

La sécurité en APPN (Activités physiques de Pleine Nature)

Définition :

- 1) La sécurité passive c'est tout ce qui a trait aux connaissances et mise en œuvre par l'enseignant sur le plan de la sécurité en direction des élèves.
- 2) La sécurité active c'est tout ce qui peut se passer pendant la séance.

I) SECURITE PASSIVE :

Activité : COURSE D'ORIENTATION

Matériel	Equipements	Choix du site	Connaissances du site	Matériel de secours
Boussoles Cartes Plastifiées Stylos indélébiles (rouges) Balises + pinces Chronos ou montres Cartons de contrôle + ficelle Sifflets Rubalise Cartes mères Cartons correction codes	Tenue adaptée : - <u>au milieu</u> : pantalon, manche longue, chaussures adéquates, prévoir des guêtres - <u>aux conditions météo</u> : K-way, coupe vent, bonnet ... - <u>après l'activité</u> : avoir prévu un change avec des vêtements secs pour ne pas attraper froid	L'éloignement du site ne doit pas être une contrainte temporelle sur le temps de pratique La complexité et variété du terrain sont fonction du niveau des élèves ou de l'objectif de la situation d'apprentissage, de l'entraînement.	S'informer de la <u>réglementation locale</u> . <u>S'assurer du droit</u> d'utiliser le site pour la pratique de la Course d'Orientation <u>La reconnaissance du terrain</u> : Chaque zone pouvant entraîner un risque de par sa dangerosité pour la santé de l'élève doit être répertoriée : repérer les falaises (vérifier la hauteur), les trous, les zones humides ou marécageuses... La connaissance de la légende IOF est donc incontournable pour orienter le repérage préalable. Le traçage prend alors toute sa dimension devant induire des parcours partiels ne devant pas passer par la (les) zone(s) dangereuse(s) ou éventuellement contournant celle-ci. Il y a aussi possibilité de matérialiser par de la rubalise sur le terrain la zone dangereuse donc prévoir à l'avance un aménagement du milieu si cela est nécessaire. Les prés où présence d'animaux doivent faire l'objet d'une <u>interdiction formelle</u> de traverser. Pas de routes à traverser	<u>Trousse à pharmacie contenant :</u> - Parfenac (Pommade contre piqûres d'insectes), - Homéoplasmine (pommade cicatrisante), - Arnican/Meurtripan (coups, bosses, douleurs musculaires) en crème ou en granulés, - Bétadine (désinfectant, antiseptique), - Merkryl (nettoyant pour les plaies), - Bombe de froid, - Steristrep (plaies ouvertes), - Couverture de survie, - Gaze, - Compresses, - Pansement à découper, - Sparadrap, - Bandes, - Ciseaux, - Pince à épiler, - Epingle à nourrice (fixer une bande), - Elastoplaste (bande de 8mm),

