



Degré	10 ^e à 12 ^e année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sports tendance
Compétence	Connaître et maîtriser les dangers des sports à la mode pour les pratiquer sans risque
Niveau B	Je connais les risques de plusieurs sports à la mode.



Dangers des sports tendances (B)

Description de la tâche

L'élève reconnaît et inscrit les dangers liés à la pratique de sports tendance tels que snow-board/ski, inline, escalade, plongée, golf et VTT.

Evaluation/Exigences

Le test est réussi lorsque les critères d'observation suivants sont remplis.

Critères d'observation



- Au moins 2 dangers nommés pour chaque sport.



- Risques insignifiants, pas pertinents.

Consignes aux élèves

«Les sports tendance comme le snow-board/ski, inline, escalade, plongée, golf et VTT renferment un certain potentiel de risques. Nommez au moins 2 facteurs de risque pour chaque sport.»

Mise en place

-

Matériel

Fiches de test, matériel pour écrire

Source

Mengisen, W. & Müller, R. (1998). *ready, steady, go. Sportheft für Berufs- und Mittelschulen*. Bern: ESK Eidg. S. 44ff.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	5 min. pour le test écrit
Organisation	Test individuel
Personnes évaluées	1 personne testée
Problèmes	Les formes théoriques de tests risquent de faire perdre du temps prévu pour l'enseignement de l'éducation physique.

Nommez au moins 1 facteur de risque pour les sports dangereux suivants!

Snow-board/ski:

.....
.....

Inline:

.....
.....

Escalade:

.....
.....

Plongée:

.....
.....

Golf:

.....
.....

VTT:

.....
.....

Mesures de sécurité pour la pratique de sports tendance

Snow-board / Ski:

- Ne pas quitter les pistes balisées!
- Port du casque
- Observer les règles FIS (entre autres: respect d'autrui, maîtrise de la vitesse)
- Tenir compte du bulletin d'avalanches, éviter les pentes recouvertes de neige fraîche

Inline:

- Port d'un équipement de protection (coudes, genoux év. casque!)
- Adapter sa vitesse à ses capacités (surtout à la descente)
- Améliorer constamment sa technique (surtout de freinage)

Escalade:

- Connaître et maîtriser les techniques de noeuds
- Concentration maximale et technique d'assurage correcte
- Port du casque obligatoire lors de l'escalade de rochers

Plongée:

- Ne jamais plonger seul, ni si l'on ne se sent pas bien
- Utiliser du matériel adapté et sûr

Golf:

- Driving Range: garder une distance suffisante aux autres avant d'exécuter un coup
- Terrain de golf: à l'appel „Fore“ ou „balle“ mettre les mains sur la tête!

VTT:

- Port du casque obligatoire!
- Vérifier le matériel avant de partir (freins, pneus)
- Choix judicieux de l'itinéraire, éviter les routes principales à trafic dense et privilégier les pistes cyclables!

De manière générale:

- a) Un bon échauffement permet d'éviter les blessures!**
- b) Ne pas pratiquer des sports dangereux sous l'influence de drogues (alcool, cannabis)!**