

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ACTIVITÉS DE PLEIN AIR .....</b>   | <b>22</b> |
| Bicyclette.....   | 22        |
| Randonnée pédestre – Orientering (course d’orientation).....  | 25        |
| Camping – Survie en forêt.....  | 26        |
| Raquette.....   | 27        |
| Pédalo, voile, canot, kayak, chaloupe .....   | 27        |
| <b>SPORTS D’ÉQUIPE .....</b>  | <b>29</b> |
| Hockey sur glace et ballon sur glace.....   | 30        |
| Jeux de ballons .....   | 32        |
| Ballon chasseur.....  | 32        |
| Ballon buts.....  | 32        |
| Ballon quilles/Ballon planètes (et autres jeux où les jeunes doivent viser des objets).....   | 33        |
| Ballon fou (et autres jeux où les jeunes se déplacent avec les ballons partout dans le gymnase).....                                    | 33        |
| Ringette.....   | 34        |
| Soccer (soccer d’extérieur ou en salle).....  | 35        |
| Hockey cosom – Hockey intérieur.....  | 37        |
| Intercrosse.....  | 39        |
| Football.....   | 40        |
| Rugby.....  | 41        |
| Acrogym (gymnastique acrobatique).....  | 42        |
| <b>ACTIVITÉS S’EXERÇANT EN CENTRE SPORTIF OU EN BASE DE PLEIN AIR ET PARC SPÉCIALEMENT AMÉNAGÉ<br/>POUR LES SPORTS À ROULETTES.....</b> | <b>44</b> |
| Ski alpin, planche à neige, miniski .....   | 45        |
| Ski de fond.....  | 48        |
| Glissade (traîne sauvage, toboggan, chambre à air) .....  | 50        |
| Équitation.....   | 51        |
| Natation en piscine ou en lac.....  | 53        |
| Plongée sous-marine (en piscine).....   | 55        |
| Sport à roulettes (dans les parcs spécialement aménagés) .....  | 56        |
| <b>SPORTS DE COMBAT .....</b>   | <b>58</b> |
| Judo, karaté et taekwondo.....  | 59        |
| Lutte .....   | 60        |
| Boxe.....   | 61        |
| <b>ACTIVITÉS OU SPORTS INDIVIDUELS .....</b>  | <b>62</b> |
| Haltérophilie.....  | 63        |
| Escrime .....   | 64        |
| Escalade de paroi artificielle.....   | 65        |
| Hébertisme .....  | 67        |
| Patin à roues alignées.....   | 68        |
| Patin à glace .....   | 70        |
| Activité de glissade .....  | 72        |
| Sports de raquette.....   | 73        |
| Activité de sauts dans une structure gonflable .....  | 74        |
| <b>ACTIVITÉS PARASCOLAIRES NE COMPORTANT PAS DE SPORT .....</b>   | <b>75</b> |
| Activité impliquant des animaux ou zoothérapie.....   | 76        |
| Incubation de poussins dans une classe.....   | 78        |
| Construction d’un quinzee (abri temporaire creusé dans un amoncellement de neige).....  | 79        |

## Activités de plein air

- Bicyclette
- Vélo de montagne ou vélo à pneus surdimensionnés (fatbike)
- Randonnée pédestre – Orientering (course d'orientation)
- Camping - Survie en forêt
- Raquette
- Canot, kayak, chaloupe, pédalo, voile

### Bicyclette



- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- Choisir le trajet de la randonnée à partir des critères suivants : la date, la distance, les types de circuits (plat, vallonné, etc.), les attraits du circuit, les haltes de repos et de repas;
- Éviter de circuler où la circulation automobile est dense;
- S'assurer que les participants connaissent et maîtrisent les techniques suivantes :
  - le code gestuel;
  - les virages aux intersections;
  - le freinage d'urgence;
  - les pièges de la route;
  - la montée et la descente d'une pente;
  - les développements (vulgairement appelés les vitesses);
  - le comportement en groupe.
- Déterminer le nombre d'accompagnateurs requis (1 accompagnateur pour 12 élèves);
- **Exiger le port du casque de vélo (le sceau d'un organisme de normalisation**

**doit se retrouver à l'intérieur du casque);**

- Porter des vêtements qui facilitent la perception par les autres usagers de la route;
- Favoriser la pose d'un écarteur de danger sur le vélo (fanion);
- S'assurer que le vélo de chaque participant est ajusté à sa taille, qu'il est en bon état de fonctionnement et que les freins sont faciles d'accès et fonctionnent bien;
- Prévenir les services policiers, lorsqu'il y a plusieurs participants, et leur demander d'accompagner le groupe;
- Avoir un véhicule accompagnateur;
- **Respecter le Code de la sécurité routière;**

**Le Code oblige notamment à :**

- respecter la signalisation;
- rouler dans le sens de la circulation et à l'extrême droite de la chaussée;
- circuler à califourchon et tenir constamment le guidon;
- signaler ses intentions;
- circuler à la file quand vous roulez en groupe (un maximum de 15 cyclistes à la file est permis);
- emprunter la voie cyclable lorsque la chaussée en comporte une;
- munir sa bicyclette des accessoires obligatoires (équipement de visibilité et freins).

**Le Code interdit notamment de :**

- circuler avec un système de freinage défectueux;
  - transporter un passager à moins qu'un siège fixe ne soit prévu à cette fin;
  - circuler entre deux rangées de véhicules immobilisés ou en mouvement;
  - circuler sur les autoroutes ou sur les voies d'accès;
  - circuler, pour les moins de 12 ans, sur les routes où la vitesse permise est supérieure à 50 km/h, sauf s'ils sont accompagnés d'un adulte;
  - circuler sur un trottoir;
  - circuler avec un appareil d'écoute portable (baladeur, lecteur MP3, etc.) ou des écouteurs;
  - modifier, remplacer ou enlever le numéro de série d'une bicyclette;
  - consommer des boissons alcoolisées en circulant.
- Prévoir un plan de rechange.

## Vélo de montagne ou vélo à pneus surdimensionnés (Fatbike)



- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- L'activité ne doit pas se dérouler sur un terrain où il y a présence de pentes escarpées;
- Le casque et les équipements de protection individuels doivent être portés;
- Les mêmes règles que pour la bicyclette doivent être respectées.



### **POUR AUTRES INFORMATIONS :**

Vélo Québec 514 521-8356 ([www.velo.qc.ca](http://www.velo.qc.ca))

Fédération québécoise des sports cyclistes 514 252-3071 (<https://fqsc.net/>)

Société d'assurance automobile du Québec, Moyens de déplacement, en vélo (<https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/velo/>)

[Fédérations de régie sportive du Québec et Sécurité, intégrité et éthique \(MEQ\)](#)

## Randonnée pédestre – Orientering (course d'orientation)

(on parle ici de randonnée en montagne et non d'escalade)



- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- Choisir le trajet de la randonnée à partir des critères suivants : la date, la distance, les types de circuits, les attraits et difficultés du circuit, les haltes de repos et de repas;
- Connaître les facilités environnantes à votre lieu de randonnée (téléphone, service de premiers soins, eau potable, etc.);
- Déterminer le nombre d'accompagnateurs requis (1 accompagnateur pour 12 élèves);
- Favoriser l'initiation des participants à la boussole, s'assurer qu'ils aient une boussole ou un GPS et une carte à jour de l'endroit lors de randonnées dans des endroits plus sauvages;
- Circuler à des endroits où la randonnée est permise;
- Éviter les forêts lors de la période de chasse;
- Respecter l'environnement;
- Munir chaque groupe d'élèves d'un sifflet et convenir d'un code d'utilisation;
- Garder le contact visuel entre le responsable et le groupe;
- Faire le décompte des participants à chaque étape du trajet.



### **POUR AUTRES INFORMATIONS :**

Rando Québec 514 252-3157 ([www.randoquebec.ca](http://www.randoquebec.ca))

Fédération québécoise de course d'orientation ([courseorientationquebec.ca](http://courseorientationquebec.ca))

[Fédérations de régie sportive du Québec et Sécurité, intégrité et éthique \(MEQ\)](#)

## Camping – Survie en forêt



- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- Choisir un emplacement, préférablement auprès d'un camp accrédité par la Fédération québécoise de camping et de caravanning, à partir des critères suivants : la date, la distance, les types de circuits (plat, vallonné, etc.), les attraits du circuit, les haltes de repos et de repas, les activités;
- Déterminer le nombre d'accompagnateurs requis (1 accompagnateur pour 12 élèves);
- Établir des consignes précises comme :
  - ne pas faire de cuisson dans une tente;
  - être prudent avec les poêles au gaz propane;
  - porter une attention particulière lors de l'utilisation de haches, couteaux;
  - ne pas laisser un feu sans surveillance et le noyer avant de le quitter.
- Soustraire sa nourriture à la prédation animale (ex. : suspendre dans les airs, mettre dans un abri);
- Avoir une voiture d'accompagnement accessible et s'assurer de la proximité de maisons, village et médecin (point de sortie sur l'itinéraire);

### ATTENTION

**Le camping d'hiver dans tout abri construit à partir de neige durcie n'est pas permis.**

### POUR AUTRES INFORMATIONS :

Camping Québec 1-800-363-0457 ([campingquebec.com/fr/](http://campingquebec.com/fr/))

Canot Kayak Québec ([www.canot-kayak.qc.ca](http://www.canot-kayak.qc.ca))

[Fédérations de régie sportive du Québec et Sécurité, intégrité et éthique \(MEQ\)](#)



## Raquette



- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- Choisir le trajet à partir des critères suivants : la date, la distance, les types de circuits (plat, vallonné, etc.), les attraits et les difficultés du circuit, les haltes de repos et de repas;
- S'informer auprès des parents ou du participant de la condition physique de chaque participant;
- Garder un contact visuel entre le responsable et le groupe.

