

## PLAN D'ACTIVITE ET EVALUATION DES RISQUES

### LE PARCOURS DE SANTE / ASSAULT COURSE

Durée de l'activité: 165 minutes (2h45)

Nombre animateur/participants : 1/14 + 1 Professeur : il est nécessaire d'avoir un professeur présent tout le long de la pratique (il peut bien sûr participer)

Objectifs de l'activité : Apprendre les termes/expressions liés à l'activité PDS. Développer l'esprit d'équipe et pousser au dépassement de soi.

Équipement nécessaire : trousse de secours spécial PDS, vieux vêtements, maillot de bain, chaussures adéquates, talkie-walkie + pochette waterproof)

Lieu d'activité : Aire destinée au parcours de santé

Préparation de l'activité (minimum 20 minutes avant l'activité)

Vérifiez les infos concernant le groupe : âge, aptitude, expérience et nombre de participants. Assurez-vous d'être en possession de toutes les informations médicales nécessaires. Mettez-vous en tenue complète. Pensez à vérifier le matériel, notamment la trousse de secours spécifique au PDS -> vérifiez son contenu (= état ET nombre) Vérifiez s'il y a une autre séance de PDS prévue et organisez-vous si besoin pour ne pas vous gêner. Vous ne pouvez pas regrouper deux groupes sur la même activité. Si plusieurs séances sont prévues en même temps, à vous de vous organiser avec votre/vos collègues pour adapter vos séances. En général, **un groupe commence par le journal tandis que l'autre part directement sur la zone d'échauffement**.

Prise en main du groupe

Soyez bien à l'heure prévue au point de rendez-vous ! Vérifiez que tout votre groupe est bien présent et que chaque participant a l'équipement adapté à l'activité = nécessaire médical, vieux vêtement (manches longues ET pantalon OBLIGATOIRE), chaussures adéquates (bottes si possible, PAS DE CHAUSSURES OUVERTES), pas de bijoux, faites enlever les lunettes si possible, le journal et un stylo. Rappelez-vous que l'animateur doit montrer l'exemple sur son équipement ...

Présentation de l'activité

Présentez-vous et l'activité proposée en expliquant le déroulement de la séance. Demandez à chaque participant de se présenter.

Une session de Parcours de Santé est divisé en trois temps forts qui suivent un schéma assez défini. Avant de les aborder, pensez à déposer les serviettes, journaux, stylos et tout autre équipement non nécessaire à la pratique de cette activité à la salle de séchage. Seul le nécessaire médical doit être gardé, soit par un professeur accompagnateur, ou bien en le plaçant dans la trousse de PDS.

L'échauffement :

Nous avons une zone spéciale d'échauffement pour le PDS. Ce temps fort doit permettre à chaque participant de se préparer physiquement (échauffement corporel) mais aussi psychologiquement (appréhension de la boue). Afin de garder la verdure et un accès pratique au PDS, nous évitons d'utiliser d'autres zones pour l'appréhension à la boue. Cependant, l'échauffement corporel peut se faire à plusieurs endroits du parcours.

Avant de commencer votre échauffement dans la boue, **inspecter la zone** afin d'en vérifier la sécurité. Adaptez vos exercices si besoin.

Pour des raisons de sécurité, il est interdit de faire courir ou sauter les participants dans cet espace glissant. Il est aussi interdit de jeter de la boue et de pousser un autre participant. Pensez aussi à rappeler autant de fois que nécessaire ces règles de sécurité et à rester vigilant tout au long de votre séance.

Pour être efficace, votre **échauffement doit durer 20 minutes minimum**. Il n'y a pas vraiment de durée maximale à suivre, mais pensez à ne pas déranger l'autre session s'il y en a une. Plus il fait froid, plus il vous faudra rallonger cette étape, quitte à diminuer la prochaine en étant plus sélectif...

### La Course d'Obstacles :

La finalité du PDS est de passer un maximum d'obstacles prévus à cet effet. Au total, nous avons une dizaine d'obstacles accessibles. Il n'y a pas d'ordre prédéfini ni d'exigences particulières sur les obstacles. Notez tout de même que la rivière et le toboggan sont les best-sellers de cette activité...

Pour chaque obstacle, vous devez expliquer la meilleure technique (vous pouvez faire une démonstration) et vous assurer que les risques sont totalement compris. Vous devez rester attentif sur tout le groupe au passage de chaque obstacle, en privilégiant la personne qui passe l'obstacle. Placez-vous au meilleur endroit pour pouvoir **assurer un maximum de sécurité** à chaque passage et offrez toujours une aide rassurante pour chaque participant. Vous devez garder le groupe ensemble tout au long du parcours.

Le passage des obstacles est le meilleur moment pour faire travailler les participants sur leur français. Faîtes leur répéter un maximum les phrases contenant le vocabulaire de l'activité. N'hésitez pas à **faire preuve de créativité** pour pousser le niveau de chacun (challenge de prononciation, questions-réponses, ...).

Selon le temps et la météo, vous pouvez très bien proposer plusieurs passages aux participants en variant les défis. Veillez tout de même à ne pas déranger les autres activités et respecter le timing final.

### La Douche :

Une fois votre session de pratique terminée (en général après la rivière) les participants n'auront qu'une hâte : rentrer pour prendre une bonne douche bien méritée. Mais attention, car ce moment-là sera particulièrement compliqué à gérer pour vous. Mission n°1, il faut garder les participants en groupe et les raccompagner jusqu'à la salle de séchage. Assurez-vous de bien avoir **TOUS les enfants** avec vous du départ à l'arrivée...