Organisation pédagogique	Moyens d'alerter les secours	Attitude de l'enseignant	Autorisations nécessaires	Règlement spécifique
<p><u>Montage du projet :</u></p> <p>Que ce soit une séance, un cycle, un projet à long terme, il faut que l'activité mise en place soit réfléchi par l'enseignant en terme d'analyse didactique, des textes réglementaires, de ses compétences d'enseignant, cohérence du cycle dans le projet EPS et dans le projet d'établissement (présentation au C.A. et informations aux élèves).</p> <p><u>La gestion du groupe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Partir d'une gestion en petit groupe d'élèves (chacun une carte) sur des circuits courts et peu éloignés à une organisation où les élèves courent seuls mais sur des circuits croisés pour avoir un effectif d'élèves concentré dans un lieu donné avec des tâches différentes. - L'idéal : 2 profs + 2 groupes (classes) - S'assurer que tous les élèves puissent pratiquer : toute contre-indication doit être connue de l'enseignant (médecin, infirmière de l'établissement). <p><u>La gestion de la séance :</u></p> <p>Prévisions des horaires, du déplacement ou des transports des individus ceci en fonction du temps de pratique.</p>	<p>Avoir un téléphone portable : s'assurer que le réseau passe.</p> <p>Ceci sous-entend d'avoir toute la liste des numéros utiles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - médecin le + proche - SAMU - Etablissement - Numéros des parents <p>S'il n'y a pas de portable, s'assurer la présence proche d'une cabine téléphonique</p> <p>Avant de téléphoner ne pas oublier de répondre aux questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lieu de l'accident ? - Le blessé est-il conscient/inconscient ? - Le blessé respire t-il ? - Où le blessé a-t-il mal ? <p>Avoir éventuellement des talkies-walkies</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Anticiper sur les erreurs et les risques de dysfonctionnement et intervenir très vite en conséquence, - Ne pas s'exposer avant et après la pratique (respecter soi même toutes les consignes de sécurité), - Avoir connaissance de la météo et des prévisions sur les jours du projet 	<ul style="list-style-type: none"> - ONF : si utilisation de terrains forestiers (les clubs ont des demandes d'autorisation sous-jacentes et connaissent parfaitement les gens à solliciter pour ces demandes) - Sociétés de chasse - Mairie si terrain communal (parcours de santé...) - Informer le chef d'étab. de tout déplacement, fournir la liste d'élèves concernés et le lieu précis du déplacement - Si transport des élèves : avoir l'autorisation des parents pour les véhiculer. - activité approuvée (par un vote) au conseil d'administration de l'établissement. A titre d'exemple le texte ci-dessous peut servir de modèle " d'avenant " au projet d'établissement et au règlement intérieur de l'établissement <p>" Lors des cycles d' E.P.S. de Course d'orientation, les leçons seront généralement menées hors de l'enceinte du collège, en milieu naturel et boisé.</p> <p>Conformément aux programmes officiels d' E.P.S. (arrêtés des 18 juin 1996 et 10 janvier 1997), l'organisation pédagogique s'attachera à privilégier l'autonomie de l'élève.</p> <p>Aussi les situations d'apprentissage, mises en œuvre avec les classes confronteront nos élèves à des circuits graduellement plus étendus, et qu'ils devront progressivement réaliser seuls. "</p>	<p>En CO, il est conseillé : un prof pour 30 élèves, 1 adulte de + par tranche de 15 élèves en supplément</p> <p>Respecter les propriétés privées et le bien d'autrui (remettre les barrières en place après un passage),</p> <p>Ne pas polluer les sites avec ses débris (ramener ses poubelles),</p> <p>Respecter la faune et la flore en tous lieux,</p> <p>Eviter d'effrayer les animaux d'élevage,</p> <p><u><i>Il ne faut pour oublier qu'à travers votre pratique, ce sera le monde de la CO qui sera jugé aussi bien par le public que par les autorités et chaque infraction ou maladresse sera sanctionnée par des nouvelles interdictions !</i></u></p>

II) SECURITE ACTIVE :

