connaître les procédures d'urgence de l'installation. • Assurez-vous d'avoir un moyen de communication convenable avec l'école en cas d'urgence. 	<ul style="list-style-type: none"> • Surveillance sur place.

Modèle de stratégies de communication concernant l'activité physique

A. Pour assurer un minimum de sécurité, l'activité physique exige :

- le port d'espadrilles;
- lorsque l'activité physique n'a pas lieu durant un cours d'éducation physique, les élèves doivent porter des vêtements appropriés, qui ne gênent pas les mouvements (p. ex. pas de vêtements serrés) et qui leur permettent de se pencher, de s'étirer, etc.;
- aucun bijou qui pend;
- les bijoux qui ne peuvent être enlevés doivent être recouverts ou retenus par un ruban adhésif.

Il existe plusieurs façons de communiquer ces renseignements aux parents :

- dans le bulletin d'information de l'école;
- sur le site Web de l'école;
- dans le guide de l'élève;
- en pièce jointe au bulletin de juin pour préparer les élèves et les parents pour l'année suivante (voir modèle à la page suivante);
- dans l'**annexe A** des lignes directrices sur la sécurité en éducation physique qui doit être envoyée aux parents/tuteurs ou tutrices en septembre (ci-jointe);
- dans une lettre aux parents.

Ces exigences peuvent être ajoutées au code vestimentaire de l'école et être communiquées en utilisant l'une des stratégies énumérées plus haut. Voici un modèle de code vestimentaire.

B. Modèle de code vestimentaire

La politique de l'école exige que l'habillement et l'hygiène personnelle des élèves répondent à des critères acceptables. L'habillement de l'élève doit encourager un apprentissage sécuritaire et respectueux. Veuillez aider votre enfant à choisir des vêtements appropriés chaque jour. Tous les jours, les élèves sont appelés à être actifs, à s'asseoir sur le sol et à bouger dans la salle de classe.

Les consignes suivantes aident à définir les termes « approprié » et « respectueux » :

- pas d'emblèmes blasphématoires sur les vêtements, y compris les chandails et les casquettes;
- le port de chapeaux/casquettes est interdit dans l'école;
- pas de caricatures ou de dessins suggestifs sur les vêtements;
- pas de slogans encourageant l'usage de drogues, d'alcool ou de violence sur les vêtements;
- pas de commentaires péjoratifs, racistes ou sexistes sur les vêtements;
- pas de vêtements décolletés ou très courts, comme le short, la jupe-culotte, le bustier tubulaire, le haut bain-de-soleil, la camisole, les bretelles fines, les vêtements qui ne couvrent pas le ventre et la poitrine;

- les jupes courtes, même portées avec un short, sont interdites;
- pas de sous-vêtements visibles.

C. La participation au programme d'activité physique exige que les élèves portent tous les jours :

- des espadrilles;
 - les espadrilles doivent être bien attachées au pied et avoir une semelle antidérapante plate en caoutchouc;
 - pas :
 - d'espadrilles à roulettes;
 - d'espadrilles à talons hauts;
 - de chaussures à bouts ouverts ou sans quartiers;
 - de crampons;
 - de sandales;
 - les lacets doivent être attachés;
- aucun bijou qui pend;
- les bijoux qui ne peuvent être enlevés doivent être recouverts ou retenus par un ruban adhésif;
- des vêtements appropriés qui ne gênent pas les mouvements (p. ex. pas de vêtements serrés) et qui permettent de se pencher, de s'étirer, etc.

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

**Lignes directrices pour les
activités intrascolaires du primaire**

**Module 2 - Annexes
2015**



Modèle de lettre aux parents/tuteurs ou tutrices et fiche de renseignements médicaux

PARTIE A : MODÈLE DE LETTRE AUX PARENTS/TUTEURS OU TUTRICES

Chers parents/tuteurs ou tutrices,

Veillez conserver cette page de renseignements.

L'activité physique est essentielle à la croissance normale et au développement sain de l'élève. Les os et les muscles en croissance exigent non seulement une bonne nutrition, mais aussi la stimulation qu'apporte l'exercice rigoureux, afin d'acquérir la force et l'endurance nécessaires à une vie saine et active. La participation active aux cours d'éducation physique, qui proposent des jeux, de la danse, de la gymnastique et des activités de poursuite en plein air, permet à l'élève d'acquérir les habiletés et la confiance en soi nécessaires pour être actif ou active de façon indépendante, prendre des décisions positives en matière de mise en forme et apprécier l'activité physique quotidienne.

Avis sur l'élément de risque

Le risque de blessures fait partie de toute activité sportive. Cependant, certaines activités comportent un élément de risque plus élevé. La gravité des blessures peut varier, allant d'entorses mineures aux blessures plus graves. Ces blessures résultent de la nature de l'activité et peuvent survenir 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. La sécurité et le bien-être des élèves sont une préoccupation constante et tous les efforts sont déployés afin de réduire au minimum les risques prévisibles reliés à l'activité physique. Veuillez contacter l'école pour discuter des risques reliés aux activités physiques auxquelles votre enfant participe.

