

## Activités d'entraînement hors neige autorisées

Veillez réviser l'information ci-dessous afin de vous assurer que votre programme d'entraînement hors saison ne comprend que des activités autorisées par l'Association canadienne des sports d'hiver.

### ACTIVITÉS SUR NEIGE ET HORS NEIGE

Tous les programmes d'entraînement hors neige ou de conditionnement physique doivent être définis, mis en place, contrôlés et suivis par du personnel qualifié.

### ACTIVITÉS ADMISSIBLES POUR ENTRAÎNEMENT HORS NEIGE

- ✓ Course à pied
- ✓ Randonnée
- ✓ Raquette
- ✓ Natation
- ✓ Surf à pagaie/Canoë/Kayak (sauf le kayak en eau vive et les randonnées sur plusieurs jours)
- ✓ Marche nordique et activités de marche nordique
- ✓ Skis à roulette : (casque obligatoire; protecteurs de poignet et de genoux fortement recommandés)
  - À titre d'activité **d'entraînement** comprenant des essais chronométrés sous la supervision d'un entraîneur
- ✓ Ski sur herbe
- ✓ Patin à roulettes
- ✓ Vélo sur route
  - À titre d'activité **d'entraînement** recommandée par un entraîneur ou un spécialiste en sciences du sport, peu importe le type de vélo utilisé
- ✓ Vélo de montagne (activités **d'entraînement** en vélo de montagne hors route)
  - À titre d'activité **d'entraînement** recommandée par un entraîneur ou un spécialiste en sciences du sport
  - Remarque** : Le vélo de montagne ne doit pas être pratiqué seul; l'activité doit être supervisée.
  - Protection des tiers **UNIQUEMENT**, c'est-à-dire que l'athlète sera couvert s'il est poursuivi par un randonneur qu'il a heurté sur le sentier.
  - **AUCUNE** protection entre co-assurés, c'est-à-dire que l'athlète n'est pas protégé s'il se blesse et s'il poursuit son entraîneur ou un autre athlète pour lui avoir suggéré de s'entraîner en sentier.
- ✓ Le vélo récréatif (vélo sur route) est couvert lorsqu'il s'agit d'une activité **d'entraînement** de groupe faite **sous supervision**.
- ✓ « Fat bike » (hors route) sur sentier aménagé seulement en tant qu'activité **d'entraînement supervisée**.
- ✓ Jeux structurés : soccer, intervalles en pente ou sur sentier, conditionnement physique supervisé
- ✓ Ski sur glacier hors saison dans le cadre d'un entraînement structuré
- ✓ Ski hors-piste et camping : nécessite l'approbation de l'ACSH avec un guide désigné qui possède les qualifications requises

### EXCLUSIONS

- X Vélo récréatif : vélo de montagne pratiqué par les athlètes ou les membres individuellement
- X Vélo de compétition : tout type de vélo, épreuves ou essais de temps chronométrés
- X Escalade : activité à risque élevé
- X Ski nautique/planche nautique/paravoile/canoë-kayak en eau vive ou sur plusieurs jours
- X Paintball
- X Escalade de rocher/escalade libre

**D'autres activités peuvent être couvertes. Le bureau de discipline de l'ONS doit contacter l'Association canadienne des sports d'hiver afin de vérifier s'il l'activité en question est couverte par la police.**