



# CYCLISME

*Le cyclisme est une activité appropriée pour des participants âgés de 8 ans ou plus. On devra s'y adonner sur des surfaces revêtues (trottoirs, pistes cyclables ou routes, par ex.).*

*Avant l'activité ou le jeu, l'animateur de programme doit évaluer le niveau d'habileté des participants relativement à ce jeu ou à cette activité. Si un participant ne fait pas preuve des habiletés voulues pour jouer d'une manière sécuritaire, l'animateur de programme devra montrer comment maîtriser ces habiletés ou devra choisir une activité ou un jeu différents.*

## ÉQUIPEMENT

- Une trousse de premiers soins complète est facilement disponible.
- Un dispositif de communication en état de marche (téléphone cellulaire, par ex.) est disponible.
- On s'assurera que tout l'équipement peut être utilisé sans risque.

### QUAND ON UTILISE DES BICYCLETTES EMPRUNTÉES, LOUÉES OU APPARTENANT AUX PARTICIPANTS :

- l'équipement devra se conformer aux règlements locaux;
- les participants inspecteront leurs bicyclettes pour s'assurer que leurs freins fonctionnent et que leurs pneus sont bien gonflés;
- le format de la bicyclette conviendra au cycliste;
- le cycliste portera un casque de vélo bien ajusté et homologué par une association reconnue en matière de normes de sécurité (par ex., la CSA, la CSPC, Snell, l'ASTM, la BSI, l'AS);
- l'animateur de programme devra transporter :
  - une trousse d'outils du cycliste;
  - une pompe;
  - un appareil de communication de signaux (un sifflet, par ex.);
  - une trousse de premiers soins.

## VÊTEMENTS/CHAUSSURES

- Tous les participants devront porter des chaussures de sport appropriées (par ex., des chaussures de course ayant une semelle en caoutchouc unie qui est retenue au pied). Les chaussures de course munies de talons plus hauts, de roulettes ou de crampons en caoutchouc, en plastique ou en métal ou dont le bout ou talon est ouvert ne sont pas appropriées.
- Les vêtements ne devront pas nuire au bon fonctionnement de la chaîne de bicyclette.
- Les vêtements devront convenir aux activités de plein air.
- Les bijoux pendants ne seront pas permis.



## INSTALLATIONS

- On s'assurera que toutes les installations peuvent être utilisées de façon sécuritaire.
- On choisira les itinéraires avec soin, en tenant compte de la surface de la route, de la distance, du degré d'inclinaison des pentes, de la fréquence de la circulation routière, de la complexité des intersections et des passages à niveau.
- Avant qu'un trajet ne soit emprunté une première fois, l'animateur de programme devra le parcourir pour s'assurer qu'il est sécuritaire et approprié.
- Avant le début de l'activité, on devra informer les participants relativement au trajet, aux dangers remarqués et à la façon de minimiser ceux-ci.

## RÈGLES/DIRECTIVES SPÉCIALES

- On déterminera quels participants ont des troubles médicaux et/ou limitations physiques et des adaptations appropriées seront mises en oeuvre pour leur permettre de participer de manière sécuritaire.
- On disposera d'un plan d'action d'urgence prêt à être appliqué en cas d'accident ou de blessure.
- Avant l'activité, les participants auront été avisés :
  - des risques potentiels liés à l'activité;
  - des manières de gérer les risques;
  - des règles et procédures établies en vue d'assurer leur sécurité durant l'activité.
- L'activité comprendra un échauffement préalable et une récupération post-activité.
- On offrira un liquide de remplacement adéquat aux participants.
- Si plusieurs activités se déroulent en même temps, on s'assurera qu'un espace sécuritaire a été ménagé entre les activités.
- Les parents/tuteurs seront informés de toute activité hors site et du moyen de transport utilisé.