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 élèves 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.

L'activité physique à l'école

Durant la semaine, tous les élèves de notre école participeront à des activités physiques modérées à rigoureuses. Les recherches ont démontré que l'activité physique quotidienne affecte positivement la réussite académique, la disposition à l'apprentissage, le comportement, la confiance en soi et la condition physique des élèves. Ces activités physiques auront lieu à l'extérieur des cours d'éducation physique et auront lieu à d'autres endroits sur le terrain de l'école. Les exercices d'aérobique, les circuits d'entraînement physique et la marche rapide sont des exemples d'activités physiques.

Les élèves seront aussi appelés à participer à des activités interscolaires/clubs incluant sans toutefois s'y restreindre, le hockey-balle, le volleyball, le basketball et le badminton.

[Dans cette section, chaque école doit identifier les programmes intrascolaires/clubs et d'activité physique qui se déroulent durant l'année scolaire]

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 être 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**, laquelle 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, les élèves doivent :

1. Pour les cours d'éducation physique et les activités intrascolaires : porter les vêtements appropriés pour participer de façon sécuritaire (p. ex. t-shirt, short ou pantalon de survêtement). Le port d'espadrilles qui offrent un bon support et une adhérence suffisante est l'exigence minimale.
2. Pour les cours d'éducation physique : Le port de bijoux qui pendent (p. ex. colliers, anneaux) est interdit. Pour certaines activités (p. ex. les jeux de poursuite), aucun bijou ne peut être porté. Les bijoux qui ne peuvent être enlevés doivent être recouverts ou retenus par un ruban adhésif.
3. Pour les activités physiques qui ne font pas partie des cours d'éducation physique : porter des espadrilles et des vêtements amples appropriés qui ne gênent pas les mouvements.

Pour assurer la sécurité durant les cours d'éducation physique, 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 activités physiques du programme d'études.
3. De ne pas porter leurs lunettes durant les cours d'éducation physique. 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, une boisson empêchant la déshydratation, un insectifuge, des vêtements appropriés).
5. De s'assurer à la maison que l'équipement qu'ils apportent à l'école pour leur usage personnel (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.

PARTIE B : FICHE DE RENSEIGNEMENTS MÉDICAUX

Les parents/tuteurs ou tutrices doivent remplir la fiche de renseignements médicaux ci-jointe, incluant la reconnaissance des risques, puis la retourner à l'enseignant ou l'enseignante de l'élève en question.

Nom de l'élève : _____

Année : _____

Nom de l'enseignant ou l'enseignante : _____

(Si les renseignements concernant votre enfant sont confidentiels ou requièrent plus d'explications, veuillez contacter son enseignant ou enseignante d'éducation physique.)

Date du dernier examen médical : _____

Date du dernier vaccin antitétanique : _____

Votre enfant est-il ou 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 ou 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-il ou prend-elle des médicaments sur ordonnance? Oui Non

Si oui, veuillez préciser : _____

Quels sont les médicaments que votre enfant doit avoir à sa disposition lors d'une activité physique?

Qui doit administrer le médicament?

3. Appareil orthodontique et lunettes

Votre enfant porte-t-il ou 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. Maladies

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

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

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

Encerclez toutes les réponses applicables et ajoutez des détails pertinents :

Asthme
Troubles cardiaques

Épilepsie
Allergies

Diabète type 1
Surdité

Diabète type 2
Autre

5. Problèmes physiques

Encerclez toutes les réponses applicables et ajoutez des détails pertinents :

Arthrite ou rhumatisme
Saignements de nez chroniques
Maux de tête
Genoux instables ou bloqués

Traumatismes médullaires
 tourdissements
Hernie

Maladies orthopédiques
 vanouissements
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 cours d'éducation physique, aux programmes d'activités physiques et aux activités intrascolaires. Veuillez obtenir le formulaire auprès de la direction de l'école.

Avis sur l'élément de risque

J'ai lu et compris l'avis sur l'élément de risque.

Signature du parent/tuteur ou de la tutrice : _____

Date : _____

Permission de participer aux activités et clubs intrascolaires

Facultatif : Cet espace de signature peut être utilisé au lieu d'un formulaire d'autorisation intrascolaire distinct.

Je permets à mon enfant de participer aux activités et clubs intrascolaires.

Signature du parent/tuteur ou de la tutrice : _____

Date : _____

Annexe B

Plan de retour à l'activité physique – Maladies/Blessures sans commotion cérébrale

Ce formulaire doit être rempli par le parent/tuteur ou la tutrice et retourné à la direction ou direction adjointe 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 : _____

Nom de l'enseignant ou l'enseignante : _____

À la suite de sa 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 élève. 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 l'élève. Il importe d'aider les élèves 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 de l'élève 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'élève et essentielles afin d'éviter que l'élève 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'élève.

