

TROUSSE POUR L'ÉDUCATION EN

PLEIN AIR >>>

De la 1^{re} à la 8^e année

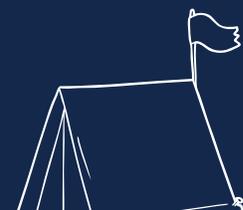
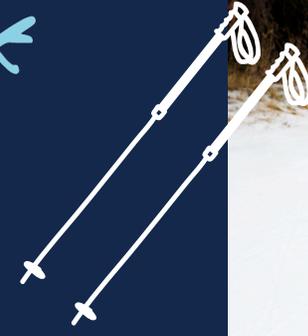


Table des matières

À propos d’Ophea	3
Remerciements	3
À propos de cette trousse	5
La philosophie autochtone de l’apprentissage inspiré de la terre	6
• L’intégration de l’apprentissage inspiré de la terre	7
À propos des Normes de sécurité de l’Ontario pour l’activité physique en éducation	9
• Pour accéder aux NSOAPE	9
Définitions	11
Conseils pour favoriser la participation des élèves à des activités d’éducation en plein air	12
• Conseils à prendre en considération	12
Conseils pour créer une culture axée sur la sécurité dans le contexte de l’éducation en plein air	14
• Préparation du personnel enseignant ainsi que des superviseuses et des superviseurs	14
• Préparation des élèves	16
Liste de contrôle pour le personnel enseignant en éducation en plein air	17
• Avant les activités d’éducation en plein air	17
• Pendant les activités d’éducation en plein air	18
• Après les activités d’éducation en plein air	19



- Amorces de conversation et activités de réflexion20**
 - Avant une activité d'éducation en plein air21
 - Pendant une activité d'éducation en plein air22
 - Après une activité d'éducation en plein air24
 - Risque réel par rapport au risque perçu25
 - Exploration de notre zone de confort26
- Plans de leçons29**
 - Sortir de sa zone de confort31
 - Bien se protéger selon les conditions météorologiques38
 - Demeurer en santé en plein air54
 - Demeurer en sécurité en plein air65
 - Faire un feu en toute sécurité90
 - Se déplacer en groupe103
 - Demeurer en sécurité lors des activités aquatiques116
 - Avoir conscience de l'environnement naturel et l'apprécier.....128
 - S'orienter dans des espaces naturels144
 - Se protéger contre les tiques156
 - Les abris naturels167
- Ressources additionnelles175**
 - Associations175
 - Autres ressources176



À propos d'Ophea

Ophea est un organisme sans but lucratif qui fait la promotion d'une vie saine et active dans les écoles et les communautés en offrant des programmes de sensibilisation, des partenariats et des services de haute qualité. Il a pour vision d'amener tous les jeunes à s'engager de façon permanente à valoriser et à mener une vie saine et active. Ophea est un organisme de bienfaisance enregistré.

Remerciements

Ophea tient à souligner l'appui des divers collaborateurs de partout en Ontario qui ont participé à la conception de la Trousse d'éducation en plein air.

Plus particulièrement, Ophea remercie les personnes suivantes pour leur contribution à la présente ressource : Deborah Diebel, Ryan Howard, Richard Lachance, Pascale VandenHaak, Karen Trotter et Joanne Walsh.

Ce projet a été rendu possible grâce à la contribution financière du ministère de l'Éducation de l'Ontario et du Gouvernement du Canada dans le cadre de l'Entente Canada-Ontario relative à l'enseignement dans la langue de la minorité et à l'enseignement de la seconde langue officielle.

À noter que le contenu n'engage que ses auteurs et ne traduit pas nécessairement le point de vue du ministère de l'Éducation de l'Ontario ni celui du gouvernement du Canada. Tous les efforts ont été déployés pour retrouver et citer les propriétaires du matériel protégé par le droit d'auteur. Si

vous repérez un manquement à cet égard, veuillez en informer Ophea pour que des mesures correctives soient apportées. La mention d'une ressource particulière n'équivaut pas à une recommandation et l'omission d'une ressource ne suggère pas de commentaires sur sa qualité. Aucune des ressources indiquées ne fait l'objet de promotion de la part d'Ophea.

© Ophea, 2022. Tous droits réservés.

À propos de cette trousse

Cette trousse contient des leçons, des activités et des ressources additionnelles pour promouvoir la création d'une culture axée sur la sécurité avant, pendant et après les activités d'éducation en plein air. Puisque divers membres du personnel enseignant peuvent aborder l'éducation en plein air différemment selon leur expérience, leurs connaissances, leur confiance et leur communauté scolaire, nous vous encourageons à utiliser et à modifier les ressources pour les adapter à votre contexte particulier.

Cette trousse présente :

- des conseils pour favoriser la participation des élèves à des activités d'éducation en plein air;
- des conseils pour promouvoir une culture axée sur la sécurité chez les élèves lors des activités d'éducation en plein air;
- une liste de contrôle pour guider le personnel enseignant avant, pendant et après l'activité;
- des questions pour alimenter des discussions et des activités de réflexion que le personnel enseignant peut utiliser dans le but d'entreprendre, d'approfondir et de consolider l'apprentissage en matière de sécurité et de gestion des risques;
- des plans de leçons pour le personnel enseignant conçus pour amener les élèves à acquérir les connaissances et les habiletés nécessaires pour participer de manière sécuritaire à des activités d'éducation en plein air;
- des liens à d'autres ressources qui présentent des renseignements supplémentaires concernant des activités particulières, des certifications et des associations.

Cette trousse cherche à :

- favoriser et promouvoir une culture axée sur la sécurité;
- améliorer les connaissances et accroître la confiance et la préparation du personnel enseignant pour enseigner la sécurité et la gestion des risques liés à l'éducation en plein air;
- améliorer les connaissances et accroître la confiance et la préparation des élèves en matière de sécurité et de la gestion des risques lors des activités d'éducation en plein air.

IMPORTANT : Il faut consulter le conseil scolaire afin d'assurer le respect de ses politiques et procédures lors des activités d'éducation en plein air.

La philosophie autochtone de l'apprentissage inspiré de la terre

L'apprentissage inspiré de la terre reconnaît un lien et une relation avec le monde naturel. Le concept en est que nous, les humains, faisons partie du monde naturel plutôt que de l'utiliser comme une ressource. Alors que nous interagissons avec le monde naturel et tout ce qui nous entoure, nous apprenons. Nous sommes des intendants de la terre et il nous en revient de prendre soin de toute chose, de respecter la terre et de la protéger.

L'apprentissage inspiré de la terre fait généralement appel à une approche « autochtonisée » et environnementale pour l'éducation en reconnaissant en premier lieu l'étroit lien physique, mental et spirituel à la terre qui est intrinsèque aux cultures des Premières Nations, des Inuits et des Métis. Les Aînés et les gardiens du savoir transmettent leurs connaissances par des récits et des chansons, ainsi que par l'enseignement de cérémonies, de la médecine traditionnelle, de l'histoire des terres, des langues autochtones traditionnelles, et de façons d'être de bons intendants environnementaux de la terre.¹

« Bien que les valeurs et les systèmes de croyances traditionnels soient différents au sein des Premières Nations, des Inuits et des Métis, il existe de nombreux points communs, notamment le respect et le souci de toutes choses vivantes, la valorisation des connaissances traditionnelles et le respect de la terre. »²

Selon Kareena Butler, membre de la Nation algonquine Anishinaabe, « Pour moi, l'apprentissage inspiré de la terre signifie d'être à l'extérieur et d'apprendre sur le monde naturel qui m'entoure. C'est bien plus que d'amener les élèves à l'extérieur; c'est une occasion d'apprendre sur l'endroit où ils habitent et d'approfondir les connaissances sur l'importance de la terre ». ³

Il est important que les élèves autochtones, et l'ensemble des élèves, établissent un lien à la terre. Ce lien permet à la vision du monde des élèves autochtones de prendre un sens dans nos systèmes scolaires modernes et fait preuve de respect pour les connaissances et les visions du

¹ Cherpako, D., *Making Indigenous-Led Education a Public Priority: the Benefits of Land-Based Education and Programming*, [Samuel Centre for Social Connectedness](#), (2019).

² *Indigenous Land-Based Learning*, [Fédération des enseignantes et des enseignants de l'élémentaire de l'Ontario](#), (2020), p.5.

³ *Indigenous Land-Based Learning*, [Fédération des enseignantes et des enseignants de l'élémentaire de l'Ontario](#), (2020), p.19.

monde des peuples et communautés autochtones. L'apprentissage inspiré de la terre peut être bénéfique pour l'ensemble des élèves et leur donner la possibilité d'établir des liens plus étroits avec la terre et d'acquérir un sentiment d'intendance et de responsabilité envers toutes nos relations.⁴

L'INTÉGRATION DE L'APPRENTISSAGE INSPIRÉ DE LA TERRE

L'apprentissage inspiré de la terre se fait partout, dans les milieux urbains et ruraux, y compris dans les salles de classe :

- Soulignez le territoire sur lequel vous apprenez pour démontrer du respect envers ces terres.
- Communiquez avec le service ou la personne responsable en matière d'éducation autochtone de votre conseil scolaire qui pourra vous aider à entrer en contact avec des Aînés et des gardiens du savoir autochtone de la région; ils pourront vous enseigner les protocoles culturels qui sont respectueux et spécifiques à la région.
- Contactez des organisations provinciales inuites, métisses et des Premières Nations pour obtenir des ressources vous permettant d'approfondir vos connaissances sur l'apprentissage autochtone sur les terres.
- Contactez des peuples et des communautés autochtones de la région pour des méthodes autochtones d'apprentissage pouvant être transposées dans la salle de classe et intégrées au curriculum.
- Invitez des gardiens du savoir, des Aînés et des partenaires communautaires autochtones à venir dans votre classe pour faire part de leurs récits.
- Vérifiez auprès des centres d'éducation en plein air de votre conseil scolaire s'ils proposent des activités d'apprentissage autochtone sur les terres pour les élèves.
- Donnez l'occasion aux élèves d'aller sur les terres avec des gardiens du savoir. Prenez part à une excursion pédestre ou à une activité d'apprentissage autochtone sur les terres dans la région à laquelle les élèves peuvent participer; invitez un gardien du savoir (consultez les protocoles de votre conseil scolaire) à mener une excursion.
- Présentez des récits et des livres illustrés par des auteurs autochtones qui véhiculent les enseignements sur les terres et la culture.
- Faites la prestation de la leçon à l'extérieur; posez-vous la question : « Quelle partie de cette leçon pourrait se donner à l'extérieur? »
- Enseignez une attitude de bienveillance envers toutes les choses vivantes; par exemple, plutôt que de tuer un insecte à l'intérieur, il vaut mieux le capturer et le retourner à l'extérieur.

⁴ Cherpako, D., *Making Indigenous-Led Education a Public Priority: the Benefits of Land-Based Education and Programming*, [Samuel Centre for Social Connectedness](#), (2019).

- Offrez la possibilité aux élèves de participer à des activités qui font appel à leurs cinq sens (par exemple, apprendre sur les arbres, les plantes et les oiseaux dans la région en faisant appel à tous leurs sens).
- Donnez l'exemple en utilisant vos sens à l'extérieur pour montrer aux élèves comment vous prenez plaisir à être en plein air.
- Intégrez plus d'activités d'éducation en plein air à votre programme pour offrir aux élèves des expériences concrètes qui renforceront leur confiance à participer à des activités en plein air.

La section « L'intégration de l'apprentissage inspiré de la terre » a été tirée et traduite de : *Indigenous Land Based Learning*, [Fédération des enseignantes et des enseignants de l'élémentaire de l'Ontario](#), (2020).

À propos des Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation

Gérées par Ophea, les **Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation (NSOAPE)** représentent la norme minimale pour les pratiques de gestion des risques des conseils scolaires de l'Ontario. Elles renseignent le personnel enseignant, les superviseuses et superviseurs d'activités intra-muros, les entraîneurs ainsi que les fournisseurs d'activités externes sur les pratiques sécuritaires pour chaque activité, afin d'en minimiser les risques. Les NSOAPE comprennent un protocole en cas de commotion cérébrale qui fournit des renseignements sur la prévention et la reconnaissance des commotions cérébrales soupçonnées, en plus d'encadrer le retour aux études et le retour à l'activité physique de l'élève de façon sécuritaire. Pour l'éducation en plein air, les NSOAPE sont l'une des composantes d'une trousse d'outils de gestion rigoureuse des risques.

Les conseils scolaires peuvent décider d'AUGMENTER les normes, mais ils sont fortement encouragés à ne pas les réduire.

Le personnel enseignant devrait toujours se renseigner auprès de son conseil scolaire afin de s'assurer de se conformer à ses politiques et procédures.

POUR ACCÉDER AUX NSOAPE

- Visitez securite.ophea.net
- Choisissez *Élémentaire* (de la 1^{re} à la 8^e année) ou *Secondaire* (de la 9^e à la 12^e année).
- Choisissez votre activité. Les fiches d'activités sont classées par ordre alphabétique; le titre des fiches d'activités d'éducation en plein air commence par « Plein air ». Chaque fiche d'activité comprend les sections suivantes :
 - Titre
 - Introduction et renseignements généraux
 - Équipement
 - Vêtements, chaussures et bijoux
 - Installations
 - Facteurs environnementaux
 - Règles et consignes particulières
 - Surveillance
 - Secourisme

- Définitions
- Choisissez *Programme-cadre*, *interscolaire* ou *intra-muros*, selon le contexte de votre activité.

Définitions

Ces définitions visent à clarifier les rôles mentionnés dans cette trousse. Elles ont été extraites des Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation.

Fournisseur d'activité externe :

Une installation externe engagée par l'école/le conseil scolaire pour fournir des activités.

Guide d'excursion :

Une personne qui détient les certifications ou les connaissances et les habiletés liées au parcours et à l'activité. Ce rôle peut être rempli par une enseignante ou un enseignant, un parent/tutrice ou tuteur/bénévole ou un employé d'un fournisseur d'activité externe sous l'approbation de l'école ou du conseil scolaire.

Instructeur :

Une personne qui enseigne des habiletés et détient les certifications requises. Ce rôle peut être rempli par une enseignante ou un enseignant, un parent/tutrice ou tuteur/bénévole ou un employé d'un fournisseur d'activité externe.

Personnel enseignant :

Une personne qui détient un certificat de l'Ordre des enseignantes et des enseignants de l'Ontario, et qui est employée de l'école ou du conseil scolaire. Cette personne est légalement responsable des élèves.

Superviseuse ou superviseur :

Un membre du personnel enseignant, un parent, une tutrice ou un tuteur, un bénévole ou un guide d'excursion.

Conseils pour favoriser la participation des élèves à des activités d'éducation en plein air

De plus en plus de scientifiques et de chercheurs conviennent que le temps que nous passons dans la nature nous rend plus heureux et plus en santé et réduit notre stress. Ce temps passé en plein air fait de nous des humains plus empathiques et bienveillants, qui entretiennent des relations plus significatives et qui s'impliquent davantage dans la communauté. Lorsque les élèves acquièrent une plus grande conscience des sons, des odeurs et des éléments visuels qui les entourent, elles et ils apprécient mieux le monde naturel et leur rôle dans sa protection. Les élèves apprennent à mieux connaître comment assurer leur sécurité et celle d'autrui et les répercussions de leurs gestes et de ceux d'autrui.⁵

Le personnel enseignant peut offrir aux élèves la possibilité de participer de manière sécuritaire à des activités d'éducation en plein air en utilisant les espaces communautaires à proximité de leur école. La cour d'école, les parcs locaux et les sentiers urbains peuvent servir à éveiller l'intérêt et la curiosité des élèves pour le plein air.

CONSEILS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION

Le personnel enseignant pourrait commencer en offrant, à l'extérieur, des activités de lecture à voix haute ou silencieuse, d'une leçon active de mathématiques (sens de la mesure), d'une expérience scientifique, ou d'une activité d'éducation en plein air dans le cadre de l'activité physique quotidienne (APQ). Le personnel enseignant peut ensuite s'appuyer sur ces expériences d'apprentissage pour la prestation de leçons d'éducation en plein air dans les milieux naturels à proximité de l'école. Ces expériences d'apprentissage en plein air engendreront l'adoption d'habitudes et d'une culture de classe qui se prêteront bien à l'éducation en plein air et aideront le personnel enseignant à établir un répertoire d'idées et à renforcer ses connaissances et ses habiletés pour faire participer les élèves à ce genre d'activités. Le personnel enseignant peut se poser les questions suivantes lors de la planification d'activités d'éducation en plein air :

- Quels sont les endroits/espaces facilement accessibles dans ma communauté?
- Quels sont les partenariats communautaires que je pourrais établir pour obtenir des ressources, du financement ou de l'expertise?
- Est-ce que je peux obtenir des fonds de mon conseil scolaire?
- Quels sont les subventions ou les fonds offerts par des organisations communautaires locales?

⁵ Extrait et traduit de : *The One Nature Challenge*, **David Suzuki Foundation**, (2021).

- Quelles sont des activités que je peux planifier pour assurer la participation de l'ensemble des élèves (aucuns frais ou matériel requis)?
- Quelles pratiques rehausserait ma capacité d'encourager la participation des élèves à des activités d'éducation en plein air?
- Quelles pratiques quotidiennes peuvent m'aider à me sensibiliser au monde naturel à l'école et à proximité de l'école?

Conseils pour créer une culture axée sur la sécurité dans le contexte de l'éducation en plein air

Que signifie la création d'une culture axée sur la sécurité?

La création d'une culture axée sur la sécurité offre aux élèves des espaces sécuritaires lors de leur participation à l'activité physique dans divers milieux. Pour ce faire, il faut adopter des comportements et mettre en application des principes axés sur la prévention des blessures en ayant conscience et en étant aux aguets des dangers puis en adoptant des pratiques sécuritaires en vue de minimiser ou d'éliminer les blessures.⁶

Le personnel enseignant favorise et promeut une culture axée sur la sécurité chez les élèves qui participent à des activités d'éducation en plein air par une planification attentive.

PRÉPARATION DU PERSONNEL ENSEIGNANT AINSI QUE DES SUPERVISEUSES ET DES SUPERVISEURS

Pour établir une culture axée sur la sécurité, le personnel enseignant ainsi que les superviseuses et les superviseurs devraient connaître ce qui suit :

- les politiques, les procédures et les processus d'approbation du conseil scolaire
- les Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation (NSOAPE)
- L'aire d'activité : Vérifier l'aire d'activité ou le parcours au préalable pour se familiariser et évaluer des dangers possibles.
- Préparatifs pour l'activité :
 - Documenter la participation des élèves aux leçons préparatoires à l'activité (par exemple, vêtements appropriés, protection contre la pluie et le soleil, procédures en cas de mauvaises conditions météorologiques).
 - Maintenir une communication continue et suffisante avec la direction de l'école et les parents/tutrices ou tuteurs concernant l'activité et la préparation des élèves en vue de leur participation (par exemple, repas préparés, vêtements, protection contre la pluie et le soleil, troubles médicaux).

⁶ Adapté et traduit de : *An Update on the CODE Student Injury Prevention Initiative: Phase Three*, [Council of Ontario Directors of Education \(CODE\)](#), (2017).

- Connaître les **troubles médicaux** des élèves et les politiques et procédures du conseil scolaire à ce sujet, y compris les consignes pour la possession de médicaments à utiliser en cas d'urgence (par exemple, inhalateur de secours, épinéphrine).
- S'assurer que les élèves peuvent bien s'hydrater (par exemple, bouteilles d'eau personnelles, fontaines d'eau) avant, pendant et après l'activité physique afin de ne pas se déshydrater.
- S'assurer que les élèves ont accès à des toilettes dans les endroits urbains (par exemple, centre communautaire local, toilettes portables sur place) ou connaissent les pratiques d'hygiène et d'utilisation de toilettes dans les zones boisées là où c'est permis (par exemple, toilettes sèches, latrines, « thunderbox », toilettes extérieures).
- Établir un **plan de premiers soins et intervention de secourisme** en cas d'urgence et s'assurer que les superviseuses et les superviseurs de l'activité et les élèves connaissent le plan et leur rôle en cas d'urgence.
- Consulter les **fiches d'activités** pertinentes des Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation (NSOAPE) pour assurer le respect des normes minimales.
- Modifier les activités selon l'âge, la capacité, le vocabulaire, l'expérience des élèves, le nombre de participants et les installations à votre disposition.
- Aborder toute préoccupation en matière de sécurité relative à la participation des élèves ayant des besoins particuliers et mettre en place des modifications et des accommodements appropriés pour assurer un environnement d'apprentissage sécuritaire.
- Permettre aux élèves de choisir un défi pour lequel elles et ils sont à l'aise, y compris le choix de ne pas participer.
- Veiller à ce que le personnel enseignant, les superviseuses et superviseurs ou les fournisseurs d'activités externes aient les connaissances et les compétences requises pour les activités prévues, comme elles sont décrites sur les fiches d'activités des NSOAPE; par exemple :
 - les compétences liées aux activités en question (par exemple, randonnée pédestre, camping, canotage);
 - les certifications requises pour les activités en question (par exemple, instructeur de base de l'Ontario Recreational Canoeing and Kayaking Association [ORCKA], instructeur de camp de Pagaie Canada, secourisme de base);
 - les compétences liées à la préparation et la cuisson des aliments à l'extérieur;
 - les aptitudes d'orientation;
 - les aptitudes à l'animation de groupe et à la résolution de problèmes;
 - la capacité à communiquer et à interagir avec les collègues et les élèves de manière positive et constructive.

PRÉPARATION DES ÉLÈVES

Assurez-vous que les élèves :

- connaissent les procédures de sécurité relatives aux conditions environnementales et les façons de se protéger (par exemple, coup de soleil, déshydratation). Consultez la section **Météo** dans les Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation (NSOAPE) dans la section Outils et ressources;
- ont reçu de l'information spécifique à l'activité sur la prévention des commotions cérébrales, les risques inhérents à l'activité, et les procédures et les règles pour une participation sécuritaire, et qu'elles et ils comprennent l'importance de signaler tout symptôme associé à une commotion cérébrale soupçonnée;
- sachent reconnaître les dangers potentiels et comment prévenir les blessures;
- sachent choisir les vêtements et les chaussures appropriées pour l'activité d'éducation en plein air, les ont apportés et savent comment les ajuster (par exemple, chaussures fermées avec bonne traction, vêtements imperméables, chapeau pour se protéger du soleil);
- connaissent le **plan d'intervention de secourisme**, la personne à contacter et l'emplacement du matériel et de l'équipement requis en cas d'urgence;
- connaissent l'emplacement de la trousse de premiers soins et savent comment appeler à l'aide (par exemple, trois coups de sifflet, trois cris);
- aient les habiletés et la capacité requises pour participer de manière sécuritaire à l'activité (par exemple, monter une tente, faire un feu, entreposer la nourriture de manière sécuritaire);
- connaissent les limites de l'aire d'activité et les règles et procédures;
- connaissent les signaux de communication, un système pour faire un suivi des élèves (par exemple, un système de jumelage), l'utilisation appropriée du matériel et les limites de l'aire d'activité;
- connaissent le parcours s'il y a un déplacement dans le cadre de l'activité;
- comprennent l'importance d'éviter les animaux sauvages et savent comment demeurer en sécurité en cas de rencontre;
- comprennent l'importance de bien s'hydrater et s'alimenter pour une participation sécuritaire à l'activité.

Liste de contrôle pour le personnel enseignant en éducation en plein air

Cette liste de contrôle propose des idées pour guider la planification d'activités d'éducation en plein air. Les exigences de l'école et du conseil scolaire peuvent différer; il faut donc toujours les vérifier avant de planifier toute activité d'éducation en plein air.

AVANT LES ACTIVITÉS D'ÉDUCATION EN PLEIN AIR

- Consultez les politiques, procédures et processus d'approbation du conseil scolaire.
- Consultez les Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation (NSOAPE).
- Évaluez les risques et établissez un plan pour les atténuer avant l'activité.
- Vérifiez l'emplacement de l'activité au préalable pour tout élément posant un risque à la sécurité.
- Vérifiez le parcours de l'activité au préalable pour tout élément posant un risque à la sécurité si l'activité a lieu hors du terrain de l'école.
- Assurez-vous d'avoir accès à un dispositif de communication d'urgence (par exemple, un téléphone cellulaire) pour les activités qui ont lieu hors du terrain de l'école.
- Formez une équipe de membres du personnel enseignant et de superviseuses ou superviseurs qui ont les compétences et les exigences (par exemple, compétences de secourisme et de sauvetage, aucun antécédent criminel) pour respecter les normes minimales de sécurité comme elles sont décrites dans les Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation (NSOAPE) pour l'activité et les exigences du conseil scolaire en ce qui a trait au ratio élèves/superviseuse ou superviseur.
- Évaluez les besoins et les coûts de transport pour toutes activités qui requièrent un déplacement.
- Utilisez du matériel conforme aux normes de sécurité du conseil scolaire, bien entretenu et adapté à l'usage des élèves.
- Remplissez, distribuez et recueillez les formulaires signés conformément aux procédures et politiques de votre conseil scolaire. Consultez la section [Outils et ressources](#) des NSOAPE pour des modèles de formulaires.

- Dressez une liste des troubles médicaux connus chez les élèves et établissez un plan pour leur gestion lors de l'activité.
- Dressez une liste de contacts dont des numéros d'urgence, les numéros de téléphone de l'école et de la direction d'école, et les adresses des hôpitaux pour chaque endroit qui sera visité lors de l'excursion.
- Enseignez les habiletés associées aux activités de plein air et évaluez le niveau d'habileté des élèves et la mesure dans laquelle elles et ils sont prêts à participer à l'activité prévue.
- Vérifiez et notez que les élèves satisfont aux conditions préalables à la participation aux activités d'éducation en plein air (par exemple, réussir un exercice de nage pour les activités aquatiques).
- Laissez à l'école un itinéraire et une liste des personnes qui participent à l'activité si elle a lieu hors du terrain de l'école.
- Informez les parents/tutrices ou tuteurs de la façon de communiquer avec les responsables de l'activité (c'est-à-dire le personnel enseignant et les superviseuses et superviseurs) et de la façon dont ils seront contactés en cas d'urgence (par exemple, par l'entremise de l'école).
- Informez les élèves des protocoles de sécurité (comme en cas de changements dans les conditions météorologiques) et de leur responsabilité.
- Consultez les [ressources d'éducation sur les commotions cérébrales](#) du conseil scolaire pour sensibiliser les élèves avant de les faire participer à des activités physiques.

PENDANT LES ACTIVITÉS D'ÉDUCATION EN PLEIN AIR

- Faites une présentation sur la sécurité au groupe avant de commencer de nouvelles activités ou au moment de vous déplacer à de nouveaux emplacements.
- Veillez au bien-être du groupe. Rencontrez les élèves ayant des troubles médicaux et décelez les problèmes potentiels qui peuvent survenir (par exemple, réactions allergiques).
- Portez attention aux changements météorologiques. Dans le doute, reporter ou annuler l'activité.
- Revoyez et discutez tout problème de sécurité avec les élèves.
- Prévoyez des pauses d'hydratation.

- Ne changez ni les activités, ni les emplacements prévus. De tels changements requièrent souvent des approbations et des évaluations des risques additionnelles.

APRÈS LES ACTIVITÉS D'ÉDUCATION EN PLEIN AIR

- Tenez une réunion de suivi avec le personnel enseignant et les superviseuses ou superviseurs pour évaluer et documenter ce qui s'est bien passé en ce qui concerne notamment la gestion des risques, l'équipement et l'expérience des élèves, et ce qui pourrait être modifié pour la prochaine excursion.
- Faites un suivi, selon le cas, avec la direction d'école et les parents/tutrices ou tuteurs concernant tout problème survenu.
- Donnez la possibilité aux élèves d'évaluer ce qui s'est bien passé et ce qui pourrait être modifié pour de prochaines activités d'éducation en plein air.
- Réfléchissez à l'effet qu'a eu cette activité d'éducation en plein air sur la vie des élèves, du personnel enseignant et des superviseuses ou superviseurs et, plus particulièrement, la vôtre.

Amorces de conversation et activités de réflexion

De quoi s'agit-il?

Ce sont des questions et des scénarios portant sur la sécurité et la gestion des risques.

Pourquoi les utiliser?

Elles servent à entreprendre, à approfondir ou à consolider l'apprentissage pour pouvoir gérer les risques de sécurité par une bonne préparation et le respect des procédures et des règles lors de la participation à des activités d'éducation en plein air.

Qui peut s'en servir?

Les questions et les scénarios peuvent être utilisés par le personnel enseignant lors de discussions avec les élèves.

Quand peuvent-elles être utilisées?

Les questions et les scénarios peuvent être utilisés AVANT, PENDANT et APRÈS une activité d'éducation en plein air.

Comment peut-on les utiliser?

Le personnel enseignant peut se servir des questions pour alimenter des discussions et des activités telles qu'elles sont présentées ou, selon le cas, les adapter ou apporter des ajouts aux exemples fournis. Ces activités peuvent être utilisées tout au long d'une unité ou comme composante d'une leçon individuelle.

