

SPORT SÉCURITAIRE

Cahier d'activités - Laçons nos patins et apprenons



Lace tes patins et
allons-y!



Patinage Canada

Nous savons que tu glisseras d'un bout à l'autre de ce cahier d'activités et que tu apprendras beaucoup. Prends tes crayons à dessiner et tes marqueurs préférés et montre ton style libre dans ton coloriage!

CE LIVRE APPARTIENT À :

patineur officiel / patineuse officielle de sport sécuritaire

Hé patineur/ patineuse!

**Combien pèse une surfaceuse à
glace (Zamboni)? Assez pour
briser la glace!**

Mon nom est Axel et je suis ici pour t'aider
et aider les membres de ta famille à prendre
garde et apprendre les consignes de sécurité.

Pour commencer, trois niveaux visent à
te protéger :

- 1. Promotion**
- 2. Protection**
- 3. Signalement**

**Lançons-nous dans
notre apprentissage!**



Un environnement de GLACE

Niveau 1 : Promotion d'un environnement sécuritaire

La sécurité, c'est un sport d'équipe! Peu importe le programme de patinage
auquel tu participes, nous devons tous rester sur nos gardes pour travailler
ensemble et se protéger les uns les autres.



PRUDENCE!



Niveau 2 : Protection par la prévention

Tu ne voyagerais pas sans boucler ta ceinture de sécurité.

Tu ne ferais pas de vélo sans porter un casque.

Et, tu ne courrais pas sans attacher tes lacets.

Voici quelques façons de pratiquer la sécurité à l'intérieur et à l'extérieur de la patinoire.

Fais correspondre chaque image à son outil de prévention.

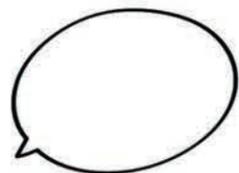
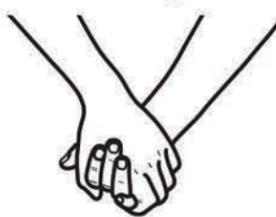
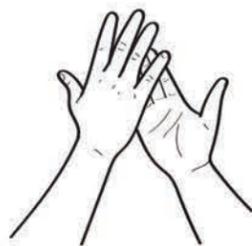
PRÉVENTION DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

ÉCOUTE

COMMUNICATION

ESPRIT SPORTIF

INCLUSION



N'OUBLIE PAS LES ÉTAPES

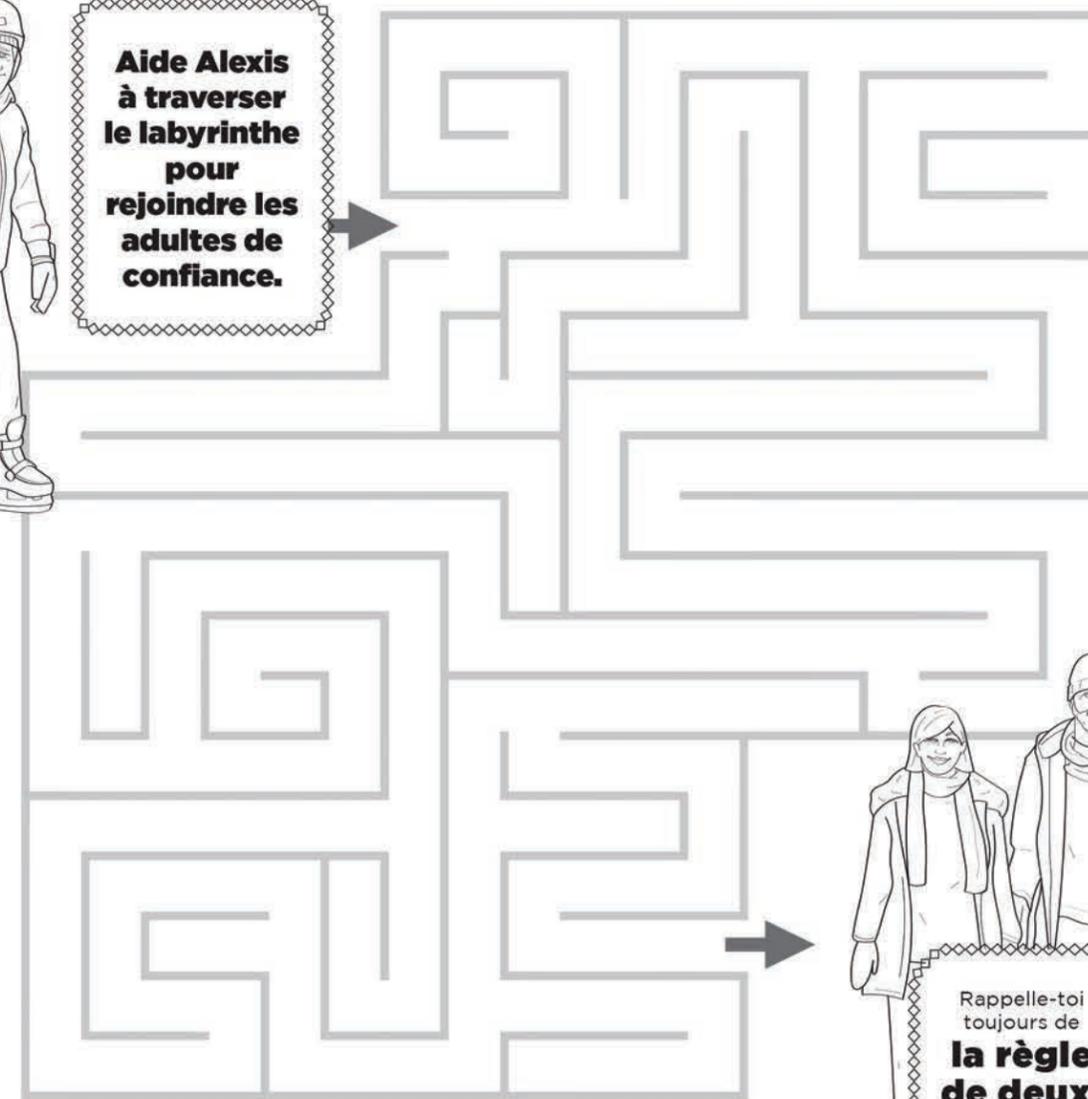
Niveau 3 : Promotion d'un cadre de résolution de sport sécuritaire

