

MATÉRIEL

- Ordinateur
- Accès Internet
- Projecteur et écran

NOM DE L'ACTIVITÉ :

La sécurité avant tout !

PRÉPARATION AU :

Ski alpin
Planche à neige

DIVISION :

Secondaire

LIENS AU CURRICULUM



Liens au
curriculum



LANGUE

[Nova Scotia](#)

GCO: Students will be expected to apply effective risk practices in health and skill related physical activities.

[Newfoundland & Labrador](#)

GCO 6: Exhibit personal development, such as a positive self-esteem, self-responsibility, leadership, decision-making, cooperation, self-reflection and empowerment during physical activity.

[Prince Edward Island](#)

Outcome 6: Students will be expected to ensure safety and injury prevention procedures for self and others.

[New Brunswick](#)

Wellbeing Strand - Big Idea Social Emotional: Discuss how an alternative environment may require a particular safety precaution.

AVANT DE PARTIR

Objectif d'apprentissage

- Les élèves seront sensibilisés aux commotions cérébrales et à leur prévention, et démontreront leurs connaissances et leur compréhension aux autres.

Activité de mise en situation :

- Les commotions cérébrales constituent une préoccupation majeure dans le cadre d'activités et de sports, surtout lorsqu'il s'agit d'athlètes d'âge scolaire. Il est important de sensibiliser les élèves aux commotions cérébrales et de les informer sur les risques et les symptômes associés aux blessures à la tête. En enseignant une technique appropriée et en appliquant des protocoles de sécurité, les entraîneurs et les éducateurs peuvent prévenir ces blessures dangereuses ou, à tout le moins, en minimiser l'impact. Visitez les liens suivants pour obtenir des informations importantes à partager avec les étudiants :

[Nouvelle-Écosse](#)

[Terre-Neuve et Labrador](#)

[Île-du-Prince-Édouard](#)

[Nouveau-Brunswick](#)

- Montrez la vidéo suivante aux étudiants : [Dr Mike Evans: Concussion 101](#)

Activité de déroulement

- Réviser les informations abordées dans la vidéo pour vous assurer que tous les élèves ont bien compris le contenu présenté.
- Partagez avec les élèves les informations relatives à la politique de votre école et de votre conseil scolaire en matière de commotions cérébrales.
- Organisez la classe en petits groupes de 2 à 4 élèves.
- Demandez à chaque groupe de créer un message d'intérêt public qui peut être utilisé pour accroître l'éducation et la sensibilisation aux commotions cérébrales pour l'un des publics cibles suivants :
 - Parents/tuteurs/soignants
 - Enseignants
 - Entraîneurs
 - Officiels
 - Étudiants.
- Envisagez d'utiliser les messages d'intérêt public dans divers environnements :
 - Annonces du matin
 - Bulletin électronique de l'école
 - Bulletin électronique des professeurs

SUR PLACE

Activité Écoles sur neige

- Avant de participer à une activité de ski ou de planche à neige, assurez-vous que les installations de l'école de glisse, le personnel de l'école et les élèves sont au courant des politiques de leur conseil scolaire et de leur station de neige.
- Les enseignants qui organisent l'activité de ski ou de planche à neige d'Écoles sur neige doivent connaître les normes et protocoles de sécurité de la commission scolaire.

AU RETOUR

Activité de consolidation

- Dirigez la classe dans une discussion de groupe sur la sensibilisation aux commotions cérébrales. Exemples de questions :
 - Partagez certaines normes de sécurité que vous avez respectées pendant votre activité de ski et/ou de planche à neige.
 - Compte tenu de ce que nous avons appris sur les traumatismes liés aux commotions cérébrales, quelles sont les raisons pour lesquelles les élèves peuvent ne pas toujours divulguer des informations sur une blessure soupçonnée à un adulte de confiance (par exemple, un enseignant, un entraîneur, un officiel, un parent, un tuteur ou un soignant) ?
 - Si vous soupçonnez une commotion cérébrale, décrivez pourquoi il est important de demander de l'aide.
 - Décrivez ce dont vous avez besoin pour créer un environnement physiquement et émotionnellement sécuritaire qui vous permettrait d'être à l'aise de partager des informations concernant une commotion cérébrale soupçonnée.