Activité : COURSE D'ORIENTATION

Pour l'enseignant, connaissance des réponses adaptées face à des situations critiques. (anticipation, rigueur, attitude ...)	Pour l'enseignant, connaissance des méthodes d'apprentissages pour l'appropriation par l'élève de la sécurité (contenus d'enseignement)	Pour l'élève, connaissances théoriques des dangers relatifs à l'activité.
<p><u>Anticipation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - La connaissance de l'activité et des contraintes liées à elle, connaissance de la légende - Mettre des balises voyantes (couleur, hauteur) placée précisément sur le lieu indiqué sur la carte : l'indice cartographique doit être le même repéré dans la nature, donc il faut s'assurer de son existence réelle sur le terrain (sinon changer de poste) - Donner les définitions des postes. - Donner des cartes claires, non gribouillées. Vérifier et compléter la carte de CO - Un seul exercice par carte, les exercices précédents auront été effacés - Les ronds sur la cartes (et non des croix) seront de même taille, suffisamment grand (0.8 cm de diamètre) et feront de l'élément cartographique le point central. Si on fait recopier les circuits par les élèves, s'assurer du centrage de cercles - Si première initiation, choisir un terrain connu des élèves. - Lors de la 1ere sortie en terrain inconnu, avoir délimité la zone de pratique avec les élèves : repérage sur le terrain avec les élèves ou délimitation du terrain naturelle (ex pré à l'ouest, route au sud et est, rivière au nord). Si besoin, placé des jalons, des sens interdits au carrefour de chemins - Travailler sur des zones réduites (1/2 km²) - L'échelle de la carte utilisée doit être suffisamment précise pour placer l'élève dans une situation réelle d'orientation. <p><u>Attitude :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - L'enseignant doit pouvoir être prévenu rapidement donc rester à proximité du lieu de regroupement - Donner une heure limite de retour pour tout exercice. - Prévoir et tenir un tableau avec des heures de départ et d'arrivée pour toutes les situations proposées - Veiller à l'état de fatigue physique et nerveuse (angoisse, stress, 	<p><u>La situation pédagogique mise en place devra être en conformité avec le respect des règles de sécurité donnée aux élèves.</u></p> <p>Exemple de situation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les élèves sont par 2. Interdiction de se séparer. (sécurité) En <u>10 min</u>, chaque groupe doit avoir rapporté les <u>toutes</u> les balises placées dans la forêt. Une contrainte temporelle + un critère de réussite trop contraignant peut inciter les élèves, pour réussir la situation, à se séparer à un moment donné, surtout si les balises sont placées loin les unes des autres. Du coup la consigne de sécurité aura été biaisée non pas par l'élève mais parce que les contraintes liées à la situation sont trop importantes / engagement et la réussite de l'élève. • D'un autre côté, cette situation peut-être, à un moment donné, mise en place pour mesurer la capacité des élèves à respecter les consignes de sécurité, le traçage tel que rapporter toutes les balises est impossible sans se séparer ou dépasser le temps imparti. Si les élèves rapportent tout dans le temps imparti, ils n'auront pu le faire sans se séparer. Ils n'auront donc pas respecter les consignes de sécurité. L'évaluation de la notion de sécurité en course orientation prend ici tout son sens. Les élèves soulignant l'impossibilité de tout prendre sans se séparer auront fait la preuve du respect de la consigne liée à la sécurité. Le dépassement du temps imparti est aussi un critère à prendre en compte. <p><u>Le traçage</u></p> <p>Le traçage des circuits doit être cohérent avec l'objet d'apprentissage. La maîtrise du traçage doit permettre de répondre à : difficulté technique, distance, dénivelée, dangerosité du site... en fonction du niveau des élèves</p> <p>Favoriser des petits parcours pour des retours fréquents Itinéraire de max 1.5 km Etoile jusqu'à 700 – 800 m max.</p> <p>Nécessité de construction chronologique de l'apprentissage sans rater les</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Connaissance de la légende - Respect des consignes - Maîtriser les notions de parcours partiel, ligne d'arrêt, connaître les codes sur la carte (le triangle pour le départ, les ronds pour les balises). - Avoir une montre ou un chronomètre au départ, consulter régulièrement sa montre ou son chrono (ex situation d'apprentissage : mini circuit de 2 ou 3 balises = 500m. indiquer sur feuille le temps de passage à la balise en plus du poinçon) - connaissance théorique des dangers liés à l'activité (en plus du loup !...) - utiliser le sifflet à bon escient : connaître le code si blessé ou perdu. <p><i><u>Quelques principes actifs synonyme de plaisir en CO :</u></i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ne pas trop se couvrir pour que le corps puisse respirer, - Se couvrir en arrivant le temps de la récupération avant de repartir pour un autre circuit - Doser l'effort physique fourni (l'échauffement est nécessaire pour ne pas entamer les réserves physiques trop vite), - Ne pas surestimer ses propres capacités physiques, surtout en début