## Pédalo, voile, canot, kayak, chaloupe



- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- Le moteur d'une **chaloupe** doit être d'une puissance de moins de 5 Hp pour que l'activité soit acceptée;
- Choisir le plan d'eau à partir des critères suivants : le lieu, la date, la distance, les portages potentiels, les attraits et les difficultés du circuit, les haltes de repos et de repas, les activités;
- Choisir préférentiellement une base de plein air accréditée où le site est en eau calme;
- Porter un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel approuvé;
- Avoir une pagaie supplémentaire par embarcation et une écope attachée dans le fond de l'embarcation;
- Avoir des accompagnateurs qui ont l'expérience requise, dont au moins un accompagnateur possédant la formation de responsable de sortie ou de guide selon l'accréditation de la Fédération québécoise de voile;
- Avoir des accompagnateurs expérimentés, sachant nager, dont au moins un accompagnateur possédant un brevet de sauveteur en lac;
- Établir des consignes précises comme :
  - éviter d'être perpendiculaire à la direction du vent;
  - choisir la rive à l'abri du vent;
  - en cas de chavirement, rester accroché à l'embarcation;

- exercer les manœuvres de récupération;
  - ne pas boire l'eau du lac.
- Vérifier et respecter la capacité de l'embarcation.



**POUR AUTRES INFORMATIONS :**

Voile Québec 514 252-3097 ([www.voile.qc.ca](http://www.voile.qc.ca))

[Fédérations de régie sportive du Québec et Sécurité, intégrité et éthique \(MEQ\)](#)

## Sports d'équipe

- Hockey sur glace et ballon sur glace
- Jeux de ballons
- Ringuette
- Soccer
- Hockey cosom – hockey intérieur
- Intercrosse
- Football
- Rugby
- Acrogym (gymnastique acrobatique)

## Hockey sur glace et ballon sur glace



- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- Enlever de la surface de jeu les objets non nécessaires à l'activité;
- S'assurer que la surface de jeu est exempte de rugosités dangereuses;
- S'assurer que les bandes, portes, baies vitrées ou grillages sont en bon état;
- Garder les accès à la surface de jeu fermés, mais déverrouillés et libres de tout obstacle empêchant un accès rapide, pour les sports pratiqués à l'intérieur;
- S'assurer que l'activité se déroule dans un endroit ventilé et bien éclairé;
- Respecter les règles de jeu (particulièrement au niveau des catégories, âge, sexe, niveau d'habileté);
- Effectuer l'échange de joueurs si une équipe est trop avantagée;
- Respecter les règles de l'esprit sportif;
- Respecter l'interdiction de mise en échec et de lancers frappés;
- S'assurer que les participants font un bon échauffement avant de commencer l'activité (minimum 5 minutes);
- Avoir un responsable de l'activité qui connaît les règles de sécurité et les règles de jeu applicables (avoir au moins un surveillant par 25 participants);
- S'assurer d'avoir un défibrillateur cardiaque à proximité;
- Faire au moins 3 heures de simulation de partie avant de participer à un premier match officiel;
- Interdire la mise en échec ou tout jeu avec contact;
- Désancrer les buts lors des pratiques; durant les parties, si les buts sont ancrés, les amarres retenant les buts ne doivent pas s'élever à plus de 5,08 cm de la surface glacée;
- Porter un casque protecteur, un protecteur facial complet et un protège-cou conforme aux normes ([voir règlement ci-dessous](#));
- Porter des gants destinés à la pratique du hockey.

## ATTENTION

En hockey sur glace, certains aspects sont régis par le [Règlement sur les équipements protecteurs requis pour la pratique du hockey sur glace](#)

### [Application de la réglementation en hockey](#)

N.B. : Les règles qui précèdent s'appliquent au hockey récréatif. Pour le hockey de compétition, se référer aux règles de sécurité de la fédération sportive.

### POUR AUTRES INFORMATIONS :

Hockey Québec, 514 252-3079 ([www.hockey.qc.ca](http://www.hockey.qc.ca))

Fédération québécoise de ballon sur glace, 819 697-8147 ([www.ballon sur glace.com](http://www.ballon sur glace.com))

[Fédérations de régie sportive du Québec et Sécurité, intégrité et éthique \(MEQ\)](#)



## Jeux de ballons



### Ballon chasseur

- Utiliser des ballons adéquats (recommandation : ballons en mousse);
- Spécifier aux élèves les règles de sécurité :
  - ne jamais lancer un ballon en direction de la tête d'un autre élève;
  - sortir rapidement du terrain lors d'une élimination;
  - ne pas glisser sur le plancher pour récupérer un ballon;
  - rester vigilant lorsque tu n'as pas de ballon en ta possession.
- Assurer une supervision continue, directe, immédiate et de tous les instants;
- Intervenir chaque fois qu'un joueur pose un geste dangereux ou contraire aux consignes.

### Ballon buts

- Pour les buts de soccer intérieur : s'assurer que les buts sont bien stables et en bon état au sol ou au mur avant de commencer l'activité;
- Interdire l'équilibre sur les buts;
- Utiliser des ballons adéquats (recommandation : ballons en mousse);
- Spécifier aux élèves les règles de sécurité :
  - ne jamais lancer un ballon en direction de la tête d'un autre élève;
  - sortir rapidement du terrain lors d'une élimination;
  - ne pas glisser sur le plancher pour récupérer un ballon;
  - rester vigilant lorsque tu n'as pas de ballon en ta possession.
- Assurer une supervision continue, directe, immédiate et de tous les instants;
- Intervenir chaque fois qu'un joueur pose un geste dangereux ou contraire aux consignes.

## Ballon quilles/Ballon planètes (et autres jeux où les jeunes doivent viser des objets)

- Utiliser des ballons adéquats (recommandation : ballons en mousse);
- Établir des règles claires pour l'utilisation du matériel nécessaire au jeu (quilles, cerceaux, etc.);
- Spécifier aux élèves les règles de sécurité :
  - ne jamais lancer un ballon en direction de la tête d'un autre élève;
  - ne pas glisser sur le plancher pour récupérer un ballon;
  - rester vigilant lorsque tu n'as pas de ballon en ta possession;
  - lors d'un lancer vers une des cibles, s'assurer qu'il n'y a pas d'élève dans la trajectoire du ballon.
- Assurer une supervision continue, directe, immédiate et de tous les instants;
- Intervenir chaque fois qu'un joueur pose un geste dangereux ou contraire aux consignes.

## Ballon fou (et autres jeux où les jeunes se déplacent avec les ballons partout dans le gymnase)

- Utiliser des ballons adéquats (recommandation : ballons en mousse);
- Spécifier aux élèves les règles de sécurité :
  - ne jamais lancer un ballon en direction de la tête d'un autre élève, particulièrement lorsqu'il regarde dans une autre direction;
  - ne pas glisser sur le plancher pour récupérer un ballon;
  - rester vigilant lorsque tu n'as pas de ballon en ta possession et lorsque tu es assis ou à genoux sur le plancher;
  - lors des déplacements dans le gymnase, porter une attention particulière pour ne pas entrer en contact avec les autres élèves.
- Assurer une supervision continue, directe immédiate et de tous les instants;
- Intervenir chaque fois qu'un joueur pose un geste dangereux ou contraire aux consignes.

## Ringuette



- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- Enlever de la surface de jeu les objets non nécessaires à l'activité;
- S'assurer que la surface de jeu est exempte de rugosités dangereuses;
- Garder les accès à la surface de jeu fermés, mais déverrouillés et libres de tout obstacle empêchant un accès rapide, pour les sports pratiqués à l'intérieur;
- S'assurer que l'activité se déroule dans un endroit ventilé et bien éclairé;
- Respecter les règles de l'esprit sportif;
- S'assurer que les participants font un bon échauffement avant de commencer l'activité;
- S'assurer d'avoir un défibrillateur cardiaque;
- Interdire le contact physique;
- S'assurer que l'anneau est de type pneumatique;
- S'assurer que le bâton répond aux spécifications de Ringuette Canada;
- Porter un [casque protecteur, un protecteur facial complet et un protège-cou](#);
- Porter des gants comme ceux destinés à la pratique du hockey;
- Interdire les patins à longues lames ou de fantaisie.