Une fois arrivée à la salle de séchage, il va falloir leur expliquer qu'ils vont devoir être rincés par vos soins et se déshabiller **AVANT** de retourner dans leur dortoir. **AUCUN PARTICIPANT ne doit retourner directement dans leur dortoir**. Le plus important étant de rincer le visage et les cheveux pour ne pas bloquer les siphons des douches et de ne pas les laisser retourner aux dortoirs avec leurs habits boueux pour salir tout le corridor et les chambres des bâtiments. Lorsque vous les rincer, placez les enfants sur la dalle en béton (près de la salle de séchage).

Concernant leurs habits, ils ont deux options : soit les étendre, sur une **de LEUR LIGNE**, pour qu'ils sèchent et qu'ils les récupèrent plus tard ; soit de les mettre directement dans les poubelles prévues à cet effet. Soyez clair et explicite sur le fait que les vêtements mis directement à la poubelle ne pourront pas être récupérés par la suite !!

Avant de les laisser partir (et avant de commencer la mission rinçage si possible), rappelez-leur la suite de la séance = rendez-vous pour le journal / heure du repas / petits boulots / ...

Pour rappel, le temps de la douche **ne doit pas dépasser 30 minutes**. Si pour quelques raisons que ce soit, vous avez terminé votre séance plus tôt, donnez une heure et un lieu de rendez-vous à vos enfants et organisez des jeux avec eux. N'hésitez pas à leur offrir une boisson à leur retour (Vous pouvez commander un chocolat chaud s'il fait froid. Pensez à le commander auprès de la personne de garde, minimum 30 minutes en avance)

### Le Journal

Dans le journal, vous trouverez des exercices rappelant les obstacles présents sur l'activité. Notez que le journal rouge demande de faire des phrases au passé-composé. Il est donc plus judicieux de le compléter en fin de séance, après le temps de la douche. Pour le journal bleu, pas de logique particulière. Il peut facilement être abordé en début ou fin de séance.

### Fin de séance / Bilan

A la fin de votre séance, faites un bilan avec les enfants pour connaître leur ressenti et les acquis linguistiques de la séance : vocabulaire sur les obstacles, prépositions (sous, sur, ...). Remerciez votre groupe et rappelez-leur la suite de leur programme (repas, petits-boulots, journal )

### Rangement

Une fois votre groupe parti, vous devez changer les sacs des poubelles (placez les sacs utilisés près de l'atelier) et passer la raclette dans la salle de séchage. Pensez à replacer les éléments de la trousse de secours si vous en avez utilisés. Passez un coup d'éponge sur la pochette et/ou le talkie si besoin.

## NOTES

- ❖ Vous êtes responsable de votre groupe jusqu'à la fin de la séance, c'est-à-dire 12h00 ou 17h00. Vous devez donc rester sur le site jusqu'à cette heure-ci.
- ❖ Ne mouillez pas les enfants trop tôt au risque qu'ils attrapent plus vite froid et qu'ils ne puissent apprécier l'activité comme il se doit.
- ❖ A la fin de votre activité, si vous voulez descendre par la rivière, vérifiez au préalable que la force du courant n'est pas trop fort, qu'il n'y a pas d'arbres tombés sur le parcours et que le niveau de l'eau n'est pas trop haut (en rapport avec la taille des membres de votre groupe...) Si tous ces éléments le permettent, vous pourrez alors faire descendre votre groupe les pieds dans l'eau. Restez TRES vigilant pendant cette « promenade ». Plusieurs sorties sont possible tout au long du parcours.

## EVALUATION DES RISQUES

Dangers	Risques	Personnes en danger	Probabilité	Mesures de contrôle	Bilan
Équipement défectueux	Blessures	Groupe	Moyenne	L'animateur doit vérifier tout l'équipement avant la session	faible
Attraper froid	Tomber malade	Groupe / Staff	Fort	L'animateur adaptera le contenu de sa session en fonction de la météo. Notamment en remontant plus tôt s'il fait froid et organisera alors des jeux sur la fin du temps d'activité prévu. Il ne jettera de l'eau sur les enfants que si les températures le permettent.	Faible
Obstacle en mauvais état	Blessure	Groupe/ animateur	Moyenne	L'animateur doit vérifier les obstacles avant et pendant la session	faible
Eau	Noyade	Groupe/ animateur	Moyenne	Le groupe doit être prévenu des dangers et l'animateur doit toujours avoir le contrôle du groupe	faible
Chute du haut d'un obstacle	Blessure	Groupe/ animateur	Moyenne	L'animateur doit expliquer comment passer chaque obstacle correctement et se placer à proximité de la personne qui passe l'obstacle.	faible
Surcharge sur les obstacles	Blessure	Groupe/ animateur	Moyenne	L'animateur doit s'assurer qu'il n'y ait pas de surcharge sur les obstacles mis en place.	faible
Obstacles instables	Blessure due à un choc	Groupe/ animateur	Moyenne	L'animateur doit rappeler brièvement les règles essentielles de sécurité et maintenir le contrôle de son groupe	faible
Mauvaises connaissances des problèmes médicaux	Réactions allergiques ou autres (d'asthme, ...)	Groupe	Moyen	Au point de RDV, trouver le groupe et vérifier les infos médicales - asthmatiques, EPIPEN, ... Idéalement, demandez au prof présent de garder les équipements avec 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