



Activités de préparation physique préapprouvées

Veillez consulter l'information fournie afin de vous assurer que tous vos programmes de préparation physique sont conçus en fonction d'activités acceptées et ne comprennent pas des activités exclues par l'Association canadienne des sports d'hiver.

SUR ET HORS NEIGE

ACTIVITÉS DE PRÉPARATION PHYSIQUES ACCEPTÉES

- Course à pied
- Escalade
- Raquette
- Natation
- Paddleboard
- Canoë / Kayak (à l'exception des eaux vives)
- Marche nordique et activités de marche nordique
- Ski à roulettes: (port du casque obligatoire, protège-poignets, genouillères recommandées)
 - Uniquement comme activités **d'entraînement** qui comprend des séances chronométrées, organisées et gérées de façon individuelle par un entraîneur
- Patin à roues alignées
- Cyclisme de route
 - Uniquement comme activités **d'entraînement** à la demande de l'entraîneur ou d'un responsable de science sportive peu importe le type de vélo utilisé pour cette activité
- Vélo de montagne (activités **d'entraînement** de vélo de montagne hors des routes)
 - Couverture pour un tiers **SEULEMENT** ce qui signifie qu'il y a couverture d'assurance si un athlète percute ou est poursuivi par un randonneur en sentier
 - **AUCUNE** couverture à la seconde partie (il n'y a aucune couverture lorsque l'athlète se blesse et poursuit l'entraîneur ou un autre athlète pour négligence en suggérant que l'athlète s'entraîne sur un sentier en particulier)
- Vélo récréatif (vélos de route) est couvert lorsqu'il est pratiqué **uniquement** dans le cadre d'une **activité supervisée** en groupe
- Jeux organisés (ex. soccer, intervalles pente/piste, entraînement adéquatement supervisé de poids et résistance)
- Ski sur glacier hors saison dans le cadre d'un entraînement contrôlé
- Ski hors piste et camping (exige l'approbation directe de l'ACSH avec la présence d'un leader désigné possédant les qualifications appropriées pour l'activité)

EXCLUS

- Vélo récréatif (vélo de montagne) des athlètes/membres (terrains de cyclisme, etc. lorsque pratiqué individuellement)
- Vélo de compétition (tout type de vélo) lors d'épreuves ou essais chronométrés
- Escalade en montagne/parapente/canoë-kayak en eaux vives/paintball
- Escalade de parois

D'autres activités peuvent être couvertes, mais votre bureau de discipline doit communiquer avec l'Association canadienne des sports d'hiver au préalable afin de s'assurer que l'activité sera couverte par la police d'assurance.