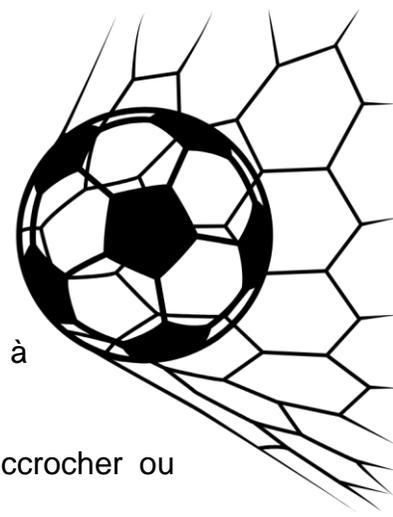


### **POUR AUTRES INFORMATIONS :**

Ringuette Québec ([www.ringuette-quebec.qc.ca](http://www.ringuette-quebec.qc.ca))

[Fédérations de régie sportive du Québec et Sécurité, intégrité et éthique \(MEQ\)](#)

## Soccer (soccer d'extérieur ou en salle)



- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- S'assurer que les buts sont solidement fixés au sol pour le soccer à l'extérieur;
- S'assurer que les buts ne comportent aucun élément pouvant accrocher ou couper;
- S'assurer que les buts sont ancrés ou dotés de contrepoids suffisants ou d'une attache retenant la barre horizontale pour le soccer intérieur;
- Enlever de la surface de jeu les objets non nécessaires à l'activité;
- S'assurer que la surface de jeu est plane et exempte de rugosités dangereuses;
- Prévoir une aire libre le long des lignes et derrière les buts (minimum 1 mètre pour le soccer intérieur et 3 mètres pour le soccer extérieur);
- Respecter les règles de l'esprit sportif;
- S'assurer que les participants font un bon échauffement avant de commencer l'activité;
- Avoir un défibrillateur cardiaque à proximité;
- Ne pas jouer lors d'un orage ou sur un terrain dont la surface est gelée ou glissante;
- Porter des chaussures conçues pour le soccer-football, si à l'extérieur (les crampons doivent être cylindriques et non coniques, faits de caoutchouc ou des espadrilles);
- Suggérer le port d'un cordon élastique pour les participants qui portent des lunettes;
- Favoriser le port du protège-tibia;
- Prévoir, lorsqu'il y a des drapeaux de coins ou médians, qu'ils soient flexibles et munis d'une hampe non pointue;
- S'assurer que l'activité se déroule dans un endroit ventilé et bien éclairé (soccer en salle).



**POUR AUTRES INFORMATIONS :**

Soccer Québec, 450 975-3355, [soccerquebec.org](http://soccerquebec.org)

[Fédérations de régie sportive du Québec et Sécurité, intégrité et éthique \(MEQ\)](#)

## Hockey cosom – Hockey intérieur



- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- Enlever de la surface de jeu les objets non nécessaires à l'activité;
- S'assurer que la surface de jeu est plane et exempte de rugosités dangereuses;
- Vérifier le bon état et la solidité des ancrages des buts;
- Prévoir une aire libre le long des lignes et derrière les buts;
- S'assurer que l'activité se déroule dans un endroit ventilé et bien éclairé;
- Respecter les règles de l'esprit sportif;
- S'assurer que les participants font un bon échauffement avant de commencer l'activité;
- Assurer une supervision continuelle, directe, immédiate et de tous les instants;
- Exiger, pour le gardien de but, le port du casque et du protecteur facial complet;
- Exiger, pour les autres participants, le port d'un protecteur oculaire;
- Ne pas permettre à trop d'élèves de jouer en même temps sur une petite surface (diminuer le nombre d'élèves jouant en même temps sur une surface moindre que réglementaire de sorte qu'ils conservent suffisamment d'espace pour évoluer);
- Intervenir à chaque fois qu'un joueur pose un geste dangereux ou contraire aux consignes;
- Interdire cette activité à une clientèle qui ne pourrait pas suffisamment contrôler le bâton.
- S'assurer que les élèves comprennent et mettent en pratique les règles élémentaires de prévention. La plus importante est celle qui demande de tenir son bâton et, dans la mesure du possible, la rondelle ou la balle près du sol en tout temps (pas plus haut que la hauteur des genoux);
- Interdire le jeu avec contact ou mise en échec;
- Utiliser une balle ou une rondelle de feutre;

- S'assurer qu'il n'y a qu'une seule balle ou rondelle en jeu;
- Obliger les joueurs qui ne jouent pas à demeurer assis.



**POUR AUTRES INFORMATIONS :**

[Fédérations de régie sportive du Québec et Sécurité, intégrité et éthique \(MEQ\)](#)

## Intercrosse

- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- Enlever de la surface de jeu les objets non nécessaires à l'activité;
- S'assurer que la surface de jeu est plane, sans obstacle et exempte de rugosités dangereuses;
- Prévoir une aire libre le long des lignes et derrière les buts;
- S'assurer que l'activité se déroule dans un endroit ventilé et bien éclairé;
- Respecter les règles de jeu;
- Interdire le jeu avec contact ou mise en échec;
- Respecter les règles de l'esprit sportif;
- S'assurer que les participants font un bon échauffement avant de commencer l'activité;
- Utiliser une balle d'intercrosse fabriquée de caoutchouc mou;
- Exiger le port de lunettes de protection faites de matière incassable;
- Exiger le port, pour le gardien de but, d'un casque protecteur muni d'une grille, de gants ainsi que d'un plastron, des jambières et également, on suggère le port d'une coquille;



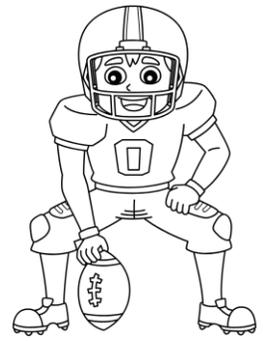
### **POUR AUTRES INFORMATIONS :**

La Crosse Québec (intercrosse), [www.crossequebec.com/](http://www.crossequebec.com/)

[Fédérations de régie sportive du Québec et Sécurité, intégrité et éthique \(MEQ\)](#)



## Football



**IMPORTANT** : Les règles qui suivent s'appliquent au football récréatif sans contact (de type « flag football » ou « touch football »).

- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- Enlever de la surface de jeu les objets non nécessaires à l'activité;
- S'assurer que la surface de jeu est plane et exempte de rugosités dangereuses;
- Prévoir une aire libre d'au moins 1,8 m le long des lignes et derrière les buts;
- S'assurer du respect des règles de jeu;
- Respecter les règles de l'esprit sportif;
- S'assurer que les participants font un bon échauffement avant de commencer l'activité;
- L'entraîneur doit :
  - assurer la sécurité et le bien-être de ses joueurs;
  - connaître les règles conçues pour protéger le joueur;
  - voir à ce que les joueurs blessés reçoivent sans délai les soins médicaux nécessaires.
- Avoir un défibrillateur cardiaque à proximité;
- Recouvrir les poteaux des buts d'un matériau protecteur tel que matelas ou caoutchouc mousse;
- Ne pas porter de crampons de métal ou à extrémité de métal ou de tout autre matériel coupant;
- Respecter les catégories d'âge et limite de poids du règlement de sécurité de Football Québec.

### **POUR AUTRES INFORMATIONS :**

Football Québec 514 252-3059, poste 3514 ([www.footballquebec.com](http://www.footballquebec.com))

[Fédérations de régie sportive du Québec et Sécurité, intégrité et éthique \(MEQ\)](#)



## Rugby



**IMPORTANT** : Les règles qui suivent s'appliquent au rugby récréatif. Pour une activité de nature plus compétitive, s'assurer de respecter intégralement le règlement de sécurité de Rugby Québec.

- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- L'entraîneur ou son adjoint doit inspecter les installations et les équipements avant chaque séance d'entraînement et chaque compétition;
- Enlever de la surface de jeu les objets non nécessaires à l'activité;
- S'assurer que la surface de jeu est plane et exempte de rugosités dangereuses;
- Prévoir une aire libre le long des lignes et derrière les buts (au moins 5 m);
- Avoir une trousse de premiers soins et s'assurer qu'elle est accessible sur le banc des participants durant un entraînement ou une partie (annexe 7);
- Avoir un défibrillateur à proximité;
- Prévoir un moyen de communication en cas d'urgence;
- Les drapeaux ou indicateurs (cônes) marquant la zone des buts et les lignes de jeu doivent être flexibles et/ou munis d'une hampe non pointue;
- La partie inférieure de tous les poteaux des buts doit être recouverte d'un matériau protecteur tel que matelas ou caoutchouc mousse;
- L'éclairage doit permettre aux participants et aux spectateurs de voir le ballon sans difficulté;
- S'assurer que l'entraînement ou la compétition se déroule à moins de 50 km d'un centre hospitalier ou d'un centre médical;
- Respecter les règles de jeu (particulièrement au niveau des catégories, âge, sexe, niveau d'habileté);
- Respecter les règles de l'esprit sportif;
- S'assurer que les participants font un bon échauffement d'un minimum de 15 minutes avant de commencer l'activité;
- Exiger le port du protège-dents;

- Interdire le port de tout objet pouvant causer des blessures (protecteur dur, bijoux, etc.);
- Porter des chaussures à crampons (les crampons doivent être cylindriques et non coniques, faits de caoutchouc, d'aluminium ou de polyuréthane) ou des espadrilles;
- Respecter le règlement de sécurité de Rugby Québec.



### **POUR AUTRES INFORMATIONS :**

Rugby Québec 514 252-3189 (<https://rugbyquebec.org/>)

[Fédérations de régie sportive du Québec et Sécurité, intégrité et éthique \(MEQ\)](#)

## Acrogym (gymnastique acrobatique)

### **Mesures préventives :**

- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- s'assurer que les participants font un bon échauffement avant de commencer l'activité;
- exercer, lors des activités, une surveillance active adaptée au degré de développement des participants;
- interdire le port d'articles durs ou métalliques, bijoux;
- les élèves doivent attacher leurs cheveux s'ils sont longs;
- vérifier si le matelas possède une bonne absorption;
- les sauts ou voltiges doivent être d'une hauteur de moins d'un mètre;
- interdire l'entraînement à tout participant souffrant de maladie contagieuse de la peau;
- adapter l'intensité de l'entraînement en tenant compte des différences physiques (taille, poids, force, endurance, sexe) de l'âge et du niveau des élèves;
- prévoir des espaces de chute, d'attente et de réception (matelas);

- obtenir l'autorisation parentale aux risques inhérents;
- définir des signaux pour que les participants puissent indiquer un problème ou une douleur;
- ne pas proposer d'exercices ni de formes d'entraînement qui surchargent la colonne vertébrale ou les poignets.