AVANT UNE ACTIVITÉ D'ÉDUCATION EN PLEIN AIR

Amorces de conversation sur la sécurité et la gestion des risques

On parle souvent de « gestion des risques » lorsqu'il s'agit d'assurer la sécurité du groupe lors des activités qui se déroulent à l'école et en dehors de l'école. La gestion des risques est une approche proactive visant à établir et à maintenir une culture axée sur la sécurité pour réduire le risque de blessures en appliquant des pratiques sécuritaires. Ces pratiques comprennent l'identification des risques, l'établissement de procédures pour les minimiser ou les éliminer, et la mise en œuvre de ces procédures pour maximiser la sécurité des élèves lors des activités d'éducation en plein air.⁷

Dans cette section vous trouverez quelques questions d'orientation à poser aux élèves pour amorcer une discussion sur les risques et leur gestion. Par ces conversations, les élèves apprendront à identifier les risques et à suivre les procédures et les règles pour une participation sécuritaire à des activités d'éducation en plein air. Les questions peuvent être adaptées selon les besoins des élèves et leur niveau langagier.

À dire aux élèves : L'expression « culture de sécurité » signifie un ensemble de savoir-faire et de façons de penser largement partagées par un groupe de personnes à propos de la gestion des risques lors des activités. Nous souhaitons établir une culture axée sur la sécurité pour assurer notre sécurité et celles d'autrui lors des activités d'éducation en plein air. Nous pouvons établir une telle culture en considérant certains des risques (dangers) auxquels nous pourrions être exposés lors d'une activité puis en déterminant les procédures et les règles que nous suivrons pour réduire ou éliminer ces risques.

- Que signifie pour vous le mot « risque »?
- Quels sont les risques auxquels vous pourriez être exposés lors d'une activité d'éducation en plein air?
- Quels sont les risques possibles inhérents à « x » (précisez l'activité)?
- Comment pouvez-vous réduire ces risques?
- Que pouvez-vous faire avant l'activité pour vous préparer à y participer de manière sécuritaire?
- Que pouvez-vous faire pour demeurer en sécurité pendant l'activité?
- Que pouvez-vous faire pour assurer la sécurité d'autrui pendant l'activité?
- Que pourrait-il se passer si une personne ne suivait pas les pratiques de sécurité établies?
- Comment pouvez-vous coopérer en tant que groupe pour maximiser la sécurité de toutes les personnes qui participent à l'activité?
- Quelles sont les conséquences possibles de ne pas participer à l'activité?

⁷ Adapté et traduit de : Goodman, S., McGregor, I. (1993). *Legal Liability and Risk Management. A Resource Manual for Professionals and Students in the Sport, Recreational and Leisure Fields*. (p.8). Toronto, Canada.

Scénarios

Présentez aux élèves l'un des scénarios suivants :

Primaire : Vous et trois camarades de classe recueillez du matériel dans des parcs locaux pour construire des abris naturels. Votre enseignante ou enseignant a établi des limites très précises à respecter, mais vous savez qu'un tout petit peu plus loin dans la forêt, il y a de petites branches parfaites pour construire des abris.

Moyen : Vous et vos camarades de classe vous déplacez de l'école à un marais à proximité pour faire de l'interprétation de la nature. Le marais est à deux coins de rue de l'école et vous devez traverser deux intersections achalandées pour vous y rendre. Le marais est entouré d'herbes hautes et l'eau du marais est d'une profondeur d'environ un mètre. La rive n'est pas bien visible; il est donc difficile de déterminer l'endroit où la terre solide se termine et où l'eau commence.

Intermédiaire : Vous et votre groupe passez toute la journée à l'extérieur dans une aire de conservation de la région pour faire des activités de groupes, des randonnées pédestres et des activités d'interprétation. Lors de certaines des activités, vous devez travailler en petits groupes et en faire rapport à votre instructrice ou instructeur. Il fait très chaud, il n'y a ni vent ni nuages et il y a une forte probabilité d'orages en après-midi.

Les élèves doivent déterminer les risques mis en évidence dans le scénario. Ensuite, elles et ils doivent proposer des procédures et des règles de sécurité que le groupe peut adopter pour minimiser ou éliminer les risques soulevés.

PENDANT UNE ACTIVITÉ D'ÉDUCATION EN PLEIN AIR

Comprendre le risque

Il est impossible d'éviter tous les dangers, mais le personnel enseignant devrait prévoir le plus grand nombre possible de scénarios pour une activité. Les élèves et leurs parents, tutrices ou tuteurs devraient également avoir conscience des risques inhérents à certaines activités.

Voici quelques questions d'ordre général que le personnel enseignant peut poser aux élèves avant une activité pour les aider à mieux comprendre les risques :

- Que ferons-nous avant l'activité d'aujourd'hui pour favoriser notre sécurité?

- Quelles sont les procédures et les règles de sécurité pour l'activité d'aujourd'hui qui relèvent de la responsabilité de chaque individu?
- Quelles sont les procédures et les règles de sécurité pour l'activité d'aujourd'hui qui relèvent de la responsabilité du groupe?
- Quels sont les aspects sécuritaires de l'activité d'aujourd'hui qui relèvent de la responsabilité du personnel enseignant et de la superviseuse ou du superviseur avec nous?

Voici quelques scénarios qui peuvent être utilisés pour alimenter des discussions et des réflexions sur diverses activités :

Primaire : Amir a acheté de nouvelles chaussures pour une randonnée pédestre avec sa classe; il les a achetées pour s'assurer d'avoir assez de traction et de ne pas tomber ou glisser sur les sentiers. Bien qu'elles l'empêchent de tomber, en cours de route, il commence à avoir mal aux pieds. Lors de la pause pour boire, il examine ses pieds et constate que ses talons sont rouges et sensibles. Que devrait-il faire? En tant que camarade d'Amir, que pouvez-vous faire pour l'aider? Que pourrait-il arriver si vous ne lui dites rien?

Moyen : Émilie et Raphaël sont les leaders pour la randonnée du matin qui a été organisée par votre conseil communautaire pour la jeunesse. Ils maintiennent une bonne cadence pour cette section du sentier. Étant donné qu'elle est vallonnée, ils décident de prendre des pauses fréquentes pour prendre des collations et boire de l'eau. Certains des participants sont fatigués et ont de la difficulté à maintenir la cadence. Puisqu'ils sont à l'arrière du groupe, leurs pauses ne durent pas aussi longtemps que celles des autres. Vous l'avez remarqué, mais n'avez rien dit à Émilie et Raphaël. Que pourrait-il arriver si vous ne dites rien? Que devriez-vous faire? Comment le groupe pourrait-il résoudre ce problème pour que tous les membres puissent faire la randonnée en toute sécurité?

Intermédiaire : Yuki participe à une excursion de camping de deux jours dans le cadre d'un voyage de fin d'année de sa classe de 8^e année. Le personnel enseignant et les superviseuses ou superviseurs ont rappelé à tout le monde de boire de l'eau lors des pauses pendant la journée et de demeurer à l'ombre lors des pauses. Yuki préfère demeurer au soleil, car elle aime la sensation de la chaleur sur sa peau. Elle a vidé sa bouteille d'eau et a oublié de la remplir à la station d'eau entre les activités. Au cours de l'après-midi, vous remarquez qu'elle ne semble plus aussi enthousiaste. Lorsque vous lui demandez si tout va bien, elle vous répond qu'elle a mal à la tête et qu'elle ne se sent pas bien. Que devrait-elle faire? En tant que camarade de Yuki, que pouvez-vous faire

pour l'aider? Que pourrait-il arriver si vous ne lui dites rien?

Intermédiaire : Votre classe participe à un séjour d'éducation en plein air à un camp pendant trois jours. Lors d'une des activités quotidiennes, les élèves doivent choisir un endroit où s'asseoir dans la nature pendant quinze minutes sans interagir avec les autres élèves. Le personnel enseignant et le personnel du camp circulent et vous pouvez les voir, mais vous ne serez pas assez près de vos camarades pour leur parler. Vous n'avez jamais passé de temps assis par vous-même dans les bois, car vous n'aimez pas vous asseoir par terre et vous avez peur des araignées et des autres petites bestioles. Qu'est-ce qui vous inquiète? Que pouvez-vous faire pour vous aider à gérer votre peur?

APRÈS UNE ACTIVITÉ D'ÉDUCATION EN PLEIN AIR

Culture axée sur la sécurité

Avant de participer à [nom de l'activité d'éducation en plein air], nous avons parlé des procédures et règles de sécurité que nous allons suivre pour demeurer en sécurité.

Billets de sortie :

Utilisez les questions suivantes pour guider la réflexion des élèves sur la façon dont elles et ils ont suivi les procédures et règles pour demeurer en sécurité et aider les autres à faire de même.

- Pensez à trois façons dont vous avez démontré une « culture axée sur la sécurité » au cours de cette activité.
- Quelles sont les procédures et règles de sécurité de l'activité d'aujourd'hui pour lesquelles vous avez démontré de la responsabilité?
- Quelles sont les procédures et règles de sécurité de l'activité d'aujourd'hui pour lesquelles le groupe a démontré de la responsabilité?
- Quelles sont les procédures et règles de sécurité de l'activité d'aujourd'hui pour lesquelles le personnel enseignant, la superviseuse ou le superviseur a démontré de la responsabilité?
- Pensez à une situation où vous n'avez pas prêté assez attention à votre sécurité ou à celle des personnes autour de vous et décrivez ce que vous feriez différemment la prochaine fois.

Mon moment préféré :

Après une activité d'éducation en plein air, formez un cercle et demandez aux élèves de parler de leur moment préféré et d'expliquer comment le respect des procédures et règles a contribué à la sécurité et au plaisir.

Tenue d'un journal :

Après une activité d'éducation en plein air, demandez aux élèves de réfléchir à un défi qu'elles et

ils ont tenté de relever, ce qu'elles et ils ont appris de l'expérience et la façon dont celle-ci leur a permis d'élargir leur zone de confort.

Planification pour la sécurité :

Après une excursion de classe en plein air, demandez aux élèves de planifier un voyage imaginaire qu'elles et ils aimeraient faire avec leurs camarades et leur famille. Demandez-leur de créer un plan de sécurité pour le voyage.

De mon chapeau :

Après une activité d'éducation en plein air, demandez à chaque élève de dessiner un élément de sécurité qu'elle ou il a appris de l'activité. Mettez les dessins dans un chapeau et demandez à chaque élève d'en piger un. Chaque élève doit déchiffrer l'image et expliquer comment elle est liée à la sécurité individuelle et de groupe.

Chronologie communautaire :

Demandez aux élèves, tour à tour, de dire trois mots qui représentent l'apprentissage lors de l'activité d'éducation en plein air. Le groupe doit ensuite tenter de décrire un portrait de la journée de manière chronologique.

Lancer le ballon :

Avant l'activité d'éducation en plein air, inscrivez des questions sur les sections d'un ballon. Après l'activité, invitez les élèves à former un cercle et à se lancer le ballon. Les élèves doivent répondre à la question sous leur pouce lorsqu'elles ou ils attrapent le ballon. Les élèves se lancent le ballon jusqu'à ce que chaque élève ait eu l'occasion de parler. Les questions peuvent inciter les élèves à souligner des gestes positifs qu'elles et ils ont observés d'autres membres du groupe, des gestes positifs qu'elles et ils ont apportés au groupe, ainsi que la façon dont elles et ils ont géré le défi.

RISQUE RÉEL PAR RAPPORT AU RISQUE PERÇU

Il y a souvent des différences entre le risque réel et le risque perçu. En aidant les élèves à comprendre cette différence, nous promovons un sens de l'aventure pour relever de nouveaux défis et nous favorisons le renforcement des habiletés. Ainsi, nous suscitons un sentiment d'accomplissement, et ce, tout en maintenant les procédures et les règles de sécurité pour minimiser ou éliminer les risques réels.

Les questions dans cette section peuvent être utilisées pour alimenter des discussions avec les élèves sur les risques réels et les risques perçus. Par ces discussions, les élèves apprennent à faire la différence entre les risques réels et les risques perçus, à reconnaître et déterminer

comment gérer leurs émotions dans des situations qui leur semblent risquées et à déterminer comment réduire les risques réels. Les questions peuvent être adaptées selon les besoins des élèves et leur niveau langagier.

À dire aux élèves : Notre participation à des activités d'éducation en plein air nous permet de tenter de nouvelles expériences, d'explorer le monde naturel qui nous entoure et d'apprendre de nouvelles habiletés qui améliorent notre confiance. Lorsqu'une activité est difficile, elle peut sembler trop risquée pour l'essayer. Cependant, ce qui semble être une activité risquée pour une personne ne le semblera pas pour une autre. Parfois, ce qui semble risqué n'est pas un risque réel; par exemple, marcher sur des plateformes de différentes hauteurs, se déplacer sur un parcours le long d'un rivage rocheux ou participer à de nouvelles activités d'éducation en plein air.

- Quelles sont certaines différences entre un risque réel et une situation que nous croyons risquée, mais qui ne l'est pas (risque perçu)? Comment pouvons-nous les différencier?
- Quels sont certains des avantages d'essayer de nouvelles activités et expériences qui peuvent sembler risquées, mais qui ne le sont pas (risques perçus)? Que pouvons-nous apprendre sur nous-mêmes?
- Comment pouvons-nous gérer nos pensées et nos émotions dans une situation qui nous semble risquée, mais qui ne l'est peut-être pas (risques perçus)?
- Comment pouvons-nous réduire les risques réels?

EXPLORATION DE NOTRE ZONE DE CONFORT

Lorsque nous faisons face à des défis, notre cerveau s'active pour apprendre de nouvelles choses tant qu'il y a un fondement de sécurité, d'appartenance et de confiance. Ces défis nous permettent d'améliorer nos habiletés, de renforcer nos connaissances et notre capacité d'agir et d'établir notre identité d'apprenant et de personne compétente. L'apprentissage se fait à la limite de la zone de confort, celle-ci étant propre à chaque personne.⁸

Les questions de réflexion peuvent être utilisées pour alimenter des discussions avec les élèves sur les défis et l'exploration de leur zone de confort. Par ces discussions, les élèves apprennent à reconnaître et à gérer leurs émotions dans des situations qui leur semblent dangereuses et examinent les avantages d'élargir la limite de leur zone de confort et la façon d'aider d'autres personnes à se sentir en sécurité lors de leur participation à de nouvelles expériences d'éducation en plein air. Les questions peuvent être adaptées selon les besoins des élèves et leur niveau langagier.

⁸ Extrait et traduit de : *Moving From the Comfort Zone to the Challenge Zone*, [Edutopia](#). (2020).

À dire aux élèves : Notre participation à des activités d'éducation en plein air nous permet d'explorer de nouvelles situations et d'acquérir de nouvelles habiletés pour renforcer notre confiance. Nous avons une zone de confort qui nous est propre dans laquelle nous nous sentons confiantes ou confiants et en sécurité lors d'une activité. La limite de notre zone de confiance s'appelle la zone de défi ou la zone d'apprentissage. Lorsque nous sommes à la limite de notre zone de confort, nous pouvons éprouver de la nervosité, de l'excitation, de la peur ou de l'hésitation. Cette limite entre la zone de confort et la zone de défi est différente pour chaque personne. Ce qui représente un défi pour une personne lors d'une activité ne sera pas perçu de cette façon pour une autre personne; par exemple, marcher dans un endroit où se trouvent différentes sortes d'insectes, tenir une créature visqueuse comme un vers ou une grenouille, ou marcher dans la forêt. L'élargissement de notre zone de confort nous aide à en apprendre davantage sur notre monde et sur le fonctionnement de notre corps, ou à maîtriser un défi, ce qui est excitant et nous donne un sentiment de réussite. Cela nous motive aussi à continuer d'explorer de nouvelles situations pour apprendre et nous épanouir.

- Comment agissez-vous lorsque vous vous sentez en sécurité sur les plans physiques et émotionnels lors d'une activité? Que ressentez-vous? Que pourrions-nous voir et entendre?
- Comment agissez-vous lorsque vous ne vous sentez pas en sécurité sur les plans physiques et émotionnels lors d'une activité? Que ressentez-vous? Que pourrions-nous voir et entendre?
- Que pouvons-nous dire et faire pour aider tout le monde à se sentir en sécurité, autant sur le plan physique que sur le plan émotionnel, alors que nous participons à des activités qui pourraient élargir les limites de notre zone de confort?
- Quels sont les avantages de participer à des activités qui nous obligent à élargir notre zone de confort? Que pouvons-nous apprendre sur nous-mêmes?
- Comment d'autres personnes peuvent-elles vous aider à vous sentir en sécurité, autant sur le plan physique que sur le plan émotionnel, alors que vous explorez les limites de votre zone de confort en vue de l'élargir?
- Quels types de soutiens positifs pouvez-vous offrir à d'autres personnes pour les aider à relever des défis personnels et à élargir leur zone de confort?

Considérations pour les activités d'exploration de la zone de confort

- Les défis pour une activité sont conçus selon l'âge, les habiletés et le niveau de maturité des participantes et participants. Des mesures de précaution comme l'emplacement de l'activité, les instructions fournies, le matériel utilisé et le respect des procédures et des règles de sécurité pour l'âge des participantes et participants doivent être mises en œuvre pour une gestion efficace des risques.

- Les participantes et participants ont le choix du niveau de défi auquel participer et de la mesure dans laquelle sortir de leur zone de confort. Ce choix du défi à relever est efficace, car les élèves peuvent contrôler leur niveau d'engagement dans une activité d'éducation en plein air.
- Lorsqu'une ou un élève manifeste de l'hésitation (verbalement ou non), le personnel enseignant doit en déterminer les raisons. S'il est jugé que cette hésitation pourrait mettre l'élève à risque de blessure lors de l'exécution de l'habileté, il faut lui demander de tenter une habileté moins difficile ou lui permettre de choisir un défi pour lequel elle ou il est à l'aise, ce qui comprend le choix de ne pas participer.
- Il faut garder l'objectif en tête tout au long de l'activité. Bien qu'il soit formidable de réussir le défi, il est bien plus important que les participantes et participants profitent du plein air et apprennent à leur rythme.
- Trois stades doivent être abordés concernant la zone de confort des élèves : le préambule, la mise en contexte, et la réflexion. Voici des exemples de questions à poser pour chacun des trois stades.
 - Préambule :
 - Sur quoi sont fondées nos craintes?
 - Est-ce que nous craignons quelque chose parce que nous ne le connaissons pas? Pensez à votre aliment préféré, à un moment dans votre vie, vous ne le connaissiez pas et vous avez dû y goûter une première fois. N'êtes-vous pas heureux d'y avoir goûté?
 - Tentez de décrire votre crainte. À quoi ressemble-t-elle et que pensez-vous que cette crainte vous fera ressentir?
 - Mise en contexte :
 - Quelle est la pire conséquence qui pourrait vous arriver si vous faisiez face à vos craintes ou que vous tentiez de relever le défi? Est-il probable que cela se produise?
 - Si quelqu'un le faisait avec vous, est-ce que cela vous aiderait à faire face à vos craintes?
 - Que diriez-vous à quelqu'un pour l'aider à faire face aux mêmes craintes que vous? Quels sont les mots et les étapes qu'elle ou il devrait suivre pour relever ce défi?
 - Réflexion et célébration :
 - Maintenant que vous avez confronté vos craintes et que vous avez relevé le défi, quel sera votre prochain défi? Comment pouvez-vous élargir davantage votre zone de confort?
 - Décrivez ce que vous ressentiez au moment où vous avez surmonté vos craintes ou relevé le défi.
 - Célébrant ce défi, comment vous sentez-vous maintenant que vous l'avez relevé?
 - Quel est le rôle de notre communauté pour nous aider à relever ces défis?

Plans de leçons

Cette section comporte des exemples de plans de leçons axés sur la sécurité lors des activités d'éducation en plein air. Des activités pour les élèves de l'élémentaire y sont proposées selon leur âge et leur stade de développement; elles leur permettront de renforcer leurs connaissances et leurs habiletés relatives aux pratiques sécuritaires et d'ainsi pouvoir participer avec assurance et de manière sécuritaire à une variété d'activités d'éducation en plein air.

Ces plans de leçons peuvent être utilisés dans le cadre du cours d'éducation physique et santé au palier élémentaire afin d'appuyer les élèves dans l'apprentissage des procédures et des règles de sécurité, et la mise en application de leurs habiletés socioémotionnelles. Cet apprentissage aidera les élèves à prendre des décisions judicieuses en vue de maximiser leur sécurité et celle d'autrui lors des activités d'éducation en plein air. Des liens peuvent être établis aux attentes et aux contenus d'apprentissage du domaine d'étude A (Apprentissage socioémotionnel), du domaine d'étude B (Vie active – Sécurité) et du domaine d'étude D (Vie saine) aux cycles primaire, moyen et intermédiaire.

Ces plans de leçons ne visent pas une année d'études particulière; ils sont plutôt conçus pour les trois cycles et donnent au personnel enseignant la flexibilité d'adapter les leçons pour un cycle particulier. Des moyens d'adapter les leçons selon les besoins des élèves sont aussi suggérés. Le personnel enseignant devra utiliser son jugement professionnel pour choisir les leçons appropriées pour les élèves et, si nécessaire, les adapter pour répondre à leurs besoins.

Le personnel enseignant pourrait intégrer ces leçons à une unité d'activités d'éducation en plein air, sur la sécurité et la prévention de blessures ou sur un thème correspondant à la leçon afin d'aborder des concepts liés à la sécurité; par exemple, la pleine conscience, l'apprentissage coopératif, la justice environnementale ou l'alimentation saine dans divers milieux. Les leçons sont indépendantes les unes des autres, mais peuvent être jumelées à d'autres leçons pour renforcer ou approfondir l'apprentissage des élèves.

Chaque plan de leçon présente des stratégies pour l'évaluation au service de l'apprentissage, un questionnaire de vérification de l'apprentissage (à l'exception de Sortir de sa zone de confort et Les abris naturels) et des suggestions pour l'évaluation qui peuvent être adaptées ou remplacées selon le cas. Les élèves devraient évaluer leur apprentissage en répondant au questionnaire de vérification de l'apprentissage en dyades ou en petits groupes, avant ou dans le cadre de l'activité de consolidation. Ce questionnaire n'est pas conçu à des fins d'évaluation sommative ou de notation par le personnel enseignant; les réponses des élèves peuvent cependant servir à leur offrir une rétroaction afin de clarifier ou renforcer leur compréhension.

De plus, des critères d'évaluation sont présentés à titre d'exemples. Les critères d'évaluation devraient être établis en collaboration avec les élèves au début d'une leçon. Veuillez revoir les critères avec les élèves avant de leur demander de faire l'activité d'évaluation. Utilisez les critères pour leur offrir une rétroaction selon les résultats d'apprentissage.

SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT

Survol de la leçon

Au cours de cette leçon, les élèves décriront leurs émotions, utiliseront des pratiques de motivation positive et renforceront leur conscience de soi alors qu’elles et ils exploreront leur zone de confort et leur zone de défi.

Attentes et contenus d’apprentissage

- A1 : A1.1, A1.3, A1.4, A1.5
- B3 : B3.1

Résultats d’apprentissage

- Je reconnais les émotions que je ressens lors de ma participation à des activités de plein air.
- Je choisis des stratégies qui m’aideront à gérer mes émotions et à persévérer lorsque je participe à de nouvelles activités et à appuyer les autres.

Matériel

- Cerceaux – un par élève (facultatif)
- Cônes
- Corde/ficelle
- Ressource pour les élèves : Billet de sortie – un par élève (*à la fin de la leçon*)

Normes de sécurité de l’Ontario pour l’activité physique en éducation

Activités

- [Escalade \(blocs/mur de traverse\)](#)
- [Escalade \(mur et activités similaires\)](#)
- [Escalade \(parcours d’obstacles – bas\)](#)
- [Escalade \(parcours d’obstacles/tours – élevés\)](#)
- [Escalade \(parcs aériens\)](#)
- [Escalade \(tyrolienne/équivalent\)](#)
- [Escalade \(voies montantes\)](#)
- [Saut sur couverture](#)

Outils et ressources

- [Modèle d’un formulaire médical et d’avis sur l’élément de risque pour les activités du programme-cadre](#)

- **Plan de premiers soins et intervention de secourisme**

Autre

- **Gestion de risques**

Évaluation au service de l'apprentissage

Les critères pour évaluer les connaissances et les habiletés sont établis en collaboration avec les élèves au début de la leçon. Vous pouvez utiliser les exemples de critères d'évaluation suivants :

- Je décris ce que je ressens dans des situations qui me sont difficiles.
- J'utilise des phrases et des mots positifs pour m'aider à persévérer lorsque je tente de relever de nouveaux défis.
- J'explique comment les nouveaux défis peuvent m'aider dans mon apprentissage et mon développement personnel.
- Je fais preuve d'empathie pour soutenir mes camarades alors qu'elles ou ils relèvent des défis personnels.

Veillez revoir les critères d'évaluation avec les élèves avant d'entreprendre l'activité de consolidation et demandez-leur ensuite de remplir le billet de sortie.

Utilisez les critères d'évaluation établis avec les élèves pour évaluer leur apprentissage et offrir une rétroaction à tout moment opportun pendant la leçon. Offrez une rétroaction à l'ensemble de la classe ou individuellement, selon les besoins, afin de clarifier ou de renforcer leur compréhension du concept de sortir de leur zone de confort en vue de favoriser leur apprentissage et leur développement personnel et répondez à toute autre question.

Mise en situation

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Affichez une ou plusieurs des citations suivantes pour que les élèves puissent les consulter.

- Primaire : « Tu es plus courageux que tu ne le crois, plus fort que tu ne le sembles et plus intelligent que tu ne le penses ». Christopher Robin, Winnie l'ourson
- Primaire/Moyen : « Si vous croyez que vous pouvez, la partie est à moitié gagnée ». Theodore Roosevelt
- Moyen/Intermédiaire : « Tout est difficile avant de devenir facile ». Thomas Fuller
- Moyen/Intermédiaire : « Tentez de faire à trois reprises quelque chose que vous n'avez jamais fait auparavant. La première fois pour surmonter la crainte de le faire. La deuxième fois pour

apprendre comment le faire. Et la troisième fois, pour déterminer si vous aimez ou non le faire ». Virgil Barnett Thomson

- Moyen/Intermédiaire : « Que vous pensiez être capable ou non, dans les deux cas, vous avez raison ». Henry Ford

Divisez les élèves en dyade pour discuter de ce que signifient pour eux ces citations. Invitez-les ensuite à présenter leurs idées à l'ensemble de la classe. Utilisez les réponses pour attirer l'attention des élèves à ce qu'elles ou ils pourraient ressentir ou penser dans des situations difficiles.

Action

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Créez un grand cercle à l'aide de cônes, de corde, ou des lignes existantes sur la surface de l'activité (par exemple, plancher, asphalte, gazon). Invitez les élèves à se trouver un espace à l'intérieur du cercle. Vous pourriez aussi distribuer des cerceaux aux élèves et leur demander de trouver un endroit pour le déposer et de se tenir debout au milieu de celui-ci.

Expliquez aux élèves que la zone de confort peut varier selon la personne. Le cercle représente la leur. C'est un espace où nous nous sentons à l'aise et en sécurité, autant sur le plan physique que sur le plan émotif. Nous nous y amusons et sommes convaincus de pouvoir effectuer l'activité ou la tâche. Leur zone de confort se termine à la limite du cercle. La taille de la zone de confort est différente d'une personne à l'autre et c'est tout à fait normal.

Ajoutez un autre anneau autour du cercle. Les élèves se déplacent dans l'espace entre les deux cercles. Si vous utilisez des cerceaux, invitez les élèves à sortir tout juste du cerceau en gardant les talons sur le cerceau. Expliquez-leur que juste au-delà de la zone de confort se trouve un espace que l'on appelle la zone de défi (ou la zone de crainte). Utilisez les questions suivantes pour animer une discussion avec l'ensemble de la classe sur les zones de confort et les stratégies que les élèves pourraient utiliser pour gérer leurs sentiments lorsqu'un défi doit être relevé (par exemple, l'utilisation d'une phrase de motivation qui commence par « Je peux... »; des respirations profondes; la visualisation de la réussite et des émotions ressenties; un monologue intérieur positif).

- Selon toi, pourquoi nomme-t-on cet espace la zone de défi ou la zone de crainte?
- Que pourrais-tu ressentir en te déplaçant peu à peu de la zone de confort à la zone de défi?
- Que se produit-il lorsque tu choisis de sortir de ta zone de confort? Que pourrais-tu apprendre?
- Comment pourrais-tu gérer ce que tu ressens alors que tu élargis ta zone de confort?

Expliquez aux élèves que la zone de défi est un endroit où l'on peut ressentir diverses émotions (par exemple, avoir peur, être anxieux ou incertains en ce qui concerne la tâche à accomplir, croire que nous ne pouvons pas réussir, craindre un danger quelconque). Nous ne sommes peut-être pas à l'aise à cet endroit, mais nous ne ressentons pas de panique. Lorsque nous relevons des défis, nous apprenons que nous pouvons faire de nouvelles expériences et nous grandissons sur le plan personnel. Nous élargissons notre zone de confort.

