

PLAN D'ACTIVITE ET EVALUATION DES RISQUES

CANOË / CANOEING

Durée de l'activité : 2h45

Nombre animateur/participants : 2/14 + 1 professeur (Il est nécessaire d'avoir un professeur présent tout le long de l'activité ; il peut participer à l'activité ou rester au bord du lac à regarder).

But de l'activité : Initier les enfants au sport de manière ludique, intéressante et sans danger. Apprendre les expressions françaises associées à l'activité.

Equipement nécessaire : Canoës, pagaies simples ou doubles, casques, gilets de sauvetage, combinaisons, talkie-walkie, sac étanche pour le talkie, ceintures de remorquage, une montre et une trousse de secours.

Lieu d'activité: Lac

Préparation de l'activité (minimum 20 minutes avant)

Vérifier les infos concernant le groupe : âge, aptitude, expérience et nombre de participants. S'assurer d'être en possession de toutes les informations médicales nécessaires. Vérifier l'équipement (ramener TOUTES les combinaisons et les K-ways qui se trouvent dans la salle de séchage au local équipement). Se mettre en tenue.

Prise en main du groupe

Soyez bien à l'heure prévue au point de rendez-vous ! Vérifiez que tout votre groupe soit bien présent et que chaque participant ait l'équipement adapté à l'activité = nécessaire médical, vêtements appropriés (maillot de bain), chaussures adéquates (PAS de tongs, croc, bottes + PAS DE CHAUSSETTES), une grande serviette de bain, le journal et un stylo.

Présentation

Emmenez le groupe dans un lieu calme pour présenter plus en détail le contenu de l'activité. Demandez à chaque enfant de se présenter. Présentez l'activité en abordant les points clés de sécurité. Donnez un maximum d'explications sur le déroulement de la séance = expliquez les jeux abordés, la position « radeau », la technique pour pagayer... Plus vous donnez de vocabulaire clé en amont, plus vous gagnerez du temps pour vos explications sur le lac. Il est tout à fait possible de présenter les jeux et le journal directement à la plateforme.

Equipement

L'équipement doit être **préparé en avance**, avant l'activité, ou bien pendant les explications par l'autre animateur. Pour préparer l'équipement, il faut : sortir les combinaisons ; sortir les gilets de sauvetage et desserrer au maximum toutes les lanières de chacun des gilets ; préparer les pagaies, simples OU doubles. ATTENTION à bien répartir l'équipement s'il y a les activités canoë et radeaux en même temps !!

Emmenez le groupe au local du canoë pour distribuer les combinaisons. Les enfants peuvent aller aux dortoirs pour mettre les combinaisons. Vérifiez que les tailles correspondent lorsqu'ils reviennent. Distribuez les casques et les gilets de sauvetage. Les animateurs doivent vérifier que l'équipement est mis et fermé correctement.

Pensez à prendre les pagaies avec vous.

En route pour le lac

Pensez à prévoir un échauffement avant de mettre les enfants sur les canoës. L'idéal pour cette activité, est de placer ce temps d'échauffement sur le chemin pour aller au lac. Vous pouvez par exemple pratiquer la technique pour pagayer et changer de direction tout en marchant. Ou faire des mouvements avec la pagaie pour surtout échauffer les épaules et les poignets qui seront les articulations les plus mises à l'épreuve lors de cette activité.

Arrivée au lac

Les animateurs doivent tout le temps superviser le groupe. Un professeur doit aussi assister le groupe tout le long de leur présence aux abords du lac.

Avant de rentrer dans l'eau, vous devez donner ou redonner les explications sur la sécurité pour informer les enfants/les participants de la bonne utilisation de l'équipement et du fait que les casques et les gilets de sauvetage doivent être portés tout le temps. L'animateur doit aussi donner les limites et expliquer les risques, le comportement admissible sur le lac, les signaux appropriés et ce qu'il faut faire au cas où le canoë se retourne.

Entrer dans l'eau

L'animateur montre comment monter sur le canoë/aller sur le lac et il explique aussi les techniques de base pour pagayer.

Pendant que le premier animateur est sur l'eau, l'autre animateur descend les canoës avec les enfants et s'assure que les enfants montent sur les canoës, un par un, dans de bonnes conditions de sécurité.

Pour les enfants, utilisez les canoës biplaces (vous pouvez exceptionnellement placer trois enfants par canoë). Les canoës monoplaces sont réservés aux adultes (animateurs ou professeurs). Les kayaks avec jupes ne peuvent être utilisés que par des animateurs confirmés = qui savent esquimauter. Si vous voulez pratiquer le canoë/kayak sur votre temps libre, aucun soucis, mais veillez à ne jamais être sur le lac tout seul = faites-vous accompagner ! Ils sont stockés près du parking du tracteur.

