

Fiche APSA sécurité « Ski de fond »

Les 10 recommandations sécuritaires de l'enseignant pendant la leçon

- 1- Constituer des groupes homogènes.
- 2- Connaître le site et ses difficultés. Repérage incontournable concernant les zones d'évolution avant la séance.
- 3- Définir un lieu et une heure de rendez-vous si un élève s'égare.
- 4- Recompter les élèves à chaque arrêt ou désigner un serre file qui ne laisse personne derrière lui.
- 5- Vérifier si les tenues des élèves sont adéquates aux conditions météo (avant le départ).
- 6- Vérifier et régler le matériel: dragonnes/ chaussures/ fixations...
- 7- Préciser les règles de sécurité avant le départ; respecter et faire respecter le balisage de sécurité sur le domaine (sens unique, double sens, dangers particuliers...).
- 8- Tester la glisse en descente le premier, ou envoyer le meilleur; en ski de fond enlever les dragonnes si descente dangereuse, saut, hors traces.
- 9- Limiter au maximum les temps d'attente statique; si grand froid rester près du centre.
- 10- Se munir d'une trousse de 1er secours (couverture de survie, aliments énergétiques, une ou deux paires de gants de rechange..., un téléphone portable avec batterie chargée).

Conduite à tenir en cas d'accident : appliquer le **PAS : Protéger, Alerter, Surveiller**

Protéger : Éviter le sur-accident : baliser la zone (skis en croix) + signaleur si zone à risque (descente rapide avec virage par exemple)

Isoler du froid (couverture de survie mais aussi protection sous la victime si possible, refroidissement encore plus important si position allongée)

Alerter: service des pistes

Surveiller: fonctions vitales (circulation, ventilation, PLS si inconscience)

Les 10 recommandations sécuritaires de l'élève avant et pendant la leçon

- 1- Prévoir une alimentation adaptée: manger des pâtes, riz, pommes de terre la veille; faire un bon petit déjeuner le matin et bien déjeuner le midi.
- 2- S'informer sur la météo la veille afin de prévoir un habillement adéquat.
- 3- S'habiller de façon adaptée à l'activité et aux conditions climatiques.
- 4- Préparer son sac à dos ou banane pour transporter son équipement complémentaire (eau, aliments, crème solaire...).
- 5- Connaître et respecter les codes ou symboles utilisés sur le site: respecter le balisage de sécurité sur le domaine (sens unique, double sens, dangers particuliers...).
- 6- Écouter les consignes de sécurité données par le professeur et les respecter scrupuleusement.
- 7- Respecter l'environnement (matériel, faune, flore).
- 8- Repérer et prendre en compte dans son déplacement les autres utilisateurs du site d'évolution: maîtriser sa vitesse, priorité au skieur aval en descente...
- 9- Connaître ses points faibles et ses limites pour faire des choix sécuritaires et efficaces.
- 10- Adopter des attitudes solidaires d'entraide et de collaboration avec ses camarades au sein du groupe.

« Protocole sécurité de leçon ski de fond » (fiche enseignant)

- Numéro de téléphone de l'établissement :
- Numéro de téléphone du service des pistes :
- Numéro de téléphone des professeurs et moniteurs:

Groupe 1:

Groupe 2:

Groupe 3:

Groupe 4:

-Liste des élèves par groupe

-Moyens de communication envisagés entre les différents groupes (portables)

Conduite à tenir en cas d'accident : appliquer le **PAS : Protéger, Alerter, Surveiller**

Protéger : Éviter le sur-accident : baliser la zone (skis en croix) + signaleur si zone à risque (descente rapide avec virage par exemple)

Isoler du froid (couverture de survie mais aussi protection sous la victime si possible, refroidissement encore plus important si position allongée)

Alerter: service des pistes

Surveiller: fonctions vitales (circulation, ventilation, PLS si inconscience)

« Protocole sécurité de leçon ski de fond » (fiche enseignant)

- Numéro de téléphone de l'établissement :
- Numéro de téléphone du service des pistes :
- Numéro de téléphone des professeurs et moniteurs:

Groupe 1:

Groupe 2:

Groupe 3:

Groupe 4:

-Liste des élèves par groupe

-Moyens de communication envisagés entre les différents groupes (portables)

Conduite à tenir en cas d'accident : appliquer le **PAS : Protéger, Alerter, Surveiller**

Protéger : Éviter le sur-accident : baliser la zone (skis en croix) + signaleur si zone à risque (descente rapide avec virage par exemple)

Isoler du froid (couverture de survie mais aussi protection sous la victime si possible, refroidissement encore plus important si position allongée)

Alerter: service des pistes

Surveiller: fonctions vitales (circulation, ventilation, PLS si inconscience)