Invitez les élèves à revenir à leur zone de confort. Dites-leur que vous allez leur poser une série de questions. Pour chaque question posée, les élèves doivent déterminer ce qu'elles et ils ressentent dans cette situation. Consignes à donner aux élèves :

- Demeurez au milieu de la zone de confort si vous êtes très à l'aise.
- Déplacez-vous à l'extrémité de la zone de confort si vous êtes un peu mal à l'aise, mais que vous feriez tout de même l'activité.
- Déplacez-vous à la zone de défi si vous êtes mal à l'aise et ressentez de la crainte.

Rappelez-leur qu'il est important de répondre honnêtement et de ne pas se préoccuper de ce que font les autres élèves. Rappelez-leur aussi comment faire preuve de respect envers les sentiments et les réponses d'autrui. Par exemple :

- « Je peux écouter et observer ce que font mes camarades de classe sans faire de gestes ou sans passer de commentaires négatifs »;
- « Je peux reconnaître les sentiments d'une autre personne en disant "Je vois que tu ressens de la nervosité. C'est correct. Tu n'es pas la seule personne à ressentir de la nervosité dans cette situation." »

Parmi les questions suivantes, choisissez celles qui sont les plus appropriées selon l'âge et le stade de développement des élèves (vous pouvez les adapter pour l'âge et le niveau linguistique des élèves et ajouter des questions pour inciter les élèves à répondre) et lisez-les à voix haute :

- Dans quelle mesure es-tu à l'aise avec des bruits forts comme le son des feux d'artifice et du tonnerre?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise lorsqu'un chien s'approche de toi en jappant?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise de rencontrer une nouvelle personne?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise d'inviter une nouvelle personne à jouer avec toi?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise de parler ou de faire une présentation devant tes camarades de classe?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise de manger un aliment qui a une apparence et une odeur un peu différentes?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise de commander un repas au restaurant?

- Dans quelle mesure es-tu à l'aise avec des araignées?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise de toucher une toile d'araignée?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise avec des serpents?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise de toucher quelque chose de gluant comme un vers de terre ou une grenouille?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise lorsqu'un insecte grimpe sur ton bras ou ta jambe?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise d'essayer une nouvelle activité?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise de grimper un arbre?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise de poser des questions si tu ne comprends pas quelque chose?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise de discuter de ta note avec ton enseignante ou enseignant?
- Dans quelle mesure es-tu à l'aise de passer une nuit loin de ta famille?

L'activité de la zone de confort a été traduite et adaptée de :

- *Stepping Outside of the Circle: Growing Comfort Zones* – Jordan Rowell, [High Trails](#). (2021).
- *Team Building Activity: Risk Zones*. [Guide, Inc.](#) (2021).

Consolidation

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Distribuez un billet de sortie aux élèves. Invitez-les à consigner leurs réflexions sur l'activité en répondant aux questions suivantes :

- Quelles situations étaient dans ta zone de confort et lesquelles étaient dans ta zone de défi? Pourquoi?
- Que ressentais-tu lorsque tu mettais les pieds dans ta zone de défi?
- Quelle autre situation serait dans ta zone de défi?
- Qu'est-ce qui t'aiderait à essayer de nouvelles activités qui représentent un défi pour toi (par exemple, soutien, encouragement d'une ou un camarade, discuter des raisons pour lesquelles il s'agit d'un défi, voir quelqu'un d'autre le faire en premier)?
- Que pourrais-tu dire à une ou un camarade de classe qui doit sortir de sa zone de confort lors d'une activité en plein air?

Pour les élèves du cycle primaire, vous pourriez leur lire les questions à voix haute et les inviter à en parler à un partenaire assis à leur côté. Vous pourriez aussi donner aux élèves une liste des situations décrites lors de l'activité (par exemple, feux d'artifice, tonnerre, chien qui jappe, nouvel aliment). Demandez aux élèves d'encercler les situations dans lesquelles elles ou ils pourraient tenter de se placer en vue d'élargir leur zone de confort.

Notes au personnel enseignant

Vérifiez les politiques et les procédures du conseil scolaire qui s'appliquent pour toute activité d'éducation en plein air que vous envisagez pour prolonger cette activité (par exemple, activités de confiance, parcours de défis).

Les activités qui comportent des risques élevés comme l'escalade de murs, le saut sur couverture et les marches de confiance peuvent être présentées par des discussions ou des activités portant sur les zones de confort. En exprimant les mots justes de ces défis internes et en leur permettant d'être reconnus par l'ensemble de la classe, les élèves auront la possibilité d'agir de manière positive et de s'entraider. Vous pourriez faire des activités de plein air avec les élèves pour leur permettre d'élargir leur zone de confort et de renforcer leurs habiletés relationnelles en agissant de manière positive pour aider leurs camarades de classe à relever des défis personnels.

Veillez noter que diverses stratégies d'évaluation ont été proposées dans la section « Évaluation au service de l'apprentissage » de chaque activité. Ces stratégies visent à aider le personnel enseignant à recueillir de l'information pour déterminer les connaissances et les habiletés des élèves, orienter leur enseignement, étayer l'apprentissage, différencier l'enseignement selon les besoins des élèves, et amener les élèves à faire le suivi de leur progrès vers la satisfaction des résultats d'apprentissage. Les stratégies proposées ne sont pas conçues pour être utilisées aux fins d'évaluations sommatives.

Ressources pour les élèves : Billet de sortie

Billet de sortie

Quelles situations étaient dans ta zone de confort et lesquelles étaient dans ta zone de défi? Pourquoi?

Que ressentais-tu lorsque tu mettais les pieds dans ta zone de défi?

Quelle autre situation serait dans ta zone de défi?

Qu'est-ce qui t'aiderait à essayer de nouvelles activités qui représentent un défi pour toi (par exemple, soutien, encouragement d'une ou un camarade discuter des raisons pour lesquelles il s'agit d'un défi, voir quelqu'un d'autre le faire en premier)?

Que pourrais-tu dire à une ou un camarade de classe qui doit sortir de sa zone de confort lors d'une activité en plein air?

BIEN SE PROTÉGER SELON LES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Survol de la leçon

Au cours de cette leçon, les élèves mettront en pratique leurs habiletés relationnelles et leurs habiletés de la pensée critique pour décrire comment bien s'habiller dans diverses conditions météorologiques afin de demeurer en sécurité lors des activités d'éducation en plein air.

Attentes et contenus d'apprentissage

- A1 : A1.4, A1.5, A1.6
- B3 : B3.1, B3.2
- D2 : 4^e- D2.2, 8^e- D2.2
- D3 : 1^{re}- D3.1, 6^e- D3.2

Résultats d'apprentissage

- J'utilise mes habiletés relationnelles et mes habiletés de la pensée critique pour bien analyser des situations et des comportements en vue d'assurer ma sécurité et celle d'autrui lors d'activités d'éducation en plein air.
- Je démontre un comportement responsable en suivant les procédures et les règles de sécurité pour me protéger des effets associés au chaud et au froid lors des activités d'éducation en plein air.

Matériel

- Ressource pour le personnel enseignant : Effets associés au chaud et au froid (*à la fin de la leçon*)
- Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Bien se protéger selon les conditions météorologiques (*à la fin de la leçon*)

Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation

Outils et ressources

- [Indice ultraviolet](#)
- [Modèle d'un formulaire médical et d'avis sur l'élément de risque pour les activités du programme-cadre](#)
- [Plan de premiers soins et intervention de secourisme](#)
- [Températures](#)
- [Vent](#)

Autre

- **Gestion de risques**

Évaluation au service de l'apprentissage

Les critères pour évaluer les connaissances et les habiletés sont établis en collaboration avec les élèves au début de la leçon. Voici des exemples de critères d'évaluation :

- Je décris, en français et selon le lexique à l'étude, les risques d'un habillement inadéquat selon les conditions météorologiques lors de la participation à divers types d'activités d'éducation en plein air.
- J'applique les procédures et les règles de sécurité pour me protéger des effets causés par des conditions météorologiques et pour demeurer en sécurité lors des activités d'éducation en plein air.

Veillez revoir les critères d'évaluation avec les élèves avant d'entreprendre l'activité de consolidation et demandez-leur ensuite de répondre aux questions de la *Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Bien se protéger selon les conditions météorologiques*.

Utilisez les critères d'évaluation établis avec les élèves pour évaluer leur apprentissage et offrir une rétroaction à tout moment opportun pendant la leçon. Offrez une rétroaction à l'ensemble de la classe ou individuellement, selon les besoins, afin de clarifier ou de renforcer leur compréhension de la façon de bien s'habiller en superposant des vêtements en couches et répondez à toute autre question.

Mise en situation

Primaire :

Divisez les élèves en groupes de trois ou quatre. Présentez-leur le scénario qui suit et demandez-leur de répondre aux questions.

Scénario : « Un nouvel élève se joindra à notre classe. Il arrive tout juste au Canada et ne connaît donc pas nos conditions météorologiques. »

Questions : « Nous voulons lui donner des suggestions de vêtements adéquats pour les journées chaudes, froides, pluvieuses et ensoleillées dans notre région du Canada. Que devrait-il porter les journées chaudes? Que doit-il faire pour se protéger des rayons du soleil? Que devrait-il porter les journées froides et enneigées? Que devrait-il porter les journées froides et pluvieuses? »

Invitez les groupes à présenter leurs réponses à l'ensemble de la classe.

Moyen :

Divisez les élèves en groupes de trois pour lire le scénario suivant et répondre à ses questions.

Scénario : « Nous avons un climat particulier au Canada car les conditions météorologiques sont très variables. Chacune des quatre saisons peut être décrite par ses conditions météorologiques. »

Questions : « Comment nos choix vestimentaires changent-ils selon la saison : au printemps, en été, en automne et en hiver? Comment pouvons-nous nous assurer d'être bien habillés pour la chaleur, le froid, la pluie, le vent ou le soleil? Décrivez une tenue vestimentaire typique que vous porteriez pour chaque saison. »

Invitez les groupes à présenter leurs réponses à l'ensemble de la classe.

Intermédiaire :

Demandez aux élèves de se jumeler à la personne à leur côté pour lire le scénario suivant et répondre à sa question.

Scénario : « Il n'y a pas de mauvaises conditions météorologiques, juste de mauvaises tenues vestimentaires. »

Question : « Qu'est-ce que cette phrase signifie pour vous? »

Invitez-les ensuite à présenter leurs réponses à l'ensemble de la classe.

Action

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Expliquez aux élèves qu'il est important de savoir comment bien s'habiller lorsque nous passons du temps à l'extérieur afin de nous protéger et de nous amuser. Il n'y a pas une seule façon de s'habiller pour toutes les activités ou pour toutes les conditions météorologiques; nous devons penser à ce que nous allons porter selon l'activité et les conditions météorologiques. Nous devons tenir compte de l'intensité de l'activité; si nous bougeons rapidement ou lentement, constamment ou de manière intermittente. Nous devons aussi tenir compte des conditions météorologiques, comme le vent, le soleil, la pluie et la neige. Pour nous habiller convenablement, nous pouvons superposer des couches de vêtements et tenir compte de toutes les parties de notre corps qui doivent être protégées.

Affichez les renseignements suivants pour que les élèves puissent les consulter et expliquez-les aux élèves.

- **Couche de base :** C'est la couche de vêtement qui est en contact direct avec la peau. Cette couche mince laisse passer la transpiration. On l'appelle aussi la couche de mèche. En éloignant la transpiration de la peau vers la surface, elle peut s'évaporer et le corps demeure au sec. Si cette couche retient la transpiration, vous commencerez à avoir froid lorsque vous ralentissez ou prenez une pause.
- **Couche intermédiaire :** Cette couche est un peu comme la garniture au milieu d'un sandwich. Elle isole le corps en retenant la chaleur qu'il génère pour le garder au chaud. Elle transfère aussi la transpiration vers la couche extérieure. Cette couche doit être assez grande pour être portée par-dessus la couche de base et vous permettre de bouger, mais assez serrée pour protéger du froid.
- **Couche extérieure :** C'est la couche que nous voyons. Elle agit comme une coquille qui protège du vent, de la pluie et de la neige. Selon le type d'activité que vous faites, cette couche devrait protéger les couches en dessous d'elle du vent et de la pluie; elle vous garde donc au sec. Elle doit être assez grande pour se porter par-dessus les deux autres couches, mais assez serrée tout en vous permettant de bouger.
- **Des vêtements de la bonne taille :** Choisissez des vêtements selon la température et la mesure dans laquelle vous allez être actifs. Plus il fait froid, plus le vêtement devrait être épais. Assurez-vous qu'il soit assez serré pour vous garder au chaud sans restreindre votre capacité à bouger.
- **Types de tissus :** Il y a quatre types de tissus que nous devons connaître pour bien s'habiller pour le plein air : le coton, les fibres synthétiques, le duvet et la laine.
 - **Coton :** Le coton est une fibre naturelle très confortable, mais qui retient l'humidité. C'est pourquoi il faut essayer d'éviter des vêtements fabriqués en coton seulement. Si vous avez le choix entre un vêtement de coton ou de polyester, choisissez celui en polyester. Cependant, le coton est acceptable par temps chaud et sec pour rester au frais et prévenir les problèmes de santé causés par la chaleur.
 - **Fibre synthétique :** Les fibres synthétiques sont un excellent choix pour le plein air. Les vêtements de polyester, en molleton, en microfibrés et en élasthanne (spandex) en sont des exemples. Ces fibres ne retiennent pas l'humidité et éloignent la transpiration de votre peau, et si elles se font mouiller, elles sèchent beaucoup plus rapidement que le coton ou le duvet.
 - **Duvet :** Les vêtements en duvet sont remplis de plumes qui donnent le gonflant aux vêtements. C'est ce qui vous garde au chaud lorsqu'il est sec; cependant, si le duvet devient mouillé, il perd son pouvoir gonflant et ne peut tenir au chaud.

- Laine : Une fibre naturelle fabriquée à partir de la fourrure des moutons. La laine a des propriétés naturelles qui éloignent l'humidité de la peau un peu comme le font les fibres synthétiques. Les tissus en laine sont souvent plus épais que ceux en fibres synthétiques et gardent un peu la chaleur.

L'information sur les couches et types de tissus a été extraite et traduite de : *Layering 101: How to Dress for Outdoor Activities*, [Backpacker's Pantry](#). (2020).

Utilisez les questions suivantes pour animer une discussion avec les élèves sur la superposition de vêtements et les parties du corps qui doivent être protégées des conditions météorologiques.

- Comment pouvez-vous vous protéger et ainsi vous amuser par la superposition de vêtements? Exemples de réponses : par temps chaud – enlever des couches; par temps plus froid – ajouter des couches.
- Que devez-vous faire pour protéger votre tête, vos mains et vos pieds afin d'éviter de perdre de la chaleur corporelle lors de température froide? Exemples de réponses : porter une tuque bien ajustée, des mitaines et des bas de la bonne taille, apporter une autre paire de mitaines ou de bas au cas où ils se feraient mouiller.
- Que devez-vous faire pour protéger vos yeux? Exemples de réponses : porter un chapeau pour faire de l'ombre et des lunettes de soleil ou des lunettes de protection pour se protéger du vent et de la poudrière en faisant du ski alpin.
- Comment pouvez-vous assurer que les autres peuvent vous voir lorsque vous êtes à l'extérieur le soir? Exemples de réponses : utiliser une lampe de poche ou une lampe frontale, porter des vêtements avec des bandes réfléchissantes.
- J'apporte des sacs à ordures et des sacs de plastique dans mon sac à dos au cas où nous en aurions besoin pour nous protéger des conditions météorologiques (vous pourriez montrer aux élèves un sac à ordures et de petits sacs en plastique). Pourquoi croyez-vous que je les amène avec moi? Comment pourrions-nous les utiliser pour nous protéger et nous garder au chaud à l'extérieur?

Moyen/intermédiaire :

Utilisez la Ressource pour le personnel enseignant : Effets associés au chaud et au froid, pour présenter les effets aux élèves. Revoir avec eux les définitions, les symptômes et les traitements. Invitez les élèves à se lever pour expliquer comment bien superposer des vêtements pour se protéger et éviter les effets liés à l'environnement.

Consolidation

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Divisez les élèves en dyade pour répondre aux questions de la *Ressource pour les élèves* : Vérification de l'apprentissage - Bien se protéger selon les conditions météorologiques, afin de

vérifier leur compréhension des résultats d'apprentissage de la leçon, puis demandez-leur d'effectuer la tâche suivante :

Pour le primaire :

Demandez aux élèves de faire un dessin pour montrer aux autres comment s'habiller pour des aventures par temps chaud ou froid. Les élèves peuvent inclure des facteurs météorologiques et des choix vestimentaires personnels pour l'endroit et l'activité.

Pour le moyen :

Divisez les élèves en dyade pour effectuer la tâche liée au scénario suivant.

Scénario : « Nous allons faire une course Terry Fox à l'école demain au cours de la journée. Les prévisions météorologiques annoncent du temps frais en avant-midi. À l'heure du midi, ce sera chaud et humide. Il pourrait pleuvoir en fin de journée vers la fin de notre randonnée. »

Tâche : Demandez aux élèves de dresser une liste des vêtements qu'elles ou ils pourraient porter et qu'elles ou ils pourraient apporter dans leur sac à dos. Invitez-les ensuite à présenter leur liste de vêtements à l'ensemble de la classe.

Pour l'intermédiaire :

Divisez les élèves en dyade pour effectuer la tâche liée au scénario suivant.

Scénario : « Vous préparez votre sac à dos pour une excursion de deux jours. Les prévisions météorologiques annoncent du temps assez froid avec de la rosée au sol au moment de notre départ. Alors que le temps va se réchauffer, notre corps va générer de la chaleur. De retour au campement en soirée, attendez-vous à refroidir en montant votre tente et en vous préparant pour manger. Pour la deuxième journée, la probabilité de pluie est de 40 %. »

Tâche : Demandez aux élèves de dresser une liste de vêtements qu'elles ou ils pourraient porter et qu'elles ou ils pourraient apporter dans leur sac à dos. Invitez-les ensuite à présenter leur liste de vêtements à l'ensemble de la classe.

Vous pourriez fournir aux élèves des magazines ou des catalogues et les inviter à découper diverses photos de vêtements pour l'intérieur et l'extérieur et pour diverses conditions météorologiques. Les élèves pourraient aussi utiliser des appareils (par exemple, téléphone, ordinateur, tablette) pour trouver diverses photos de vêtements. Demandez-leur d'inclure quelques choix vestimentaires inappropriés et de mettre leur collection de vêtements dans une enveloppe et

de l'échanger avec un autre groupe. Présentez-leur ensuite divers scénarios et demandez-leur de créer une tenue vestimentaire adaptée aux conditions météorologiques présentées.

Notes au personnel enseignant

Consultez les politiques et procédures du conseil scolaire afin d'en assurer le respect lors des activités d'éducation en plein air.

Vous pourriez jumeler cette leçon à la leçon « Demeurer en sécurité en plein air » afin d'établir des liens avec les premiers soins pour les effets associés à la chaleur et au froid.

Veillez noter que diverses stratégies d'évaluation ont été proposées dans la section « Évaluation au service de l'apprentissage » de chaque activité. Ces stratégies visent à aider le personnel enseignant à recueillir de l'information pour déterminer les connaissances et les habiletés des élèves, orienter leur enseignement, étayer l'apprentissage, différencier l'enseignement selon les besoins des élèves, et amener les élèves à faire le suivi de leur progrès vers la satisfaction des résultats d'apprentissage. Les stratégies proposées ne sont pas conçues pour être utilisées aux fins d'évaluations sommatives.

Ressource pour le personnel enseignant : Effets associés au chaud et au froid

Hypothermie

L'hypothermie se produit lorsque le corps est si froid qu'il a de la difficulté à se réchauffer. C'est une situation dangereuse, car les organes du corps peuvent cesser de fonctionner s'ils sont trop froids. L'hypothermie peut survenir en toute saison.

Signes/symptômes

- Premier stade de l'hypothermie : frissons, sensation de grande fatigue, confusion, mains engourdies, problème d'élocution.
- Stade avancé d'hypothermie : aucun frisson, répond peu ou pas du tout, teint pâle, pouls faible, respiration lente.

Traitements

- Demandez l'aide d'un adulte immédiatement.
- Déplacez la personne à l'abri du froid.
- Enlevez tout vêtement mouillé.
- Couvrez la personne avec des couvertures.
- Surveillez sa respiration.
- Donnez-lui une boisson chaude.

Épuisement par la chaleur

L'épuisement par la chaleur commence lentement, mais s'il n'est pas traité rapidement, il peut s'aggraver en coup de chaleur. L'épuisement par la chaleur survient lorsque le corps travaille très fort pour se refroidir lorsqu'il fait chaud dehors.

Signes/symptômes

Soif, faiblesse ou grande fatigue, crampes musculaires, nausée, mal de tête.

Traitements

- Demandez l'aide d'un adulte immédiatement.
- Déplacez la personne à un endroit frais.
- Desserrez ses vêtements.
- Faites-lui boire du liquide.

Coup de chaleur

Lorsqu'une personne subit un coup de chaleur, sa température corporelle atteint au moins 40,5 °C (105 °F) et son corps ne peut plus se refroidir. Elle nécessite alors des soins médicaux d'urgence, car sa vie peut être en danger.

Signes/symptômes

Graves maux de tête, faiblesse, étourdissements, confusion, respiration rapide, et rythme cardiaque accéléré.

Traitements

- Demandez l'aide d'un adulte immédiatement.
- Déplacez la personne à un endroit frais.
- Refroidissez-la avec un linge humide et un ventilateur.
- Faites-lui boire du liquide.

Coup de soleil

Un coup de soleil peut survenir en aussi peu que 15 minutes d'exposition au soleil; la rougeur et l'inconfort peuvent parfois se voir ou se faire ressentir après quelques heures.

Signes/symptômes

Rougeur de la peau, cloques, douleur et picotement, fièvre et frissons.

Traitements

- Demandez l'aide d'un adulte immédiatement.
- Rafraîchissez la peau avec une serviette humide en utilisant de l'eau froide du robinet.
- Buvez de l'eau pour éviter la déshydratation.
- Songez à appliquer un onguent apaisant.
- Ne faites pas éclater les cloques.

Les définitions de cette Ressource pour le personnel enseignant ont été extraites et traduites de : Diseases and Conditions and Staying Safe, [KidsHealth.org](https://kidshealth.org). (2021).

Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Bien se protéger selon les conditions météorologiques

Primaire

1 - Cochez les vêtements que vous devriez porter si vous faites une marche par temps froid.

- tuque chaude
- mitaines
- pantalon de neige
- manteau d'hiver
- bottes d'hiver

2 - Cochez les actions que vous pourriez prendre pour vous protéger lorsque vous êtes à l'extérieur par temps froid.

- ne pas enlever votre tuque et vos mitaines
- rester au sec
- aviser le personnel enseignant si vous avez froid
- aviser le personnel enseignant si vous voyez des camarades qui frissonnent, qui ont froid ou qui ont la peau des joues blanchies
- continuer de bouger

3 - Cochez les actions que vous pourriez prendre pour vous protéger lorsque vous êtes à l'extérieur par temps pluvieux.

- porter un manteau de pluie pour demeurer au sec
- aviser le personnel enseignant si vos vêtements sont mouillés
- aviser le personnel enseignant si vos camarades frissonnent ou ont froid
- continuer de bouger

4 - Cochez les actions que vous pourriez prendre pour vous protéger lorsque vous êtes à l'extérieur par temps chaud.

- porter un chapeau
- jouer à l'ombre
- boire beaucoup d'eau
- appliquer de la crème solaire sur votre peau

Réponses :

Pour les quatre questions, tous les éléments devraient être cochés.

Moyen

1 - Vous allez faire une marche par temps froid. Cochez les vêtements que vous devriez porter et donnez un exemple là où l'on vous le demande.

- une tuque et des mitaines chaudes
- une bonne couche de base : les vêtements contre la peau. Inscrivez un exemple : _____
- une bonne couche intermédiaire : les vêtements entre votre couche de base et votre manteau. Inscrivez un exemple : _____
- un pantalon de neige
- un manteau d'hiver
- des bottes d'hiver

2 - Décrivez deux caractéristiques importantes que doit posséder votre couche extérieure.

- _____
- _____

3 - Décrivez deux actions que vous devriez prendre pour demeurer au chaud et vous protéger lorsque vous marchez ou jouez dehors par temps froid.

- _____
- _____

4 - Décrivez deux actions que vous devriez prendre pour vous protéger lorsque vous marchez ou jouez dehors par temps chaud.

- _____
- _____

5 - Nommez deux signes qui indiquent que vous êtes à risque d'hypothermie.

- _____
- _____

6 - Nommez deux actions que vous pouvez prendre pour aider une personne qui souffre d'hypothermie.

- _____
- _____

7 - Vous voyez un élève plus jeune dans la cour d'école lors de la récréation lors d'une journée chaude en début de printemps. Elle ou il porte un manteau d'hiver et une tuque. Vous remarquez qu'elle ou il transpire et que ses joues sont rouges. Comment pouvez-vous l'aider?

Réponses :

Question 1 : Toutes les réponses. Exemples d'une couche de base : caleçon long, t-shirt avec manches longues ou courtes. Exemples d'une couche intermédiaire : un chandail, un chandail avec une capuche, une surchemise avec boutons.

Question 2 : coupe le vent, résistant à l'eau, imperméable, ample, chaud

Question 3 : continuer de bouger, demeurer au sec, continuer de porter la tuque et les mitaines, changer les vêtements mouillés

Question 4 : porter un chapeau, boire beaucoup d'eau, demeurer à l'ombre le plus possible, appliquer de la crème solaire

Question 5 : frissonnements, orteils et doigts engourdis, confusion ou manque de coordination

Question 6 : la déplacer à un endroit au chaud, lui enlever tout vêtement mouillé, la réchauffer avec des couvertures

Question 7 : Exemples de réponses : Je peux demander à l'élève comment elle ou il se sent. Je peux lui suggérer d'ouvrir la fermeture éclair de son manteau et d'enlever sa tuque. Je peux

l'amener à un adulte pour demander de l'aide. Je peux lui offrir de l'accompagner à l'intérieur pour aller boire de l'eau.

Intermédiaire

1 - Vous allez faire une marche par temps froid. Cochez les vêtements que vous devriez porter et donnez un exemple là où l'on vous le demande.

- une tuque et des mitaines chaudes
- une bonne couche de base : les vêtements contre la peau.
Inscrivez un exemple : _____
- une bonne couche intermédiaire : les vêtements entre votre couche de base et votre manteau. Inscrivez un exemple : _____
- une bonne couche extérieure. Inscrivez un exemple : _____
- des bottes d'hiver

2 - Décrivez deux caractéristiques importantes de votre couche de base.

- _____
- _____

3 - Décrivez deux caractéristiques importantes de votre couche intermédiaire.

- _____
- _____

4 - Décrivez deux caractéristiques importantes de votre couche extérieure.

- _____
- _____

5 - Décrivez deux actions que vous devriez prendre pour demeurer au chaud et vous protéger lorsque vous faites une randonnée ou jouez dehors par temps froid.

- _____
- _____

6 - Nommez deux signes qui indiquent que vous êtes à risque d'hypothermie.

- _____
- _____

7 - Nommez deux actions que vous pouvez prendre pour aider une personne qui souffre d'hypothermie.

- _____
- _____

8 - Nommez deux signes qui indiquent que vous êtes à risque d'un coup de chaleur.

- _____
- _____

9 - Nommez deux précautions à prendre pour éviter d'avoir trop chaud et d'avoir un coup de soleil.

- _____
- _____

Réponses :

Question 1 : Toutes les réponses. Exemples d'une couche de base : caleçon long, t-shirt avec manches longues ou courtes. Exemples d'une couche intermédiaire : un chandail, un chandail avec une capuche, une surchemise avec boutons.

Question 2 : éloigne l'humidité de la peau, bien ajusté permettant de bouger confortablement

Question 3 : isolation additionnelle, léger, transfère l'humidité vers l'extérieur, bien ajusté

Question 4 : coupe le vent, résistant à l'eau, perméable à l'air, ample

Question 5 : continuer de bouger, demeurer au sec, continuer de porter la tuque et les mitaines, changer les vêtements mouillés, boire des boissons chaudes

Question 6 : frissonnements, orteils et doigts engourdis, confusion ou manque de coordination

Question 7 : la déplacer à un endroit au chaud, lui enlever tout vêtement mouillé, la réchauffer avec des couvertures

Question 8 : se sentir étourdi ou sentir comme si on allait s'évanouir, nausée, mal de tête, très assoiffé, respiration plus difficile qu'à l'habituelle

Question 9 : boire, surtout de l'eau, avant de ressentir la soif, porter des vêtements perméables à l'air, éviter le contact direct avec le soleil; se déplacer à l'ombre, porter un chapeau à large rebord, appliquer de la crème solaire

DEMEURER EN SANTÉ EN PLEIN AIR

Survol de la leçon

Au cours de cette leçon, les élèves mettront en pratique leurs habiletés relationnelles, de conscience de soi et de la pensée critique et feront appel à leurs connaissances en matière d'alimentation saine et de nutrition pour prendre des décisions éclairées et poser des gestes pour favoriser leur santé et leur bien-être. Les élèves décriront les facteurs environnementaux qui posent un risque à la sécurité et sauront démontrer un comportement responsable en suivant les procédures et les règles de sécurité pour demeurer en sécurité et en santé lors de leur participation à des activités d'éducation en plein air.

