





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 C	Je connais tous les risques liés à la pratique des sports à la mode. Je prends les mesures de sécurité adéquates.



Dangers des sports tendances (C)

Description de la tâche	L'élève prend les mesures de sécurité adéquates lors de la pratique des sports présentant un potentiel de risques. Idéalement le test est effectué lors de la pratique du sport correspondant et les connaissances testées par écrit à cette occasion. Les sports tendances présentant un risque élevé sont entre autres: snow-board/ski, inline, escalade, plongée, golf et VTT, tir à petit calibre, sports aquatiques tels que planche à voile ou kayak.	
Evaluation/Exigences	Le test est réussi lorsque l'élève connaît et applique les mesures de sécurités adéquates (voir. Annexe) dans le sport pratiqué.	
Critères d'observation	 	<ul style="list-style-type: none">• Les mesures de sécurité doivent être appliquées, pas seulement nommées.• Une seule mesure de sécurité est appliquée, et les autres, peut-être plus importantes, sont négligées.
Consignes aux élèves	<i>Exemple pour le VTT; adapter les exemples pour les autres sports</i> «La semaine prochaine nous allons faire une randonnée de VTT. Ce sport comprend certains risques. Lorsque vous enfourchez votre VTT chez vous, quelles mesures de précautions prenez-vous pour limiter au maximum les risques? Formulez ces risques par écrit.»	
Mise en place	-	
Matériel	-	
Source	Mengisen, W. & Müller, R. (1998). <i>ready, steady, go. Sportheft für Berufs- und Mittelschulen</i> . Bern: ESK Eidg. S.44ff.	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	5 min. pour le test écrit
	Organisation	Test individuel, si possible avant l'application pratique.
	Personnes évaluées	1 personne testée
	Problèmes	Il n'y a pas de possibilités de vérifier le comportement durant les loisirs.

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)!**