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) et/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 que l'élève 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

Signes possibles observés <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>	Symptômes possibles signalés <i>Un symptôme est un phénomène que l'élève ressentira ou signalera.</i>
<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'élève est étendu sur le sol, inanimé, ou met du temps à se relever • amnésie • crise épileptique ou convulsions • l'élève prend sa tête dans les mains <p>Sur le plan cognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> • difficulté à se concentrer • l'élève est facilement distrait • confusion générale • l'élève ne se souvient plus de ce qui s'est passé avant et après sa blessure • l'élève ignore l'heure, la date, l'endroit, le niveau ou le type d'activité auquel il ou elle participait • l'élève 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'élève ne se sent pas bien • bourdonnement dans les oreilles • l'élève voit double ou flou, ou perd la vision • l'élève 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'élève est étourdi ou ne sait plus où il ou elle est <p>Sur le plan émotionnel/comportemental</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'élève 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'élève dort plus/moins que d'habitude • difficulté à s'endormir

Remarques

- 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 élève 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 élèves (de moins de 10 ans) et les élèves ayant des besoins particuliers ou dont le français n'est pas la langue maternelle aient plus de difficulté à exprimer comment ils ou elles se sentent.
- Les signes d'une commotion cérébrale chez les jeunes élèves (de moins de 10 ans) peuvent ne pas être aussi évidents que ceux présentés par des élèves plus âgés.

Intervention initiale : identification

Si un ou une élève 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'élève doit immédiatement prendre les mesures suivantes :

Élève inconscient (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'élève 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'élève jusqu'à l'arrivée des services médicaux d'urgence.
- Appeler l'un des parents/le tuteur ou la tutrice de l'élève (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'élève.
 - Se reporter au formulaire de déclaration de blessures du district scolaire pour savoir comment consigner l'incident.
- Si l'élève revient à lui ou à elle, l'encourager à rester calme et à demeurer allongé. Ne pas administrer de médicaments (sauf si l'élève a besoin de médicaments pour une autre affection, comme de l'insuline si l'élève est diabétique).

Élève conscient

- Arrêter l'activité immédiatement.
- Suivre le plan de mesures d'urgence.
- Si l'élève peut bouger en toute sécurité, le ou la retirer de l'activité ou du jeu en cours.
- Effectuer une première évaluation de l'élève (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'enseignant ou l'enseignante

- Il y a lieu de soupçonner une commotion cérébrale : ne pas laisser l'élève reprendre l'activité, le jeu ou la pratique pour la journée, même si l'élève affirme se sentir mieux.
- Appeler l'un des parents/le tuteur ou la tutrice de l'élève (ou la personne à contacter en cas d'urgence) pour l'informer :
 - de l'incident;
 - qu'il doit venir chercher l'élève;
 - que l'élève 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'élève. Si les signes ou les symptômes s'aggravent, appeler le 911.
 - Se reporter au formulaire de déclaration de blessures du district scolaire pour savoir comment consigner l'incident.
- Ne pas administrer de médicaments (sauf si l'élève a besoin de médicaments pour une autre affection, comme de l'insuline si l'élève est diabétique).
- Rester aux côtés de l'élève 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'élève 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'élève doit être examiné par un médecin en titre ou un infirmier praticien le jour même, dans les plus brefs délais;
- informer la direction de l'école des résultats de l'examen médical (c.-à-d. préciser si une commotion cérébrale a été diagnostiquée ou non chez l'élève) avant que l'élève 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'élève pourra reprendre ses activités scolaires et physiques normales.
 - Si une commotion cérébrale est diagnostiquée : l'élève 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'enseignant ou l'enseignante

- 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'élève doit être surveillé pendant 24 à 48 heures après la blessure;
 - si des signes ou des symptômes apparaissent, l'élève 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

Lorsque l'élève 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'élève chez qui l'on soupçonne une commotion cérébrale);
- indiquer que l'élève 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'élève) 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'élève 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'élève) 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'élève pourra reprendre ses activités scolaires et physiques normales.
- Si une commotion cérébrale est diagnostiquée : l'élève 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'élève 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'élève).

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

L'élève 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, l'élève 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'apprentissage) et d'entamer l'étape 2c – 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'élève. Pour le retour aux activités d'apprentissage, il n'existe aucune formule préétablie pour accompagner l'élève 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.

Démarche coopérative en équipe

Il est indispensable au bon rétablissement de l'élève 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'élève atteint d'une commotion cérébrale;
- ses parents/tuteurs ou tutrices;
- le personnel de l'école et les bénévoles qui travaillent avec l'élève;
- le médecin en titre ou un infirmier praticien.

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

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).

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 et/ou à l'école), notamment si :

- l'élève subit une commotion cérébrale juste avant les vacances d'hiver, la semaine de relâche au printemps ou les vacances d'été;
- l'élève n'est pas inscrit à un cours de santé et 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'élève 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'élève est asymptomatique et peut à nouveau pleinement participer à des activités physiques. Ce document sera consigné (p. ex. dans le dossier de l'élève).