## Activités s'exerçant en centre sportif ou en base de plein air et parc spécialement aménagé pour les sports à roulettes

- Ski alpin, planche à neige, miniski
- Ski de fond
- Glissade (traîne sauvage, toboggan, chambre à air)
- Équitation
- Natation en piscine ou lac
- Plongée sous-marine (en piscine)
- Sport à roulettes (dans les parcs spécialement aménagés)

## Ski alpin, planche à neige, miniski



N.B. : Dans le texte qui suit, le terme ski alpin vise également la planche à neige (sport de glisse) et le miniski.

### Mise en garde

En ski alpin, certains aspects sont régis par la [Loi sur la sécurité dans les loisirs et les sports](#) et par le [Règlement sur la sécurité dans les stations de ski alpin](#). Les aspects concernent :

- l'encadrement :

la formation des secouristes, la présence de secouristes et du service de premiers soins pendant toutes les heures d'ouverture de la station, la patrouille des pistes et le transport des blessés;

- les installations :

la signalisation, l'équipement de premiers soins, l'éclairage et la circulation des véhicules motorisés;

- le comportement :

le [Code de conduite en montagne](#) qui s'applique à toute personne qui pratique le ski alpin et tout sport autre que le ski alpin destiné à être pratiqué sur une piste de ski alpin.

### Avant de partir

- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- Choisir un centre ou une base de plein air correspondant aux besoins du groupe et membre de [l'Association des stations de ski du Québec](#);
- Conclure une entente sur la location d'équipements en déclarant l'âge et le poids des participants;
- Sensibiliser les participants au code de conduite du skieur en piste et en remontée ainsi qu'à la signalisation;
- Expliquer aux participants le rôle des surveillants et particulièrement des patrouilleurs de la station;
- Déterminer les critères d'annulation de la sortie;

- S'informer du niveau d'habileté technique de chaque participant avant d'entreprendre la sortie. Pour ce faire, utiliser le questionnaire prévu à cet effet (voir annexe 6);
- Recommander le port d'un casque à coquille rigide (portant le sceau EN 1077, ASTM F2040, Snell RS 98 ou CSA Z263.1);
- Recommander le port de protège-poignets pour la planche;
- S'assurer que le centre de ski a les capacités pour recevoir le groupe, le nombre de moniteurs (personnes détenant un certificat ou un brevet de sa discipline) requis pour les cours et l'équipement requis pour les participants;
- Conclure une entente afin que les élèves débutants reçoivent un cours donné par un moniteur breveté.

### **Durant le transport**

- S'assurer que l'équipement ou le matériel n'est pas transporté dans l'habitacle où prendront place les passagers;
- Désigner, pour chaque véhicule, une personne responsable d'encadrer les participants, de maintenir l'ordre dans le véhicule, de voir à la sécurité des passagers et de prendre les présences au départ et au retour du groupe.

### **Au centre sportif ou à la base de plein air**

- Donner des consignes aux participants concernant l'accessibilité des pistes selon leur niveau d'habileté et rappeler les consignes de sécurité;
- Établir un mécanisme permettant aux préposés aux premiers soins de communiquer avec le responsable du groupe si un participant se blesse ou va à l'encontre des règles de conduite;
- S'assurer que les élèves débutants suivent un cours;
- Identifier visuellement les élèves selon leur habileté (brassards, bandanas);
- Former des groupes d'au plus 10 élèves classés selon leur habileté et maintenir le groupe rassemblé avec un accompagnateur durant toute la journée;
- Mettre sur pied un système de surveillance adéquat afin d'assurer le déroulement sécuritaire de l'activité et le respect des règles de conduite et prévoyant le décompte périodique des participants;

- S'assurer qu'il y a des patrouilleurs en nombre suffisant le jour de l'activité;
- Prévoir l'encadrement pour les participants qui seraient expulsés des pentes ou blessés légèrement;
- Interdire les sauts et les manœuvres acrobatiques;
- Interdire l'accès au parc à neige (snowpark);
- Aviser les participants impliqués dans un accident qu'ils doivent le rapporter à un secouriste;
- Interdire de skier hors-piste;
- Identifier aux élèves et accompagnateurs les secouristes et les patrouilleurs ainsi que leur rôle;
- Interdire de skier avec un baladeur ou des écouteurs.



#### **POUR AUTRES INFORMATIONS :**

La [trousse avant ski](#) produite par l'Association des stations de ski du Québec, 450 765- 2012 ([www.maneige.ski](http://www.maneige.ski)). Cette trousse comprend des fiches-conseils, des formulaires types, des répertoires de ressources utiles, des informations à communiquer à la station de ski, au transporteur, au comité de parents, aux élèves et à leurs parents.

Ski Québec alpin, 514 252-3089 ([www.skiquebec.qc.ca](http://www.skiquebec.qc.ca))

[Fédérations de régie sportive du Québec et Sécurité, intégrité et éthique \(MEQ\)](#)

## Ski de fond



### Avant de partir

- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- Vérifier si le centre de ski de fond est membre de [Ski de fond Québec](#);
- Prendre entente sur la location d'équipements en déclarant l'âge et le poids des participants;
- Sensibiliser les participants au code de conduite du skieur et à la signalisation;
- Déterminer les critères d'annulation de la sortie;
- Vérifier si les sentiers sont patrouillés sur des pistes de plus de 5 km.

### Durant le transport

- S'assurer que l'équipement ou le matériel n'est pas transporté dans l'habitacle où prendront place les passagers;
- Désigner, pour chaque véhicule, une personne responsable d'encadrer les participants, de maintenir l'ordre dans le véhicule, de voir à la sécurité des passagers et de prendre les présences au départ et au retour du groupe.

### Au centre sportif ou à la base de plein air

- Choisir les pistes en fonction de l'habileté et de l'endurance des participants;
- Établir un mécanisme permettant aux préposés aux premiers soins de communiquer avec le responsable du groupe si un participant se blesse ou va à l'encontre des règles de conduite;
- Avoir du fart de rechange et une spatule de secours;
- Former des groupes homogènes selon l'habileté et l'endurance qu'ils démontrent;
- Avoir des accompagnateurs (personnes affectées à l'organisation et à la surveillance) ouvrant et fermant la piste pour chacun des groupes formés;
- S'assurer que les participants exclus, légèrement blessés ou ayant eu un bris d'équipement sont encadrés.



**POUR AUTRES INFORMATIONS :**

Ski de fond Québec 450 744-0858 ([www.skidefondquebec.ca](http://www.skidefondquebec.ca))

[Fédérations de régie sportive du Québec et Sécurité, intégrité et éthique \(MEQ\)](#)

## Glissade (traîne sauvage, toboggan, chambre à air)



### Avant de partir

- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- Obtenir les règles de sécurité du centre;
- Déterminer les critères d'annulation de la sortie;
- Vérifier les conditions climatiques de la journée de l'activité et adapter le choix des pistes permises en fonction de ces dernières.

### Durant le transport

- Désigner, pour chaque véhicule, une personne responsable d'encadrer les participants, de maintenir l'ordre dans le véhicule, de voir à la sécurité des passagers et de prendre les présences au départ et au retour du groupe.

### Au centre sportif ou à la base de plein air

- Établir un mécanisme permettant aux préposés aux premiers soins de communiquer avec le responsable du groupe si un participant se blesse ou va à l'encontre des règles de conduite;
- Donner des consignes précises aux élèves concernant :
  - la barrière ou le personnel pour contrôler le départ;
  - la délimitation protectrice entre chaque piste;
  - le personnel de sécurité au bas des pistes et à la remontée;
  - le nombre de glisseurs permis;
  - la difficulté des pistes.
- S'assurer que tous les participants attachent bien leurs vêtements et leurs cheveux, s'il y a lieu;
- Identifier visuellement les élèves (brassards, bandanas);
- Utiliser des chambres à air uniquement dans des centres spécialisés;
- Prévoir un encadrement pour les élèves ne pouvant être sur les pentes;
- Avoir des surveillants présents en tout temps au haut des pentes (pour le respect du choix des pistes) et au bas des pentes (pour accélérer le dégagement de la piste).

# Équitation



## Avant de partir

- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- Prendre entente sur la location des chevaux, de l'équipement et des cours;
- Déterminer les critères d'annulation de la sortie.

## Durant le transport

- Désigner, pour chaque véhicule, une personne responsable d'encadrer les participants, de maintenir l'ordre dans le véhicule, de voir à la sécurité des passagers et de prendre les présences au départ et au retour du groupe.