<p>manque de lucidité...) de l'élève pour modifier éventuellement la tâche.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mesurer les connaissances de l'élève au début du cycle et au fur et à mesure de sa pratique. - Avoir donné les consignes au cas où l'élève se perde : <ol style="list-style-type: none"> 1. Demander à un autre élève de se resituer sur le terrain 2. Rester à une balise et attendre un autre élève ou le débalisage 3. Prendre une direction donnée qui permette de rejoindre une ligne d'arrêt connue par l'élève et proche du lieu de regroupement 4. Manifester sa présence par un coup de sifflet (le code aura été déterminé par l'enseignant et sera identique pour tous) <p>Rigueur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Préparer le matériel pour la séance - Donner des consignes claires et peu nombreuses - Rappeler les consignes en les écrivant au dos des cartes, sur le carton de contrôle... - Déterminer et informer les élèves du lieu d'évolution, des limites à respecter, des horaires à respecter, des points et temps de regroupement - Ne pas s'exposer avant et après la pratique (respecter soi-même toutes les consignes de sécurité) <p>Progressivité selon niveau d'apprentissage :</p> <p>se déplacer à 3, puis graduellement seul :</p> <p>d'un milieu reconnu, vers un milieu partiellement connu, puis inconnu ;</p> <p>du parcours jalonné vers un itinéraire " à construire " ;</p> <p>du parcours "en étoile" vers parcours " en boucle " ;</p> <p>s'éloigner peu à peu des lignes directrices (aspect technique) ;</p> <p>augmenter peu à peu les distances (aspect énergétique)</p>	<p>étapes. Eviter de décontextualiser une compétence ou un contenu d'enseignement. (exemple : travailler l'azimut quand les élèves ont encore des difficultés à utiliser la carte correctement, à identifier les éléments cartographiques voire à suivre simplement des lignes directrices simples)</p> <p>La boussole</p> <p>Doit-on ou pas commencer un cycle avec la boussole ?</p> <p><u>Ebauche de réponse :</u></p> <p>La boussole doit avoir fait l'objet d'un travail préliminaire et spécifique facile sur les points cardinaux à situer, sur l'orientation d'un plan simple pour situer ou trouver des balises.</p> <p>La complexité du milieu incite l'utilisation de la boussole par l'élève : forte densité de chemin, apprentissage des sauts, évolution dans un espace essentiellement forestier... de manière à pouvoir en plus des éléments du terrain orienter sa carte et se resituer rapidement.</p> <p>L'éloignement des lignes d'arrêts claires délimitant la zone de sécurité impose la boussole pour que l'élève puisse sur les consignes de l'enseignant suivre une direction donnée pour trouver une ligne d'arrêt connue de lui, lui permettant de retrouver le site de départ.</p> <p>La course de nuit (lycées, optionnaires)</p> <p>Le côté affectif lié à l'activité est déjà extrêmement sollicité de jour chez l'élève débutant.</p> <p>La course de nuit ne doit pas devenir un frein à son engagement physique et affectif.</p> <p>Ce type de course pourrait néanmoins être envisageable avec des élèves de lycée ayant un vécu en orientation. A condition d'ajouter des règles de sécurité supplémentaires / travail en groupe (3 ou 4), lampes frontales avec matériel de rechange (piles, ampoules), tous les élèves ont une lampe, le circuit reste autour de lignes directrices évidentes et simples, un repérage préalable de jour doit (ou peut) être fait, mise en place d'un code commun avec les élèves en cas de blessure ou d'égarement.</p> <p>Les balises seront préférentiellement placées au lieu de changement de direction ou très proche des lieux de changement de direction pour maintenir en alerte la concentration de l'élève.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - de séance et en début de cycle, - Ne pas s'arrêter trop longtemps pour ne pas se « refroidir physiquement » - Ne pas oublier de boire souvent, par petites quantités, durant et après l'effort
--	---	--