Notez bien ce qui suit :

- Les activités physiques ou cognitives peuvent être à l'origine d'une réapparition des symptômes de commotion cérébrale chez l'élève.
- 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'élève.
- 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 adolescents².

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

L'élève 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'élève commencent à s'améliorer OU que
- l'élève soit asymptomatique,

selon ce qu'indiquent les parents/tuteurs ou tutrices et l'élève atteint d'une commotion cérébrale.

² McCrory P., Johnston K., Meeuwisse W., et coll. (2005). Résumé et déclaration de consensus de la 2^e 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.

Parent/tuteur ou tutrice

Avant que l'élève 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'élève s'améliorent (et qu'il ou elle s'apprête à passer à l'étape 2a – Retour à l'apprentissage) OU
- que l'élève est asymptomatique (et qu'il ou elle s'apprête à passer directement à l'étape 2b – Retour à l'apprentissage et à l'étape 2c – Retour à l'activité physique).

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

Lorsque l'élève 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'élève, ses parents/tuteurs ou tutrices, les autres membres du personnel de l'école et les bénévoles qui travaillent avec l'élève, et le médecin en titre ou l'infirmier praticien.

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

Étape 2a – Retour à l'apprentissage

L'élève 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'élève nécessite des stratégies et/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'élève 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 l'élève.

En consultation avec les autres membres de l'équipe de collaboration, le ou la chef du personnel de l'école désigné doit déceler les symptômes de l'élève et repérer comment il ou elle réagit aux différentes activités d'apprentissage afin d'élaborer des stratégies et/ou des démarches adaptées aux besoins changeants de l'élève. Le personnel de l'école et les bénévoles qui travaillent avec l'élève doivent être conscients des éventuelles difficultés (c.-à-d. cognitives, émotionnelles, comportementales) que l'élève 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 de l'élève³.

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 : Stratégies de retour à l'apprentissage⁴

DIFFICULTÉS COGNITIVES		
Symptômes post-commotionnels	Répercussions sur l'apprentissage de l'élève	Stratégies et/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'élève de répéter les directives à l'enseignant ou l'enseignante) • autoriser l'élève 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'élève d'une lumière vive ou du bruit) • limiter le matériel sur le bureau de l'élève 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'élève 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 et/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'élève une copie des notes du cours • permettre l'usage de technologies • répéter les consignes • proposer à l'élève d'autres moyens de montrer qu'il ou elle maîtrise la matière
Difficulté à prêter attention ou à se concentrer	L'élève témoigne une attention limitée ou de courte durée aux travaux scolaires Difficulté à supporter une charge de travail scolaire normale ou à suivre le rythme de la demande de travaux	<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 et/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 et/ou examens • vérifier fréquemment la compréhension de l'élève • envisager de ne pas organiser plus d'un examen par jour et d'octroyer à l'élève du temps supplémentaire ou un environnement calme

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.

DIFFICULTÉS ÉMOTIONNELLES/COMPORTEMENTALES		
Symptômes post-commotionnels	Répercussions sur l'apprentissage de l'élève	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'élève de tout changement au calendrier/à l'emploi du temps journalier • adapter l'emploi du temps journalier de l'élève 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'élève 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'élève 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'élève aux changements et aux transitions • établir des attentes raisonnables • anticiper une situation problématique et en éloigner l'élève (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'élève de la fenêtre ou des camarades bavards, le rapprocher de l'enseignant ou l'enseignante ou des camarades de soutien, le 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 élèves à prendre leur diner dans un endroit calme avec quelques amis • si possible, fournir des bouchons d'oreilles/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'élève à un ou une camarade pour les exercices ou les activités

Remarque : « Les enfants de l'école primaire sont plus enclins que les élèves 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

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).

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'élève est asymptomatique avant que l'élève 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 ou une élève qui :

- a terminé l'étape 2a - Retour à l'apprentissage et qui est à présent asymptomatique peut commencer l'étape 2b – Retour à l'apprentissage;
- devient asymptomatique 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'élève reprend des activités d'apprentissage normales sans que des stratégies et/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 élèves 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 vérifieront l'absence d'une réapparition des symptômes de commotion cérébrale et/ou d'une dégradation des habitudes de travail et du rendement.

- Si, à un moment donné, les symptômes réapparaissent et/ou que les habitudes de travail ou le rendement se dégradent, l'élève 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'élève 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 élèves. 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-3** « Documentation d'une commotion cérébrale diagnostiquée – Plan de retour à l'apprentissage/retour à l'activité physique ») que l'élève est toujours asymptomatique pour qu'il ou elle puisse passer à l'étape 3.

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.²

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.

Enseignant ou enseignante

L'enseignant ou l'enseignante indique aux parents/tuteurs ou tutrices que l'élève 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'élève 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'élève) 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, évènements) impliquant un corps à corps.
- Objectif :** Rétablir la confiance en soi de l'élève 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'enseignant ou l'enseignante 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 ou si l'évaluation rapide de fonctionnement de la mémoire n'est pas réussie.