## Au centre équestre ou à la base de plein air

- Établir un mécanisme permettant aux préposés aux premiers soins de communiquer avec le responsable du groupe si un participant se blesse ou va à l'encontre des règles de conduite;
- Choisir un centre membre de [Cheval Québec](#);
- S'assurer qu'il y a des moniteurs (personnes détenant un certificat ou un brevet dans leur discipline) disponibles pour enseigner les rudiments de la discipline;
- Vérifier que les chevaux sont calmes, en bonne santé et âgés de cinq ans ou plus et interdire l'utilisation d'étalons;
- Enseigner aux participants les comportements sécuritaires à adopter avec les chevaux;
- S'assurer que l'élève comprend les notions de base en équitation;
- Vérifier le bon état de l'équipement;
- **Exiger le port de la bombe ou d'un casque protecteur destiné à la pratique de l'équitation;**
- S'assurer que, lors d'une randonnée, tout enfant de moins de 12 ans est accompagné d'un adulte qui en assume la responsabilité;
- S'assurer d'avoir au moins un moniteur pour un maximum de huit (8) participants en manège;

- Faire suivre une séance d'initiation à tout participant qui n'a jamais fait d'équitation avant d'effectuer une courte ou longue randonnée;
- S'assurer de la présence d'un moniteur ou d'un surveillant à l'avant et à l'arrière du groupe lors d'une randonnée;
- Avoir, lors des randonnées, un accompagnateur (personne affectée à la surveillance) expérimenté pour chaque groupe de 12 participants;
- Porter des pantalons longs et des chaussures de sport à semelle lisse idéalement avec talon;
- Éviter les vêtements flottants ou les objets qui peuvent s'envoler.



**POUR AUTRES INFORMATIONS :**

Cheval Québec <https://www.cheval.quebec/> 1-866-575-0515

[Fédérations de régie sportive du Québec et Sécurité, intégrité et éthique \(MEQ\)](#)

## Natation en piscine ou en lac

En natation, les gestionnaires de piscine ou de plage publique doivent respecter le [Règlement sur la sécurité dans les bains publics](#).



### Avant de partir

- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- Vérifier auprès des parents l'habileté de leur enfant en natation.

### Durant le transport

- Désigner, pour chaque véhicule, une personne responsable d'encadrer les participants, de maintenir l'ordre dans le véhicule, de voir à la sécurité des passagers et de prendre les présences au départ et au retour du groupe.

### Au centre sportif ou à la base de plein air

- Établir un mécanisme permettant aux préposés aux premiers soins de communiquer avec le responsable du groupe si un participant se blesse ou va à l'encontre des règles de conduite;
- S'assurer du respect du [Règlement sur la sécurité dans les bains publics](#);
- S'assurer que les brevets des surveillants/sauveteurs sont valides;
- Avoir un adulte prêt à intervenir dans l'eau pour chaque bassin utilisé;
- Prévoir un plan d'évacuation (gaz toxique);
- Interdire le plongeon, sauf dans les aires désignées à cet effet et spécifiquement supervisées;
- S'assurer que les élèves qui ne savent pas nager portent une veste de flottaison approuvée;
- Prévoir une activité et de la surveillance pour ceux qui ne se baignent pas.



**POUR AUTRES INFORMATIONS :**

Fédération de natation du Québec 514 252-3200 ([www.fnq.qc.ca](http://www.fnq.qc.ca))

**Encadrement sécuritaire des groupes d'enfants en milieu aquatique**



Fédérations de régie sportive du Québec et Sécurité, intégrité et éthique (MEQ)



## Plongée sous-marine (en piscine)

### ATTENTION

**Seule la plongée sous-marine s'exerçant en bassin (piscine) est couverte.**

- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- S'assurer de la présence en tout temps d'un moniteur certifié en vertu du Règlement sur la qualification en plongée subaquatique (art. 46.18, Loi sur la sécurité dans les loisirs et les sports) – carte de compétence émise par la Québec subaquatique;
- S'assurer de la disponibilité des équipements suivants : palmes, masque et tuba, bouteille et détendeur, manomètre ou système de réserve et un compensateur de flottabilité lorsque le bassin a plus de 5 mètres de profondeur;
- S'assurer que les équipements utilisés conviennent à l'activité, qu'ils sont complets et en état de fonctionner après en avoir effectué une inspection visuelle avant le début de l'activité;
- S'assurer que les plongeurs connaissent les particularités du bassin qui peuvent avoir une influence sur leur sécurité;
- S'assurer que le ratio de 1 moniteur pour un maximum de 10 élèves est respecté;
- S'assurer que les participants ont l'âge minimum requis pour participer à cette activité, à savoir, avoir 13 ans au moment de l'inscription et 14 ans avant la fin du cours;
- S'assurer que chaque plongeur dispose de 6 mètres carrés pour évoluer;
- S'assurer que les participants ne sont pas sous l'effet de drogues ou d'alcool avant et pendant l'entraînement;
- S'assurer que chaque participant plonge avec au moins un coéquipier;
- S'assurer que les participants se limitent aux exercices appris durant leur cours;
- S'assurer que les participants respectent les interdits suivants : remontée libre sans embout, exercices surprises tels que « fermer la valve sous l'eau » ou « arracher le masque ».



### POUR AUTRES INFORMATIONS :

Québec Subaquatique 514 252-3009 (<https://quebecsubaquatique.ca/>)

[Fédérations de régie sportive du Québec et Sécurité, intégrité et éthique \(MEQ\)](#)

## Sport à roulettes (dans les parcs spécialement aménagés)



La pratique des sauts et acrobaties en sport à roulettes est limitée aux parcs spécialement aménagés à cet effet et sur des structures d'une hauteur maximale de 1 mètre.

### Recommandations relatives aux installations

- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- S'assurer que les installations sont conformes au [Guide d'aménagement, de sécurité et de prévention des skateparcs](#) publié par l'Association québécoise du loisir municipal;
- S'assurer que les structures du parc sont régulièrement entretenues et ont des surfaces sans faille;
- S'assurer qu'il n'y a aucune circulation automobile à courte distance;
- Si les installations sont dans la cour d'école :
  - afficher les heures d'ouverture et la dénonciation du risque de participer à l'activité;
  - interdire l'accès en dehors des heures (porte cadénassée);
  - clôturer l'enceinte des installations par une clôture d'une hauteur minimale de 6 pieds;
  - s'assurer du bon éclairage, si ouvert en soirée;
  - faire l'entretien quotidien du parcours et de ses alentours.

### Recommandations relatives à l'encadrement et la supervision

- S'assurer que l'activité est surveillée et supervisée en tout temps;
- Interdire l'activité aux enfants de moins de 10 ans;
- Interdire tout type de vélos (BMX, vélocross, vélo de montagne, etc.);
- S'assurer d'une initiation obligatoire pour les débutants;
- Interdire l'utilisation des planches à roulettes et des patins à roues alignées en dehors des lieux spécialement aménagés à cet effet;

- S'assurer d'avoir accès à un local de premiers soins;
- Définir les horaires d'utilisation pour les groupes;
- Définir un horaire de surveillance pour cette partie de la cour.

### **Recommandations relatives à la pratique de l'activité**

- Obliger le port de l'équipement de protection : casque, protège-poignets, protège-coudes et protège-genoux;
- Interdire qu'il y ait plus d'un participant à la fois sur une même structure.

Il est recommandé de prévoir au code de vie de l'école que la pratique de la planche à roulettes et de patins à roues alignées est interdite en dehors des parcs spécialement aménagés à cet effet.

Le **Code de sécurité routière** interdit la pratique de la planche à roulettes sur la chaussée.

## Sports de combat

- Judo, karaté et taekwondo
- Lutte
- Boxe

## Judo, karaté et taekwondo



### ATTENTION

**Les enseignements de techniques de sports de combat et des arts martiaux sont autorisés uniquement lorsqu'ils sont exercés sans contact (sauf la lutte olympique ou gréco-romaine où il peut y avoir contact si les élèves sont à quatre pattes).**

- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- Choisir un moniteur (personne détenant un certificat ou brevet valide dans sa discipline émis par sa fédération sportive);
- Vérifier l'expérience et les antécédents de l'instructeur;
- Avoir au moins un moniteur pour 30 participants. Pour chaque groupe de 10 participants additionnels, un aide-enseignant qualifié doit être présent;
- S'assurer que le karaté et le taekwondo se pratiquent sans contact;
- S'assurer que la surface d'entraînement est unie, rigide et exempte de tout obstacle non nécessaire à la pratique de la discipline;
- Recouvrir d'un matériau absorbant tout obstacle situé à un mètre de la surface;
- Interdire le port d'articles durs ou métalliques, bijoux;
- Interdire l'utilisation d'armes comme le nunchaku, shuriken, kusari ou autre arme prohibée par le Code criminel;
- Recommander le port de la coquille protectrice pour les hommes pour la pratique du karaté et du taekwondo;
- Interdire l'entraînement à tout participant souffrant de maladie contagieuse de la peau.

### POUR AUTRES INFORMATIONS :

Judo Québec 514 252-3040 ([www.judo-quebec.qc.ca](http://www.judo-quebec.qc.ca))

Taekwondo Québec 514 252-3198 ([www.taekwondo-quebec.ca](http://www.taekwondo-quebec.ca))

Karaté Québec 514 252-3161 ([www.karatequebec.com](http://www.karatequebec.com))

[Fédérations de régie sportive du Québec et Sécurité, intégrité et éthique \(MEQ\)](#)



## Lutte



**IMPORTANT** : Les sports de combat ne sont couverts par l'assureur que lorsqu'ils sont exercés sans contact (sauf la lutte olympique ou gréco-romaine).

- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- Choisir un moniteur (personne détenant un certificat ou brevet valide dans sa discipline émis par sa fédération sportive);
- Vérifier l'expérience et les antécédents de l'instructeur;
- Avoir au moins un moniteur pour 35 participants;
- S'assurer que la surface d'entraînement est unie, rigide et exempte de tout obstacle non nécessaire à la pratique de la discipline;
- Vérifier si le tapis possède une bonne absorption;
- Installer sous le tapis un matériel absorbant lorsqu'il est placé sur un plancher recouvert d'un matériau dur;
- Recouvrir d'un matériau absorbant tout obstacle situé à un mètre de la surface;
- Interdire le port d'articles durs ou métalliques, bijoux;
- Recommander le port de la coquille protectrice pour les hommes;
- Interdire l'entraînement à tout participant souffrant de maladie contagieuse de la peau.



### **POUR AUTRES INFORMATIONS :**

Fédération de lutte olympique du Québec ([www.floq.ca](http://www.floq.ca))

[Fédérations de régie sportive du Québec et Sécurité, intégrité et éthique \(MEQ\)](#)



## Boxe

**IMPORTANT** : Les sports de combat ne sont couverts par l'assureur que lorsqu'ils sont exercés sans contact (sauf la lutte olympique ou gréco-romaine).

- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- Choisir un moniteur (personne détenant un certificat ou brevet valide dans sa discipline émis par sa fédération sportive);
- Vérifier l'expérience et les antécédents de l'instructeur;
- Avoir au moins un moniteur pour 35 participants;
- S'assurer que la boxe se pratique sans contact;
- Les techniques doivent être expliquées et pratiquées à l'aide de sacs de frappe ou encore de mitaines de frappe;
- Un consentement doit être signé par les parents ainsi qu'une acceptation inhérente à la pratique de la boxe;
- S'assurer que la surface d'entraînement est unie et exempte de tout obstacle non nécessaire à la pratique de la discipline;
- Vérifier si le tapis possède une bonne absorption;
- Recouvrir d'un matériau absorbant tout obstacle situé à un mètre de la surface;
- Interdire le port d'articles durs ou métalliques, bijoux;
- Recommander le port de la coquille protectrice pour les hommes;
- Interdire l'entraînement à tout participant souffrant de maladie contagieuse de la peau.

### **POUR AUTRES INFORMATIONS :**

Fédération québécoise de boxe olympique (<https://www.fqbo.qc.ca/>)

[Fédérations de régie sportive du Québec et Sécurité, intégrité et éthique \(MEQ\)](#)

## Activités ou sports individuels

- Haltérophilie
- Escrime
- Escalade de paroi artificielle
- Hébertisme
- Patin à roues alignées
- Patin à glace
- Activité de glissade (exclusion : crazy carpet)
- Sports de raquette
- Activité de sauts dans une structure gonflable

## Haltérophilie



- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- Avoir une surface de levée antidérapante et stable;
- Avoir une aire libre d'au moins un mètre autour des appareils ou barres de levée;
- Avoir du rangement pour les poids et haltères libres;
- S'assurer que les participants font un bon échauffement avant de commencer l'activité;
- Exiger le port d'une ceinture dorsale lors de l'utilisation de charges plus lourdes;
- Avoir une progression des poids levés adaptée à l'âge, au niveau technique, au sexe et à la capacité de l'élève;
- Interdire l'utilisation d'anabolisants;
- Porter des chaussures de type bottines ou espadrilles;
- Accompagner le participant lors de l'utilisation de poids et d'haltères libres.

### **POUR AUTRES INFORMATIONS :**



Fédération d'haltérophilie du Québec 514 252-3046 ([www.fedhaltero.qc.ca](http://www.fedhaltero.qc.ca))

[Fédérations de régie sportive du Québec et Sécurité, intégrité et éthique \(MEQ\)](#)

## Escrime



- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- S'assurer que le moniteur a une formation reconnue par la Fédération d'Escrime du Québec;
- Avoir un espace de dégagement d'au moins 1 mètre autour de la piste;
- Inspecter les masques au moins une fois l'an avec un pointeau à ressort;
- S'assurer que l'équipement de signalisation électrique est certifié par un organisme de normalisation et vérifié au moins une fois par année;
- S'assurer que les participants font un bon échauffement avant de commencer l'activité;
- Exiger le port d'un masque, d'un gant, d'un pantalon recouvrant la jambe et d'une veste de protection;
- S'assurer que l'épée et le fleuret à pointe sèche sont complets et terminés par une mouche, que le sabre est terminé par un bouton et que le fleuret et l'épée électrique sont terminés par une pointe complète.



### **POUR AUTRES INFORMATIONS :**

Fédération d'Escrime du Québec 514 252-3000, poste 3490 ([www.escrimequebec.qc.ca](http://www.escrimequebec.qc.ca))

[Fédérations de régie sportive du Québec et Sécurité, intégrité et éthique \(MEQ\)](#)

## Escalade de paroi artificielle



### ATTENTION

**L'escalade de rochers escarpés naturels étant exclue, les règles de sécurité suivantes s'adressent à la pratique sur structure artificielle d'escalade (SAE).**

- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- Confier l'enseignement de l'escalade à des moniteurs détenant une formation reconnue par la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade;
- Affecter un moniteur qualifié pour surveiller au maximum 3 cordées actives en tout temps ainsi que les assureurs;
- Utiliser un matériel complet et recommandé par la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade selon la catégorie de paroi utilisée et portant une étiquette de conformité aux normes UIAA et CE;
- S'assurer que tout l'équipement d'escalade est utilisé selon les indications du fabricant (le propriétaire de la structure doit conserver les notices d'instructions);
- S'assurer avant chaque utilisation que l'équipement est en bon état de fonctionnement;
- S'assurer que les participants font un bon échauffement avant de commencer l'activité;
- Porter des vêtements longs;
- Exiger le port du casque;
- Exiger le port de souliers de type bottines ou espadrilles;
- Interdire le port de bijoux et s'assurer que les participants ont les poches vides;
- S'assurer de l'accréditation de la paroi artificielle utilisée dans le cadre d'une sortie à l'extérieur;
- Assurer les rappels des débutants;
- Choisir une voie en tenant compte de la force du plus faible grimpeur de la cordée;
- Avoir des assureurs qui peuvent agir correctement en cas de chute;
- S'assurer que la surface de réception soit munie de matelas en bon état tout le

long de la paroi (2 à 3 m);

- Affecter un deuxième accompagnateur dans le cas où il y a une autre activité que l'escalade de paroi.



**POUR AUTRES INFORMATIONS :**

Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade 514 252-3004  
([www.fqme.qc.ca](http://www.fqme.qc.ca))

[Fédérations de régie sportive du Québec et Sécurité, intégrité et éthique \(MEQ\)](#)

## Hébertisme



**IMPORTANT** : Si l'activité se pratique en base de plein air, s'assurer que les préposés de ce centre suivent les consignes générales de ce genre d'activité.

- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- Éviter les courses minutées ou les compétitions entre élèves;
- Favoriser la réussite de l'épreuve et non la rapidité;
- S'assurer que les participants font un bon échauffement avant de commencer l'activité;
- Avoir des personnes-ressources aux différentes stations du site;
- S'assurer que les stations sont en bon état, que l'aire de réception est dégagée d'obstacle et qu'elles ont une certaine capacité d'absorption.



### **POUR AUTRES INFORMATIONS :**

[Voir Aires et équipement de jeu - normes nationales du Canada de l'Association canadienne de normalisation \(CAN/CSA-Z614-03\)](#)

[Fédérations de régie sportive du Québec et Sécurité, intégrité et éthique \(MEQ\)](#)

## Patin à roues alignées



Le Code de la sécurité routière interdit aux patineurs l'utilisation de la chaussée. Quant aux trottoirs et pistes cyclables, les règlements municipaux peuvent varier d'une ville à l'autre. Communiquez avec la ou les municipalités où vous entendez vous balader afin de vous assurer de rouler en toute légalité.

- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- Exiger le port de l'équipement de protection suivant :
  - casque de cycliste ou de hockeyeur;
  - genouillères;
  - protège-coudes;
  - protège-poignets.
- Vérifier que les patins sont tous munis de freins et que ceux-ci sont en bon état de fonctionnement.

### Pour le patinage en salle

- Choisir un établissement spécialisé qui correspond aux besoins du groupe;
- Prendre entente sur la location d'équipements.

### Pour le patinage en randonnée

- Choisir le trajet en fonction de l'habileté des participants :
  - éviter l'eau, le sable et les surfaces glissantes;
  - éviter les pentes ascendantes et descendantes trop abruptes;
  - faire attention aux chiens;
  - éviter la circulation dense.
- S'assurer que toute l'activité se déroule durant la période de clarté;
- Vérifier les conditions climatiques, ne jamais patiner lorsqu'il pleut ou lorsque l'asphalte est trempé;
- Apporter des souliers en cas de changements climatiques;

- Interdire l'utilisation du baladeur ou d'écouteurs;
- Obéir aux règles de circulation sur les pistes cyclables (circuler à droite, dépasser à gauche);

**Parcs aménagés pour la pratique de la planche à roulettes ou du patin à roues alignées :**

- Les sauts et acrobaties en patin à roues alignées ne doivent être autorisés que dans les parcs spécialement aménagés à cette fin et sur des structures d'une hauteur de 1 mètre et moins;
- Voir les règles de sécurité prévues à la [section traitant de la pratique de sport à roulettes dans les parcs spécialement aménagés](#).