CODE DE RESPONSABILITÉ EN MONTAGNE



LA PRATIQUE D'UN SPORT DE GLISSE COMPORTE DES RISQUES INHÉRENTS QUE L'USAGE DE BON SENS ET DE PRUDENCE PEUVENT AIDER À DIMINUER. SOYEZ COURTOIS ENVERS LES AUTRES. ADHÉREZ AU CODE MENTIONNÉ CI-DESSOUS ET PARTAGEZ AVEC LES AUTRES LA RESPONSABILITÉ D'UNE EXPÉRIENCE DE PLEIN AIR SÉCURITAIRE.

- 1** Restez toujours en contrôle. Assurez-vous de pouvoir arrêter et éviter toute personne ou tout obstacle, au besoin.
- 2** Les personnes devant vous ou en aval (plus bas) ont priorité. C'est à vous de les éviter.
- 3** Arrêtez-vous uniquement là où les personnes en amont peuvent vous voir et si vous n'obstruez pas le passage.
- 4** Avant de vous engager dans une piste ou aux intersections, regardez vers le haut de la montagne afin de prévenir toute collision.
- 5** Évitez que votre équipement se détache et glisse de façon incontrôlée sur la pente.
- 6** Lisez et observez la signalisation, les avertissements et toute marque indiquant un danger.
- 7** N'accédez pas aux pentes fermées ou aux zones fermées.
- 8** Si vous ne savez pas comment utiliser les remontées mécaniques en toute sécurité, notamment comment y embarquer et en descendre, faites appel au personnel responsable.
- 9** N'utilisez pas les remontées mécaniques et n'empruntez pas les pistes si vous êtes sous l'influence de drogues ou d'alcool.
- 10** En cas de collision ou d'incident, donnez vos coordonnées aux autres personnes impliquées ainsi qu'à une ou un membre du personnel de la station.

Connaître le code, c'est votre responsabilité.

CODE DE CONDUITE DU SKIEUR DE FOND



LE SENS COMMUN ET LA CONSCIENCE PERSONNELLE PEUVENT RÉDUIRE LES RISQUES. QUELLE QUE SOIT LA NATURE DE VOTRE DÉMARCHE DANS UN SENTIER, SOYEZ TOUJOURS COURTOIS. VEUILLEZ RESPECTER LES RÈGLES CI-DESSOUS ET ASSUMER AVEC LES AUTRES LA RESPONSABILITÉ D'UNE EXPÉRIENCE DE PLEIN AIR OU RÈGNE LA SÉCURITÉ.

- | | |
|--|--|
| 1 Vérifiez toujours les messages sur l'état des sentiers. | 5 Skiez tout en maîtrisant vos mouvements. Dans les sentiers à deux sens, les skieurs en descente ont la priorité. |
| 2 Skiez dans le sens indiqué et conformez-vous aux indications et aux avertissements sur les affiches. Ne vous s'aventurez pas sur les sentiers fermés. | 6 Ne vous arrêtez pas là où vous bloquez le passage ou là où l'on ne peut vous voir. Si vous faites une chute ou une pause, placez-vous aussitôt en retrait du sentier. |
| 3 Skiez toujours à droite si un skieur vient en sens inverse ou dans un sentier à double piste. | 7 Ne laissez pas de détritrus. Rapportez ce que vous apportez. Respectez tout bien privé. |
| 4 Cédez le passage aux skieurs plus rapides et à ceux qui demandent le passage. | 8 Signalez tout accident. |

**Soyez vigilants et respectez le code.
C'est votre responsabilité!**