### ACTIVITÉ DE PLEIN AIR

#### CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

- On saura quelle intervention d'urgence déclencher en cas de conditions météorologiques particulièrement mauvaises (foudre ou tornade, par ex.) et on donnera des directives appropriées aux participants.
- Avant l'activité, on tiendra compte :
  - de la température du jour;
  - de la durée pendant laquelle les participants feront un effort vigoureux.
- On devra signaler aux participants comment se protéger contre :
  - les rayons UV (par ex., à l'aide d'un chapeau, de lunettes de soleil, d'une substance antisolaire);
  - les insectes (avec un insectifuge pour moustiques, par ex.).

#### CRITÈRES DE SÉCURITÉ SPÉCIFIQUES AU CYCLISME

- On avisera les parents/tuteurs que les participants devront quitter le site pour pratiquer le cyclisme.
- Les règles du Code de la route devront être passées en revue et suivies, y compris le protocole applicable au cyclisme en groupe. On se reportera aux lignes directrices provinciales pertinentes (par ex., <http://www.mto.gov.on.ca/french/pubs>).
- Les excursions à bicyclette doivent avoir lieu durant les heures de clarté.
- On doit expliquer aux participants comment bien porter leur casque de vélo (c.-à-d. la règle du « 2-V-1 » : 2 doigts peuvent

PG 2



être glissés entre le bas du casque et le sourcil, la sangle formera un V autour du bas de l'oreille et 1 doigt pourra être glissé entre la jugulaire et le menton).

- Les participants devront montrer qu'ils sont capables d'arrêter, de changer de vitesse, de tourner, de donner des signaux et d'effectuer des dépassements avant de participer à quelque activité de cyclisme.
- On devrait mettre l'accent sur le contrôle de la bicyclette par le cycliste.
- Un document faisant état des participants et du trajet doit être laissé au site, entre les mains d'une personne compétente.
- On utilisera un système approprié pour la formation des groupes (le système de surveillance mutuelle, par ex.).
- Les activités de cyclisme destinées aux participants âgés de 8 à 10 ans devraient être tenues dans un site à l'écart de toute circulation automobile (un parc ou une piste cyclable, par ex.).
- Les dispositifs audio (baladeurs MP3, par ex.) ne seront pas autorisés.
- L'animateur de programme devra être au courant des prévisions météo de la journée.
- Les activités de cyclisme devront être annulées si les conditions sont défavorables (en cas d'orage, par ex.).
- Aucune course ne sera disputée dans le cadre des activités de cyclisme.
- L'animateur de programme devra élaborer une procédure d'urgence en cas d'accident ou de blessure.
- Avant l'activité, on devra expliquer aux participants la procédure d'urgence en cas d'accident ou de blessure (par ex., au moindre signe de difficulté, on s'arrête et on marche à côté de la bicyclette jusqu'à ce qu'on puisse à nouveau l'utiliser de façon sécuritaire).
- On enseignera aux participants à maintenir une distance sécuritaire entre eux (2 à 3 m, par ex.) pour qu'ils ne puissent pas se gêner ou se faire tomber l'un l'autre.

## ► SUPERVISION

### UNE SUPERVISION DE SECTEUR EST REQUISE

- Deux animateurs de programme adultes devront superviser toute activité de cyclisme. L'un d'eux restera à l'arrière du peloton et l'autre se tiendra à l'avant.
- L'animateur de programme se tient à proximité du site d'activité mais il y aura de brèves périodes de temps où il ne pourra maintenir un contact visuel avec les participants. L'animateur informe les participants du lieu où il se trouvera.
- L'animateur de programme satisfera aux critères de supervision de secteur efficace (se référer à l'annexe B – *Supervision de la section des Ressources documentaires*).

### RATIO ENTRE LE SUPERVISEUR ET LES PARTICIPANTS

- 1/6 pour les participants âgés de 8 ans.
- 1/10 pour les participants âgés de 9 à 12 ans.
- Un animateur de programme se chargera d'administrer les premiers soins à un participant blessé tandis que l'autre sera présent pour la durée de l'activité.