## Patin à glace



### Avant le départ

- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- Conclure une entente sur la location d'équipement si requis.

### Transport

- S'assurer que les lames des patins des participants sont protégées durant le transport afin d'éviter les coupures ou autres blessures;

### Sur les lieux de l'activité

- Désigner une personne responsable de l'encadrement des participants dans chaque véhicule qui prendra également les présences régulièrement lors de l'activité;
- S'assurer que la surface de la glace est toujours exempte de trous et libre de tous objets pouvant entraver la circulation;
- Retirer les buts et boucher adéquatement les trous des ancrages;
- S'assurer que la bande qui entoure la glace est lisse et qu'aucun objet n'y est déposé;
- S'assurer que les portes d'accès à la patinoire sont fermées durant le déroulement de l'activité;
- **Exiger le port du casque protecteur** (le casque de hockey est le mieux adapté à cette activité);
- S'assurer que les participants connaissent les règles de sécurité de base :
  - s'assurer que les patineurs circulent tous dans la même direction;
  - défendre de s'asseoir sur le bord de la bande;
  - défendre de boire ou de manger sur la patinoire;
  - défendre de se tirer ou de se bousculer;
  - défendre de patiner en sens contraire ou à reculons;
  - défendre de pratiquer des figures de patinage artistique ou de hockey;
  - défendre d'utiliser des objets sur la patinoire (balles, ballons, chaises, etc.);
  - défendre de porter un appareil d'écoute portable (baladeur, lecteur MP3,

etc.) ou des écouteurs.

- Réserver une partie de la patinoire aux débutants;
- S'assurer auprès de l'organisme qui entretient la patinoire sur un plan d'eau que la surface est sans danger et surtout qu'elle est suffisamment solide;
- S'assurer d'avoir un accompagnateur pour chaque groupe d'élèves idéalement divisés selon leur habileté à pratiquer le patinage.



#### **POUR AUTRES INFORMATIONS**

[Politique sur le port du casque – renseignements pour les clubs, entraîneurs et les parents](#)

[Fédérations de régie sportive du Québec et Sécurité, intégrité et éthique \(MEQ\)](#)

## Activité de glissade



**IMPORTANT : l'activité de glissade en *crazy carpet* est exclue par l'assureur du CSS**

### Avant de partir

- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- Établir un mécanisme permettant la prise en charge d'un blessé mineur en respectant le maintien de l'encadrement;
- S'assurer que la piste est libérée de tout obstacle;
- Éviter les pistes où il y a risque de saut sur des bosses;
- Avoir un accompagnateur supervisant le départ (choix des pistes) et un autre à l'arrivée (dégagement), ceux-ci doivent avoir un contrôle direct et immédiat des participants;
- Limiter le nombre de pistes en fonction d'une capacité d'intervention active;
- Suggérer le port du casque protecteur;
- Établir une voie de retour vers le haut de la pente en dehors des pistes de descente;
- Obliger les participants à glisser dans une position sécuritaire (exemple : assis).

## Sports de raquette

(Badminton, tennis, racquetball, squash, etc.)



### Mesures préventives

- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- Conclure une entente pour la location d'équipements, si requis;
- S'assurer d'une aire libre de dégagement et de circulation le long des lignes de côté et de fond de chaque terrain;
- Exiger le port d'un protecteur oculaire pour le racquetball et le squash;
- S'assurer que les raquettes ont des manches qui ne glissent pas;
- Badminton :
  - recommander le port d'un protecteur oculaire;
  - lorsque les élèves jouent **en double** :
    - ne pas regarder en arrière;
    - garder la raquette haute au filet;
    - ne pas viser un adversaire au filet.

### Mesures liées à l'activité

- Prévoir une période d'échauffement appropriée;
- Développer de la part des participants une attitude de respect des règles de jeu, des équipements et des adversaires;
- Vérifier l'état des installations et des équipements tout au long de l'activité.

#### POUR AUTRES INFORMATIONS :



Fédération des sports à quatre murs du Québec inc. (squash, racquetball et balle au mur)

514 252-3062 ([www.sports-4murs.qc.ca](http://www.sports-4murs.qc.ca))

Badminton Québec 514 252-3066 ([www.badmintonquebec.com](http://www.badmintonquebec.com))

Tennis Québec 514 270-6060 ([www.tennis.qc.ca](http://www.tennis.qc.ca))

[Fédérations de régie sportive du Québec et Sécurité, intégrité et éthique \(MEQ\)](#)

## Activité de sauts dans une structure gonflable



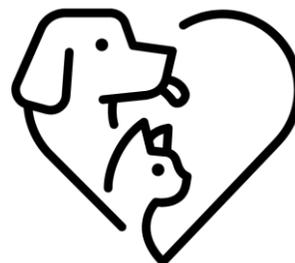
### Mesures préventives

- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- La structure doit être installée sur un terrain plat, à une bonne distance de structures, d'arbres et d'endroits dangereux;
- Les consignes de sécurité doivent être données par le fournisseur aux surveillants qui les transmettront aux élèves;
- Vous devez dissuader les enfants d'effectuer des sauts périlleux ou d'autres acrobaties;
- Vous devez suivre les instructions du fabricant concernant le nombre d'enfants qui peuvent y jouer et mettre la consigne bien en vue;
- La structure doit être installée par le fournisseur, avec suffisamment de points d'ancrage, de sorte qu'elle ne bouge pas ou ne pivote pas lors de l'utilisation;
- Mettre une procédure en place pour évacuer le dispositif en cas de dégonflement involontaire et indiquer les issues de secours aux enfants;
- La structure ne doit pas être utilisée lors de vents forts ou de pluie.

## Activités parascolaires ne comportant pas de sport

- Activité impliquant des animaux ou zoothérapie
  - Incubation de poussins dans une classe
- Construction d'un quinzhee (abri temporaire creusé dans un amoncellement de neige)

## Activité impliquant des animaux ou zoothérapie



### Règles et précautions à prendre avant l'activité ou le projet :

- Le membre du personnel qui prévoit une activité ou un projet qui nécessite la présence d'un animal dans l'établissement devra soumettre une demande écrite à la direction de l'établissement (annexe 10);
- Les parents devront être informés de la date, l'heure, du lieu et du type d'animal qui sera en visite à l'école et de la nature de l'activité qui impliquera ledit animal;
- Un formulaire d'autorisation parentale (annexe 11) devra aussi être acheminé à tous les parents des élèves de cette classe. Il est primordial de connaître à l'avance les allergies ou les problèmes de santé sérieux éprouvés par un élève ou un membre du personnel (ex. : réactions asthmatiques ou allergiques, peur phobique, etc.) relié à la présence d'un animal;
- Le propriétaire de l'animal ou l'entreprise prestataire de services qui participe à une activité ou à une animation dans un établissement du CSSPB a l'obligation de fournir une preuve d'assurance responsabilité civile en vigueur et de remettre une copie de cette preuve à la direction de l'établissement, et ce, avant la tenue l'événement;
- Le propriétaire de l'animal devra s'assurer et démontrer que l'animal a reçu tous les vaccins requis ainsi que tous les soins de santé lui permettant d'entrer en contact avec des humains;
- Le membre du personnel responsable de l'activité devra également vérifier que l'animal a été entraîné ou conditionné à fréquenter des milieux bruyants et actifs. Une preuve pourrait être exigée dans certains cas;
- Avant la tenue de l'activité, une demande d'activité à haut risque devra être transmise au Service du secrétariat général et des communications;
- S'il s'agit d'animaux indigènes ou exotiques, il faudra s'assurer que le propriétaire détient un permis de garde à des fins d'exhibition ou qu'il respecte les dispositions prévues au Règlement sur les animaux en captivité.

### Règles et précautions à prendre pendant l'activité ou le projet :

- Le propriétaire ou la personne responsable devra se tenir à proximité de l'animal en tout temps lorsque l'animal est en présence des élèves;
- Des consignes claires et précises sur le comportement attendu face à l'animal devront être présentées aux élèves;

- Un collier ou un harnais qui convient à l'animal devra lui être mis afin de pouvoir le tenir en laisse en tout temps sur le terrain et à l'intérieur de l'établissement, afin qu'il soit plus facilement maîtrisable (si applicable);
- L'animal sera autorisé à demeurer dans l'établissement uniquement pour la durée requise au projet ou à l'activité;
- L'animal ne pourra pas se déplacer librement dans la classe ni ailleurs dans l'établissement;
- Les élèves ne doivent avoir accès à l'animal qu'en présence d'un membre du personnel du CSSPB;
- La nourriture n'est pas autorisée lorsque les élèves sont en présence de l'animal ou pendant qu'ils le manipulent;
- Le membre du personnel responsable de l'activité doit s'assurer que quiconque touche à l'animal procède à un lavage des mains au savon et à l'eau chaude immédiatement après ou à la fin de l'activité;
- La réglementation municipale concernant les animaux devra être honorée par le propriétaire ou la personne responsable de l'animal.

**Rappel important :**

La présence d'un animal en classe dans le cadre d'une activité ou d'un projet doit être autorisée par la direction ([annexe 10 de la Politique relative à la présence d'animaux dans les établissements](#)).

Le parent doit aussi donner son consentement pour la présence d'un animal en classe ([annexe 11 de la Politique relative à la présence d'animaux dans les établissements](#)).