1. Cochez la case appropriée

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

Aucun signe et aucun symptôme décrit ci-dessous n'a été noté à ce moment.

Remarque : La surveillance continue de l'élève 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	
<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>Symptômes possibles signalés Un symptôme est un phénomène que l'élève ressentira ou signalera.</p>
<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'élève 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'élève 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'élève ne se sent pas bien <input type="checkbox"/> bourdonnement dans les oreilles <input type="checkbox"/> l'élève voit double ou flou, ou perd la vision <input type="checkbox"/> l'élève 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	
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).	Symptômes possibles signalés Un symptôme est un phénomène que l'élève ressentira ou signalera.
Sur le plan cognitif <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> difficulté à se concentrer <input type="checkbox"/> l'élève est facilement distrait <input type="checkbox"/> confusion générale <input type="checkbox"/> l'élève ne se souvient plus de ce qui s'est passé avant et après sa blessure ** (voir ci-dessous l'évaluation rapide du fonctionnement de la mémoire) ** <input type="checkbox"/> l'élève ignore l'heure, la date, l'endroit, le niveau ou le type d'activité auquel il ou elle participait <input type="checkbox"/> l'élève met du temps à répondre aux questions ou à suivre des directives Sur le plan émotionnel/comportemental <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> éprouve des sentiments bizarres ou inappropriés (p. ex. rires, pleurs, se met facilement en colère) Autre <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ 	Sur le plan cognitif <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> difficulté à se concentrer ou à se souvenir <input type="checkbox"/> sensation d'être au ralenti, d'être fatigué ou de manquer d'énergie Sur le plan émotionnel/comportemental <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> l'élève devient irritable, se sent triste, plus émotif que d'habitude <input type="checkbox"/> se sent nerveux, angoissé, déprimé Autre <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____

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

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

2. Évaluation rapide du fonctionnement de la mémoire

Posez les questions suivantes à l'élève et inscrivez ses réponses ci-dessous. Si l'élève 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'élève 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 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* ».

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.

4. 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.

Annexe C-3

Documentation de l'examen médical

Le présent formulaire doit être remis à tous les élèves 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'élève) est soupçonné(e) d'avoir subi une commotion cérébrale. En conséquence, l'élève 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 2c – 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'élève retourne à l'école.*
- *En classe, l'élève nécessite des stratégies et/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 et/ou de démarches personnalisées et est asymptomatique. Il ou elle s'apprête à passer à l'étape 2b – Retour à l'apprentissage et l'étape 2c – Retour à l'activité physique.

Signature du parent/tuteur ou de la tutrice : _____

Date : _____

Commentaires :

Étape 2b – Retour à l'apprentissage

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

Étape 2 – Retour à l'activité physique

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

Mon enfant est asymptomatique 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'élève peut uniquement participer à des exercices sportifs individuels.*

Étape 4 – Retour à l'activité physique

- *L'élève 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'élève 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 de l'enseignante : _____

Examen médical

Je soussigné, _____ (nom du médecin en titre/de l'infirmier praticien) ai examiné _____ (nom de l'élève) 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'élève 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'élève peut à nouveau pleinement participer aux sports de contact, sans aucune restriction.*

****Réapparition des symptômes****

- Des signes et/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

Modèle de 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.

Contenu de la trousse de premiers soins	Contenu de la trousse de premiers soins portative	Contenu de la trousse de premiers soins pour le plein air
<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>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"> • L'accès à de la glace et 1 sac auto-scillant en plastique 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 5 cm (2 po) • 1 bandage de contention de 10 cm (4 po) • 2 paires de gants jetables • Numéros de téléphone d'urgence 	<p>Déterminer la quantité selon la destination et la durée du voyage</p> <p><u>Bandages, pansements et ruban adhésif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • bandages adhésifs - grandeurs variées • pansements de type papillon • pansements pour jointure • bandelettes pour fermeture cutanée • rouleau de ruban adhésif • bandage élastique • compresses de gaze non adhérentes • coussins hémostatiques stériles • compresses absorbantes • rouleaux de gaze • bandage triangulaire et épingle de sureté • bandages de contention (grandeurs variées) <p><u>Médicaments</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprimés antiacides • Auto-injecteur d'épinéphrine (p. ex. EpiPen®) • Antihistaminique liquide à action rapide (p. ex. Benadryl®) • Sachets d'onguent pour brûlures • Sachets de baume pour les lèvres • Sachets d'onguent antibactérien • Lingettes antiseptiques • Tampons alcoolisés • Tampons pour soulager les piqûres d'insectes • Sachets d'eau stérile

Contenu de la trousse de premiers soins	Contenu de la trousse de premiers soins portative	Contenu de la trousse de premiers soins pour le plein air
<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>Divers</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Guide de secourisme • Attelle de bras • Attelles de doigt • Compresse oculaire • Couverture thermique • Compresses froides instantanées • Cotons-tiges (p. ex. Q-tips®) • Gants d'examen (sans latex) • Pince • Ciseaux • Sifflet en plastique • Crayon lumineux et piles de rechange • Toile fluorescente (de couleur vive)