Attentes et contenus d'apprentissage

- A1 : A1.4, A1.5, A1.6
- B3 : B3.1, B3.2

Résultats d'apprentissage

- J'utilise mes connaissances sur l'alimentation et mes habiletés de la pensée critique afin de faire des choix éclairés d'aliments et boissons pour nourrir mon corps et m'hydrater lorsque je participe à des activités d'éducation en plein air.
- Je démontre un comportement responsable en suivant les procédures et les règles de sécurité pour demeurer en santé lorsque je participe à des activités d'éducation en plein air.

Matériel

- Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Demeurer en santé en plein air (à la fin de la leçon)

Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation

Outils et ressources

- [Modèle d'un formulaire médical et d'avis sur l'élément de risque pour les activités du programme-cadre](#)
- [Plan de premiers soins et intervention de secourisme](#)

Autre

- [Gestion de risques](#)

Évaluation au service de l'apprentissage

Les critères pour évaluer les connaissances et les habiletés sont établis en collaboration avec les élèves au début de la leçon. Voici des exemples de critères d'évaluation :

- Je décris ce dont j'ai besoin pour nourrir mon corps et demeurer hydraté lors des activités d'éducation en plein air.
- J'utilise mes connaissances sur l'alimentation saine pour faire des choix sains d'aliments et de boissons pour demeurer en santé lors des activités d'éducation en plein air.

Veuillez revoir les critères d'évaluation avec les élèves puis demandez-leur de répondre aux questions de la *Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Demeurer en santé en plein air*.

Utilisez les critères d'évaluation établis avec les élèves pour évaluer leur apprentissage et offrir une rétroaction à tout moment opportun pendant la leçon. Offrez une rétroaction à l'ensemble de la classe ou individuellement, selon les besoins, afin de clarifier ou de renforcer leur compréhension de la façon de demeurer en santé lors des activités d'éducation en plein air et répondez à toute autre question.

Mise en situation

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Expliquez aux élèves que vous allez nommer divers aliments et diverses boissons. Les élèves doivent se lever si c'est un aliment ou une boisson qu'elles ou ils apporteraient lors d'une excursion dans un sentier dans le cadre d'une activité d'éducation en plein air. Demandez-leur de s'asseoir après chaque boisson ou aliment nommé pour les faire bouger. Notez que certains des aliments nommés constituent un choix problématique évident. Il s'agit d'une activité amusante qui fait réfléchir les élèves aux divers types d'aliments nutritifs pour donner de l'énergie à leur corps lors des activités d'éducation en plein air.

Aliments/boissons : carottes, céleri, pommes, crème glacée, barre de chocolat, eau, viande, houmous, craquelins, bâtonnets de fromage, raisins secs, sandwich au fromage, barres d'énergie, granola, boisson gazeuse, galettes de riz, confiture, Jell-O, bananes, roulés aux fruits, collation de viande séchée (par exemple, Pepperette, Jerkee), boîte de jus, boisson sportive ou énergisante, croustilles, réglisse, mélange montagnard ou noix mélangées, sandwich au beurre d'arachides (ou substitut).

Action

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Expliquez aux élèves qu'il faut avoir les aliments et boissons nécessaires pour bien nourrir leur

corps afin d'avoir l'énergie requise pour l'activité et demeurer en santé lors des excursions d'éducation en plein air. Rappelez-leur qu'il faut penser à l'énergie qu'elles et ils vont dépenser au cours de la journée. Leur consommation d'aliments et de boissons doit être suffisante pour compenser l'énergie dépensée en faisant les activités prévues.

Divisez les élèves en groupes de trois ou quatre. Les groupes discutent et consignent leurs réponses aux questions suivantes :

- À quoi devons-nous penser pour nous assurer de bien nourrir notre corps et demeurer hydratés lors d'une journée complète d'activités dans un parc? Réponses possibles :
 - La durée de l'excursion.
 - Une bouteille d'eau pleine; penser à la quantité d'eau à apporter.
 - Des aliments qui vont se conserver; des aliments qui n'ont pas besoin d'être conservés dans un réfrigérateur.
 - Des aliments légers à apporter dans notre sac à dos.
 - La quantité d'emballage, car il faut le rapporter.
 - Des glucides pour l'énergie, dont des fruits, des fruits séchés ou des barres de céréales à grains entiers.
 - Des collations équilibrées en glucides, en protéines (par exemple, fèves de soja, fromage, œufs, viande séchée) et en bon gras (par exemple, graines, beurre de graines).
 - Des collations pour maintenir le niveau d'énergie.
 - Des aliments qui se consomment sans ustensile ou assiette.
 - Si la nourriture s'écrasera ou se renversera.
- Que pouvons-nous faire avant de partir pour notre excursion afin de bien nous préparer pour faire de l'activité physique? Réponses possibles :
 - Nous devons prendre un petit déjeuner santé et boire beaucoup de liquide avant de partir en excursion.
 - Nous pourrions prendre une collation à notre arrivée au parc avant de faire des activités.
 - Prendre une bonne nuit de sommeil avant l'excursion.
- Une règle générale est de manger avant d'avoir faim et de boire avant d'avoir soif. Pourquoi est-ce une règle si importante? Réponses possibles :
 - Si nous attendons d'avoir faim pour manger, notre corps nous dit qu'il manque d'énergie.
 - Si nous attendons d'avoir soif pour boire, notre corps est déjà déshydraté.

- Dressez une liste d'aliments sains à apporter lors d'une excursion d'une journée d'éducation en plein air. Réponses possibles :
 - Eau
 - Fruits
 - Légumes
 - Sandwiches
 - Sandwiches roulées (wraps)
 - Fromage
 - Œufs cuits durs
 - Barres granola
 - Fruits séchés
 - Mélange du montagnard (éviter les arachides pour assurer la sécurité de toutes et tous)
 - Raisins secs
 - Galettes de riz
 - Craquelins
 - Barre de chocolat
- Qu'est-ce que nous devrions aussi apporter pour notre hygiène alimentaire? Réponses possibles :
 - Lingettes jetables
 - Désinfectant pour les mains
 - Sacs à ordures pour rapporter ses déchets avec soi (par exemple, pelures d'orange, coeurs de pommes, emballages)

Invitez les groupes à présenter leurs réponses dans le cadre d'une discussion avec l'ensemble de la classe. Utilisez leurs réponses pour les aider à mieux comprendre l'importance de nourrir leur corps pour demeurer en santé lors de leur participation à des activités d'éducation en plein air.

Moyen/Intermédiaire :

Parfois, par temps plus froid, nous souhaitons boire une boisson chaude pour nous aider à nous réchauffer lors du repas du midi. Si nous faisons une excursion qui comprend un repas en soirée, alors nous devons penser à des aliments à cuisiner ou à préparer, qui sont nourrissants, qui nous rassasient et qui nous donnent de l'énergie, mais qui requièrent le moins d'équipement possible.

À demander aux élèves :

- À quoi devons-nous penser si nous souhaitons boire une boisson chaude ou manger un repas chaud? Réponses possibles :
 - Nous aurons besoin d'un feu.

- Nous aurons besoin des réchauds de camping au gaz ou au propane.
- À quoi devons-nous penser lorsque nous déterminons ce que nous utiliserons pour cuisiner?
Réponses possibles :
 - Est-il permis de faire un feu à l'endroit où nous allons?
 - Y a-t-il une zone de restriction de feux décrétée par le ministère des Richesses naturelles et des Forêts à l'endroit où nous allons?
 - Y a-t-il assez de bois pour allumer un feu et l'entretenir?
 - Combien de temps aurons-nous pour cuisiner?
 - Combien de personnes vont manger?
 - Y a-t-il des personnes qui souffrent d'allergies alimentaires?
 - Combien de réchauds et quelle quantité de carburant aurons-nous besoin?
 - De quel autre matériel aurons-nous besoin (par exemple, chaudrons, assiettes, ustensiles, allumettes, briquet)?
 - Comment allons-nous tout nettoyer? Comment allons-nous tout ramener à la maison pour ne pas laisser des restes de nourriture et des emballages?
- À quoi devons-nous penser lorsque nous choisissons les aliments que nous cuisinerons ou les boissons que nous préparerons? Réponses possibles :
 - Nous devons penser à des aliments que nous pouvons cuisiner dans un chaudron, comme des pâtes alimentaires, du riz, des lentilles ou du quinoa.
 - Nous devons tenir compte du temps requis pour cuisiner les aliments que nous avons choisis.
 - Nous devrions préparer des boissons pour lesquelles nous avons seulement besoin d'ajouter de l'eau.
 - Nous devrions préparer des aliments qui se mangent sans faire trop de dégât.
 - Nous devrions préparer des aliments qui se mangent avec des fourchettes et des cuillères seulement pour ne pas apporter de couteaux.
 - Nous voulons choisir des aliments qui nous rassasient et qui nous donnent de l'énergie pour la prochaine journée.
 - Nous ne voulons pas apporter des aliments trop lourds, qui ont beaucoup d'emballage ou qui doivent être ouverts à l'aide d'un ouvre-boîte.
 - Nous pourrions aussi songer à des aliments qui peuvent être préparés au préalable, puis réchauffés sur place.
 - Nous pourrions préparer des boissons comme un chocolat chaud qui se préparent seulement avec de la poudre et de l'eau bouillante.

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Divisez les élèves en dyade pour répondre aux questions de la *Ressources pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Demeurer en santé en plein air*, pour vérifier leur compréhension avant de passer à la consolidation.

Consolidation

Primaire :

Divisez les élèves en petits groupes pour dessiner ou écrire le petit déjeuner, le repas du midi et les collations qu'elles et ils demanderaient à leur aidant de préparer pour une excursion de jour.

Moyen :

Divisez les élèves en groupes de quatre ou cinq pour effectuer la tâche associée au scénario et présenter leur plan de repas à l'ensemble de la classe.

Scénario : Notre classe fera une excursion de jour à deux heures de route de l'école. Nous nous rendrons en autobus. Les membres de votre groupe doivent s'entraider pour demeurer en santé au cours de la journée. Votre tâche est de collaborer pour choisir un petit déjeuner santé qui vous permettra de faire le plein d'énergie le jour de l'excursion et des aliments et des boissons que vous apporterez pour le repas du midi et les collations pendant la randonnée. La planification des repas et des collations devrait tenir compte des préférences, ainsi que des allergies et des intolérances alimentaires afin de permettre à chaque membre du groupe de passer une excursion en santé. N'oubliez pas de planifier des boissons pour demeurer bien hydratés.

Intermédiaire :

Divisez les élèves en groupes de quatre ou cinq pour effectuer la tâche associée au scénario et présenter leur plan de repas à l'ensemble de la classe.

Scénario : Notre classe fera une excursion de deux jours dans un campement à trois heures de route par autobus de l'école. Les membres de votre groupe doivent s'entraider pour demeurer en santé au cours de la journée. Votre tâche est de collaborer pour choisir les aliments pour les repas, les collations ainsi que les boissons à apporter pour l'excursion. Lors de cette excursion, vous apprendrez à utiliser des réchauds de camping. Alors, parmi les aliments, assurez-vous d'en avoir deux qui se cuisinent à l'aide d'un réchaud de camping. La planification des repas et des collations devrait tenir compte des préférences, ainsi que des allergies et des intolérances alimentaires afin de permettre à chaque membre du groupe de passer une excursion en santé.

Notes au personnel enseignant

Consultez les politiques et procédures du conseil scolaire afin d'en assurer le respect lors des activités d'éducation en plein air.

Vous pourriez inclure cette leçon à l'apprentissage sur l'alimentation saine là où c'est pertinent (par exemple, 1^{re} année D1.1; 3^e année D1.1; 4^e année D1.1, D3.1; 6^e année D2.2, D3.1; 7^e année D3.1).

Deux principaux défis associés à l'alimentation saine lors des excursions d'éducation en plein air de plus d'une journée sont de prévoir suffisamment de temps pour cuisiner et d'avoir les habiletés de base pour cuisiner. Des aliments nutritifs sont souvent apportés en excursion, mais trop souvent ils ne sont pas utilisés, ils ne sont pas cuisinés adéquatement, ou il n'y a pas assez de temps pour les préparer; ce sont tous des facteurs qui font en sorte que les élèves ne reçoivent pas une nutrition adéquate.

Veillez noter que diverses stratégies d'évaluation ont été proposées dans la section « Évaluation au service de l'apprentissage » de chaque activité. Ces stratégies visent à aider le personnel enseignant à recueillir de l'information pour déterminer les connaissances et les habiletés des élèves, orienter leur enseignement, étayer l'apprentissage, différencier l'enseignement selon les besoins des élèves, et amener les élèves à faire le suivi de leur progrès vers la satisfaction des résultats d'apprentissage. Les stratégies proposées ne sont pas conçues pour être utilisées aux fins d'évaluations sommatives.

Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Demeurer en santé en plein air

Primaire

1 - Cochez tous les aliments que vous apporteriez pour votre repas lors d'une randonnée.

- pomme
- carottes
- crème glacée
- noix
- barre granola
- sandwich

2 - Cochez la meilleure boisson pour votre randonnée.

- boisson énergisante
- boisson gazeuse
- eau
- yogourt à boire
- boîte de jus

3 - Cochez les articles que vous devriez apporter pour être bien préparés.

- lingettes pour les mains
- désinfectant pour les mains
- bol ou assiette
- sac à ordures

Réponses :

Question 1 : Pomme, carottes, noix, barre granola, sandwich

Question 2 : Eau

Question 3 : Toutes les réponses

Moyen

1 - Cochez les types d'aliments que vous pourriez apporter lors d'une excursion d'une journée et inscrivez un exemple.

- un fruit qui va se conserver et qui ne sera pas écrasé comme _____.
- un aliment à haute teneur énergétique comme _____.
- un aliment riche en bons glucides comme _____.
- un aliment riche en bon gras comme _____.

2 - Remplissez les tirets dans la phrase :

- Deux règles pour demeurer en santé lorsque nous sommes actifs en plein air sont : « Manger avant d'avoir _____ » et « boire avant d'avoir _____ ».

3 - Nommez deux critères auxquels vous devez penser lorsque vous choisissez des boissons et des aliments nourrissants pour une excursion d'une journée.

- _____
- _____

4 - Autres que des aliments et boissons, vous devriez apporter des articles pour l'hygiène et le nettoyage. Nommez-en deux.

- _____
- _____

Réponses :

Question 1 : Toutes les réponses. Exemple d'un fruit qui va se conserver et qui ne sera pas écrasé – une pomme; exemple d'un aliment à haute teneur énergétique – fruit déshydraté, raisins; exemple d'un aliment riche en bons glucides – pomme, galette de riz, craquelins; exemple, d'un aliment riche en bon gras – noix dans les barres granola ou dans un mélange montagnard, fromage.

Question 2 : « Manger avant d'avoir faim » et « boire avant d'avoir soif ».

Question 3 : Non périssable, léger, ne se fera pas écraser, facile à cuisiner, la quantité à apporter

Question 4 : Lingettes pour les mains, désinfectant pour les mains, sac à ordures

Intermédiaire

1 - Réfléchissez aux types d'aliments que vous devriez apporter lors d'une excursion d'une journée. Donnez un exemple pour chaque type.

- non périssable : _____
- léger : _____
- à haute teneur énergétique : _____

2 - Nommez deux (2) nutriments dont votre corps a besoin pour demeurer en santé.

- _____
- _____

3 - Pour chaque nutriment précisé, nommez un exemple d'aliment qui serait bon à apporter lors d'une randonnée.

- glucide : _____
- protéine : _____
- bon gras : _____

4 - Remplissez les tirets dans la phrase :

- Deux règles pour demeurer en santé lorsque nous sommes actifs en plein air sont : « Manger avant d'avoir _____ » et « boire avant d'avoir _____ ».

5 - Nommez deux (2) facteurs auxquels vous devriez penser lors du choix de la source de carburant pour cuisiner en randonnée.

- _____
- _____

6 - Nommez trois (3) critères sur lesquels vous insisteriez si vous enseigniez à une personne ce qu'il faut faire pour cuisiner et demeurer en santé lors de la participation à des activités d'éducation en plein air.

- _____
- _____
- _____

Réponses :

Question 1 :

- non périssable (par exemple, fruits, légumes, noix)
- léger (par exemple, fruits ou légumes séchés ou lyophilisés)
- haute teneur énergétique (par exemple, barres granola, barres énergétiques, mélange du montagnard)

Question 2 : glucides et gras

Question 3 :

- glucides (par exemple, galettes de riz, pain ou pâtes de blé entier, fruits, légumes)
- protéines (par exemple, fèves de soja, fromage, œufs, viande séchée)
- bon gras (par exemple, avocat, graines, beurre de graines)

Question 4 : « Manger avant d'avoir faim » et « Boire avant d'avoir soif ».

Question 5 : Y a-t-il une interdiction de faire des feux? Est-ce qu'il y a du bois que l'on peut utiliser? Quel type de réchaud va-t-on utiliser?

Question 6 : Demeurer hydraté, manger adéquatement, penser à la source de carburant, apporter des aliments peu emballés, choisir des aliments qui se cuisinent facilement en peu de temps avec peu de préparation, vaisselle, rapporter tout ce que vous avez apporté.

DEMEURER EN SÉCURITÉ EN PLEIN AIR

Survol de la leçon

Au cours de cette leçon, les élèves mettront en pratique leur conscience de soi et leurs habiletés de la pensée critique pour décrire des facteurs environnementaux qui posent un risque à la sécurité, adopteront des comportements et suivront les procédures et les règles de sécurité en vue d'assurer leur sécurité et d'éviter de se blesser lors de leur participation à des activités d'éducation en plein air.

Attentes et contenus d'apprentissage

- A1 : A1.4, A1.5, A1.6
- B3 : B3.1, B3.2
- D1 : 3^e- D1.2, 8^e- D1.1
- D2 : 4^e- D2.2, 8^e- D2.2
- D3 : 1^{re}- D3.1, 6^e- D3.2

Résultats d'apprentissage

- Je démontre un comportement responsable en suivant les procédures et les règles de sécurité pour éviter de me blesser et assurer ma sécurité et celle d'autrui lors des activités d'éducation en plein air.
- J'utilise ma conscience de soi et mes habiletés de la pensée critique pour analyser des situations et déterminer des risques, et faire des choix judicieux lorsque je participe à des activités d'éducation en plein air.

Matériel

- Ressource pour les élèves : Scénarios – Problème, Action immédiate, Prévention (*à la fin de la leçon*)
- Ressource pour les élèves : Scénarios « Qu'est-ce qui ne va pas? » (*à la fin de la leçon*)
- Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Demeurer en sécurité en plein air (*à la fin de la leçon*)

Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation

Activités

- **Course d'orientation**
- **Jeux coopératifs**
- **Plein air (camping)**

- [Plein air \(excursion pédestre\)](#)

Outils et ressources

- [Commotions cérébrales](#)
- [Foudre](#)
- [Indice ultraviolet](#)
- [Modèle d'un formulaire médical et d'avis sur l'élément de risque pour les activités du programme-cadre](#)
- [Plan de premiers soins et intervention de secourisme](#)
- [Vent](#)

Autre

- [Gestion de risques](#)

Évaluation au service de l'apprentissage

Les critères pour évaluer les connaissances et les habiletés sont établis en collaboration avec les élèves au début de la leçon. Voici des exemples de critères d'évaluation :

- Je décris les facteurs environnementaux qui peuvent entraîner des blessures lors de la participation à des activités d'éducation en plein air.
- J'applique des procédures et des règles de sécurité pour éviter de me blesser et pour assurer ma sécurité et celle d'autrui lors des activités d'éducation en plein air.

Veillez revoir les critères d'évaluation avec les élèves avant d'entreprendre l'activité de consolidation et demandez-leur ensuite de répondre aux questions de la *Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Demeurer en sécurité en plein air*.

Utilisez les critères d'évaluation établis avec les élèves pour évaluer leur apprentissage et offrir une rétroaction à tout moment opportun pendant de la leçon. Offrez une rétroaction à l'ensemble de la classe ou individuellement, selon les besoins, afin de clarifier ou de renforcer leur compréhension de la façon de demeurer en sécurité lors des activités d'éducation en plein air et répondez à toute autre question.

Mise en situation

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Choisissez certaines des expressions suivantes et affichez-les pour que les élèves puissent les consulter.

- « Si ça fait du bruit ou si ça éblouit, allez vite à l’abri. » (Si l’on entend le tonnerre ou si l’on voit des éclairs, il faut se mettre à l’abri.)
- « Si ça gronde à l’extérieur, vite à l’intérieur. » (Si l’on entend le tonnerre, il ne faut pas attendre de voir des éclairs; il faut aller à l’intérieur.)
- « Si vous êtes égarés, restez et attendez. » (Si vous vous égarez, demeurez là où vous êtes et attendez que quelqu’un vous trouve.)
- « Dans le doute, ne faites pas fausse route, restez assis. » (Si vous pensez avoir subi une commotion cérébrale, cessez de participer à l’activité.)
- « Après un coup, faites une pause. » (Si vous encaissez un coup à la tête, au cou ou au corps qui peut entraîner des signes et des symptômes d’une commotion cérébrale, arrêtez de jouer et dites-le à quelqu’un.)
- « Revêtez, appliquez, portez, cherchez, enfitez » (Revêtez un chandail, appliquez de la crème solaire, portez un chapeau, cherchez de l’ombre et enfitez des lunettes de soleil.)
- « ABC » (L’ABC des premiers soins – vérifiez que l’Air passe dans les voies respiratoires, vérifiez que la respiration est **B**onne, vérifiez la **C**irculation.)

Divisez les élèves en dyade pour discuter de la signification de ces expressions en ce qui concerne la sécurité en plein air. Invitez-les à présenter leurs idées à l’ensemble de la classe. Utilisez leurs réponses pour attirer leur attention sur des actions qui leur permettrait de demeurer en sécurité lors de leur participation à des activités d’éducation en plein air.

Action

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Expliquez aux élèves qu’il est important de connaître les procédures et les règles de sécurité à suivre pour demeurer en sécurité et pour minimiser le risque de blessures lors de la participation à des activités d’éducation en plein air. Il est aussi utile de connaître certains des premiers soins de base en cas de blessure ou de troubles médicaux pour pouvoir aider la personne jusqu’à ce qu’elle reçoive des soins médicaux.

Primaire :

Divisez les élèves en groupes de trois ou quatre. Affichez chacune des activités suivantes pour que les élèves puissent les consulter.

Activités :

- faire du vélo
- jouer dans la neige
- faire du toboggan

- patiner
- jouer dans un parc ou à la plage l'été
- faire une randonnée pédestre
- nager
- faire du canoë ou du bateau
- faire du camping

Après avoir inscrit les activités, demandez aux groupes de nommer des règles de sécurité à suivre pour assurer leur sécurité et celle d'autrui lors de ces activités. Consignez les réponses. Vous pouvez ajouter des activités d'éducation en plein air selon les champs d'intérêt des élèves et l'accès à des espaces extérieurs dans votre région.

Réponses possibles :

- Porter un casque pour faire du vélo.
- S'assurer que notre équipement est bien ajusté.
- Toujours mettre de la crème solaire et un chapeau.
- Toujours porter une tuque et des mitaines à l'extérieur.
- Regarder où nous mettons les pieds en randonnée pour ne pas trébucher sur des racines ou des roches.
- Aviser un adulte si nous recevons un coup à la tête ou si nous tombons violemment par terre.
- Aviser un adulte si nous ne sentons pas bien en jouant.
- Garder les lacets de nos souliers bien noués et nos pieds au sec pour ne pas avoir d'ampoules.
- Si nous nous égarons, nous devons rester là où nous sommes et attendre que quelqu'un nous trouve.
- Nous devrions avoir un sifflet pour demander de l'aide et connaître le signal de détresse : trois (3) coups de sifflet ou trois (3) cris.
- Toujours porter un gilet de sauvetage autour de l'eau.
- Toujours être sous la surveillance d'un adulte de confiance autour de l'eau.
- Avoir une trousse de premiers soins en cas de blessures.

Demandez aux élèves de se lever pour nommer des articles à mettre dans une trousse de premiers soins pour une excursion d'une journée en famille dans une aire de conservation. Vous pourriez montrer aux élèves des articles d'une trousse de premiers soins et leur demander de deviner de quoi il s'agit et à quoi ils peuvent servir.

Réponses possibles :

- Pansements de diverses tailles et formes

- Onguent pour les coupures, les ampoules et les piqûres d'insectes
- Pinces à épiler et ciseaux
- Gaze et pansements stériles
- Tampons d'alcool
- Lingettes/désinfectant pour les mains
- Bandage triangulaire et épingles de sûreté
- Bandages élastiques
- Attelles pour les doigts ou les bras
- Pochettes de froid instantané
- Couverture aluminisée
- Sifflet en plastique
- Instructions de premiers soins
- Auto-injecteur d'épinéphrine (Epipen)
- Outil de dépistage des commotions cérébrales

Activité « Qu'est-ce qui ne va pas? »

Divisez les élèves en groupes de trois ou quatre. Lisez à voix haute un scénario de la *Ressource pour les élèves : Scénarios « Qu'est-ce qui ne va pas? »*. Demandez aux groupes de répondre aux questions suivantes :

- Qu'est-ce qui ne va pas?
- Que devriez-vous faire?
- Quelles sont les règles de sécurité que vous suivriez pour prévenir une telle situation?

Invitez les groupes à présenter leurs réponses à l'ensemble de la classe et donnez-leur les bonnes réponses selon le cas. Poursuivez l'activité de la même façon pour chaque scénario. Lorsque les élèves auront analysé tous les scénarios, faites un survol des principaux éléments à retenir. Choisissez les scénarios selon l'âge et le stade de développement des élèves.

Moyen/Intermédiaire :

Utilisez la stratégie mais soufflé (consultez la section *Notes au personnel enseignant*) et invitez les élèves à décrire des éléments de la sécurité en plein air à connaître pour assurer leur sécurité et celle d'autrui.

Réponses possibles :

- Comment demeurer en sécurité au soleil et par temps chaud.
- Comment demeurer en sécurité dans la pluie et par temps froid.
- Comment demeurer en sécurité dans de mauvaises conditions météorologiques.

- Comment éviter de subir une commotion cérébrale ou une blessure à la tête.
- Comment bien utiliser l'équipement pour demeurer en sécurité et éviter de se blesser.
- Comment se protéger des piqûres d'insectes.
- Comment demeurer en sécurité dans le noir ou dans l'obscurité.
- Les articles d'une trousse de premiers soins et les premiers soins de base.

Utilisez la stratégie maïs soufflé et invitez les élèves de nommer des articles à mettre dans une trousse de premiers soins pour une excursion d'un weekend en famille. Vous pourriez montrer aux élèves des articles d'une trousse de premiers soins et leur demander de deviner de quoi il s'agit et à quoi ils peuvent servir.

Réponses possibles :

- Pansements de diverses tailles et formes
- Onguent pour les coupures, les ampoules et les piqûres d'insectes
- Pinces à épiler et ciseaux
- Gaze et pansements stériles
- Tampons d'alcool
- Lingettes/désinfectant pour les mains
- Bandage triangulaire et épingles de sûreté
- Bandages élastiques
- Attelles pour les doigts ou les bras
- Pochettes de froid instantané
- Couverture aluminisée
- Sifflet en plastique
- Instructions de premiers soins
- Auto-injecteur d'épinéphrine (Epipen)
- Outil de dépistage des commotions cérébrales

Divisez les élèves en 10 groupes égaux. Distribuez un des scénarios de la *Ressource pour les élèves : Scénarios « Qu'est-ce qui ne va pas? »* à chaque groupe. Demandez aux élèves de lire le scénario et de répondre aux questions suivantes :

- Qu'est-ce qui ne va pas?
- Que devriez-vous faire?
- Quelles sont les règles de sécurité que vous suivriez pour prévenir une telle situation?

Lorsque les groupes ont eu suffisamment de temps pour analyser leur scénario et trouver des réponses possibles, distribuez-leur la fiche correspondant à leur scénario de la *Ressource pour les*

élèves : Scénarios – Problème, Action immédiate, Prévention pour valider leurs réponses et ajouter à leur compréhension des actions à prendre pour chaque scénario.

Invitez ensuite les groupes à passer leur fiche à un autre groupe. Répétez la démarche jusqu'à ce que les groupes aient analysé la totalité ou une partie des scénarios et répondu aux questions. Faites ensuite un survol des principaux éléments à retenir. Choisissez les scénarios selon l'âge et le stade de développement des élèves.

