



PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ

La planification de la sécurité constitue un aspect essentiel de la planification des leçons.

Avant de proposer quelque activité physique que ce soit, il importe de vous familiariser avec les politiques de sécurité de votre conseil ou commission scolaire. Consultez un responsable du conseil scolaire de district, la direction de l'école, un conseiller en éducation physique et santé ou encore un organisme d'éducation physique provincial (p. ex., l'Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario) pour prendre connaissance des lignes directrices et des recommandations en vigueur dans votre province.

Sécurité dans votre milieu :

Que les activités organisées dans le cadre du programme **À mon meilleur** se déroulent à l'intérieur ou à l'extérieur, vous devez :

- Analyser l'environnement et ce qu'on y trouve (p. ex; l'emplacement de la trousse de premiers soins).
- Déterminer les risques et dangers éventuels.
- Songer à des façons d'améliorer l'organisation, les installations et la bonne marche des activités.
Suggestion :
 - Jasez avec les élèves. Ils ont peut-être décelé des problèmes de sécurité auxquels vous n'avez pas pensé.
 - Demandez aux élèves de vous aider à définir les attentes, les règles et le mode d'organisation des activités. Ceci les encouragera à agir de façon responsable et sécuritaire (p. ex., désigner un élève pour vous aider en cas d'urgence).

Défis en salle de classe	Solutions possibles
Trop de meubles Petitesse de la classe Grand nombre d'élèves	<ul style="list-style-type: none"> • Demander aux élèves de rester sur place • Modifier le plan de salle pour qu'on puisse facilement pousser les pupitres contre les murs ou les regrouper dans une aire ouverte • Désigner des « aires d'activités » particulières
Plancher dangereux (glissant, tuiles)	<ul style="list-style-type: none"> • S'assurer que tous les élèves portent des chaussures avec des semelles antidérapantes • Garder un balai à portée de la main pour nettoyer le plancher
Possibilité d'endommager les lumières, les fenêtres, les ordinateurs	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser des articles légers (mousse, papier, tissu)
Trop bruyant	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir des pièces de musique qui aident les élèves à se concentrer • Collaborer avec d'autres enseignants pour désigner des périodes « bruyantes » au cours de la journée • Utiliser des signaux manuels plutôt que vocaux pour les commandes d'arrêt et de départ
Mauvaise circulation d'air	<ul style="list-style-type: none"> • Organiser la tenue des activités juste avant la pause du midi ou à la fin de la journée pour pouvoir aérer la pièce • Utiliser un ventilateur; ouvrir les fenêtres et la porte si possible

Défis à l'extérieur	Solutions possibles
Conditions météorologiques variables	<ul style="list-style-type: none"> • Aviser les élèves avant le début des activités de porter plusieurs couches de vêtements pour pouvoir s'adapter aux conditions météorologiques
Distractions environnementales	<ul style="list-style-type: none"> • Enseigner aux élèves d'autres façons d'attirer l'attention : sifflet, main levée • S'assurer de faire face au soleil au moment de fournir des directives aux élèves
Difficulté à compter tous les élèves	<ul style="list-style-type: none"> • Délimiter clairement des frontières physiques à l'aide de marqueurs, de cordes ou de pylônes colorés ou faciles à voir • Assigner un compagnon à chaque élève avant d'aller à l'extérieur • S'entendre sur les règles, les signaux et les attentes pour le regroupement des élèves
Blessures	<ul style="list-style-type: none"> • Désigner un élève pour aider l'enseignant en cas d'urgence et un autre pour aller chercher de l'aide additionnelle • Avoir toujours avec soi une trousse de premiers soins et un cellulaire

La dernière composante pour réussir à bien gérer les risques et à offrir une leçon libre de toute blessure, c'est une supervision efficace de tous les instants.

Adapté de : Ministère de l'Éducation de l'Ontario, 2005. *Activité physique quotidienne dans les écoles, 4e, 5e et 6e année*. Gouvernement de l'Ontario, Toronto, Ontario.

Ressources d'appui au programme-cadre d'éducation physique et santé de l'OPHEA, 1998

RUBRIQUE DE SÉCURITÉ DE L'ÉLÈVE - OBSERVATIONS DE L'ENSEIGNANTE OU ENSEIGNANT

1	2	3	4
Un élève pose délibérément des gestes qui mettent en danger un autre élève (p. ex., pousser un élève pendant qu'il fait un exercice)	Un élève choisit de poser un geste qui contrevient aux règles, aux directives ou aux attentes de l'enseignante ou enseignant (p. ex., lancer une pièce d'équipement qui ne doit pas être lancée, laisser traîner un article dans un endroit non sécuritaire)	L'élève obéit à toutes les règles et directives et se conforme à toutes les attentes pendant sa participation	L'élève rend l'aire d'activité plus sécuritaire en signalant un éventuel danger à l'enseignante ou l'enseignant (p. ex., liquide répandu au sol ou souliers mouillés) ou enlève un article dangereux et va le ranger dans un endroit sécuritaire (p. ex., ramasser un marqueur qui traîne par terre et le ranger dans un pupitre)