Sorties en plein air

Lorsque vous faites une sortie éducative en plein air avec les élèves, vous devez absolument apporter une trousse de premiers soins bien remplie. La taille et le contenu de votre trousse doivent être adaptés à la sortie prévue. Prévoyez-vous stationner votre véhicule près de votre campement avec électricité ou serez-vous en randonnée pédestre dans un endroit éloigné comme le parc Fundy, portant sur votre dos une tente et un sac à dos pendant plusieurs jours? La trousse de premiers soins doit être adaptée au type et à la durée de votre sortie, ainsi qu'au nombre de participants ou participantes. Bien entendu, si vous campez près de votre véhicule, une trousse de premiers soins de base suffit, puisqu'il est possible d'obtenir du transport vers une clinique ou un hôpital dans des délais raisonnables. Cependant, si le groupe s'éloignera de plusieurs kilomètres, soit dans la forêt ou dans d'autres lieux rustiques similaires, une planification plus détaillée est requise.

La préparation de votre trousse est importante. La trousse elle-même doit être imperméable. De très grands sacs de type Zip-loc® sont abordables et remplissent bien cette fonction. Ils peuvent aussi être utilisés pour transporter de l'eau.

N'oubliez pas de remplacer à chaque année les médicaments en vente libre, ainsi que les bandages stériles qui ont été ouverts.

Voici d'autres articles qui peuvent être ajoutés à la trousse de premiers soins de plein air :

1. Des allumettes dans un contenant imperméable.
2. Un allume-feu au magnésium de secours.
3. Un couteau.
4. Un miroir réfléchissant pour envoyer des signaux.
5. De la corde de parachute, qui possède une force de traction d'environ 230 kg (506 lb) et peut servir dans plusieurs situations d'urgence.
6. Des tampons d'ouate imbibés de Vaseline® peuvent être utilisés pour allumer un feu.

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'élève blessé/malade reçoit des soins professionnels le plus rapidement possible. Pour une intervention efficace et efficace, il faut prévoir un plan de mesures d'urgence à suivre. Voici un modèle de plan de mesures d'urgence conçu à partir de renseignements tirés d'une brochure du ministère du Tourisme et des Loisirs de 1995, *Exercise Caution, Prevent Sport Injuries*.

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 élèves 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).
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 d'une élève 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 L).

2. N'oubliez pas les règles d'or du secourisme :

- NE DÉPLACEZ PAS UN OU UNE ÉLÈVE BLESSÉ(E).
 - SI UN OU UNE ÉLÈVE 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'élève blessé(e)/malade.
 5. N'enlevez pas l'équipement de l'élève 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 blessé/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/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 et/ou la capacité à respirer;
- toute autre blessure pouvant être mortelle;
- si le patient ou la patiente ne peut pas être légalement transporté 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 de l'école 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 ou une élève 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 ou une 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 les 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 :

- activités du programme d'études – enseignant ou enseignante;
- activités intrascolaires – enseignant ou enseignante, superviseur ou superviseuse d'activités intrascolaires;
- interscolaire – *Pratiques* : enseignant ou enseignante/entraîneur ou entraîneuse; *Joutes* : enseignant ou enseignante/entraîneur ou entraîneuse avec l'accord de l'arbitre;
- sorties en plein air – enseignant ou enseignante avec l'accord de la personne en charge de la sortie;
- activités menées à l'extérieur du terrain de l'école – enseignant ou enseignante avec l'accord du ou de la responsable des lieux;
- 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 le déroulement de l'activité en plein air. Renseignez-vous sur la formation potentielle d'orages durant les événements sportifs prévus, p. ex. en écoutant les prévisions météorologiques locales (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 extérieur 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

Des salles autres que les gymnases qui sont utilisées pour la tenue d'activités physiques, (p. ex. foyers, salles paroissiales, cafétéria, estrade, salles de classe vides, sous-sol de l'école). Voir l'annexe N sur la sécurité dans les salles d'entraînement physique.

Pour plus de sécurité, suivez les recommandations suivantes lorsque des activités intrascolaires 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. aérobique, 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'élèves 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 élèves doivent se déplacer autour de la surface où se déroule l'activité intrascolaire, sans croiser le centre.
5. Structurez l'activité pour qu'elle soit aussi organisée que possible.
6. Demandez aux élèves de ne pas lancer d'objets (p. ex. sacs de fèves, ballons) 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 élèves participer à une activité qui requiert une surveillance visuelle constante ou une surveillance sur place pendant que le superviseur ou la superviseuse d'activités intrascolaires se rend au gymnase ou dans un local 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.

1. 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).
2. 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.
3. Tout équipement usagé doit être inspecté par le personnel qualifié avant l'utilisation.
4. Conservez la liste de vérification de l'inspecteur pour consultation future.
5. 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.
 - L'inspection devrait être menée par un fournisseur/réparateur d'équipement d'entraînement physique réputé (p. ex. le fabricant de l'équipement, une entreprise de distribution/d'installation locale).
 - L'inspection de chaque pièce d'équipement doit se faire selon le guide du fabricant quant à l'entretien, les critères d'inspection, l'usage approprié de l'équipement et la durée de vie attendue.
 - Tout équipement brisé doit être remplacé par de l'équipement qui respecte les normes d'une association réglementée (p. ex. CSA, ASTM, ou les normes UL ou ULC).