Consolidation

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Demandez aux élèves de répondre aux questions de la *Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Demeurer en sécurité en plein air*, afin de vérifier leur compréhension des procédures et des règles de sécurité à suivre pour demeurer en sécurité et pour minimiser le risque de troubles médicaux ou de blessures lors d'activités d'éducation en plein air.

Notes au personnel enseignant

Consultez les politiques et procédures du conseil scolaire afin d'en assurer le respect lors des activités d'éducation en plein air.

Stratégie maïs soufflé : Les élèves sont invités à faire part de leurs idées en se levant de leur siège pour donner leur réponse ou leur commentaire sur un sujet ou un concept. Lorsqu'un élève a terminé, elle ou il se rassoit et c'est au tour d'un autre élève de se lever et de parler. Il n'y a pas d'ordre particulier dans lequel les élèves doivent se lever. Les élèves peuvent apporter une réponse ou une perspective différente ou renchérir sur une réponse ou une idée d'un autre élève.

Vous pourriez jumeler cette leçon à la leçon « Bien se protéger selon les conditions météorologiques », à la leçon « Demeurer en santé en plein air » et à la leçon « Se protéger contre les tiques » pour que les élèves apprennent les pratiques, les procédures et les règles de sécurité visant à éviter les blessures ou les troubles médicaux lors des activités d'éducation en plein air.

Veillez noter que diverses stratégies d'évaluation ont été proposées dans la section « Évaluation au service de l'apprentissage » de chaque activité. Ces stratégies visent à aider le personnel enseignant à recueillir de l'information pour déterminer les connaissances et les habiletés des élèves, orienter leur enseignement, étayer l'apprentissage, différencier l'enseignement selon les besoins des élèves, et amener les élèves à faire le suivi de leur progrès vers la satisfaction des résultats d'apprentissage. Les stratégies proposées ne sont pas conçues pour être utilisées aux fins d'évaluations sommatives.

Ressource pour les élèves : Scénarios « Qu'est-ce qui ne va pas? »

Scénario 1

Vous marchez dans l'herbe mouillée sur un sentier derrière votre école et vous remarquez que votre camarade boite et se plaint que son pied lui fait mal.

- Qu'est-ce qui ne va pas?
 - Que devriez-vous faire?
 - Quelles sont les règles de sécurité que vous suivriez pour prévenir une telle situation?
-

Scénario 2

Vous patinez avec un camarade à la patinoire extérieure derrière votre maison. En tentant de faire une prouesse, il tombe violemment sur la glace. Il est incapable de se lever et dit qu'il croit qu'il va vomir.

- Qu'est-ce qui ne va pas?
 - Que devriez-vous faire?
 - Quelles sont les règles de sécurité que vous suivriez pour prévenir une telle situation?
-

Scénario 3

Vous faites une randonnée en famille dans un sentier. Vous et votre frère aîné prenez les devants pour trouver le prochain repère de sentier. Votre frère trébuche sur une racine qui sortait du sol. Il tombe et se blesse le menton contre une roche. Il saigne du menton, et lorsqu'il tente de se lever, il dit que sa jambe lui fait très mal et qu'il est incapable de se tenir dessus.

- Qu'est-ce qui ne va pas?
- Que devriez-vous faire?
- Quelles sont les règles de sécurité que vous suivriez pour prévenir une telle situation?

Scénario 4

Vous faites une excursion hivernale en plein air avec votre classe. Vous avez joué dans la neige toute la matinée. L'activité est terminée et c'est la pause de la collation. Vous êtes assis avec votre camarade et vous remarquez qu'elle ou il frissonne beaucoup et qu'elle ou il semble désorienté quand vous lui parlez.

- Qu'est-ce qui ne va pas?
 - Que devriez-vous faire?
 - Quelles sont les règles de sécurité que vous suivriez pour prévenir une telle situation?
-

Scénario 5

Vous faites du toboggan et jouez dans la neige. Votre camarade a enlevé sa tuque plus tôt et elle ou il ne la trouve plus. Il y a une petite plaque blanchâtre sur une de ses joues, sa peau est froide au toucher, et ses oreilles sont très rouges.

- Qu'est-ce qui ne va pas?
 - Que devriez-vous faire?
 - Quelles sont les règles de sécurité que vous suivriez pour prévenir une telle situation?
-

Scénario 6

Vous avez joué dans le sable sur la plage toute la journée avec vos cousines, vos cousins et vos tantes. La peau de votre cousin semble rouge. Il dit qu'il a la nausée, qu'il est étourdi et qu'il a un mal de tête sévère. Il tente d'aller à l'ombre, mais il semble désorienté et se dirige dans la mauvaise direction. Sa respiration est très rapide.

- Qu'est-ce qui ne va pas?
 - Que devriez-vous faire?
 - Quelles sont les règles de sécurité que vous suivriez pour prévenir une telle situation?
-

Scénario 7

Vous jouez avec des camarades dans un ravin près de l'école. Vous remarquez que les nuages s'assombrissent et se rapprochent. Il commence à faire sombre, mais c'est le milieu de la journée.

- Qu'est-ce qui ne va pas?
- Que devriez-vous faire?
- Quelles sont les règles de sécurité que vous suivriez pour prévenir une telle situation?

Scénario 8

Vous êtes de retour d'une randonnée et vous êtes chez votre camarade jusqu'à ce que votre parent/tutrice ou tuteur arrive du travail. Votre camarade se rend à la salle de bain pour se changer et vous l'entendez crier. Vous lui demandez ce qui ne va pas et elle ou il vous répond qu'elle ou il voit une petite bosse sur la peau de son ventre.

- Qu'est-ce qui ne va pas?
 - Que devriez-vous faire?
 - Quelles sont les règles de sécurité que vous suivriez pour prévenir une telle situation?
-

Scénario 9

Vous avez joué dans les bois hier et vous avez aujourd'hui des démangeaisons derrière vos poignets et vos chevilles. Lorsque vous regardez de plus près, vous voyez de petites cloques et des rougeurs le long de vos bras. Certaines des cloques forment une ligne tandis que d'autres zones présentent des urticaires (éruptions) causant des démangeaisons.

- Qu'est-ce qui ne va pas?
 - Que devriez-vous faire?
 - Quelles sont les règles de sécurité que vous suivriez pour prévenir une telle situation?
-

Scénario 10

Vous vous promenez à vélo sur un sentier de quartier avec des camarades. À la sortie d'une courbe, vous voyez un vélo au sol sur le bord du sentier. Une personne est allongée à côté du vélo. Vous vous arrêtez pour vous assurer qu'elle ou il va bien. Ses yeux sont fermés, elle ou il est immobile et ne répond pas à vos questions.

- Qu'est-ce qui ne va pas?
- Que devriez-vous faire?
- Quelles sont les règles de sécurité que vous suivriez pour prévenir une telle situation?

Ressource pour les élèves : Scénarios – Problème, Action immédiate, Prévention

Pour le scénario 1

Problème : Ampoules

Action immédiate : Avisez un adulte immédiatement. Appliquez de l'onguent sur l'ampoule et recouvrez-la avec un pansement. Changez les bas pour des bas secs.

Prévention : En portant deux paires de bas, la friction se fera entre les bas plutôt qu'entre votre pied et votre chaussure. Gardez vos pieds au sec. Lors des pauses, enlevez vos chaussures pour aérer vos bas ou changez-les pour garder vos pieds secs.

Pour le scénario 2

Problème : Possibilité de commotion cérébrale

Action immédiate : Arrêtez de patiner immédiatement. Aidez votre camarade à s'asseoir. Demandez l'aide d'un adulte. Restez avec votre camarade jusqu'à l'arrivée de l'aide. Rapportez les signes et les symptômes. Assurez-vous que votre camarade consulte une ou un médecin, une infirmière praticienne ou un infirmier praticien le plus rapidement possible.

Prévention : Suivez les procédures et les règles de sécurité pour toute activité.

Pour le scénario 3

Problème : Saignement et possible fracture osseuse

Action immédiate : Utilisez votre sifflet de sécurité ou criez pour demander de l'aide. Dites à votre frère de ne pas bouger. Couvrez son menton avec un morceau de tissu et appliquez une légère pression pour arrêter ou ralentir le saignement. Attendez l'arrivée de l'aide.

Prévention : Portez attention à ce qui se trouve sur le sentier pour éviter les dangers. Ayez conscience de ce qui vous entoure.

Pour le scénario 4

Problème : Hypothermie

Action immédiate : Demandez immédiatement l'aide d'un adulte. Si la personne est à l'extérieur, amenez-la à l'intérieur et changez ses vêtements mouillés pour des vêtements secs. Si la personne souffre d'une forme d'hypothermie (légère à grave), elle doit s'étendre à l'horizontale et ne pas se tenir debout ou marcher. Couvrez-la avec des couvertures, vérifiez sa respiration pour vous assurer qu'elle est normale et non trop lente. Donnez-lui une boisson chaude.

Prévention : Ayez toujours conscience de ce que vous ressentez lorsque vous êtes à l'extérieur. Si vous avez froid, avisez un adulte immédiatement. Habillez-vous en superposant des vêtements en couches pour pouvoir en ajouter si vous avez froid ou en enlever si vous avez chaud. Gardez votre tête, vos mains et vos pieds au chaud et au sec.

Pour le scénario 5

Problème : Gelure

Action immédiate : La plaque blanchâtre sur sa joue est un signe de gelure. Votre camarade doit être amené dans un endroit chaud pour se réchauffer. Amenez-le dans un véhicule chaud ou une maison avoisinante que vous connaissez, enlevez-lui des vêtements pour qu'elle ou il puisse ressentir la chaleur, enlevez-lui tout vêtement mouillé et servez-lui des boissons chaudes non sucrées. Pour commencer, vous pouvez lui donner une bouteille d'eau chaude et l'aider à se réchauffer graduellement. Vous pouvez même vous coller contre elle ou lui sous une couverture pour partager votre chaleur corporelle. Si votre camarade continue de frissonner et semble désorienté, vous obtenez des soins médicaux.

Prévention : Habillez-vous en superposant des vêtements en couches pour les activités à l'extérieur pour pouvoir en ajouter si vous avez froid ou en enlever si vous avez chaud. Cela vous aidera à rester au chaud ou à empêcher vos vêtements de devenir mouillés par votre transpiration. Assurez-vous de mettre une tuque, des mitaines, des bas et des bottes qui vous tiendront au chaud. Prenez des pauses de votre activité pour vous réchauffer à l'intérieur.

Pour le scénario 6

Problème : Épuisement par la chaleur/coup de chaleur

Action immédiate : Demandez immédiatement l'aide d'un adulte. Aidez votre cousin à se rendre à un endroit frais. Desserrez ses vêtements. Essayez de le refroidir à l'aide d'un ventilateur, un chiffon humide et frais et donnez-lui quelque chose à boire.

Prévention : Protégez-vous du soleil, même les journées nuageuses et l'hiver. Appliquez de la crème solaire et portez un chapeau pour prévenir un coup de soleil. Appliquez la crème solaire 20 minutes avant d'aller à l'extérieur et réappliquez-en aux deux heures. Portez des lunettes de soleil pour protéger vos yeux. Ayez conscience de la façon dont vous vous sentez en tout temps à l'extérieur.

Pour le scénario 7

Problème : Un orage approche

Action immédiate : Le tonnerre et les éclairs posent de vrais risques, particulièrement si vous êtes debout à côté d'un grand arbre. Cherchez un abri aussitôt que vous entendez le tonnerre ou voyez des éclairs. Si vous ne pouvez pas vous rendre à l'intérieur, cherchez un endroit comme un fossé, un creux ou des buissons denses où vous réfugier et restez près du sol. Si vous êtes près de l'école, retournez-y aussitôt que vous entendez le tonnerre. Attendez 30 minutes après avoir entendu le tonnerre ou avoir vu les éclairs avant de retourner à l'extérieur.

Prévention : Vérifiez les prévisions météorologiques avant de jouer à l'extérieur ou de participer à des activités d'éducation en plein air. Portez attention aux changements dans les conditions météorologiques. Mettez-vous à l'abri avant qu'il ne soit trop tard et que vous soyez pris dans l'orage.

Pour le scénario 8

Problème : Une tique a pénétré la peau de votre camarade. Les tiques aiment les endroits chauds; celle-ci s'est probablement faufilée sous la ceinture des pantalons de votre camarade.

Action immédiate : Demandez l'aide d'une adulte qui sait comment retirer une tique correctement. Il peut utiliser une pince à épiler ou une autre pince du genre pour retirer lentement, avec une pression constante et d'un mouvement fluide pour vous assurer que la partie buccale est retirée et que le corps n'est pas écrasé. Il faut ensuite nettoyer la zone affectée avec du savon et de l'eau ou de l'alcool à friction. Apportez la tique dans un contenant au bureau de santé local pour la faire examiner et identifier. Surveillez l'apparition sur la peau de toute rougeur, enflure ou lésion annulaire. Obtenez des soins médicaux dans les 24 heures.

Prévention : Portez un pantalon long, un chandail à manches longues, des bas et des souliers fermés. Rentrez votre chandail dans votre pantalon; vous pouvez aussi rentrer les jambes de votre pantalon dans vos bas. Vaporisez de l'insectifuge sur vos vêtements et toute peau exposée. Restez au milieu des sentiers. Vérifiez vos vêtements et votre corps au moins une fois par jour pour la présence de tiques, particulièrement votre aine, votre nombril, vos aisselles, votre cuir chevelu, et l'arrière de vos genoux et de vos oreilles. Prenez une douche aussitôt que possible après avoir été à l'extérieur. Mettez les vêtements que vous portiez dans la sècheuse pendant 60 minutes à température élevée avant de les laver.

Pour le scénario 9

Problème : Irritation de la peau (réaction allergique ou contact avec de l'herbe à puce)

Action immédiate : Lavez la zone irritée avec du savon et de l'eau. Dans le cas d'un contact avec de l'herbe à puce (sumac vénéneux), il peut être bon d'appliquer des compresses froides là où des démangeaisons sont intenses ou d'utiliser un onguent pour calmer les démangeaisons. Il n'y a pas grand-chose à faire, mis à part d'essayer de ne pas gratter les zones affectées et d'y appliquer du froid pour calmer les démangeaisons. Si les cloques éclatent, recouvrez-les avec un pansement léger sans serrer pour ne pas les froter. Le liquide qui s'écoule des cloques ne peut affecter ou répandre l'herbe à puce à d'autres régions du corps, mais il faut prévenir les infections. Vous pouvez répandre l'infection à d'autres parties de votre corps si vous touchez les vêtements imprégnés de l'huile des plantes.

Prévention : Si vous allez marcher dans un endroit où il y a de l'herbe à puce, évitez d'y toucher et portez un pantalon long. Assurez-vous que tout le monde sache où elle est présente et comment l'identifier. Si vous amenez un chien, essayez de lui faire contourner les talles d'herbe à puce, étant donné que l'huile peut demeurer sur son poil pendant des jours et vous infecter si vous le touchez. Si vous pensez avoir été en contact avec de l'herbe à puce, changez vos vêtements à votre arrivée à la maison en prenant soin de ne pas toucher les endroits qui pourraient être imprégnés d'huile. Lavez vos vêtements dans l'eau chaude avec un détergent à lessive puissant qui enlève les huiles. Lavez la peau qui a été en contact avec l'huile provenant de l'herbe à puce. Utilisez un savon puissant comme un détergent à vaisselle et frottez vigoureusement la région affectée. C'est cette friction qui déloge l'huile de la peau.

Pour le scénario 10

Problème : La personne est inconsciente.

Action immédiate : Demandez immédiatement de l'aide. En attendant l'arrivée des secours, suivez l'ABC du secourisme. Assurez-vous que l'Air passe dans les voies respiratoires : si la personne est inconsciente, inclinez sa tête vers l'arrière et levez son menton pour ouvrir les voies respiratoires. Vérifiez si la respiration est Bonne : Vérifiez si la respiration est normale. Lorsqu'une personne parle ou pleure, elle respire. Vérifiez la Circulation : Examinez la personne des pieds à la tête pour des saignements graves ou des signes de choc. Si vous croyez que la personne peut avoir subi une blessure à la tête ou au cou, ne la bougez pas à moins que sa vie soit en danger là où elle est; laissez-la dans la position dans laquelle elle a été trouvée; supportez sa tête et son cou; dites-lui de ne pas bouger. Si la personne est inconsciente, qu'elle respire, et qu'elle n'a aucune blessure apparente, tournez-la sur son côté et attendez l'arrivée des secours. Soutenez sa tête et continuez de vérifier sa respiration. Si la personne présente des saignements, appliquez de la pression sur la blessure avec un tissu ou un vêtement propre à votre disposition pour ralentir le saignement. Si le sang passe à travers le tissu, appliquez un autre tissu par-dessus et continuez à appliquer de la pression jusqu'à l'arrivée des secours.

Prévention : Il est important d'être accompagné lors d'une randonnée, d'une marche ou d'une randonnée à vélo ou de toute autre activité de déplacement pour assurer la sécurité de chaque personne et pour apporter de l'aide en cas d'accident.

Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Demeurer en sécurité en plein air

Primaire

1 - Cochez les règles de sécurité que vous suivriez lors d'une randonnée.

- boire beaucoup d'eau
- manger des collations
- aviser le personnel enseignant si vous ne vous sentez pas bien
- aviser le personnel enseignant si vous avez froid ou si vous avez des frissons
- aviser le personnel enseignant si vos pieds sont mouillés
- être aux aguets pour des choses sur lesquelles vous pouvez trébucher comme des racines d'arbres

2 - Cochez les règles de sécurité que vous suivriez pour protéger du soleil.

- mettre de la crème solaire
- enlever votre chapeau pour rafraîchir votre tête si vous avez chaud
- rester à l'ombre le plus possible
- porter un casque bien ajusté lorsque vous faites du vélo

3 - Que devriez-vous faire si vous vous égarez?

- demeurer là où vous êtes
- tenter de retrouver le groupe

Réponses :

Question 1 : Toutes les réponses.

Question 2 : Toutes les réponses sauf « enlever votre chapeau pour rafraîchir votre tête si vous avez chaud » et « porter un casque bien ajusté lorsque vous faites du vélo ».

Question 3 : « demeurer là où vous êtes ».

Moyen

1 - Cochez les règles de sécurité que vous suivriez lors d'une randonnée.

- boire beaucoup d'eau
- manger des collations
- aviser le personnel enseignant si vous ne vous sentez pas bien
- aviser le personnel enseignant si vous avez froid ou si vous avez des frissons
- aviser le personnel enseignant si vos pieds sont mouillés
- être aux aguets pour des choses sur lesquelles vous pouvez trébucher comme des racines d'arbres

2 - Cochez les règles de sécurité que vous suivriez pour vous protéger du soleil.

- mettre de la crème solaire
- enlever votre chapeau pour rafraîchir votre tête si vous avez chaud
- rester à l'ombre le plus possible
- porter un casque bien ajusté lorsque vous faites du vélo

3 - Nommez quatre (4) choses que vous devriez toujours apporter en randonnée.

- _____
- _____
- _____
- _____

4 - Que devriez-vous inclure dans une trousse de premiers soins pour une randonnée en plein air d'une journée?

5 - Que devriez-vous faire si vous vous égarez?

- demeurer là où vous êtes
- tenter de retrouver le groupe

6 - Nommez deux (2) signes présentés par une personne qui souffre d'un épuisement par la chaleur ou d'un coup de chaleur.

- _____
- _____

7 - Décrivez deux (2) actions que vous pourriez prendre pour aider une personne qui souffre d'un épuisement par la chaleur ou d'un coup de chaleur.

- _____
- _____

8 - Nommez deux (2) signes présentés par une personne qui souffre d'hypothermie ou de gelures.

- _____
- _____

9 - Décrivez deux (2) actions que vous pourriez prendre pour aider une personne qui souffre d'hypothermie ou de gelures.

- _____
- _____

Réponses :

Question 1 : Toutes les réponses.

Question 2 : Toutes les réponses sauf « enlever votre chapeau pour rafraîchir votre tête si vous avez chaud » et « porter un casque bien ajusté lorsque vous faites du vélo ».

Question 3 : trousse de premiers soins, beaucoup d'eau, collations, sifflet, carte et boussole, crème solaire, insectifuge.

Question 4 : pansements de diverses tailles et formes; onguent pour les coupures, les ampoules et les piqûres d'insectes; pinces à épiler et ciseaux; gaze et pansements stériles; tampons d'alcool; lingettes/désinfectant pour les mains; bandage triangulaire et épingles de sûreté; bandages élastiques; attelles pour les doigts ou les bras; poches de froid instantané; couverture aluminisée; sifflet en plastique; instructions de premiers soins; auto-injecteur d'épinéphrine (EpiPen); outil de dépistage des commotions cérébrales.

Question 5 : « demeurer là où vous êtes »; utiliser un sifflet ou une clochette pour faire du bruit et attirer l'attention.

Question 6 : peau rougie, mal de tête, changement de comportement, respiration rapide et superficielle.

Question 7 : déplacer la personne vers un endroit plus frais et à l'ombre; desserrer ses vêtements; lui donner de l'eau si elle est consciente et alerte; diminuer sa température corporelle, ventiler l'air contre sa peau ou verser de l'eau sur ses bras et sa poitrine.

Question 8 : pâleur de la peau, frissons, désorientation, peau froide au toucher

Question 9 : l'amener à l'intérieur; remplacer ses vêtements mouillés par des vêtements secs; l'enrouler dans une couverture; lui donner une boisson chaude (si elle est consciente et alerte).

Intermédiaire

1 - Nommez cinq (5) règles de sécurité à suivre en randonnée.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

2 - Nommez quatre (4) règles de sécurité à suivre pour vous protéger du soleil.

- _____
- _____
- _____
- _____

3 - Nommez cinq (5) choses que vous devriez toujours apporter en randonnée.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

4 - Que devriez-vous inclure dans une trousse de premiers soins pour une randonnée en plein air d'une journée?

5 - Que devriez-vous faire si vous vous égarez?

6 - Nommez trois (3) signes présentés par une personne qui souffre d'un épuisement par la chaleur ou d'un coup de chaleur.

- _____
- _____
- _____

7 - Décrivez trois (3) actions que vous pourriez prendre pour aider une personne qui souffre d'un épuisement par la chaleur ou d'un coup de chaleur.

- _____
- _____
- _____

8 - Nommez trois (3) signes présentés par une personne qui souffre d'hypothermie ou de gelures.

- _____
- _____
- _____

9 - Décrivez trois (3) actions que vous pourriez prendre pour aider une personne qui souffre d'hypothermie ou de gelures?

- _____
- _____
- _____

10 - Expliquez l'ABC du secourisme.

A : _____

B : _____

C : _____

11 - Quelles sont les principales actions à prendre si vous croyez qu'une personne s'est blessée à la tête ou au cou? Quelles sont les actions à éviter dans cette situation?

Réponses :

Question 1 : boire beaucoup d'eau; manger régulièrement des collations; aviser l'enseignante ou l'enseignant si vous avez des étourdissements ou la sensation que vous allez vous évanouir; prendre une pause en cas de fatigue; aviser l'enseignante ou l'enseignant si vous avez froid ou si vous avez des frissons; garder les pieds secs; rester aux aguets pour des choses sur lesquelles il est possible de trébucher comme des racines d'arbres; demeurer sur le sentier; se tenir éloigné des bords de falaises; ne pas mettre les autres en danger en plaisantant.

Question 2 : mettre de la crème solaire; garder son chapeau sur sa tête; demeurer à l'ombre le plus possible; boire beaucoup d'eau.

Question 3 : trousse de premiers soins; beaucoup d'eau; collations; sifflet; carte et boussole, insectifuge.

Question 4 : pansements de diverses tailles et formes; onguent pour les coupures, les ampoules et les piqûres d'insectes; pinces à épiler et ciseaux; gaze et pansements stériles; tampons d'alcool; lingettes/désinfectant pour les mains; bandage triangulaire et épingles de sûreté; bandages élastiques; attelles pour les doigts ou les bras; poches de froid instantané; couverture aluminisée; sifflet en plastique; instructions de premiers soins; auto-injecteur d'épinéphrine (Epipen); outil de dépistage des commotions cérébrales.

Question 5 : « demeurer là où vous êtes »; utiliser un sifflet ou une clochette pour faire du bruit et attirer l'attention.

Question 6 : peau rougie, mal de tête, changement de comportement, respiration rapide et superficielle.

Question 7 : déplacer la personne vers un endroit plus frais et à l'ombre; desserrer ses vêtements; lui donner de l'eau si elle est consciente et alerte; diminuer sa température corporelle, ventiler l'air contre sa peau ou verser de l'eau sur ses bras et sa poitrine.

Question 8 : pâleur de la peau, frissons, désorientation, peau froide au toucher.

Question 9 : l'amener à l'intérieur; remplacer ses vêtements mouillés par des vêtements secs; l'enrouler dans une couverture; lui donner une boisson chaude (si elle est alerte).

Question 10 : S'assurer que l'**A**ir passe dans les voies respiratoires : si la personne est inconsciente, inclinez sa tête vers l'arrière et levez son menton pour ouvrir les voies respiratoires. Vérifier que la respiration est **B**onne (normale) : lorsqu'une personne parle ou pleure, elle respire. Vérifier la **C**irculation : Examinez la personne de la tête aux pieds pour des saignements graves ou

des signes de choc. Si la personne est inconsciente, qu'elle respire, et qu'elle n'a aucune blessure apparente, tournez-la sur son côté en position latérale de sécurité et attendez l'arrivée des secours.

Question 11 : appeler pour de l'aide; ne pas bouger la personne à moins que sa vie soit en danger; laisser la personne dans la position dans laquelle elle a été trouvée; supporter sa tête et son cou; dire à la personne de ne pas bouger.

FAIRE UN FEU EN TOUTE SÉCURITÉ

Survol de la leçon

Au cours de cette leçon, les élèves mettront en pratique leur conscience de soi et leurs habiletés de la pensée critique pour décrire comment faire un feu et suivre les procédures et les règles de sécurité autour des feux de camp.

Attentes et contenus d'apprentissage

- A1 : A1.4, A1.5, A1.6
- B3 : B3.1, B3.2
- D1 : 8^e- D1.2
- D2 : 3^e- D2.2, 4^e- D2.2, 8^e- D2.2
- D3: 1^{re}- D3.1, 6^e - D3.2

Résultats d'apprentissage

- Je démontre un comportement responsable en suivant les procédures et les règles de sécurité pour éviter de me blesser et assurer ma sécurité et celle des autres lors des activités d'éducation en plein air.
- J'utilise ma conscience de soi et mes habiletés de la pensée critique pour analyser des situations et déterminer des risques, et faire des choix judicieux lorsque je participe à des activités d'éducation en plein air.

Matériel

- Exemples de matériel pour faire un feu : papier journal, brindilles sèches, fibre cotonneuse de quenouille ou d'asclépiade, écorces de bouleau, branches sèches OU objets qui représentent du matériel pour faire un feu (baguettes de Mikado, blocs de jeux, nouilles de piscine, matériaux de construction résiduels)
- Ressource pour les élèves : Règles de sécurité et consignes pour faire un feu (*à la fin de la leçon*)
- Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Faire un feu en toute sécurité (*à la fin de la leçon*)

Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation

Activités

- **Plein air (Camping)**

Outils et ressources

- [Modèle d'un formulaire médical et d'avis sur l'élément de risque pour les activités du programme-cadre](#)
- [Plan de premiers soins et intervention de secourisme](#)

Autre

- [Gestion de risques](#)

Évaluation au service de l'apprentissage

Les critères pour évaluer les connaissances et les habiletés sont établis en collaboration avec les élèves au début de la leçon. Voici des exemples de critères d'évaluation :

- Je décris les facteurs environnementaux qui peuvent entraîner des blessures lors de la participation à des activités d'éducation en plein air.
- J'applique des procédures et des règles de sécurité pour éviter de me blesser et pour assurer ma sécurité et celle d'autrui lors des activités d'éducation en plein air.

Veillez revoir les critères d'évaluation avec les élèves puis demandez-leur de répondre aux questions de la *Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Faire un feu en toute sécurité*.

Utilisez les critères d'évaluation établis avec les élèves pour évaluer leur apprentissage et offrir une rétroaction à tout moment opportun pendant la leçon. Offrez une rétroaction à l'ensemble de la classe ou individuellement, selon les besoins, afin de clarifier ou de renforcer leur compréhension de la façon de faire un feu en toute sécurité lors des activités d'éducation en plein air et répondez à toute autre question.

Mise en situation

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Faire un feu de camp peut être une activité amusante, mais les feux de camp peuvent aussi être dangereux s'ils ne sont pas faits au bon endroit ou si nous en perdons le contrôle. Ils peuvent aussi avoir un impact négatif sur notre environnement.

Question 1 : Pourquoi pourrions-nous faire un feu lors d'une activité d'éducation en plein air?

Réponses possibles :

- Pour faire cuire notre nourriture.
- Pour nous aider à demeurer au chaud lors d'une nuit fraîche en camping.

- C'est une activité amusante qui nous fait sortir et qui nous apporte une belle distraction.
- C'est une belle activité familiale.
- Nous pourrions en avoir besoin pour survivre si nous nous égarions lors d'une excursion en plein air.