## Incubation de poussins dans une classe



### Mesures préventives :

- Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10;
- les élèves ne doivent pas manipuler les œufs ou les poussins;
- l'enseignant(e) qui manipule les poussins doit se laver soigneusement les mains avant et après toute manipulation;
- lorsque l'expérience est terminée, transporter les poussins dans une exploitation agricole;
- compléter les annexes 10 et 11 de la [Politique relative à la présence d'animaux dans les établissements](#) à faire signer par la direction et par les parents.

## Construction d'un quinzhee (abri temporaire creusé dans un amoncellement de neige)



Vérifier la [procédure de planification](#) à la page 10.

Le quinzhee (ou quinzee) est un **abri temporaire creusé dans un amoncellement de neige**. Quant à l'igloo, **qui n'est pas permis**, il est fait de blocs de neige dure qu'on empile autour d'un trou circulaire creusé en terrasses dans un sol enneigé. La construction d'un igloo demande beaucoup de travail, tandis qu'un quinzhee peut être réalisé en quatre heures environ.

Si on construit un quinzhee pendant les heures de classe, on peut en profiter pour intégrer des leçons de mathématiques, de sciences et d'éducation physique, voire des compétences de survie de base qui serviront si des élèves se perdent pendant une excursion en hiver.

C'est une activité qui convient à la plupart des élèves, mais la supervision d'un adulte est requise. **La structure ne doit pas être laissée sans surveillance, car elle est creuse. On doit s'assurer qu'aucun élève n'y grimpe.**

### Voici ce dont vous avez besoin pour construire un quinzhee :

1. Des pelles pour faire un tas de neige;
2. Une bâche ou un traîneau pour retirer la neige de l'intérieur du quinzhee;
3. Quelques bougies pour aider à glacer les parois intérieures;
4. Au moins une douzaine de bâtons de 30 à 45 cm de longueur pour connaître l'épaisseur de la paroi pendant qu'on sculpte l'intérieur.

**Étape 1** : Préparez un emplacement suffisamment grand pour le nombre de personnes travaillant sur le projet. Pour deux personnes, l'emplacement doit mesurer de 2,5 à 3 mètres. Le tas de neige doit atteindre au moins 2,5 mètres de hauteur. Une fois le tas suffisamment haut, marchez dessus pour compacter la neige. Le sommet du tas doit être arrondi ou bombé, car un toit plat s'effondrerait;

**Étape 2 :** Rassemblez environ deux douzaines de bâtons à mesurer de 30 à 45 cm de longueur. Vous pouvez utiliser des bâtons qui servent à brasser la peinture; Insérez les bâtons perpendiculairement dans le tas de neige à environ 0,6 m les uns des autres, à une profondeur d'au moins 30 cm, sur toute la surface du tas de neige;

Ces bâtons vous serviront de guide quand vous creuserez l'intérieur du quinzhee pour éviter que les parois deviennent trop minces;

Une fois le tas de neige terminé, laissez le reposer et s'agglomérer par frittage. Le frittage est le processus par lequel la neige se comprime sous l'effet de la chaleur et de la pression. Laissez le tas de neige reposer pendant au moins deux heures, plus si possible. Cette étape est cruciale, puisqu'elle donne aux parois et au plafond de l'abri leur intégrité structurelle;

**Étape 3 :** Creusez l'intérieur du tas de neige avec une petite pelle. Commencez par faire une petite porte, puis un petit tunnel. Ensuite, creusez vers le haut et vers l'intérieur, puis vers le bas, en gardant un œil sur les bâtons pour vérifier l'épaisseur des parois et du plafond. Le travail se fait mieux à deux, une personne à l'intérieur du quinzhee et une autre à l'extérieur. La personne à l'intérieur met la neige sur une bâche ou sur un traîneau, l'autre tire la neige à l'extérieur et va la jeter plus loin;

**Étape 4 :** Vous pouvez utiliser quelques bougies pour glacer les parois intérieures. Prévoyez 15 à 20 minutes pour ce travail. Ce glaçage ajoutera de la solidité et de la stabilité à la structure;

**Étape 5 :** Enlevez quelques-uns des bâtons. Les trous serviront de système de ventilation pour permettre l'arrivée d'air frais et l'évacuation du dioxyde de carbone.

Mention de source : Clayton Hanmer

[mbschoolboards.ca](http://mbschoolboards.ca)

| AVANT DE PARTIR – ASSUREZ-VOUS D'AVOIR :        |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/>                        | vérifié que la nature, le trajet et la durée de l'activité conviennent à l'âge des élèves et à leur capacité physique;   |
| <input type="checkbox"/>                        | les qualifications nécessaires pour encadrer l'activité et une connaissance des règles applicables; sinon, assurez-vous qu'un moniteur qualifié de l'organisme accompagne les élèves pendant l'activité;   |
| <input type="checkbox"/>                        | pris connaissance des consignes précises propres à l'activité et aux déplacements et de les avoir enseignées aux élèves;   |
| <input type="checkbox"/>                        | pris connaissance des règles et des services de sécurité qui s'appliquent à l'activité, au sport ou au loisir et des procédures à suivre en cas d'accident (blessures mineures, blessures graves nécessitant ou non un transport ambulancier, etc.) ou d'urgence et de les avoir enseignées aux élèves;  |
| <input type="checkbox"/>                        | préparé et entraîné les élèves avant la sortie afin de s'assurer qu'ils maîtrisent les manœuvres de base et d'avoir adapté les règles en fonction du nombre et de l'habileté des joueurs;  |
| <input type="checkbox"/>                        | vérifié si le milieu de pratique est sécuritaire et adéquat (une connaissance des lieux est nécessaire) et si les conditions climatiques permettent la tenue de l'activité (vérifier immédiatement avant le départ);   |
| <input type="checkbox"/>                        | vérifié que l'aménagement et les équipements sont en bon état, adaptés à l'âge des élèves et sécuritaires;   |
| <input type="checkbox"/>                        | une formation de base en secourisme ou qu'un accompagnateur pouvant prodiguer les premiers soins soit disponible auprès de l'organisme qui accueille les élèves et une trousse de premiers soins conforme et complète (annexe 7);  |
| <input type="checkbox"/>                        | tous les équipements protecteurs correspondant aux besoins du groupe et le matériel de réparation nécessaire pour l'activité ainsi que des vêtements et chaussures appropriés (ex. : espadrilles) selon l'activité et la saison (crème solaire, lunettes de soleil, eau, chapeau, insectifuge, carte d'assurance maladie, argent de poche, repas, carte du site ou du circuit, vêtements de rechange, numéro de téléphone de l'établissement, etc.); |
| <input type="checkbox"/>                        | un bon ratio élèves/enseignants en fonction de la nature de l'activité, du degré de risque, du lieu désigné, de l'âge, du degré d'autonomie et des particularités des élèves (ex. : TSA) pour une surveillance adéquate;   |
| <input type="checkbox"/>                        | vérifié la couverture du cellulaire et d'avoir à disposition les numéros d'urgence; si pas de couverture cellulaire, prévoir des moyens de communication fonctionnels en tout temps selon le lieu de l'activité pour chaque groupe de participants;  |
| <input type="checkbox"/>                        | reçu une acceptation par votre direction et l'approbation du conseil d'établissement (CÉ seulement si modification à l'horaire régulier ou si activité à l'extérieur de l'établissement);  |
| <input type="checkbox"/>                        | déterminé le moyen de transport et le meilleur trajet pour se rendre au lieu de l'activité et un moyen d'évacuation d'urgence à proximité du site, qui puisse accéder partout sur le terrain, en cas d'accident;   |
| <input type="checkbox"/>                        | rédigé un plan de sortie bien détaillé et de l'avoir déposé à votre répondant-école (direction, secrétaire);   |
| <input type="checkbox"/>                        | informé les parents de l'horaire, du lieu de l'activité, des règles de sécurité et de discipline et du matériel requis;  |
| <input type="checkbox"/>                        | les autorisations signées par un parent pour l'activité et les formulaires de consentement requis;   |
| <input type="checkbox"/>                        | pris connaissance des Fiches de renseignements, de santé et d'autorisation des élèves;   |
| <input type="checkbox"/>                        | La liste des élèves et des numéros de téléphone et le numéro de téléphone d'une personne à rejoindre en cas d'urgence;   |
| <input type="checkbox"/>                        | vérifié que les élèves ont leurs médicaments (ex. : EpiPen) et d'être au courant de leurs problèmes de santé, du port de lentilles cornéennes, etc.;   |
| COUVERTURE D'ASSURANCE – ASSUREZ-VOUS D'AVOIR : |  |
| <input type="checkbox"/>                        | consulté la liste d'exclusions des activités à haut risque (voir la liste en annexe 1);  |
| <input type="checkbox"/>                        | reçu la preuve d'assurance responsabilité civile de l'organisme ou du milieu visite; <b>OU</b>   |
| <input type="checkbox"/>                        | vérifié dans le tableau des preuves d'assurance que le milieu visité est couvert (R : Informatique/Assurances/271-01_Liste certificats assurance responsabilité civile);   |
| AU RETOUR – ASSUREZ-VOUS D'AVOIR :              |  |
| <input type="checkbox"/>                        | effectué le suivi du déroulement de l'activité à la direction;   |
| <input type="checkbox"/>                        | complété et transmis le rapport d'accident, le cas échéant.  |