Sur l'eau

Les animateurs doivent se positionner sur le lac de manière à toujours pouvoir voir tous les enfants/canoës (ceci est particulièrement important quand les canoës sont de l'autre côté de l'île.)

Les animateurs doivent assurer la sécurité du groupe et veiller à ce que les enfants ne se retournent pas avec leur canoë.

Pensez à recompter régulièrement les enfants.

N'encouragez pas les enfants à sauter dans l'eau depuis leur canoë. Ne mouillez pas les enfants trop vite sinon ils risquent d'avoir froid trop rapidement.

Pendant leurs premiers pas sur l'eau, testez les aptitudes de votre groupe en faisant des petits exercices afin d'évaluer le niveau de compréhension et de coordination de chaque participant.

Organisez des jeux pour développer et tester la technique des participants: courses, passe à 10, venise, ... Pensez à les adapter au niveau global de votre groupe. Une livret de jeux est disponible au local animateur. Pour les jeux où le risque de chavirer est plus important, veillez à bien vous placer au centre du lac.

Si vous organisez des jeux avec des balles / ballons, ne pas laisser les enfants taper dans le ballon avec la pagaie.

Evitez d'utiliser la plateforme radeau comme point de repère pour un jeu s'il y a une activité radeau en cours en même temps que vous. Et pensez à vous organiser avec les animateurs en question en amont afin qu'aucune activité n'en perturbe une autre.

Sortie de l'eau

Lorsque votre séance se termine, faites revenir les enfants vers la plateforme canoë. Un animateur sort du lac par cette plateforme et va être chargé de remonter les canoës. L'autre animateur reste avec les enfants et s'assure qu'il gère le reste du groupe correctement et qu'il peut voir tous les canoës/enfants.

L'animateur sur la plateforme aide les enfants à descendre, un par un, remonte le canoë et le range (le jaune vers le haut). Ainsi de suite jusqu'à ce que tous les canoës soient sortis de l'eau.

Une fois tout le monde sorti, et si vous en avez le temps, vous pouvez proposer aux enfants de sauter dans l'eau, s'ils le souhaitent. Avant de les faire sauter, assurez-vous de la faisabilité de cette option = vérifier physiquement (= aller dans l'eau) qu'il n'y a rien de dangereux dans l'eau. Les enfants doivent garder leurs chaussures, leur combinaison, leur casque et leur gilet de sauvetage et **doivent sauter les pieds en avant. Un animateur doit rester dans l'eau avec les enfants. IL EST INTERDIT DE LANCER/POUSSER LES ENFANTS DANS LE LAC.**

Retour au château

Escortez les enfants jusqu'au local canoë. Récupérez TOUT l'équipement.

Remerciez le groupe et envoyez les enfants se doucher dans leur dortoir en leur rappelant les horaires pour la suite de leur journée (repas, journal, ...) La douche ne doit durer que 30 minutes. Si pour une quelconque raison vous avez dû finir plus tôt, ou si vous avez prévu de faire le journal en fin de session, donnez un lieu et une heure de rendez-vous aux enfants. Organisez des jeux/activités avec eux jusqu'à l'heure voulue si besoin.

Journal

Dans le journal, vous trouverez le vocabulaire sur l'équipement et les éléments technique de l'activité. Vous pouvez l'aborder en début ou en fin de session.

Rangement

A la fin de **CHAQUE SESSION** : lavez ET rincez les combinaisons ; rincez les gilets, casques et K-ways ; placez les combinaisons et les K-WAYS dans la salle de séchage, en face de la machine ; rangez les casques et gilets directement dans le local canoë après avoir fermé tous leurs clips ; **fermez le local canoë à clé**.

N'hésitez pas à impliquer les enfants dans cette étape clé de la séance.

A la fin de l'activité, les animateurs doivent :

- ❖ Ranger la zone, ramasser les déchets, etc...
- ❖ Vérifier que les canoës et les pagaies sont en bon état et les ranger correctement
- ❖ Vérifier que tous les accessoires pour les jeux sont rangés correctement
- ❖ Vérifier que toutes les combinaisons sont rendues, en bon état et rangées correctement ainsi que les casques, les Kways et les gilets de sauvetage
- ❖ Vérifier que le local canoë est propre et bien rangé, et le fermer à clef.
- ❖ S'assurer que TOUT équipement abîmé ou inutilisable est signalé et mis de côté à l'endroit prévu à cet effet afin qu'il ne soit pas réutilisé et que les problèmes soient signalés au bureau
- ❖ Remplacer dans la mesure du possible l'équipement abîmé ou inutilisable afin que tout soit prêt pour la session suivante.