Question 2 : À quoi devrions-nous penser lorsque nous décidons de faire un feu?

Réponses possibles :

- Est-il permis de faire un feu dans cet endroit?
- S'agit-il d'une zone de restriction de feux décrétée par le ministère des Richesses naturelles et des Forêts?
- Quel sera l'impact sur l'environnement?
- Y a-t-il suffisamment de bois mort par terre?
- S'il n'y a pas beaucoup de bois, nous ne devrions pas en couper pour faire un feu.
- Y a-t-il une personne avec nous qui sait comment faire un feu de manière sécuritaire?
- Connaissons-nous toutes les règles pour faire un feu en toute sécurité?
- Avons-nous un seau d'eau tout près que nous pouvons utiliser en cas d'urgence?

Expliquez aux élèves qu'elles et ils vont apprendre à faire un feu et à mettre en pratique des règles de sécurité. Ces connaissances et ces habiletés leur permettront d'aider un adulte à faire un feu et à demeurer en sécurité autour d'un feu de camp lors d'une excursion en plein air comme une randonnée pédestre ou un voyage de camping en famille, avec des camarades ou avec un groupe de l'école.

Action

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Apportez du matériel que vous avez trouvé pour faire un feu (par exemple, journal, brindilles sèches, fibre cotonneuse de quenouille ou d'asclépiade, écorces de bouleau trouvées au sol) ou des objets qui représentent du matériel pour faire un feu (par exemple, baguettes de Mikado, blocs de jeux, nouilles de piscine, matériaux de construction résiduels). Assurez-vous d'inclure du matériel qui peut être utilisé pour créer un endroit sûr pour faire un feu. Demandez aux élèves de vous aider en respectant les consignes de la *Ressource pour les élèves : Règles de sécurité et consignes pour faire un feu*.

Divisez les élèves en groupes de quatre ou cinq. Distribuez et passez en revue la *Ressource pour les élèves : Règles de sécurité et consignes pour faire un feu*. Dites aux groupes qu'ils vont vous enseigner à faire un feu. Les groupes, chacun à leur tour, vous donneront une consigne. Les consignes doivent être brèves et claires, car vous ne pouvez pas leur poser de questions.

Si vous ne suivez pas bien une consigne, le prochain groupe peut la clarifier. Poursuivez cette démarche jusqu'à ce que le feu soit allumé et qu'un endroit sécuritaire soit créé autour du feu.

Avant de passer à la prochaine activité, vous pouvez montrer aux élèves divers produits ménagers et leur demander pourquoi ces produits serviraient bien pour allumer un feu. Demandez aux élèves quels autres produits ménagers pourraient être utilisés pour allumer un feu. Rappelez-leur de ne pas choisir de liquides inflammables (par exemple, propane, essence, produits nettoyants). Expliquez-leur que l'huile et la graisse de cuisson peuvent s'enflammer rapidement et rendre le feu incontrôlable. Alors, afin de prévenir les blessures, il ne faut pas les utiliser pour allumer un feu ou les ajouter au feu.

Animez une discussion avec l'ensemble de la classe sur l'utilisation de leurs objets pour faire un feu afin de revoir les diverses étapes (étincelle, allumage, flamme, feu).

Demandez aux élèves de travailler avec leur groupe initial pour répondre aux questions de la *Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Faire un feu en toute sécurité*.

Consolidation

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Demandez aux élèves d'utiliser leurs produits ménagers, la *Ressource pour les élèves : Règles de sécurité et consignes pour faire un feu*, pour faire semblant de faire un feu.

Primaire :

Demandez aux élèves de faire un feu avec leurs produits ménagers ou avec du matériel disponible comme des blocs de bois pour les bûches, du papier journal comme matériel inflammable, des petits objets comme des blocs, des crayons, ou des chevilles pour l'allumage, et du papier de construction rouge, jaune et orange pour représenter le « feu ». Les élèves doivent aussi créer un emplacement sûr autour du feu pour montrer qu'elles et ils savent comment demeurer en sécurité autour d'un feu. Par exemple, en utilisant une corde, des sacs de fèves, un cerceau ou de la craie (à l'extérieur) pour créer un espace autour du feu de camp, et un sceau ou une tasse à remplir avec du sable ou de l'eau pour éteindre le feu.

Moyen/Intermédiaire :

Demandez aux élèves de faire un feu avec leurs produits ménagers ou du matériel dans la salle ou de l'équipement d'éducation physique comme de la corde ou des cerceaux pour délimiter l'emplacement, des sacs de fèves pour des roches, de petits objets pour l'allumage, des sections de nouilles de piscine pour des bûches, un sceau ou une tasse à remplir avec du sable ou de l'eau pour éteindre le feu. Les élèves doivent créer un espace sûr autour du feu et dresser une liste de

règles de sécurité pour montrer qu'elles et ils savent comment demeurer en sécurité autour d'un feu.

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Les groupes doivent ensuite inviter d'autres groupes à l'emplacement de leur feu de camp et leur expliquer comment ils ont fait leur feu et les règles de sécurité qu'ils ont suivies. Invitez les groupes à donner des commentaires positifs, en français, aux autres groupes sur les éléments de sécurité qu'ils ont remarqués et aimés.

S'il n'y a pas de matériel disponible, vous pourriez demander aux groupes de faire un dessin de leur feu de camp et de l'expliquer à un autre groupe.

Notes au personnel enseignant

Consultez les politiques et procédures du conseil scolaire afin d'en assurer le respect lors des activités d'éducation en plein air.

Une des principales causes du déboisement des sites de camping est l'enlèvement de matériel vivant des forêts avoisinantes. Lors de l'utilisation de matériel naturel (par exemple, brindilles, branches, bûches), enseignez aux élèves la bonne gestion de l'environnement en leur demandant de ne ramasser que le matériel déjà tombé des arbres et de rapporter le matériel non utilisé là où il a été trouvé. Cette compréhension des bonnes pratiques de gestion de l'environnement promouvra la protection de nos aires naturelles.

Veillez noter que diverses stratégies d'évaluation ont été proposées dans la section « Évaluation au service de l'apprentissage » de chaque activité. Ces stratégies visent à aider le personnel enseignant à recueillir de l'information pour déterminer les connaissances et les habiletés des élèves, orienter leur enseignement, étayer l'apprentissage, différencier l'enseignement selon les besoins des élèves, et amener les élèves à faire le suivi de leur progrès vers la satisfaction des résultats d'apprentissage. Les stratégies proposées ne sont pas conçues pour être utilisées aux fins d'évaluations sommatives.

Ressource pour les élèves : Règles de sécurité et consignes pour faire un feu

Conseils de sécurité

- Faites un feu seulement dans les zones permises. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'interdiction de faire des feux.
- Vérifiez s'il y a du vent; il est difficile de faire un feu par temps venteux.
- Mettez seulement du bois dans le feu; surtout ne faites pas brûler des emballages ou de la nourriture.
- N'ajoutez pas d'huile ou de graisse de cuisson ou de liquides inflammables (par exemple, propane, essence, produits nettoyants). Ils peuvent s'enflammer rapidement et rendre le feu incontrôlable; il ne faut donc pas les utiliser pour allumer un feu ou les ajouter au feu.
- Assurez-vous d'avoir une source d'eau tout près avant d'allumer le feu pour pouvoir l'éteindre rapidement au besoin.
- Ne laissez jamais le feu sans surveillance.
- Assurez-vous que chaque personne connaît les règles à suivre autour du feu (par exemple, ne pas courir, ne pas s'approcher trop près du feu, ne rien jeter dans le feu).
- Seule la personne responsable du feu peut ajouter du bois au besoin.
- Si une étincelle atterrit sur vos vêtements, arrêtez-vous, allongez-vous et roulez-vous sur le sol.

Un feu a besoin de trois éléments

- Une source de chaleur : des allumettes, un briquet ou une étincelle peuvent fournir la source de chaleur.
- De l'oxygène : il y a de l'oxygène partout dans l'air autour de nous.
- Du carburant : papier journal, brindilles sèches, fibre cotonneuse de quenouille ou d'asclépiade, écorces de bouleau trouvées au sol, branches mortes et bois sec.

Types de carburants requis

- Matériel d'allumage : petits objets qui s'allument facilement comme de la fibre cotonneuse de quenouille ou d'asclépiade, des écorces de bouleau trouvées par terre, de la mousse du filtre de la sécheuse, des aiguilles de pin sèches ou du papier journal.
- Bois d'allumage : des objets inflammables plus gros que le matériel d'allumage, mais plus petits que des bûches (brindilles, petits bâtons, petites branches), qui ne sont pas plus gros que le petit doigt.
- Du bois fendu ou des morceaux de bois secs qui ne sont pas plus gros qu'un poignet.

Choisir un emplacement pour le feu

- Choisissez un endroit dégagé d'au moins trois mètres (10 pieds) de diamètre. Assurez-vous qu'aucune branche ne surplombe l'emplacement.
- Dégagez l'emplacement choisi d'objets sur lesquels il est possible de trébucher ou de glisser comme des roches, des broussailles, des brindilles et des feuilles. Empilez et organisez votre bois à un seul endroit.
- Créez un cercle avec des pierres pour délimiter l'endroit où sera fait le feu.

Étapes pour faire le feu

1. Empilez votre matériel d'allumage sans le compacter, sinon l'oxygène ne pourra pas circuler.
2. Utilisez votre bois d'allumage pour créer une structure ressemblant à un tipi ou créez un cube comme une cabane en rondins. Commencez par de petits morceaux.
3. Allumez le matériel d'allumage de tous les côtés. Soufflez doucement sur le feu pour lui donner plus d'oxygène.
4. Ajoutez de plus grosses branches et du bois au fur et à mesure que le feu prend de l'ampleur, en vous assurant que l'oxygène peut circuler. Ajoutez un ou deux morceaux à la fois pour ne pas étouffer le feu.
5. Éteignez le feu avec de l'eau, du sable ou de la terre, ou laissez-le s'éteindre complètement. Ne le laissez pas sans surveillance jusqu'à ce que les cendres soient froides.
6. Nettoyez l'emplacement du feu en dispersant le bois non utilisé dans la forêt pour ne pas laisser de trace de votre présence.

L'information de cette Ressource pour les élèves a été extraite et traduite de : Summer Science: How to Build a Campfire, [NPR.org](https://www.npr.org). (2021).

Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Faire un feu en toute sécurité

Primaire

1 - Cochez les règles de sécurité à suivre autour d'un feu.

- demeurer au moins à trois (3) grands pas du feu.
- ne mettre rien d'autre que du bois sec sur le feu.
- éloigner tout autre objet comme les vêtements du feu.
- s'assurer que le feu est éteint avec beaucoup d'eau.
- ne pas faire de feu par temps venteux.

2 - Cochez trois (3) actions que vous devriez prendre avant d'allumer un feu.

- aller nager.
- ramasser seulement du bois mort sec.
- dégager l'emplacement près du feu de brindilles ou d'autres objets qui pourraient prendre feu.
- remplir un contenant d'eau et le placer près du feu pour pouvoir l'éteindre rapidement au besoin.

3 - Nommez les trois (3) actions à prendre si une étincelle d'un feu de camp atterrit sur vos vêtements.

- _____
- _____
- _____

Réponses :

Question 1 : Toutes les réponses.

Question 2 : Toutes les réponses sauf « aller nager ».

Question 3 : S'arrêter, s'allonger et se rouler.

Moyen

1 - Cochez les règles de sécurité à suivre autour d'un feu.

- demeurer au moins à trois (3) grands pas du feu.
- ne mettre rien d'autre que du bois sec et des emballages de papier sur le feu.
- éloigner tout autre objet comme les vêtements du feu.
- s'assurer que le feu est éteint avec beaucoup d'eau.
- ne pas faire de feu par temps venteux.
- ne jamais laisser un feu sans surveillance.
- s'assurer d'avoir un contenant d'eau près du feu.

2 - Cochez trois (3) actions que vous devriez prendre avant d'allumer un feu.

- aller nager.
- vérifier qu'il n'y a pas d'interdiction de feux dans la zone.
- ramasser seulement du bois sec au sol pour le feu.
- dégager une zone de trois mètres (10 pieds) de diamètre de brindilles ou d'autres objets qui pourraient prendre feu.
- remplir un contenant d'eau et le placer près du feu pour pouvoir l'éteindre rapidement au besoin.

3 - Décrivez les trois (3) types de matériel utilisés comme carburant pour un feu.

- _____
- _____
- _____

4 - Pourquoi un adulte devrait-il toujours transporter des allumettes dans un contenant à l'épreuve de l'eau ou un briquet lors d'une randonnée ou en camping?

5 - Nommez les trois (3) actions à prendre si une étincelle d'un feu de camp atterrit sur vos vêtements.

- _____
- _____
- _____

Réponses :

Question 1 : Toutes les réponses sauf « Ne mettre rien d'autre que du bois sec et des emballages de papier sur le feu » et « Ajouter du bois au feu au besoin ».

Question 2 : Toutes les réponses sauf « aller nager ».

Question 3 : Trois types : 1. Matériel d'allumage : écorces de bouleaux, aiguilles de pin; 2. Bois d'allumage : brindilles, petits bâtons, petites branches sèches qui brûlent rapidement; 3. Bûches ou plus gros morceaux de bois qui brûlent plus lentement.

Question 4 : Il est important de transporter des allumettes dans un contenant à l'épreuve de l'eau ou un briquet lors d'une randonnée ou en camping pour toujours pouvoir allumer un feu.

Question 5 : S'arrêter, s'allonger et se rouler.

Intermédiaire

1 - Cochez les règles de sécurité à suivre autour d'un feu.

- demeurer au moins à trois (3) grands pas du feu.
- ne mettre rien d'autre que du bois sec et des emballages de papier sur le feu.
- se pencher au-dessus du cercle de pierres autour du feu pour ajouter du bois au feu s'il s'affaiblit.
- éloigner tout autre objet comme les vêtements du feu.
- s'assurer que le feu est éteint avec beaucoup d'eau.
- ne pas faire de feu par temps venteux.
- ne jamais laisser un feu sans surveillance.
- s'assurer d'avoir un contenant d'eau près du feu.

2 - Cochez les quatre (4) actions que vous devriez prendre avant d'allumer un feu.

- aller nager.
- vérifier qu'il n'y a pas d'interdiction de feux dans la zone.
- ramasser le bois pour le feu selon les consignes de l'enseignante ou de l'enseignant.
- dégager une zone de trois mètres (10 pieds) de diamètre de brindilles ou d'autres objets qui pourraient prendre feu.
- remplir un contenant d'eau et le placer près du feu pour pouvoir l'éteindre rapidement au besoin.

3 - Décrivez les trois (3) types de matériel utilisés comme carburant pour un feu dans les bois.

- _____
- _____
- _____

4 - Classez les étapes en ordre de 1 à 4 pour faire un feu dans les bois.

- former un cercle avec des pierres (qui se trouvent sur place, si possible) pour délimiter l'endroit où sera fait le feu.
- allumer le matériel d'allumage, puis le bois d'allumage.
- ramasser le bois pour le feu.
- placer le bois à l'endroit du feu de camp; utiliser une structure en forme de cône ou de tipi ou de cabane en rondins pour le bois d'allumage au centre.

5 - Comment vous assurez-vous que votre feu est complètement éteint?

6 - Pourquoi un adulte devrait-il toujours transporter des allumettes dans un contenant à l'épreuve de l'eau ou un briquet lors d'une randonnée ou en camping?

7 - Décrivez les 3 actions à prendre si une étincelle d'un feu de camp atterrit sur vos vêtements.

- _____
- _____
- _____

Réponses :

Question 1 : Toutes les réponses sauf « Ne mettre rien d'autre que du bois sec et des emballages de papier sur le feu » et « Se pencher au-dessus du cercle de pierre autour du feu pour ajouter du bois au feu s'il s'affaiblit ».

Question 2 : Toutes les réponses sauf « aller nager ».

Question 3 : Trois types : 1. Matériel d'allumage : écorces de bouleaux, aiguilles de pin; 2. Bois d'allumage : brindilles, petits bâtons, petites branches sèches qui brûlent rapidement; 3. Bûches ou plus gros morceaux de bois qui brûlent plus lentement.

Question 4 :

- Étape 1 - Former un cercle avec des pierres (qui se trouvent sur place, si possible) pour délimiter l'endroit où sera fait le feu.

- Étape 2 - Ramasser le bois pour le feu.
- Étape 3 - Placer le bois à l'endroit du feu de camp; utiliser une structure en forme de cône ou de tipi ou de cabane en rondins pour le bois d'allumage au centre.
- Étape 4 - Allumer le matériel d'allumage, puis le bois d'allumage.

Question 5 : Il est important de transporter des allumettes dans un contenant à l'épreuve de l'eau ou un briquet lors d'une randonnée ou en camping pour toujours pouvoir allumer un feu.

Question 6 : S'assurer que les cendres sont froides et qu'il n'y a pas de tisons ou de fumée.

Question 7 : S'arrêter, s'allonger et se rouler.

SE DÉPLACER EN GROUPE

Survol de la leçon

Au cours de cette leçon, les élèves mettront en pratique leurs habiletés relationnelles et leurs habiletés de la pensée critique pour décrire comment se déplacer en groupe de façon sécuritaire lors des activités d'éducation en plein air.

Attentes et contenus d'apprentissage

- A1 : A1.4, A1.6
- B3 : B3.1, B3.2
- D1 : 8^e - D1.2
- D2 : 3^e - D2.2, 4^e - D2.2, 8^e - D2.2
- D3 : 1^{re} - D3.1, 6^e - D3.2

Résultats d'apprentissage

- Je démontre un comportement responsable en suivant les procédures et les règles de sécurité pour éviter de me blesser et pour assurer ma sécurité et celle d'autrui lors d'activités d'éducation en plein air.
- J'utilise mes habiletés relationnelles et mes habiletés de la pensée critique pour analyser des situations et déterminer des risques, et faire des choix judicieux lorsque je participe à des activités d'éducation en plein air.

Matériel

- Dossards ou tissu
- Matériel pour créer un sentier imaginaire (par exemple, cônes, ficelle, sac de fèves, papier cartonné pour les affiches)
- Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Déplacement en groupe et étiquette sur les sentiers (à la fin de la leçon)
- Ressource pour les élèves : Étiquette sur les sentiers (à la fin de la leçon)
- Ressource pour les élèves : Règles de sécurité pour les déplacements en groupe (à la fin de la leçon)
- Sifflet de sécurité (facultatif)

Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation

Activités

- [Course d'orientation](#)

- **Jeux coopératifs**
- **Plein air (camping)**
- **Plein air (excursion pédestre)**

Outils et ressources

- **Modèle d'un formulaire médical et d'avis sur l'élément de risque pour les activités du programme-cadre**
- **Plan de premiers soins et intervention de secourisme**

Autre

- **Gestion de risques**

Évaluation au service de l'apprentissage

Les critères pour évaluer les connaissances et les habiletés sont établis en collaboration avec les élèves au début de la leçon. Voici des exemples de critères d'évaluation :

- J'appelle à l'aide en utilisant un signal de détresse reconnu.
- Je décris l'étiquette à suivre lors d'une randonnée en groupe sur des sentiers.
- Je décris les règles de sécurité à suivre lors d'un déplacement en groupe pendant des activités d'éducation en plein air.
- Je mets en pratique les règles de sécurité lors d'un déplacement en groupe pendant des activités d'éducation en plein air.
- Je décris l'effet d'expansion et de contraction et ses répercussions possibles sur un groupe lors d'une randonnée.

Veillez revoir les critères d'évaluation avec les élèves puis demandez-leur de répondre aux questions de la *Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Déplacement en groupe et étiquette sur les sentiers*.

Utilisez les critères d'évaluation établis avec les élèves pour évaluer leur apprentissage et offrir une rétroaction à tout moment opportun pendant la leçon. Offrez une rétroaction à l'ensemble de la classe ou individuellement, selon les besoins, afin de clarifier ou de renforcer leur compréhension de l'étiquette sur les sentiers et des règles de sécurité lors des déplacements en groupe et répondez à toute autre question.

Mise en situation

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Il est très important d'apprendre à se déplacer en groupe, que ce soit lorsque nous marchons

autour de l'école, sur une piste dans un parc ou dans un sentier du voisinage ou un sentier en nature. Lorsque nous faisons une randonnée avec des camarades, en famille ou avec d'autres personnes de la communauté, nous devons suivre certaines règles afin de demeurer en sécurité et de respecter l'intimité des autres qui prennent plaisir à faire une randonnée sur le sentier. Examinons ces règles de plus près.

Action

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Distribuez aux élèves et présentez-leur la *Ressource pour les élèves : Règles de sécurité pour les déplacements en groupe* et la *Ressource pour les élèves : Étiquette sur les sentiers*. Mettez les règles en pratique. Par exemple, utilisez un sifflet pour faire un signal de détresse, demandez aux élèves d'appeler à l'aide trois fois, déterminez les signaux de communication pour s'arrêter, écouter et regarder et mettez-les en pratique. N'oubliez pas d'aviser vos collègues qu'il s'agit d'une leçon avant de mettre en pratique des signaux de détresse dans votre salle de classe.

Choisissez un grand espace à l'intérieur ou à l'extérieur de l'école (par exemple, gymnase, espace d'activité, espace asphalté, parc avoisinant). Faites jouer les élèves au Jeu de chat (tague) avec un partenaire pour mettre en pratique le système de jumelage et au jeu Queue du dragon pour mettre en application les règles de déplacement en groupe.

Jeu de chat (tague) avec partenaire : Demandez à un ou des élèves d'être des chats. Les autres élèves se déplacent dans l'espace en évitant de se faire toucher par le chat. Un élève qui se fait toucher doit s'immobiliser. Un élève immobilisé peut seulement être libéré par un partenaire si les deux se tiennent bras dessus bras dessous. Après être libéré les élèves peuvent ensuite continuer à se déplacer dans l'espace.

Queue du dragon : Divisez les élèves en groupes de six ou sept. Les membres des équipes forment une file et placent leurs mains sur les épaules de la personne devant eux. L'élève à l'avant de la file est la tête du dragon et l'élève à l'arrière est la queue du dragon. Distribuez une bande de tissu (par exemple, un drapeau pour le jeu de football drapeau) à la dernière personne de chaque groupe. La bande de tissu représente la queue du dragon à attraper donc il faut l'insérer à la taille. Si vous n'avez pas de bande de tissu, demandez aux autres dragons de toucher la dernière personne de la file. Les membres d'un groupe doivent collaborer pour demeurer liés de la tête à la queue tout en évitant que d'autres dragons attrapent leur queue. Chaque fois qu'une queue est attrapée, le joueur à la queue devient la nouvelle tête de dragon et les autres membres

du groupe reculent d'une position. Rappelez aux élèves de collaborer en se déplaçant pour assurer la sécurité de toute l'équipe.

Pour accroître le degré de difficulté, l'ensemble des élèves pourraient former un dragon, l'objet du jeu étant que la tête attrape sa propre queue. Les élèves près de la tête collaborent pour aider la tête du dragon, tandis que les élèves à l'arrière aident la queue à ne pas se faire attraper.

Utilisez le même espace pour créer un sentier imaginaire où les élèves, en petits groupes, mettront en pratique l'étiquette sur les sentiers. Si c'est possible, vous pourriez amener les élèves faire une marche dans le quartier autour de l'école ou une randonnée de jour sur un sentier local pour leur donner l'occasion de mettre en pratique leur apprentissage des règles de sécurité pour les déplacements en groupe et de l'étiquette sur les sentiers.

Notez bien : Avec l'autorisation de la direction de l'école, cette activité peut aussi se dérouler comme activité silencieuse dans l'école pour que les élèves mettent en pratique l'étiquette sur les sentiers. Les élèves se déplacent en groupes dans les corridors et les espaces libres en respectant les règles de déplacement en groupe, en utilisant des signes non verbaux et en laissant passer les autres élèves ou les membres du personnel rencontrés sur leur « sentier ».

Consignes pour le sentier imaginaire : Créez de petits groupes de quatre ou cinq. Un nombre égal de groupes se déplacent en direction opposée sur le sentier afin de mettre en pratique les règles de sécurité et l'étiquette sur les sentiers. Utilisez le matériel à votre disposition pour créer un sentier; par exemple, des cônes ou de la corde pour tracer le sentier, et des sacs de fèves et des nouilles de piscine pour indiquer des dangers, des éléments naturels comme des ruisseaux qui traversent le sentier ou des racines sur le sentier. Mettez des enseignes pour indiquer des éléments comme une pente ascendante, une pente descendante, un ruisseau, une courbe prononcée, un rétrécissement du sentier, des racines, des aires de repos, ou des endroits où il faut garder le silence étant donné la présence d'animaux à proximité. Lorsque les groupes auront parcouru le sentier, vous pourriez leur demander de créer un sentier que les autres devront parcourir.

Consolidation

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Divisez les élèves en groupes de quatre ou cinq. Demandez-leur d'utiliser la *Ressource pour les élèves : Règles de sécurité pour les déplacements en groupe* et la *Ressource pour les élèves : Étiquette sur les sentiers* pour créer un scénario portant sur un problème qu'un groupe pourrait rencontrer lors d'une activité d'éducation en plein air. Invitez les groupes à échanger leur scénario

avec un autre groupe. Les groupes doivent ensuite trouver des solutions pour le problème décrit dans le scénario et les présenter à la classe. Profitez de cette occasion pour consolider l'apprentissage des élèves concernant les règles de sécurité pour les déplacements en groupe et de l'étiquette sur les sentiers.

Demandez aux élèves de collaborer avec leur groupe pour répondre aux questions de la *Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Déplacement en groupe et étiquette sur les sentiers* afin de vérifier leur compréhension des procédures et des règles de sécurité pour les déplacements en groupe et de l'étiquette à suivre sur les sentiers pour optimiser leur plaisir et celui des autres lors des activités d'éducation en plein air.

Notes au personnel enseignant

Consultez les politiques et procédures du conseil scolaire afin d'en assurer le respect lors des activités d'éducation en plein air.

Lors de la participation à diverses activités physiques, il se peut qu'une ou un élève touche une ou un autre élève. C'est le cas dans les deux jeux de cette leçon : *Jeu de chat avec partenaire* et *Queue du dragon*. Ce genre de jeu est bénéfique dans le développement des élèves, mais il faut créer un environnement sécuritaire où l'élève est à l'aise de prendre part à l'activité physique. Vous devez être à l'affût du comportement de chaque élève et de ses réactions. Si vous percevez que des élèves utilisent trop de force ou que des élèves démontrent des malaises au moment de se faire toucher, vous devriez entamer une discussion avec l'ensemble de la classe ou de façon individuelle selon les besoins. Vous pouvez également établir des règles avec les élèves. Par exemple, respecter les autres, toucher doucement, toucher seulement aux endroits prescrits par le jeu. Ces stratégies aideront à établir un climat de classe dans lequel règnent la confiance, un sentiment de sécurité et le respect.

La complexité de l'activité peut être accrue en donnant à divers élèves des tâches à accomplir le long du sentier, ou en demandant à des élèves de transporter des objets plus lourds ou un seau d'eau; d'autres élèves peuvent transporter des objets plus légers ou rien du tout. Ces stratégies peuvent être utilisées pour discuter des divers aspects liés au degré d'aisance, à la capacité et aux objectifs des élèves lors d'une randonnée. Ces éléments peuvent aussi servir à discuter de la façon de collaborer en groupe et à établir des normes pour le groupe lors d'une randonnée dans un sentier.

Veillez noter que diverses stratégies d'évaluation ont été proposées dans la section « Évaluation au service de l'apprentissage » de chaque activité. Ces stratégies visent à aider le personnel enseignant à recueillir de l'information pour déterminer les connaissances et les habiletés des

élèves, orienter leur enseignement, étayer l'apprentissage, différencier l'enseignement selon les besoins des élèves, et amener les élèves à faire le suivi de leur progrès vers la satisfaction des résultats d'apprentissage. Les stratégies proposées ne sont pas conçues pour être utilisées aux fins d'évaluations sommatives.