Le patinage devrait être une source d'apprentissage, de joie et de plaisir!

Mais, si jamais tu te sentais effrayé, triste, en danger, intimidé, confus, bouleversé ou que tu sens que quelque chose ne va pas, tu devrais toujours le partager avec un adulte en qui tu as confiance.



Aide Alexis à traverser le labyrinthe pour rejoindre les adultes de confiance.



Rappelle-toi toujours de la règle de deux!

FIÈREMENT INCLUSIF

L'attitude est une partie importante de ta routine, à l'intérieur et à l'extérieur de la patinoire.

Savais-tu que chaque couleur du drapeau de la fierté a une signification différente?
Jette un coup d'œil!

- Noir = diversité
- Brun = inclusivité
- Rouge = vie
- Orange = réconfort
- Jaune = soleil
- Vert = nature
- Bleu = harmonie
- Violet = spiritualité

C'est pourquoi avoir une attitude inclusive et positive n'est pas seulement gentil, c'est super.

UN PROGRAMME SÉCURITAIRE

L'un de ces patineurs pratique mieux la sécurité que l'autre. Repère les différences entre ces deux images.

Peux-tu repérer les quatre différences?

Besoin d'un indice?

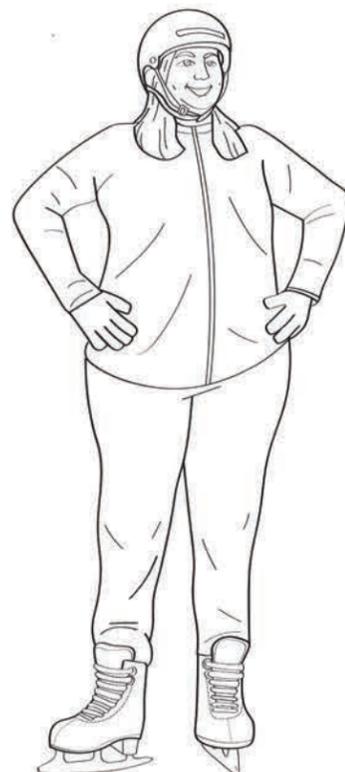
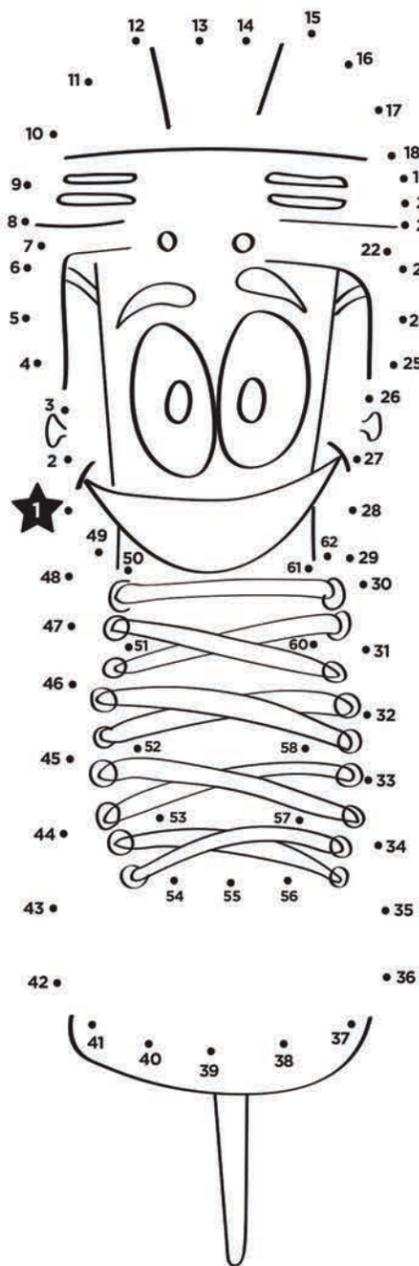
Regarde de plus près le casque. Lorsque tu patines, ton casque doit être bien ajusté pour qu'il reste en place. Règle la courroie sous le menton afin qu'elle s'appuie doucement.