EVALUATION DES RISQUES

Dangers	Risques	Personne en danger	Probabilité	Moyen de contrôle	Bilan
Tomber dans l'eau profonde / se retourner avec le canoë	Noyade	Groupe/ personnel	Moyenne	L'animateur vérifie si les enfants savent nager. Utilisation impérative près de et dans l'eau de gilets de sauvetage de la bonne taille. Conseils de sécurité donnés avant de pénétrer dans l'eau, les animateurs doivent rester vigilants pendant toute l'activité et s'assurer qu'ils voient toujours tous les canoës. Expliquer aux enfants quoi faire si le canoë se retourne avant d'aller sur l'eau. Les animateurs doivent bien contrôler leur groupe autour du et sur le lac. Les animateurs définissent avec les enfants ce qu'est un comportement acceptable pour l'activité et précisent qu'il est interdit de se mettre à l'eau de façon volontaire. Les animateurs recomptent les enfants régulièrement pendant	Faible

				l'activité. Faire particulièrement attention sur la plateforme quand il pleut. Les animateurs ont une corde de sauvetage à disposition sur la plateforme et ont été formés à son utilisation.	
Mauvaise utilisation des pagaies	Blessure à la tête et sur les autres parties du corps	Groupe/ personnel	Moyenne	Faire un briefing de sécurité avant d'aller sur l'eau. Port du casque obligatoire pour les enfants et les animateurs. Expliquer comment utiliser correctement les pagaies et faire une démonstration.	Faible
Fatigue excessive	Crampes dans les muscles	Groupe	Faible	Faire un échauffement approprié avec le groupe avant d'aller dans l'eau. L'animateur aura avec lui une ceinture de remorquage pour tracter un canoë si besoin.	Faible
Eau froide	Hypothermie	Groupe/ personnel	Faible	Voir 'noyade' plus haut. Les animateurs doivent prendre en compte les conditions météo et la température. L'activité n'est maintenue que si la météo le permet. Enfants et personnel portent impérativement des combinaisons. Il y a aussi des k-ways à disposition. Animateurs restent toujours vigilants en cas de retournement de canoë. La session peut être écourtée si les enfants ont trop froid et il est possible de demander un chocolat chaud à la fin.	Faible
Équipement endommagé	Blessure due à un contact avec de l'équipement abîmé	Groupe/ Personnel	Faible	Équipement vérifié avant l'activité	Faible
Collision avec des arbres ou d'autres objets sur le lac	Coupures, bleus, frottements, retournement du canoë possible (noyade)	Groupe/ Personnel	Moyenne	Voir aussi 'noyade' plus haut. Animateurs définissent avec le groupe les zones autorisées pour pagayer et les zones interdites, donner des limites. Les animateurs doivent toujours rester vigilants.	Moyenne

Rester coincé en cas de retournement du canoë	Noyade	Groupe/ personnel	Faible	Seuls des canoës approuvés et de type ouvert doivent être utilisés.	Faible
Collision avec d'autres canoës	Coupures, bleus, brûlures, retournement du canoë /noyade	Groupe/ personnel	Faible	Voir aussi la rubrique 'noyade'. Animateurs doivent s'assurer que les enfants se comportent correctement et rester toujours vigilants.	Faible
Se blesser en soulevant les canoës	Blessure des muscles du dos	Groupe/ personnel	Moyenne	Tous les animateurs formés aux dangers de soulever les canoës et de s'assurer qu'ils le font correctement. Il est recommandé de NE PAS laisser les enfants soulever ou porter les canoës.	Faible
Qualité de l'eau	Maladie due aux polluants dans l'eau/eau de mauvaise qualité	Groupe/ personnel	Faible	La qualité de l'eau doit être vérifiée par analyse chaque année. S'ils voient un polluant à la surface de l'eau, les animateurs doivent le signaler	Faible
Tomber dans l'eau de la plateforme	Blessure corporelle	Groupe / personnel	Moyen	Explications données aux enfants pour faire attention à la plateforme glissante et vigilance des animateurs.	Faible
Mauvaises connaissances des problèmes médicaux	Réaction allergiques ou autres (crise d'asthme,...)	Groupe	Moyen	Au point de RDV, trouver le groupe et vérifier les infos médicales - asthmatiques, EPIPEN, ... Idéalement, demandez au professeur accompagnateur de garder les équipements (inhalateur, ...) sur lui. Si besoin, les placer dans le bidon prévu à cet effet.	Faible
Effets personnels	Perdus	Groupe	Moyenne	A la fin de la séance, redonner tous les effets personnels (journal, inhalateur, ...)	Faible