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			

Article	Respecte les règles de sécurité		Commentaires/Suivi requis
	Oui	Non	
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 haut-parleurs et leurs protecteurs sont bien fixés			
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			

Article	Respecte les règles de sécurité		Commentaires/Suivi requis
	Oui	Non	
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 éraillées			
• 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			
• 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			

Article	Respecte les règles de sécurité		Commentaires/Suivi requis
	Oui	Non	
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			
Divers			
•			
•			
•			

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			
• raquettes 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'interphone relié au bureau est accessible			

Article	Respecte les règles de sécurité		Commentaires/Suivi requis
	Oui	Non	
Appareils de gymnastique			
<i>Poutre</i>			
• aucune déchirure dans le recouvrement (les déchirures peuvent être recollées)			
• le mécanisme de réglage de la hauteur est en bon état et fonctionne bien			
• poutre stable et de niveau			
<i>Matelas de réception pour exercices au sol</i>			
• aucun trou (recouvrir les déchirures de ruban)			
• tapis compacts, d'une épaisseur uniforme			
• le Velcro est en bon état			
<i>Cheval d'arçons</i>			
• 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)			
<i>Anneaux</i>			
• 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)			
<i>Planche d'appel (pas un tremplin)</i>			
• 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 en caoutchouc sont en bon état			

Article	Respecte les règles de sécurité		Commentaires/Suivi requis
	Oui	Non	
Barres asymétriques/Barre fixe/Barres parallèles			
• les crochets de sol sont en bon état			
• aucun crochet en « S »			
• si des maillons rapides sont utilisés, ils doivent être complètement vissés			
• les crochets des tendeurs fonctionnent et sont complètement vissés			
• aucun tortillement ou nœud dans les câbles d'acier			
• aucun câble effiloché visible			
• vérifier l'usure des boucles des câbles			
• le mécanisme de réglage de la hauteur est en bon état			
• 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			
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			

Article	Respecte les règles de sécurité		Commentaires/Suivi requis
	Oui	Non	
Anneaux			
• pas de fissures ou de courbures			
Murs d'escalade permanents			
• inspecter tous les articles d'escalade (p. ex. les cordes, les tyroliennes, les baudriers, les mousquetons, les casques 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			
• 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			
Trottinettes			
• 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			

Article	Respecte les règles de sécurité		Commentaires/Suivi requis
	Oui	Non	
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			
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 élèves 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			

Article	Respecte les règles de sécurité		Commentaires/Suivi requis
	Oui	Non	
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 élèves

Les élèves doivent se comporter de façon à assurer la sécurité et le bien-être de tous.

Code de vie des élèves du Nouveau-Brunswick (Politique 703 – Annexe D)

« En ma qualité d'élève, je fais de mon mieux pour être responsable de mon comportement :

- Je dois être responsable de mes choix personnels.
- Je dois respecter les différences entre les gens, ainsi que leurs idées et leurs opinions, et je dois traiter les autres d'une manière équitable.
- Je ne dois pas tolérer l'intimidation quelle qu'en soit la forme, et je dois la signaler si j'en ai connaissance.
- Je dois faire tout mon possible pour aider ceux autour de moi qui éprouvent de la difficulté.
- Je dois respecter les règles de l'école.
- Je dois assister aux cours, faire mes devoirs, être préparé et être ponctuel.
- Je dois agir de façon responsable, ainsi que faire preuve d'empathie et de politesse à l'égard des personnes qui m'entourent.
- Je dois régler les conflits d'une manière constructive.
- Je dois traiter avec respect les biens de l'école et d'autrui. »

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.

Cette interdiction s'applique aussi à toutes les activités ayant lieu à l'intérieur ou à l'extérieur du terrain de l'école (p. ex. sortie de ski de fond, activité de basketball dans le gymnase).

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

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

Les élèves peuvent assurer une plus grande part de responsabilité concernant la sécurité durant les activités intrascolaires. Cette part doit être proportionnelle à leur âge et à leur maturité.

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

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'élève 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 ou de la blessée.
- 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 ou la blessée.