SE PROTÉGER LA TÊTE, C'EST

INTELLIGENT

Pense à prévenir les commotions cérébrales.

Une bosse à la tête est une grave blessure. Si tu te frappes la tête ou un de tes amis patineurs se la frappe pendant ta leçon, sers-toi de ta tête et dis-le tout de suite à un adulte.



En cas de doute, rappelle-toi du sigle LAME :

- L** Laisse de côté le patinage ou le jeu!
- A** Avertis un adulte!
- M** Ne manque pas de te faire examiner!
- E** Et, repose-toi!

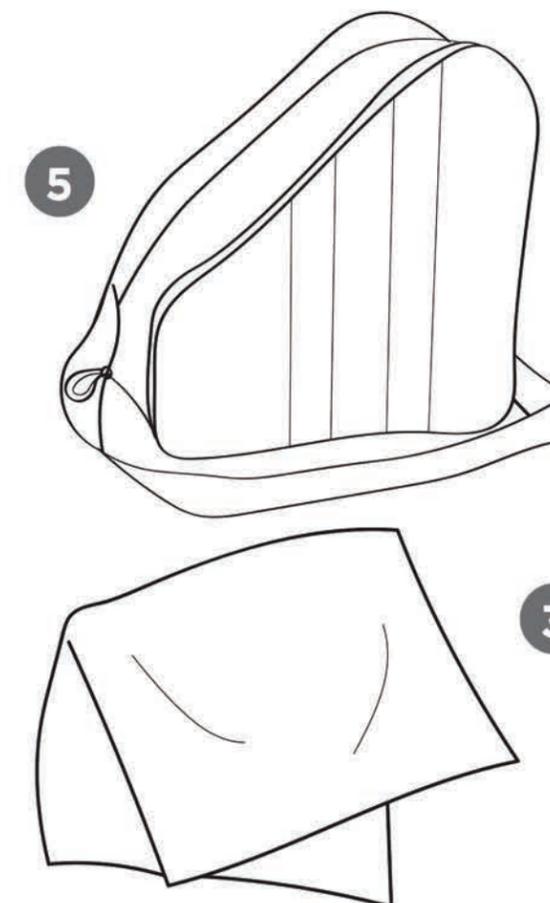
SOIS À LA FINE POINTÉ DE TES LAMES

AVANT L'UTILISATION

1. Les nouveaux patins doivent toujours être affilés avant d'aller sur la glace. Aiguise tes lames tous les 30 à 60 jours.
2. Hors glace, utilise des protège-lames.

APRÈS L'UTILISATION

3. Assèche toujours tes lames et enveloppe-les dans une serviette douce.
4. Sèche à l'air tes patins lorsque tu ne les utilises pas.
5. Laisse ton sac à patins ouvert pour laisser entrer l'air.
6. Les patins rangés avec les protège-lames peuvent rouiller.



JEU D'ASSOCIATION

Associe ces patins à leur sport!



SENTIMENTS

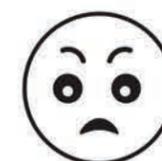
Dire à quelqu'un ce que tu ressens est courageux. Partager tes émotions permet aux amis et aux adultes de confiance de mieux te comprendre.

Peux-tu identifier ces émojis et les sentiments qu'ils représentent?

















CERTIFICAT D'ACHÈVEMENT



FÉLICITATIONS!

**Le titre de vainqueur
t'appartient!**

**N'oublie pas, comme le patinage, la
sécurité est une question de pratique.**

Le Programme national de sport sécuritaire te prépare à l'excellence, en assurant que la sécurité est toujours une partie gagnante de ta routine. Pour plus de renseignements, visite : patinagecanada.ca/sport-securitaire.

MERCI!

Merci de lacer tes patins et d'apprendre comment c'est super d'être en sécurité. J'espère que nous nous reverrons bientôt.

Mais, jusque-là, tu peux toujours lire ce cahier d'activités chaque fois que tu veux revoir les consignes de sécurité.



skatecanada.ca/fr/sport-securitaire