Ressource pour les élèves : Règles de sécurité pour les déplacements en groupe

- Une personne du groupe est le leader à l'avant et une personne reste à l'arrière pour s'assurer que tous les membres sont devant elle.
- Lorsqu'il y a une courbe dans le sentier, le leader demande à un membre du groupe de demeurer sur place jusqu'à l'arrivée de la personne à l'arrière. Il se joint de nouveau au groupe devant la personne qui demeure à l'arrière.
- Ne sortez pas du sentier.
- Toutes les personnes devraient avoir un sifflet de sécurité et connaître le signal de détresse. Trois coups de sifflet ou trois cris sont reconnus comme étant un appel à l'aide. Le sifflet ne doit jamais être utilisé à d'autres fins.
- Demeurez à un endroit si vous vous égarez ou si vous êtes séparé de votre groupe. Donnez trois coups de sifflet ou criez trois fois.
- Les membres du groupe devraient être jumelés. Vous devriez toujours savoir où est votre partenaire et pouvoir le voir. Avisez un adulte immédiatement si vous ne voyez pas votre partenaire.
- Établissez un moyen de communiquer sans mots (communication non verbale). Établissez des signaux avec la main pour s'arrêter, regarder et écouter et assurez-vous que tous les membres du groupe les connaissent et les utilisent afin d'attirer l'attention à des dangers, à une plante ou un animal, à un son ou à un élément intéressant sur le sentier.
- Établissez une cadence qui convient à l'ensemble du groupe et prenez des pauses pour que les membres du groupe puissent se reposer. Tous les membres devraient vérifier que les autres se portent bien (par exemple, ampoules, trop chaud, trop froid, faim, soif). Profitez de l'occasion pour discuter de ce que vous voyez ou entendez.
- Les traversées routières sont parmi les endroits les plus dangereux sur un sentier. Arrêtez-vous et attendez l'arrivée de tous les membres à chaque traversée routière et à chaque passage à niveau. Traversez tous ensemble et poursuivez votre randonnée sur le sentier.
- Ayez conscience de l'heure qu'il est et de l'heure du coucher du soleil pour ne pas vous faire prendre par la noirceur.

L'information de cette Ressource pour les élèves a été extraite et traduite de : *Know Before You Go: Tips and safety advice to make the most of your next Bruce Trail visit*, [Bruce Trail Conservancy](#). (2021).

Ressource pour les élèves : Étiquette sur les sentiers

- Attendez-vous à rencontrer d'autres personnes sur le sentier; respectez leur intimité et leur droit de profiter du plein air.
- Évitez de parler fort, de faire du bruit ou de faire jouer de la musique. N'utilisez votre téléphone cellulaire qu'au besoin, comme en cas d'urgence.
- Une conversation à un volume normal suffira à alerter les animaux sauvages que vous voulez éviter.
- Si vous amenez votre animal domestique, gardez-le en laisse et ramassez ses excréments.
- Plusieurs sentiers traversent ou longent des propriétés privées. Respectez l'intimité des personnes qui habitent le long des sentiers et marchez seulement sur les sentiers balisés.
- Si vous faites une randonnée avec un grand nombre de personnes, séparez-vous en petits groupes et rencontrez-vous à la fin du sentier.
- Marchez en file au milieu du sentier et restez à une distance respectueuse des autres groupes de randonneurs.
- Si vous voulez dépasser un groupe, faites-le à gauche. Si un groupe veut vous dépasser, demeurez à droite pour qu'il puisse vous dépasser sur la gauche.
- Si vous rencontrez des personnes dans une colline, le groupe qui monte a le droit de passage.
- Prenez des pauses à des endroits où les autres randonneurs peuvent vous dépasser. Ne vous assoyez jamais dans le milieu du sentier.
- Laissez les fleurs, le bois, les roches et les plantes là où ils sont pour que d'autres personnes puissent les admirer.
- Portez attention à la cadence des membres de votre groupe. Certains se déplaceront plus rapidement que d'autres. Cette situation peut entraîner un effet d'expansion et de contraction du groupe. Lorsque les randonneurs plus rapides attendent ceux qui se déplacent plus lentement, ils se reposent et repartent lorsque les autres les ont rattrapés. Les randonneurs qui se déplacent plus lentement n'ont pas l'occasion de prendre une pause. Prévoyez des pauses à des temps précis pour éviter une telle situation.
- Réduisez la quantité d'aliments emballés que vous apportez et rapportez tout pour ne pas laisser de traces de votre passage. Essayez de réemballer les aliments dans de petits sacs à la maison et utilisez seulement des contenants en plastique. Évitez d'apporter des cannettes ou du verre.

L'information de cette Ressource pour les élèves a été extraite et traduite de : Trail Etiquette: The New Outdoors, Ontariotrails.on.ca. (2021).

Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Déplacement en groupe et étiquette sur les sentiers

Primaire

1 - Cochez les règles à suivre lors de déplacements en groupe.

- rester derrière le leader à l'avant
- demeurer avec le groupe
- savoir où est son partenaire
- rester devant la personne désignée à l'arrière
- courir dans le sentier pour savoir en combien de temps vous pouvez le parcourir

2 - Cochez les règles d'étiquette à suivre en tant que randonneur attentionné et respectueux.

- parler pour que seule la personne près de vous vous entende
- ne pas sortir du sentier
- laisser une personne qui monte une pente vous dépasser en vous déplaçant vers la droite
- dépasser par la droite les personnes sur le sentier

3 - Que devez-vous faire si vous vous égarez de votre groupe? Cochez les bonnes réponses.

- demeurer à un endroit
- donner trois coups de sifflet ou crier à trois reprises
- ne pas paniquer
- retourner au dernier endroit que vous vous rappelez

Réponses :

Question 1 : Toutes les réponses sauf « courir dans le sentier pour savoir en combien de temps vous pouvez le parcourir ».

Question 2 : Toutes les réponses sauf « dépasser par la droite les personnes sur le sentier ».

Question 3 : Toutes les réponses sauf « retourner au dernier endroit que vous vous rappelez ».

Moyen

1 - Cochez les règles de sécurité et l'étiquette à suivre lors d'une randonnée en groupe.

- rester derrière le leader à l'avant
- rester devant la personne désignée à l'arrière
- savoir où est son partenaire en tout temps
- prendre une pause pour se reposer au besoin

2 - Cochez les règles d'étiquette à suivre en tant que randonneur attentionné et respectueux.

- parler pour que seule la personne près de vous vous entende
- ne pas sortir du sentier
- laisser une personne qui monte une pente vous dépasser en vous déplaçant vers la droite
- demeurer sur le côté droit du sentier
- ne pas grimper par-dessus les clôtures

3 - Que devez-vous faire si vous vous égarez de votre groupe? Cochez les bonnes réponses.

- demeurer à un endroit
- donner trois coups de sifflet ou crier à trois reprises
- ne pas paniquer
- retourner au dernier endroit que vous vous rappelez

4 - Inscrivez trois (3) façons d'adopter une approche pour respecter, apprécier et protéger l'environnement naturel lors d'une randonnée en groupe.

- _____
- _____
- _____

Réponses :

Question 1 : Toutes les réponses.

Question 2 : Toutes les réponses sauf « demeurer sur le côté droit du sentier ».

Question 3 : Toutes les réponses sauf « retourner au dernier endroit que vous vous rappelez ».

Question 4 : visiter les sentiers en petits groupes ou diviser un plus grand groupe en petits groupes; marcher au milieu d'un sentier même s'il est boueux; ne pas faire de bruit ou de

mouvements excessifs qui pourraient effrayer la faune; marcher seulement sur des routes balisées; ne pas prendre de raccourci; ne pas aller sur les propriétés privées.

Intermédiaire

1 - Cochez les règles de sécurité et l'étiquette à suivre lors d'une randonnée en groupe.

- rester derrière le leader à l'avant
- rester devant la personne désignée à l'arrière
- savoir où est son partenaire en tout temps
- connaître les signaux de communication non verbale (par exemple, signaux de la main pour s'arrêter, regarder, écouter)
- s'arrêter pour se reposer au besoin dans un endroit sécuritaire

2 - Cochez les règles d'étiquette à suivre en tant que randonneur attentionné et respectueux.

- parler pour que seule la personne près de vous vous entende
- faire jouer de la musique doucement
- ne pas sortir du sentier
- laisser une personne qui monte une pente vous dépasser en vous déplaçant vers la droite
- demeurer sur le côté droit du sentier
- ne pas grimper par-dessus les clôtures
- ne pas aller sur les propriétés privées

3 - Que devez-vous faire si vous vous égarez de votre groupe? Cochez les bonnes réponses.

- demeurer à un endroit
- donner trois coups de sifflet ou crier à trois reprises
- ne pas paniquer
- retourner au dernier endroit que vous vous rappelez

4 - Pourquoi est-il important de garder à l'esprit l'idée « de ne pas laisser de trace » lors d'une randonnée en groupe?

5 - Inscrivez trois (3) façons d'adopter une approche visant à ne laisser « aucune trace » lors d'une randonnée en groupe.

- _____
- _____
- _____

Réponses :

Question 1 : Toutes les réponses.

Question 2 : Toutes les réponses sauf « faire jouer de la musique doucement » et « demeurer sur le côté droit du sentier ».

Question 3 : Toutes les réponses sauf « retourner au dernier endroit que vous vous rappelez ».

Question 4 : Pour respecter, apprécier et protéger l'environnement naturel.

Question 5 : Visiter les sentiers en petits groupes ou diviser un plus grand groupe en petits groupes; marcher au milieu d'un sentier même s'il est boueux; ne pas faire de bruit ou de mouvements excessifs qui pourraient effrayer la faune; ne pas prendre de raccourci; ne pas déranger les plantes ou le sol (par exemple, ne pas creuser de tranchées, ne pas ramasser de fleurs; ne pas déplacer de roches); rapporter chez soi ce que l'on a apporté en ne laissant rien derrière.

DEMEURER EN SÉCURITÉ LORS DES ACTIVITÉS AQUATIQUES

Survol de la leçon

Au cours de cette leçon, les élèves mettront en pratique leurs habiletés relationnelles, de conscience de soi et leurs habiletés de la pensée critique pour décrire comment demeurer en sécurité lors des activités aquatiques.

Attentes et contenus d'apprentissage

- A1 : A1.4, A1.5, A1.6
- B3 : B3.1, B3.2
- D1 : 8^e- D1.2
- D2 : 4^e- D2.2, 8^e- D2.2
- D3 : 1^{re}- D3.1, 6^e- D3.2

Résultats d'apprentissage

- Je démontre un comportement responsable en suivant les procédures et les règles de sécurité pour éviter de me blesser et assurer ma sécurité et celle des autres lors des activités aquatiques d'éducation en plein air.
- J'utilise mes habiletés relationnelles, de conscience de soi et de la pensée critique pour analyser des situations et déterminer des risques, et faire des choix judicieux lorsque je participe à des activités aquatiques d'éducation en plein air.

Matériel

- Exemples de slogans pour la sécurité aquatique (*dans la section Action de la leçon*)
- Ressource pour le personnel enseignant : Slogans pour la sécurité aquatique – consignes de sécurité (*à la fin de la leçon*)
- Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Demeurer en sécurité lors des activités aquatiques (*à la fin de la leçon*)
- Ressource pour les élèves : Plan de campagne de sensibilisation sur la sécurité aquatique (*à la fin de la leçon*)

Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation

Activités

- [Plein air \(canotage\)](#)
- [Plein air \(natation\)](#)

Outils et ressources

- [Plan de premiers soins et intervention de secourisme](#)

Autre

- [Gestion de risques](#)

Évaluation au service de l'apprentissage

Les critères pour évaluer les connaissances et les habiletés sont établis en collaboration avec les élèves au début de la leçon. Voici des exemples de critères d'évaluation :

- Je décris les risques pour ma sécurité lorsque je pratique des activités aquatiques.
- Je décris les procédures et les règles de sécurité à suivre pour assurer ma sécurité et celle d'autrui lors des activités aquatiques d'éducation en plein air.

Veillez revoir les critères d'évaluation avec les élèves puis demandez-leur de répondre aux questions de la *Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Demeurer en sécurité lors des activités aquatiques*.

Utilisez les critères d'évaluation établis avec les élèves pour évaluer leur apprentissage et offrir une rétroaction à tout moment opportun pendant la leçon. Offrez une rétroaction à l'ensemble de la classe ou individuellement, selon les besoins, afin de clarifier ou de renforcer leur compréhension des règles de sécurité aquatique et répondez à toute autre question.

Mise en situation

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

L'eau est l'un des éléments essentiels à la vie. Nous la buvons, nous nous en servons pour nous laver et nous pouvons l'utiliser pour nous amuser. Comment pouvons-nous nous amuser avec l'eau?

Réponses possibles :

- Nous pouvons nager.
- Nous pouvons l'utiliser avec du sable pour créer des formes et des objets.
- Nous pouvons faire du canoë, du bateau ou du ski nautique.
- Nous pouvons aller à la pêche.
- Nous pouvons nous en mettre sur le corps pour nous rafraîchir lorsque nous avons chaud.
- Nous pouvons courir à travers le jet d'un arroseur.

Action

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Les plans d'eau n'ont pas tous les mêmes caractéristiques. Nager dans une piscine est une expérience différente de nager dans un lac; il en va de même pour patauger dans un ruisseau, dans une rivière ou au bord de l'océan. Il faut savoir comment demeurer en sécurité pour bien profiter des activités aquatiques d'éducation en plein air.

Distribuez aux élèves les exemples de slogans de sécurité aquatique suivants qui donnent des conseils pour demeurer en sécurité dans l'eau ou à proximité de l'eau.

Exemples de slogans pour la sécurité aquatique:

- Nagez à deux, avec un adulte qui vous garde sous ses yeux
- Regardez avant de plonger
- Pour ne pas couler, il faut se calmer
- Appelez, tendez, mais évitez de plonger
- Ne faites pas que l'apporter; votre gilet de sauvetage, il faut le porter
- Piscines, lacs, rivières ou ruisseaux, attention où il y a de l'eau
- Avant, il faut connaître les vents et le courant
- Si vous ne voyez pas le fond, c'est sûrement profond

Les exemples de slogans pour la sécurité aquatique ont été extraits et traduits de : Water Safety for Kids, [American Red Cross](#). (2021).

Les élèves utilisent l'approche « **Penser à deux, c'est mieux** » pour déterminer la signification de certains des slogans, ou de l'ensemble de ceux-ci, et le conseil de sécurité que chaque slogan tente de communiquer (par exemple, Regardez avant de plonger : vous ne savez pas ce qu'il y a sous la surface; alors, vérifiez la profondeur de l'eau et la présence d'autres personnes dans l'eau avant de plonger). Vous pourriez utiliser les slogans les plus pertinents selon le cycle d'enseignement (primaire, moyen, intermédiaire).

Invitez les élèves à présenter leurs réponses à l'ensemble de la classe. Utilisez leurs réponses pour clarifier et approfondir leur compréhension de la sécurité aquatique.

Demandez aux élèves de répondre aux questions de la *Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Demeurer en sécurité lors des activités aquatiques* avant de passer à la consolidation.

Consolidation

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Présentez l'acronyme suivant aux élèves comme exemple de message de sécurité aquatique pour aider les personnes à demeurer en sécurité.

S.A.U.F. :

S = SUIVRE – suivre les conseils et les enseignes de sécurité

A = ATTENTION – attention aux dangers

U = URGENCE – en cas d'urgence, crier à l'aide ou appeler le numéro d'urgence

F = FAMILLE – rester à proximité d'un membre de la famille ou d'une ou un camarade

L'acronyme S.A.U.F. a été tiré et traduit de : Ensuring Water Safety with the SAFE code, [Speedo Blog](#). (2021).

Primaire :

Divisez les élèves en groupes pour créer et présenter une saynète ou pour adapter les paroles d'une chanson, en français, qui éduque leurs camarades sur la sécurité aquatique. Vous pourriez aussi leur demander de faire un dessin qui illustre l'une des règles de sécurité.

Moyen/Intermédiaire :

Divisez les élèves en groupes. Distribuez à chaque groupe la *Ressource pour les élèves : Plan de campagne de sensibilisation sur la sécurité aquatique*. Utilisez le scénario suivant pour encadrer les élèves dans la création d'un plan de campagne de sécurité aquatique.

Scénario : C'est le mois de juin et l'année scolaire sera bientôt terminée. Ce sera alors la saison des vacances, des voyages et du plaisir estival à divers endroits (par exemple, plages, piscines, rivières, lacs). Utilisez vos connaissances en matière de sécurité aquatique pour planifier une campagne de sensibilisation sur la sécurité aquatique pour renseigner vos familles, vos camarades et votre communauté. Votre campagne s'échelonnara sur six semaines et vous présenterez chaque semaine un conseil sur la sécurité aquatique. Déterminez vos six conseils et la façon dont vous les présenterez.

Les élèves devront ensuite choisir un conseil différent à présenter chaque semaine pendant six semaines, déterminer l'ordre de présentation et justifier leurs choix de conseils.

Notes au personnel enseignant

Consultez les politiques et procédures du conseil scolaire afin d'en assurer le respect lors des activités d'éducation en plein air.

Veillez noter que diverses stratégies d'évaluation ont été proposées dans la section « Évaluation au service de l'apprentissage » de chaque activité. Ces stratégies visent à aider le personnel enseignant à recueillir de l'information pour déterminer les connaissances et les habiletés des élèves, orienter leur enseignement, étayer l'apprentissage, différencier l'enseignement selon les besoins des élèves, et amener les élèves à faire le suivi de leur progrès vers la satisfaction des résultats d'apprentissage. Les stratégies proposées ne sont pas conçues pour être utilisées aux fins d'évaluations sommatives.

Ressource pour le personnel enseignant : Slogans pour la sécurité aquatique – conseils de sécurité

Nagez à deux, avec un adulte qui vous garde sous ses yeux

- C'est amusant de jouer dans l'eau, mais vous devez savoir comment nager et vous **ne devez jamais nager seul**. Si vous êtes incertains quant à votre capacité de nager, portez un vêtement de flottaison individuel de grandeur appropriée lorsque vous êtes dans l'eau.

Regardez avant de plonger

- Vous ne savez pas ce qu'il y a sous la surface; alors, vérifiez la profondeur de l'eau et la présence d'autres personnes dans l'eau avant de plonger.
- Plongez seulement là où c'est permis et **ne plongez pas dans des eaux inconnues**.

Pour ne pas couler, il faut se calmer

- Si vous avez des ennuis dans l'eau, restez calme et flottez sur votre dos.

Appelez, tendez, mais évitez de plonger

- Une personne qui a des ennuis dans l'eau peut paniquer, tenter de s'agripper à vous et vous entraîner dans l'eau en tentant de sortir de l'eau. Ne vous rapprochez pas trop pour ne pas vous mettre en danger.
- Appelez à l'aide.
- Si vous êtes assez fort, tendez-lui quelque chose qui flotte et dites-lui de s'y agripper jusqu'à ce qu'elle le fasse, puis tirez-la vers vous.

Ne faites pas que l'apporter; votre gilet de sauvetage, il faut le porter

- Portez votre vêtement de flottaison individuel ou votre gilet de sauvetage lorsque vous êtes sur ou dans l'eau. Il devrait être bien ajusté et attaché et il ne devrait pas monter par-dessus votre menton ou vos oreilles. Accrochez-y un sifflet de plastique près de la poitrine ou des épaules que vous pourriez utiliser pour appeler à l'aide en cas d'urgence.

Piscines, lacs, rivières ou ruisseaux, attention où il y a de l'eau

- Il y a une extrémité profonde dans une piscine à vagues, et les vagues peuvent vous faire tomber ou vous entraîner vers le fond.
- Il y a deux types de courants dans les lacs; certains qui se déplacent le long du rivage et d'autres qui, comme des vagues, se déplacent du plan d'eau au rivage et vice-versa. Lorsque les courants sont forts, ils peuvent être dangereux, car ils peuvent vous entraîner sous l'eau et

vous balayer loin de la rive.

- Les courants sont plus forts à l'intersection des rivières et des lacs; évitez donc de nager et de jouer à ces endroits.
- La profondeur des rivières peut changer rapidement; de plus, des objets peuvent flotter, comme des billots, ce qui peut poser des dangers.
- Lorsque les conditions météorologiques changent, le vent peut changer et modifier les conditions là où vous jouer, nager, ou faites du bateau. Portez bien attention aux changements météorologiques.

Avant, il faut connaître les vents et le courant

- Dans certains plans d'eau ouverts, les sauveteurs utilisent des drapeaux de couleur pour indiquer les conditions. Un drapeau vert signifie qu'il y a peu de danger et que les conditions sont bonnes pour toutes les nageuses et tous les nageurs. Un drapeau jaune signifie qu'il y a certains dangers comme des eaux agitées ou des vents forts sur l'eau. Dans ce cas, il est déconseillé de nager.
- Les vents et les courants forts peuvent vous éloigner de la rive, alors soyez prudent. Lorsque vous nagez ou faites du bateau sur l'eau, utilisez un dispositif de flottaison.
- Il est interdit de nager ou de faire du bateau à certains endroits. Renseignez-vous avant de vous rendre à un endroit près d'un barrage, d'une centrale hydroélectrique ou d'une voie maritime commerciale.
- Le niveau d'eau peut changer au cours de l'année. Il est généralement plus élevé au printemps et diminue au cours de l'été. Ces changements saisonniers ont un impact sur le comportement des lacs et des rivières dont il faut tenir compte.

Si vous ne voyez pas le fond, c'est sûrement profond

- La couleur de l'eau peut aussi être un indice. Plus l'eau est foncée, plus le plan d'eau est profond; si l'eau est claire ou embrouillée, elle est peu profonde et il y a un banc de sable ou des hauts-fonds.

L'information de cette Ressource pour le personnel enseignant a été traduite et adaptée de : Water Safety for Kids, [American Red Cross](#). (2021).

Ressource pour les élèves : Plan de campagne de sensibilisation sur la sécurité aquatique (Moyen/Intermédiaire)

Semaine	Conseil de sécurité aquatique	Importance de partager ce conseil
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Demeurer en sécurité lors des activités aquatiques

Primaire

1 - Cochez les règles de sécurité aquatique.

- ne jamais nager seul – toujours avec un partenaire
- nager à proximité d'un sauveteur ou d'un adulte
- porter un vêtement de flottaison individuel ou un gilet de sauvetage
- connaître les conditions de l'eau lorsque l'on joue à la plage
- respecter les limites sauf pour récupérer un jouet

2 - Cochez les règles à suivre pour aider une personne qui a des ennuis dans l'eau.

- appeler à l'aide
- demeurer dans l'eau près de la personne pour l'aider à retourner à la rive
- lui parler
- lui lancer un objet qui flotte

Réponses :

Question 1 : Toutes les réponses sauf « respecter les limites sauf pour récupérer un jouet dans l'eau ».

Question 2 : Toutes les réponses sauf « demeurer dans l'eau près de la personne pour l'aider à retourner à la rive ».

Moyen

1 - Cochez les règles de sécurité aquatique.

- ne jamais nager seul – toujours avec un partenaire
- nager à proximité d'un sauveteur ou d'un adulte
- être prêt à mettre son vêtement de flottaison individuel ou gilet de sauvetage en cas d'ennuis en faisant du bateau
- seulement sortir des limites pour récupérer un objet qui flotte à la dérive
- en cas d'ennuis dans l'eau, rester calme et flotter sur le dos
- regarder avant de plonger – s'assurer de savoir ce qu'il y a dans l'eau
- connaître les conditions de l'eau pour jouer sur la plage ou faire une randonnée près d'une rivière

2 - Cochez les règles à suivre pour aider une personne qui a des ennuis dans l'eau.

- appeler à l'aide
- demeurer dans l'eau près de la personne pour l'aider à retourner à la rive
- lui lancer ou tendre quelque chose qui flotte pour qu'elle puisse l'agripper, puis la tirer vers la rive
- lui parler

3 - Quels sont les risques liés à faire du bateau ou à nager dans un lac?

Réponses :

Question 1 : Toutes les réponses sauf « être prêt à mettre son vêtement de flottaison individuel ou gilet de sauvetage en cas d'ennuis en faisant du bateau » et « seulement sortir des limites pour récupérer un objet qui flotte à la dérive ».

Question 2 : Toutes les réponses sauf « demeurer dans l'eau près de la personne pour l'aider à retourner à la rive ».

Question 3 : Les courants peuvent nous entraîner trop loin, l'eau peut être profonde lorsque l'on s'éloigne de la rive.

Intermédiaire

1 - Cochez les règles de sécurité aquatique.

- ne jamais nager seul – toujours avec un partenaire
- nager à proximité d'un sauveteur ou d'un adulte
- être prêt à mettre son vêtement de flottaison individuel ou gilet de sauvetage en cas d'ennuis en faisant du bateau
- seulement sortir des limites pour récupérer un objet qui flotte à la dérive
- regarder avant de plonger – s'assurer de savoir ce qu'il y a dans l'eau
- plonger seulement dans les endroits permis – ne pas plonger dans des eaux inconnues
- en cas d'ennuis dans l'eau, rester calme et flotter sur le dos
- éviter de sauter au bout d'un quai ou de nager près d'un quai où le courant est plus fort
- avoir conscience des courants de l'eau

2 - Cochez les règles à suivre pour une personne qui a des ennuis dans l'eau.

- appeler à l'aide
- demeurer dans l'eau près de la personne pour l'aider à retourner à la rive
- lui lancer ou tendre quelque chose qui flotte pour qu'elle puisse l'agripper, puis la tirer vers la rive
- lui parler et rester calme

3 - Quels sont les risques liés à faire du bateau ou à nager dans un lac?

4 - Quels sont les risques liés à faire du bateau ou à nager dans une rivière?

Réponses :

Question 1 : Toutes les réponses sauf « être prêt à mettre son vêtement de flottaison individuel ou gilet de sauvetage en cas d'ennuis en faisant du bateau » et « seulement sortir des limites pour récupérer un objet qui flotte à la dérive ».

Question 2 : Toutes les réponses sauf « demeurer dans l'eau près de la personne pour l'aider à retourner à la rive ».

Question 3 : Les courants peuvent nous apporter trop loin, l'eau peut être profonde lorsque l'on s'éloigne de la rive.

Question 4 : Des dangers sous l'eau comme des billots, des dénivellations de terrains inconnues, des courants cachés.

AVOIR CONSCIENCE DE L'ENVIRONNEMENT NATUREL ET L'APPRÉCIER

Survol de la leçon

Au cours de cette leçon, les élèves mettront en pratique leur conscience de soi, leurs habiletés de la pensée critique et leurs habiletés relationnelles pour mieux apprécier l'environnement et mieux connaître les dangers potentiels. De plus, les élèves décriront des dangers et des procédures et règles à suivre pour assurer leur sécurité et celles d'autrui lors d'activités d'éducation en plein air.

Attentes et contenus d'apprentissage

- A1 : A1.4, A1.5, A1.6
- B3 : B3.1, B3.2
- D1 : 8^e - D1.2
- D2 : 3^e - D2.2, 4^e - D2.2, 8^e - D2.2
- D3 : 1^{re} - D3.1, 6^e - D3.2

Résultats d'apprentissage

- Je mets en pratique des stratégies liées à l'habileté conscience de soi lors d'activités d'éducation en plein air pour renforcer mon appréciation de l'environnement.
- Je décris, en français, des dangers environnementaux et je fais des choix judicieux lors d'activités d'éducation en plein air.
- Je démontre un comportement responsable en suivant les procédures et les règles de sécurité pour éviter de me blesser et assurer ma sécurité et celle d'autrui lors des activités d'éducation en plein air.

Matériel

- Cônes pour délimiter l'espace
- Ressource pour le personnel enseignant : Conseils pour les activités d'éducation en plein air (*à la fin de la leçon*)
- Ressource pour le personnel enseignant : Conseils pour les aventures d'éducation en plein air (*à la fin de la leçon*)
- Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Avoir conscience de l'environnement naturel et l'apprécier (*à la fin de la leçon*)
- Ressource pour les élèves : Conseils pour les aventures d'éducation en plein air (*à la fin de la leçon*)

Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation

Activités

- [Course d'orientation](#)
- [Plein air \(camping\)](#)
- [Plein air \(excursion pédestre\)](#)

Outils et ressources

- [Modèle d'un formulaire médical et d'avis sur l'élément de risque pour les activités du programme-cadre](#)
- [Plan de premiers soins et intervention de secourisme](#)

Autre

- [Gestion de risques](#)

Évaluation au service de l'apprentissage

Les critères pour évaluer les connaissances et les habiletés sont établis en collaboration avec les élèves au début de la leçon. Voici des exemples de critères d'évaluation :

- Je mets en pratiques des stratégies liées à l'habileté conscience de soi. J'utilise mes habiletés de la pensée critique pour déterminer des actions qui peuvent avoir un impact sur l'environnement.
- Je décris, en français, des dangers potentiels et des règles à suivre pour assurer ma sécurité et celle d'autrui lors des activités d'éducation en plein air.

Veillez revoir les critères d'évaluation avec les élèves avant d'entreprendre l'activité de consolidation et demandez-leur ensuite de répondre aux questions de la *Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Avoir conscience de l'environnement naturel et l'apprécier*.

Utilisez les critères d'évaluation établis avec les élèves pour évaluer leur apprentissage et offrir une rétroaction à tout moment opportun pendant la leçon. Offrez une rétroaction à l'ensemble de la classe ou individuellement, selon les besoins, afin de clarifier ou de renforcer leur compréhension des moyens d'éviter des gestes négligents qui ont un impact sur l'environnement et des dangers potentiels en vue d'assurer leur sécurité lors des activités d'éducation en plein air et répondez à toute autre question.

Mise en situation

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Expliquez aux élèves qu'elles et ils s'assoieront à l'extérieur de l'école pour une séance de pleine conscience, et feront appel à leurs cinq sens pour mieux prendre conscience du monde naturel les entourant.