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.meteo.gc.ca](http://www.meteo.gc.ca/airquality/pages/provincial_summary/nb_f.html) 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 ou elles 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)

Prise en charge des crises d'asthme

ASTHME PLAN
D'ACTION

CRISE LÉGÈRE	SITUATION D'URGENCE
<p>Si L'UN OU L'AUTRE des symptômes suivants apparaît :</p> <ul style="list-style-type: none">• toux continue;• difficulté à respirer;• serrement de la poitrine;• respiration sifflante (sifflement dans la poitrine). <p>L'enfant peut également paraître agité, irritable ou fatigué.</p>	<p>Si L'UN OU L'AUTRE des symptômes suivants apparaît :</p> <ul style="list-style-type: none">• 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. <p>L'enfant peut également paraître anxieux, désorienté et très fatigué.</p>
<p>Étape 1:</p> <p>Administrer immédiatement l'inhalateur de soulagement à action rapide (souvent bleu)</p> <p>Vérifier les symptômes. Ne reprendre les activités normales qu'après la disparition de tous les symptômes.</p>	<p>Étape 1:</p> <p>COMPOSER LE 911 pour demander une ambulance</p>
<p>Étape 2:</p> <p>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.</p>	<p>Étape 2:</p> <p>Administrer immédiatement l'inhalateur de soulagement à action rapide (souvent bleu)</p> <p>Continuer d'administrer l'inhalateur de soulagement aux 5 à 15 minutes jusqu'à l'arrivée des secours.</p>
<p>En attendant l'arrivée des secours :</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 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	
<p>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</p>	

 L'ASSOCIATION PULMONAIRE



Projet de santé publique sur l'asthme dans les écoles

mars 2010

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 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 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 cardiologue ou un 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 cardiologue ou un 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

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 donné par du personnel spécialisé. Des rappels doivent être faits au besoin.
- Les athlètes doivent être informés des risques reliés aux activités et à l'utilisation du centre d'entraînement physique et de musculation.
- Les athlètes et leurs parents doivent signer un formulaire de consentement permettant à l'athlète de participer à la session de formation visant l'utilisation des centres d'entraînement physique (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 de musculation, 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.
- Les surveillants ou surveillantes des salles d'entraînement physique et de musculation doivent :
 - 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.
- Des procédures d'inspection quotidienne des installations et de l'équipement par un enseignant ou une enseignante/un entraîneur ou une entraîneuse doivent être établies.
- L'équipement brisé doit être identifié, mis hors d'usage et réparé.
- 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.

Techniques de parage, de soulèvement, d'abaissement, de transport et de soutien

Avant de présenter une activité intrascolaire impliquant des techniques de parage, de soulèvement, d'abaissement, de transport et de soutien, les superviseurs ou superviseuses d'activités intrascolaires doivent s'assurer que les élèves connaissent les techniques appropriées de parage, de soulèvement, d'abaissement, de transport et de soutien. Si le superviseur ou la superviseuse d'activités intrascolaires n'est pas certain que les élèves possèdent ces habiletés, les activités en question doivent être annulées. Tous les élèves participant à l'activité doivent être certains de pouvoir remplir leurs rôles.

Parage (assistante manuelle)

Les responsabilités varient selon l'âge, la force, la maturité et l'expérience de l'élève. Les élèves peuvent :

- Parer des activités sans contact seulement (p. ex. s'assurer que l'aire de jeu est dégagée, signaler verbalement).
- Parer des activités sans contact telles qu'indiquées ci-dessus, et vérifier l'emplacement et la stabilité de l'équipement. Ils peuvent aussi aider leurs pairs à rester en équilibre au sol ou sur de l'équipement bas.
- Effectuer toutes les activités de parage indiquées plus haut, en plus d'aider leurs pairs à rester en équilibre au sol et sur tous les types d'équipement.

Soulèvement/Abaissement

Voici des techniques de soulèvement/d'abaissement appropriées :

- dos droit;
- genoux fléchis;
- mains près du corps;
- soulever verticalement;
- maintenir le tronc droit;
- garder l'objet centré avec le corps;
- soulever seulement les objets/personnes d'un poids approprié.

Si plus d'une personne soulève ou abaisse une autre personne ou un objet, la structure de soutien doit être solide (p. ex. avoir les mains bien refermées sur les avant-bras d'un autre élève pour soulever une personne). La personne soulevée ou abaissée doit être déplacée en utilisant des parties du corps appropriées (p. ex. les membres supérieurs).

Transport

- Lorsque les mains et les bras sont utilisés pour transporter un objet ou une personne, le poids doit être bien centré et se trouver à l'avant du porteur ou de la porteuse.
- Lorsqu'une personne est transportée sur le dos d'une autre, consultez les techniques de soulèvement appropriées décrites ci-dessus. Ne jamais bloquer les genoux.
- Ne pas transporter l'élève par le cou.
- La personne transportée ne doit pas se retenir sur le cou du porteur ou de la porteuse (p. ex. à califourchon sur le porteur ou la porteuse avec les jambes autour de son dos).
- Ne pas transporter un ou une élève en utilisant les épaules seulement (exception : dans la piscine).
- Ne pas transporter une personne à l'envers (exception : course de brouettes). Dans les activités de brouette, la personne soutenue est retenue par les cuisses et doit initier tous les mouvements pour avancer.

Soutien

- Ne jamais soutenir un objet ou une personne par le cou, la tête ou le bas du dos. Il faut utiliser les hanches et les épaules pour soutenir les autres.
- Assurez-vous que la structure de soutien est bien solide.

