

SECTION 9

ANNEXES

Annexe 1: Protocole à suivre en cas d'orage

Le protocole de sécurité ci-dessous **DOIT** être suivi selon les directives sur la sécurité en éducation physique au secondaire 2014.

Chaîne de commandement

Il revient aux personnes qui exercent les fonctions indiquées ci-dessous de décider d'interrompre l'activité et d'ordonner à un groupe ou à des personnes de quitter le terrain, ainsi que de déterminer si et quand l'activité peut reprendre en toute sécurité.

Séances d'entraînement : enseignant/entraîneur

Matches : enseignant/entraîneur en consultation avec l'officiel

Planification: Il faut tenir compte des facteurs suivants :

1. **Conditions météorologiques** : Surveillez les conditions météorologiques (c.-à-d. les prévisions météorologiques locales présentées à la radio ou à la télévision). Soyez au courant des orages pouvant se déclarer lors des séances d'entraînement ou des rencontres sportives prévues au calendrier.
2. **Abri** : Sachez où trouver le « bâtiment ou lieu sûr » le plus près du terrain ou des lieux du match ou de la séance d'entraînement, et sachez combien de temps il faut pour s'y rendre.

On entend par « bâtiment ou lieu sûr » :

- Tout bâtiment normalement occupé ou fréquemment utilisé par des gens (c.-à-d. un bâtiment doté de plomberie et d'installations électriques qui servent à la mise électrique à la terre de la structure).
- En l'absence d'un bâtiment sûr, **tout véhicule ayant un toit de métal dur** (les voitures décapotables et les chariots de golf sont exclus) et des fenêtres fermées peut offrir une certaine mesure de sécurité. (Si un véhicule peut servir d'abri, ce n'est pas grâce à ses pneus de caoutchouc, mais plutôt à son toit de métal dur qui dissipe le coup de foudre autour du véhicule.) **NE TOUCHEZ PAS LES CÔTÉS DU VÉHICULE.**

Solution de rechange : s'il n'existe ni bâtiment ni lieu sûr :

- Trouvez refuge dans une dépression de terrain, sous des arbustes ou dans un fossé sec.
- Enlevez tous vos accessoires de métal.
- Réduisez au minimum la surface du corps qui est en contact avec le sol. Ne vous allongez pas sur le sol. (Souvent, la décharge électrique d'un éclair s'introduit dans la victime par le sol plutôt que par un coup direct venant des airs.)
- **GARDEZ LES PIEDS JOINTS, BAISSÉZ LA TÊTE, ACCROUISSEZ-VOUS EN NE LAISSANT QUE LE BOUT DES PIEDS TOUCHER LE SOL ET ENVELOPPEZ LES BRAS AUTOUR DES GENOUX.**
- Si vous êtes en groupe dans un espace ouvert, éparpillez-vous de sorte à être à plusieurs mètres les uns des autres.

Les endroits où il est dangereux de s'abriter comprennent :

- près des objets de métal qui se trouvent à l'extérieur (p. ex., montants de football);
- près des mats porte-drapeaux;
- près des clôtures ou barrières des mats porte-drapeaux;
- les lampadaires;
- les estrades en métal;
- les chariots de golf;
- la machinerie, etc.

ÉLOIGNEZ-VOUS des arbres, des plans et cours d'eau (p. ex. : étangs et ruisseaux), des grands champs et des terrains surélevés.

Détection et réaction :

Dès que vous voyez un éclair ou entendez un coup de tonnerre, mettez en branle votre plan d'urgence et trouvez refuge immédiatement (dans un bâtiment ou un véhicule). Les éclairs précèdent souvent la pluie, alors n'attendez pas que la pluie commence avant de suspendre vos activités.

Reprise des activités :

Attendez au moins 30 minutes après avoir vu le dernier éclair ou entendu le dernier coup de tonnerre avant de reprendre vos activités.

Les personnes blessées ne sont pas porteuses de charge électrique, alors il n'y a aucun danger à les toucher. **Composez le 911** ou envoyez immédiatement quelqu'un chercher de l'aide. Si vous êtes qualifié pour le faire, donnez les premiers soins.

Annexe 2: Commotions cérébrales

Définition d'une commotion cérébrale :

Une commotion cérébrale :

- Est une lésion cérébrale qui modifie le fonctionnement du cerveau, causant ainsi des symptômes qui peuvent être physiques (p. ex. : maux de tête, étourdissements), cognitifs (p. ex. : problèmes de mémoire, baisse de la concentration), émotionnels/comportementaux (p. ex. : dépression, irritabilité) ou liés au sommeil (p. ex. : somnolence, difficulté à s'endormir);
- Peut être causée par un coup à la tête, au visage ou au cou, ou suite à un impact au corps dont la force se répercute jusqu'à la tête et entraîne un mouvement rapide du cerveau à l'intérieur du crâne (consulter : <https://cdn.hockeycanada.ca/hockey-canada/Hockey-Programs/Safety/Concussion/Infographic/french.html> pour obtenir une représentation visuelle de la façon dont une commotion se produit);
- Peut avoir lieu sans causer de perte de connaissance (la plupart des commotions cérébrales ne sont pas associées à une perte de connaissance);
- Ne peut normalement pas être vue sur des radiographies, des scanographies standards ou des images d'IRM.

Les écoles doivent suivre les procédures de gestion des commotions cérébrales décrites dans les Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique au secondaire.

L'ASINB **exige** que les entraîneurs suivent le cours '*Prendre une tête d'avance*' à www.coach.ca. Ce cours est **obligatoire** pour tous les entraîneurs dans toutes les activités de l'ASINB.