Les enfants et l'exercice :

Même si cette ressource propose une gamme d'activités pour motiver les enfants à améliorer leur condition physique, il est impossible de répondre en tous points aux besoins particuliers de chaque élève. À titre d'enseignante ou d'enseignant, il est essentiel de bien connaître vos élèves pour rendre votre salle de classe entièrement saine et sécuritaire. Avant de commencer, faites ce qui suit :

Réfléchissez à toutes les activités physiques prévues avant le début de la leçon pour vous assurer qu'elles conviennent bien à tous les élèves de la classe.

De là, décidez s'il y a lieu de modifier ou d'éliminer certaines activités ou certains exercices de la leçon à donner.

Rappelez aux élèves qu'ils ne doivent pas quitter leur zone de confort. Soyez aux aguets pour déceler toute blessure ou tout problème susceptible d'empêcher un élève de s'adonner pleinement à une activité (p. ex., en cas de tendinite au genou, il faut éviter les feintes avant).

Quand vous installez des stations d'activités ou de conditionnement physique à travers la classe, respectez l'ordre des exercices indiqué dans la leçon. Il importe que les élèves varient les mouvements pour ne pas exercer trop de pressions sur une même partie du corps. Les enfants doivent passer d'un mouvement corporel à un autre mouvement corporel qui sollicite une partie différente du corps (p. ex., travail avec un élastique pour les bras suivi de feintes avant pour les jambes) ou d'un type d'activité à l'autre (p. ex., exercice d'aérobic comme courir sur place suivi d'un exercice de souplesse comme des étirements).

Les rotations d'une station à l'autre doivent être très variées. Il faut aussi prévoir une station où les élèves peuvent aller pour se reposer et se réhydrater.

Avant de commencer, les élèves devraient passer en revue leurs vêtements pour voir si tout est sécuritaire (p. ex., chemise rentrée dans les pantalons, ceinture bien bouclée, pantalons qui ne dépassent pas les chaussures) et s'ils ont assez de place pour bouger comme il faut (p. ex., pour étendre les bras de chaque côté et faire des rotations sur place sans rien heurter).

Afin de vous aider à mieux promouvoir l'éducation physique auprès des élèves, l'Agence de la santé publique du Canada recommande ceci :

<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/05paap-fra.php>

- au moins une heure par jour d'activité physique quotidienne d'une intensité modérée à vigoureuse
- au moins une heure par jour d'activité physique quotidienne d'une intensité modérée à vigoureuse

Les définitions et exemples ci-dessous peuvent vous être utiles pour expliquer aux élèves la différence entre des exercices modérés et vigoureux :

Qu'est-ce qu'un exercice d'aérobie modéré?

Un exercice d'aérobie modéré est un exercice qui vous fait respirer plus fort et qui accélère vos battements cardiaques. Vous devriez être capables de parler, mais pas de chanter.

- Exemples d'exercices physiques modérés : marcher vite, patiner, faire du vélo ou de la planche à roulettes.

Qu'est-ce qu'un exercice d'aérobie vigoureux?

Un exercice vigoureux est un exercice qui accélère encore plus vos battements cardiaques. Vous ne devriez pas être capables de dire plus que quelques mots sans avoir à reprendre votre souffle.

- Exemples d'exercices physiques vigoureux : courir, jouer au basketball et au soccer, faire du ski de randonnée.

En quoi consistent les exercices de renforcement?

Les exercices de renforcement musculaire visent à mettre vos muscles en forme. Quand vous faites des exercices pour renforcer les os, les muscles poussent et tirent contre les os pour les rendre plus forts.

- Chez les enfants, des activités comme grimper et se balancer au terrain de jeu constituent de bons exemples d'activités de renforcement des muscles.
- Des activités comme marcher, sauter ou sauter à la corde constituent de bons exemples d'activités de renforcement des os.

Pour sensibiliser les élèves et leurs parents aux nombreux bienfaits de l'exercice, n'hésitez pas à discuter avec eux des points suivants :

- Occasions de socialiser
- Amélioration de la forme physique
- Concentration accrue
- Meilleur rendement scolaire
- Cœur plus fort, meilleure santé musculaire et osseuse
- Croissance et développement sains
- Plus grande estime de soi
- Amélioration de la posture et de l'équilibre
- Diminution du stress