

MATRICE DE HADDON (ADAPTÉE)

Cross country Principaux risques : blessure d'usure et claquage

FACTEURS DE RISQUES	DOMAINES D'ACTIVITÉS STRATÉGIQUES			
	PHASES TEMPORELLES	ENCADREMENT	COMPORTEMENTS ET ATTITUDES	INSTALLATIONS ET ENVIRONNEMENT
AVANT l'activité	<ul style="list-style-type: none"> - Qualité et dosage de l'entraînement - Compétences techniques des entraîneurs - Directives et informations à transmettre aux athlètes - Planification des activités - Connaissance en secourisme 	<ul style="list-style-type: none"> - Connaissance des règles de sécurité - Déclaration des problèmes de santé - Consommation d'alcool ou de drogue - Échauffement - Respect des limites personnelles - Préparation physique 	<ul style="list-style-type: none"> - Respect des normes - Aménagement sécuritaire des lieux - Critères d'annulation de l'activité 	<ul style="list-style-type: none"> - Port des chaussures appropriées
PENDANT l'activité	<ul style="list-style-type: none"> - Consignes des entraîneurs - Connaissances des exercices par les participants 	<ul style="list-style-type: none"> - Respect des règles de sécurité - Respect des limites techniques - Respect de l'éthique 	<ul style="list-style-type: none"> - 	<ul style="list-style-type: none"> - État et ajustement des équipements
APRÈS l'activité	<ul style="list-style-type: none"> - Qualité et rapidité des soins - Rapport d'accident - Suivi post trauma - Retour à l'entraînement (progression) - Examen des circonstances de l'accident - Plan d'urgence 	<ul style="list-style-type: none"> - Capacité de récupération - Respect des directives pour le retour à l'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> - Localisation des moyens de communications - Numéros d'urgence - Accessibilité de la salle de premiers soins - Voies d'évacuation 	<ul style="list-style-type: none"> - Accessibilité et qualité de la trousse de premiers soins - Équipements de secours