Faites un survol de l'importance d'utiliser nos cinq sens pour recueillir de l'information et réagir à cette expérience. Rappelez aux élèves qu'en utilisant nos cinq sens en plein air, nous nous rapprochons de l'environnement, nous nous réorientons nos pensées et nous nous détendons; nous pouvons ainsi mieux prendre conscience de la nature qui nous entoure, l'apprécier et nous responsabiliser pour en prendre soin.

Amenez les élèves à un espace ouvert dans la cour de l'école ou à proximité de celle-ci; l'espace devrait être assez grand pour que les élèves puissent s'asseoir à deux ou trois longueurs de bras (ou grands pas) les uns des autres. Délimitez l'espace; vous pourriez distribuer des cônes pour que les élèves puissent délimiter leur espace.

Les élèves doivent choisir un espace et vérifier qu'il est libre de dangers avant de s'asseoir, possiblement sur un chandail ou une veste. Expliquez-leur que pendant les 10 à 15 prochaines minutes, vous leur poserez une série de questions; elles et ils n'y répondront pas verbalement, mais prendront conscience de leurs réponses en « flottant » dans leur esprit. Rappelez-leur qu'il s'agit d'une activité silencieuse et qu'elles et ils doivent respecter l'espace et l'expérience d'autrui.

Demandez aux élèves de prendre quatre ou cinq respirations profondes en se fermant les yeux (facultatif) afin de se concentrer sur le moment présent. Ceci leur permettra de relaxer, de se concentrer et de réorienter leurs pensées. Les élèves ouvrent ensuite les yeux et portent attention à tout ce qui les entoure. Posez-leur les questions suivantes, en attendant un moment entre chaque question pour leur permettre de se concentrer sur les réponses qui leur viennent à l'esprit.

Questions à poser aux élèves :

- Que voyez-vous? (Par exemple, oiseaux, arbres, fleurs, bâtiments)
- Prenez une respiration profonde par le nez. Que sentez-vous? (Par exemple, fleurs, herbe, terre, odeurs humaines)
- Portez attention à vos oreilles. Qu'entendez-vous? (Par exemple, sons de la nature, sons humains, vent)

- Maintenant, portez attention à vos mains et à votre peau. Que pouvez-vous toucher? Que pouvez-vous ressentir sur votre peau? (Par exemple, sol, herbe, leur peau, le vent contre leur peau, le soleil sur leurs paupières)

L'activité assise de pleine conscience fut traduite et adaptée de : *A Moment of Intentions: Mindful Sit Spot*, [aliveoutdoors.com](https://www.aliveoutdoors.com). (2021).

Lorsque les élèves auront eu la possibilité de réfléchir à chaque question, divisez-les en groupes de trois pour discuter de leur expérience et de la façon dont elle les aide à apprécier le monde qui les entoure.

Action

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Expliquez aux élèves qu'en plus d'apprécier les expériences en plein air, nous devons avoir conscience de ce qui nous entoure pour éviter de poser des gestes négligents qui ont des répercussions sur l'environnement naturel et pour assurer notre sécurité et celle d'autrui lors des activités d'éducation en plein air.

Distribuez la *Ressource pour les élèves : Conseils pour les aventures d'éducation en plein air*. Les élèves travaillent individuellement ou en petits groupes pour penser à des conseils à offrir à d'autres personnes avant une aventure d'éducation en plein air. Lorsque les élèves ont accompli la tâche, invitez-les à présenter leurs conseils à la classe. Utilisez la *Ressource pour le personnel enseignant : Conseils pour les aventures d'éducation en plein air*, et les réponses des élèves pour consolider et approfondir l'apprentissage des élèves de l'importance d'être conscient de l'environnement naturel lors des activités d'éducation en plein air.

Consolidation

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Demandez aux élèves de répondre aux questions de la *Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Avoir conscience de l'environnement naturel et l'apprécier*, pour évaluer leur compréhension de l'importance d'être conscient de l'environnement qui les entoure et de l'apprécier afin de s'amuser et de demeurer en sécurité lors des activités d'éducation en plein air.

Notes au personnel enseignant

Consultez les politiques et procédures du conseil scolaire afin d'en assurer le respect lors des activités d'éducation en plein air.

Vous pourriez jumeler cette leçon à la leçon, S'orienter dans des espaces naturels, pour que les élèves comprennent l'importance de savoir comment utiliser une carte et une boussole pour prendre conscience de ce qui nous entoure et assurer notre sécurité dans des espaces naturels.

Veillez noter que diverses stratégies d'évaluation ont été proposées dans la section « Évaluation au service de l'apprentissage » de chaque activité. Ces stratégies visent à aider le personnel enseignant à recueillir de l'information pour déterminer les connaissances et les habiletés des élèves, orienter leur enseignement, étayer l'apprentissage, différencier l'enseignement selon les besoins des élèves, et amener les élèves à faire le suivi de leur progrès vers la satisfaction des résultats d'apprentissage. Les stratégies proposées ne sont pas conçues pour être utilisées aux fins d'évaluations sommatives.

Ressource pour les élèves : Conseils pour les aventures d'éducation en plein air

Je dois avoir conscience de...	Ce qu'il faut porter, apporter et faire...
Mon entourage, votre parcours, l'heure	
Dangers : roches, racines, herbe à puce, boue, grandes flaques, gravier glissant, surfaces mouillées	
Animaux	
Règles à suivre en randonnée	
Comment appeler à l'aide en cas d'ennuis	
Conditions météorologiques	
La température trop chaude ou trop froide	
Coupures, égratignures, brûlures	
Respecter mon entourage	
Ramasser/nettoyer	
Mes souvenirs	

Ressource pour le personnel enseignant : Conseils pour les aventures d'éducation en plein air

Je dois avoir conscience de...	Ce qu'il faut porter, apporter et faire...
<p>Mon entourage, votre parcours, l'heure</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apportez une carte du sentier et sachez comment l'utiliser (par exemple, relief, repères, calculer un azimut). • Ayez conscience des points d'entrée et de sortie et de vos rencontres avec d'autres petits groupes. • Portez une montre. • Apprenez à déterminer approximativement l'heure de la journée par la position du soleil dans le ciel. • Sachez combien de temps il vous faudra pour faire votre parcours ou votre activité afin d'apporter suffisamment à boire et à manger.
<p>Dangers : roches, racines, herbe à puce, boue, grandes flaques, gravier glissant, surfaces mouillées</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez vos yeux pour observer ce qui vous entoure. • Ne jamais toucher quelque chose que vous ne connaissez pas. • Respectez les limites du sentier. • Ayez conscience de votre entourage en tout temps. • Portez un chandail à manches longues et un pantalon long en tissu léger pour protéger votre peau. • Portez des chaussures fermées confortables et bien lacées.
<p>Animaux</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Restez à une distance sécuritaire. • Ne portez pas de produits odorants qui pourraient les attirer. • Ne les nourrissez jamais. • Faites du bruit pour les avertir de votre présence.

	<ul style="list-style-type: none"> • Apprenez-en davantage sur les animaux qui nous entourent.
Règles à suivre en randonnée	<ul style="list-style-type: none"> • Demeurez sur le sentier. • Ne prenez jamais de raccourcis. • Marchez dans le milieu du sentier sauf pour dépasser ou laisser passer quelqu'un. • Suivez les indications de la piste. • Ne marchez jamais seul (camarade, partenaire)
Comment appeler à l'aide en cas d'ennuis	<ul style="list-style-type: none"> • Amenez un sifflet en cas d'urgence. • Criez trois (3) fois. • Si vous vous égarez, restez là où vous êtes en attendant de l'aide.
Les conditions météorologiques	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez les conditions météorologiques avant de partir. • Apportez un imperméable. • Apportez des vêtements de rechange. • Apportez de la crème solaire. • Appliquez fréquemment de la crème solaire.
La température trop chaude ou trop froide	<ul style="list-style-type: none"> • Portez attention à ce que vous ressentez. • Trouvez des endroits à l'ombre. • Prenez des pauses pour vous reposer. • Ajoutez ou enlevez des couches de vêtements. • Avisez un adulte si vous ne vous sentez pas bien.
Coupures, égratignures, brûlures	<ul style="list-style-type: none"> • Apportez une trousse de premiers soins. • Établissez un plan en cas de blessures. • Sachez quoi faire en cas d'urgence.
Respecter mon entourage	<ul style="list-style-type: none"> • Ne ramassez pas de fleurs ou de plantes.

	<ul style="list-style-type: none"> • N'enlevez pas les branches ou l'écorce d'un arbre. • Ne jetez pas vos déchets; rapportez-les. • Ne piétinez pas les plantes.
<p>Ramasser/nettoyer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apportez des lingettes et du désinfectant à mains. • Ne buvez pas l'eau provenant de sources naturelles. • N'utilisez pas de savon près des sources naturelles d'eau ou dans celles-ci. • Ne videz pas de liquides (jus, boisson gazeuse) par terre ou dans des sources d'eau. • Ne jetez pas de pelures ou de noyaux de fruits. • Rapportez vos déchets.
<p>Mes souvenirs</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Observez la nature. • Écoutez les sons. • Sentez l'air et les plantes. • Prenez des photos, faites un dessin, consignez vos observations. • Ne laissez que des empreintes. • Parlez-en à d'autres pour vous rappeler de l'aventure.

L'information de cette Ressource pour le personnel enseignant a été tirée et traduite de : *Know Before You Go: Tips and safety advice to make the most of your next Bruce Trail visit.* [Bruce Trail.org](https://www.bruce-trail.org/). (2021).

Ressource pour le personnel enseignant : Conseils pour les activités d'éducation en plein air

- Portez attention aux dangers possibles, comme des roches détachées qui pourraient tomber et l'herbe à puce qui peut causer des éruptions et des cloques.
- Restez loin des falaises et du bord de l'eau à moins d'être accompagné d'un adulte.
- Évitez les animaux sauvages qui s'approchent trop ou qui semblent trop dociles.
- Sachez quoi faire en cas de rencontre de la faune sauvage; par exemple, ne jamais nourrir un ours, toujours rester loin d'une mère et de ses oursons.
- Faites un peu de bruit en marchant dans les bois pour avertir les animaux d'une présence humaine.
- Ne portez pas de parfum, de lotion ou d'aérosol parfumés qui pourraient attirer des animaux.
- Suivez les règles lors d'une randonnée dans un sentier.
- Apportez un sifflet. Connaître les signaux de détresse (par exemple, trois coups de sifflet ou trois cris).
- Vérifiez les prévisions météorologiques avant de partir et se préparer en conséquence (par exemple, imperméable, plus d'eau pour s'hydrater, savoir où trouver de l'ombre) ou reporter l'excursion.
- Portez des chaussures et des vêtements appropriés pour le sentier.
- Connaissez les signes et symptômes de problèmes de santé causés par la chaleur et le froid et avisez un adulte si l'on ne se sent pas bien.
- Établissez un plan de sécurité, apporter une trousse de premiers soins bien garnie et connaître son rôle en cas d'urgence.
- Laissez les fleurs, le bois, les roches et les plantes à leur place.
- N'endommagez pas les arbres en cassant des branches ou en enlevant l'écorce.
- Rapportez ses déchets. Ne rien laisser d'autre que ses empreintes.
- Appréciez la nature en utilisant ses sens : observer, sentir et toucher des objets naturels, mais ne pas les ramasser ou les piétiner, y compris les insectes et toutes les petites créatures de notre monde. Seulement les toucher avec l'autorisation d'un adulte.
- Ne construisez pas de structures, de cercles de pierres pour faire du feu ou des meubles, et ne creusez pas de tranchées sur les sentiers.
- Apportez de l'eau à au moins 60 mètres [200 pieds] des ruisseaux ou des lacs pour nettoyer les ustensiles de camping ou pour se laver, et utilisez une petite quantité de savon biodégradable.

- Ne rapportez que des photos, des dessins et de beaux souvenirs de son parcours. Ne laissez que des empreintes sur le sentier.

L'information de cette Ressource pour le personnel enseignant a été tirée et traduite de : Know Before You Go: Tips and safety advice to make the most of your next Bruce Trail visit. [Bruce Trail.org](https://www.bruce-trail.org). (2021).

Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Avoir conscience de l'environnement naturel et l'apprécier

Primaire

1 - Cochez ce que vous devriez faire pour apprécier ce qui vous entoure lors d'une aventure d'éducation en plein air.

- porter attention aux obstacles comme les racines sur lesquelles il est possible de trébucher.
- apporter un sifflet.
- ne pas toucher à une plante sans la permission d'un adulte.
- rester à l'intérieur des limites du sentier.
- rapporter un élément naturel à la maison.

2 - Cochez les façons de profiter de votre randonnée dans le bois

- en écoutant les sons qui vous entourent.
- en sentant et touchant les plantes que vous montre un adulte.
- en observant les oiseaux dans les arbres.
- en cherchant des signes d'autres animaux (comme des empreintes).

3 - Cochez les façons d'être une ou un camarade de la nature.

- ne pas laisser de déchets.
- ne pas faire trop de bruit.
- demeurer sur les sentiers.
- se nouer d'amitié avec les animaux.
- ne pas casser les branches et ne pas enlever l'écorce d'un arbre.
- laisser ses pelures ou ses noyaux de fruits par terre pour les animaux.

Réponses :

Question 1 : Toutes les réponses sauf « rapporter un élément naturel à la maison ».

Question 2 : Toutes les réponses.

Question 3 : Toutes les réponses sauf « se nouer d'amitié avec les animaux » et « laisser ses pelures ou ses noyaux de fruits par terre pour les animaux ».

Moyen

1 - Cochez ce que vous devriez faire pour apprécier ce qui vous entoure lors d'une aventure d'éducation en plein air.

- porter attention aux obstacles comme les racines sur lesquelles il est possible de trébucher.
- apporter un sifflet.
- ne pas toucher à une plante sans la permission d'un adulte.
- rester à l'intérieur des limites du sentier à moins d'avoir à récupérer un objet.
- se préparer en fonction des conditions météorologiques.
- rapporter un élément naturel à la maison.

2 - Cochez les façons de profiter de votre randonnée dans les bois.

- en écoutant les sons qui vous entourent.
- en sentant et touchant les plantes que vous montre un adulte.
- en observant les oiseaux dans les arbres.
- en cherchant des signes d'autres animaux (comme des empreintes).

3 - Inscrivez cinq (5) façons de minimiser votre impact sur l'environnement naturel.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Réponses :

Question 1 : Toutes les réponses sauf « rester à l'intérieur des limites du sentier à moins d'avoir à récupérer un objet » et « rapporter un élément naturel à la maison ».

Question 2 : Toutes les réponses.

Question 3 :

- éviter d'endommager les arbres

- laisser les fleurs, le bois, les roches et les plantes à leur place
- ramasser ses déchets
- demeurer sur les sentiers balisés
- ne pas faire de vélo sur des sentiers mouillés
- ne pas perturber la faune

Intermédiaire

1 - Cochez ce que vous devriez faire pour apprécier ce qui vous entoure lors d'une aventure d'éducation en plein air.

- porter attention aux obstacles comme les racines sur lesquelles il est possible de trébucher.
- apporter un sifflet.
- ne pas toucher à une plante sans la permission d'un adulte.
- rester à l'intérieur des limites du sentier à moins d'avoir à récupérer un objet.
- se protéger des conditions météorologiques.
- ramasser des objets pour sa collection d'objets naturels.

2 - Inscrivez cinq (5) façons de minimiser votre impact sur l'environnement naturel.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

3 - Expliquez ce que signifient les règles et les consignes suivantes :

- Ayez conscience des conditions météorologiques :

- Ayez conscience des dangers potentiels :

- Assurez-vous de connaître la faune sauvage que vous pourriez rencontrer :

- Faites attention pour ne pas avoir un impact négatif sur l'environnement ou la faune :

- Assurez-vous de savoir comment disposer de vos déchets, car il s'agit d'un enjeu important sur les sentiers :

- Prenez seulement des photos, ne laissez que des empreintes :

Réponses :

Question 1 : Toutes les réponses sauf « rester à l'intérieur des limites du sentier à moins d'avoir à récupérer un objet » et « ramasser des objets pour sa collection d'objets naturels ».

Question 2 :

- éviter d'endommager les arbres
- laisser les fleurs, le bois, les roches et les plantes à leur place
- ramasser ses déchets
- demeurer sur les sentiers balisés
- ne pas faire de vélo sur des sentiers mouillés
- ne pas perturber la faune

Question 3 : Consultez la *Ressource pour le personnel enseignant : Conseils pour les activités d'éducation en plein air*.

S'ORIENTER DANS DES ESPACES NATURELS

Survol de la leçon

Au cours de cette leçon, les élèves apprendront les principaux éléments d'une carte (géographique) et utiliseront leurs habiletés de la pensée critique pour identifier des repères et s'orienter sur un parcours afin de demeurer en sécurité lors d'activités d'éducation en plein air nécessitant des déplacements.

Attentes et contenus d'apprentissage

- A1 : A1.6
- B3 : B3.1

Résultats d'apprentissage

J'utilise mes habiletés d'orientation pour assurer ma sécurité et celle des autres lors des activités d'éducation en plein air nécessitant des déplacements.

Matériel

- Boussoles (facultatif pour les cycles moyen/intermédiaire selon la disponibilité)
- Exemples de cartes géographiques
- Ressource pour le personnel enseignant : Éléments d'une carte (*à la fin de la leçon*)
- Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage sur l'orientation (*à la fin de la leçon*)

Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation

Activités

- [Course d'orientation](#)

Outils et ressources

- [Modèle d'un formulaire médical et d'avis sur l'élément de risque pour les activités du programme-cadre](#)
- [Plan de premiers soins et intervention de secourisme](#)

Autre

- [Gestion de risques](#)

Évaluation au service de l'apprentissage

Les critères pour évaluer les connaissances et les habiletés sont établis en collaboration avec les élèves au début de la leçon. Voici des exemples de critères d'évaluation :

- J'explique pourquoi il est important de savoir comment lire une carte pour assurer ma sécurité.
- Je décris les éléments d'une carte qui m'aident à la lire.
- Je détermine les principaux repères sur une carte pour m'aider à trouver mon chemin vers un endroit.

Veillez revoir les critères d'évaluation avec les élèves avant d'entreprendre l'activité de consolidation et demandez-leur ensuite de répondre aux questions de la *Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage sur l'orientation*.

Utilisez les critères d'évaluation établis avec les élèves pour évaluer leur apprentissage et offrir une rétroaction à tout moment opportun pendant la leçon. Offrez une rétroaction à l'ensemble de la classe ou individuellement, selon les besoins, afin de clarifier ou de renforcer leur compréhension de l'orientation de base et répondez à toute autre question.

Mise en situation

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Utilisez les propos suivants et les questions suivantes pour animer une discussion avec l'ensemble de la classe sur l'importance de savoir comment se déplacer en plein air sans avoir recours à la technologie.

À dire aux élèves : De nos jours, nous utilisons la technologie, mais de nombreuses régions n'ont pas un signal fiable et la pile d'un appareil peut devenir faible sans moyen de la recharger. Il est important de savoir comment s'orienter à l'aide d'une carte, d'une boussole et d'habiletés de signalisation. De plus, il peut être amusant de relever un défi en rangeant la technologie et en utilisant une carte pour trouver son chemin.

Questions :

- Lorsque vous marchez pour vous rendre à la maison, comment savez-vous que vous vous dirigez dans la bonne direction? Quels points de repères recherchez-vous? Exemples de réponses : panneaux de signalisation, bâtiments, panneaux d'arrêt, feux de circulation.
- Quels mots utilisons-nous pour décrire la direction dans laquelle nous voulons nous déplacer? Donnez les lettres comme indice (par exemple, N [nord], S [sud], E [est], O [ouest]).
- Le soleil se déplace dans le ciel au cours de la journée. Comment peut-il nous aider à déterminer la direction dans laquelle nous nous déplaçons? Exemples de réponses : Il se lève à l'est, il se couche à l'ouest et il est plein sud à midi.

Action

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Expliquez aux élèves que toutes les cartes possèdent des éléments de base pour nous aider à les lire en vue de nous orienter. Distribuez-leur une carte représentant un point de repère francophone de la région (par exemple, carte de parc d'attractions, carte d'une ville, carte du Parlement à Ottawa, carte d'une aire de conservation) et demandez-leur de repérer chaque élément au fur et à mesure que vous en discutez. Les élèves doivent orienter leur carte en pointant la flèche du nord sur la carte vers le nord afin d'aligner le petit monde illustré sur la carte avec le monde qui les entoure.

Les élèves doivent examiner leur carte afin de trouver et de discuter avec la classe des repères qui pourraient être utilisés pour les aider à trouver leur chemin (par exemple, des chemins, des rivières, des villes, des bâtiments). Les élèves doivent pointer la direction dans laquelle il faudrait marcher pour quitter virtuellement la salle et se rendre à pied aux repères identifiés. Vous pourriez créer un tableau de référence et y consigner des éléments d'une carte (consultez la *Ressource pour le personnel enseignant : Éléments d'une carte*) avec des exemples visuels pour que les élèves puissent le consulter pendant la leçon.

Invitez les élèves à dessiner une rose des vents afin d'apprendre les points cardinaux et le nord-est, le nord-ouest, le sud-est et le sud-ouest. Les élèves doivent orienter leur rose des vents vers le nord puis dessiner et nommer les flèches de direction pour montrer l'emplacement d'articles ou d'éléments dans la salle de classe, l'école ou la communauté (par exemple, arrêt d'autobus, parc, piscine, bibliothèque). Vous pourriez demander aux élèves de faire cette activité à l'extérieur sur l'asphalte à l'aide de craies à trottoir.

Divisez les élèves en petits groupes. Invitez-les à utiliser ce qu'elles et ils ont appris des éléments et des orientations d'une carte pour créer une carte de leur entourage (par exemple, salle de classe, terrain de l'école, voisinage, route pour se rendre à l'école).

Créez un parcours dans la cour d'école (primaire) ou autour de la cour d'école (moyen/intermédiaire) sur lequel les groupes doivent se déplacer à l'aide d'une carte. Donnez des consignes de sécurité avant le début de l'activité.

Exemples de règles de sécurité :

- Demeurez dans les limites du sentier.
- Ne traversez pas de chemins, ne grimpez pas par-dessus des clôtures et ne vous approchez pas de l'eau.
- Restez avec votre partenaire ou votre groupe; attendez les personnes qui sont plus lentes.

- Avant de partir, vérifiez votre azimut (relèvement de position) et celui de votre partenaire, et entendez-vous sur l'endroit où vous vous déplacez et le repère que vous utilisez pour vous orienter.
- Gardez l'esprit alerte, obéissez aux signaux et retournez à l'endroit de rencontre.

Moyen/Intermédiaire :

Distribuez une boussole à chaque élève ou divisez les élèves en groupes selon le nombre de boussoles à votre disposition. Revoyez les points cardinaux et les directions nord-est, nord-ouest, sud-est et sud-ouest. À l'aide d'une boussole, montrez les degrés sur un cercle et le nombre de degrés qui représentent le nord (0o et 360o), l'est (90o), le sud (180o) et l'ouest (270o).

Décrivez les éléments d'une boussole : le tablier (plateau, plaquette), le cadran, la flèche de direction (flèche de visée), l'aiguille aimantée, la flèche incrustée (flèche d'orientation), les degrés, la ficelle (pour la garder autour du poignet et ne pas la perdre).

Utilisez les propos suivants pour expliquer comment utiliser la boussole.

À dire aux élèves : Tenez la boussole à plat dans votre main, un peu éloignée de votre corps, la flèche de direction pointant en direction opposée de votre corps. Imaginez qu'il s'agit d'un laser qui émerge de votre nez, si vous êtes debout et que vous regardez droit devant. Vous devez tenir la boussole bien à plat, sinon elle ne pourra indiquer l'orientation correctement. L'aiguille magnétique pointe toujours vers le nord. Elle sert à nous orienter, mais elle ne nous montre pas la direction dans laquelle se déplacer. Si nous la suivions toujours, nous nous déplacerions toujours vers le nord!⁹

Les élèves doivent déplacer leur corps en cercle pour s'entraîner à garder l'aiguille magnétique par-dessus la flèche gravée sur le plateau; rappelez-leur de bouger tout leur corps et non seulement leur main. La flèche de direction doit toujours pointer directement devant eux.

Demandez aux élèves de s'entraîner à tourner le cadran gradué et de faire correspondre les chiffres à la flèche de direction. Expliquez-leur que les tirets représentent des incréments de degrés.

Entraînez les élèves à trouver un azimut (relèvement de position). Donnez-leur un nombre/degré. Les élèves doivent tourner leur cadran jusqu'à ce que le nombre/degré s'aligne à la flèche de la direction. Les élèves tournent ensuite leur corps en tenant la boussole à plat dans la main jusqu'à

⁹ Traduit et adapté de :

- *Beginners Guide to Using A Compass.* Getoutside.co.uk. (2021);
- *How to Use A Compass Correctly.* Myopencountry.com. (2021).

ce que l'aiguille magnétique soit par-dessus la flèche gravée sur le plateau. Une fois complété, demandez-leur de pointer dans la direction indiquée par la flèche de la direction. C'est l'azimut à suivre.

Les élèves s'entraînent à trouver des points de repères à l'aide d'un azimut. En regardant dans la direction de leur flèche de direction, les élèves choisissent un point de repère immobile qui ressort du paysage et qui est directement dans la ligne imaginaire de leur déplacement.

Donnez divers azimuts aux élèves. Les élèves trouvent l'azimut, choisissent un point de repère puis s'y déplacent. Les élèves répètent la démarche pour chaque azimut, se déplaçant d'un point de repère à l'autre.

Consolidation

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Divisez les élèves en dyade pour répondre aux questions de la *Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage sur l'orientation* afin d'évaluer leur compréhension des résultats d'apprentissage de la leçon; les élèves doivent ensuite compléter la tâche suivante.

Les élèves travaillent en groupes pour créer un parcours selon des limites établies; les groupes échangent ensuite leur parcours avec un autre groupe qui va se déplacer sur le parcours.

Moyen/Intermédiaire :

Les élèves travaillent en groupes pour créer une liste d'azimuts qui visent des points de repères dans la cour d'école ou la zone avoisinante; les groupes échangent ensuite leur liste avec un autre groupe. Les groupes doivent ensuite trouver les azimuts et déterminer les points de repères correspondants.

Notes au personnel enseignant

Consultez les politiques et procédures du conseil scolaire afin d'en assurer le respect lors des activités d'éducation en plein air.

Veuillez noter que diverses stratégies d'évaluation ont été proposées dans la section « Évaluation au service de l'apprentissage » de chaque activité. Ces stratégies visent à aider le personnel enseignant à recueillir de l'information pour déterminer les connaissances et les habiletés des élèves, orienter leur enseignement, étayer l'apprentissage, différencier l'enseignement selon les besoins des élèves, et amener les élèves à faire le suivi de leur progrès vers la satisfaction des résultats d'apprentissage. Les stratégies proposées ne sont pas conçues pour être utilisées aux fins d'évaluations sommatives.

Ressource pour le personnel enseignant : Éléments d'une carte

Titre : Situé au haut de la carte et décrit la zone illustrée.

Légende : Liste des symboles utilisés sur une carte pour indiquer des éléments (par exemple, routes, rivières, maisons, parcs, forêts).

Flèche du nord/Rose des vents : La flèche du nord indique le nord afin d'orienter la carte. La carte peut aussi montrer les quatre points cardinaux, ce que l'on appelle la rose des vents.

Échelle : Les cartes sont plus petites que la zone illustrée; l'échelle décrit la correspondance entre la distance sur la carte et la distance sur le terrain.

Grille : Certaines cartes ont une série de lignes horizontales et verticales qui les divisent en plus petites parties et qui sont décrites d'un côté ou de l'autre de la carte.

Limites : Les limites montrent où la carte se termine.

Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage sur l'orientation

Primaire

1 - Cochez tous les éléments qui se trouvent sur une carte pour vous aider à trouver votre chemin.

- bâtiments
- parcs
- sentiers
- lacs
- autos

2 - Complétez la phrase.

- Le soleil se lève à/au _____ et se couche à/au _____.

3 - Pourquoi y a-t-il une flèche sur une carte avec un gros « N »? À quoi sert-elle?

4 - Cochez la ligne correspondant aux quatre points cardinaux.

- nord, nord-est, sud, sud-ouest
- sud, sud-est, nord, ouest
- nord, sud, ouest, est

5 - Nommez trois (3) points de repères que vous pourriez dire à une personne de chercher pour trouver votre école.

- _____
- _____
- _____

Réponses :

Question 1 : Toutes les réponses sauf « autos »

Question 2 : est; ouest

Question 3 : La flèche sur la carte avec un gros "N" nous indique où se trouve le nord sur la carte. Nous devons orienter notre carte et notre corps vers le nord; ainsi, ce que nous voyons au nord sur la carte est devant nous en réalité.

Question 4 : nord, sud, est, ouest

Question 5 :

- 1^{er} point de repère : _____
- 2^e point de repère : _____
- 3^e point de repère : _____

Moyen

1 - Cochez cinq (5) éléments qui se trouvent sur une carte pour vous aider à trouver votre chemin.

- bâtiments
- sentiers
- lacs
- routes
- collines et vallées
- autobus

2 - Complétez la phrase.

- Le soleil se lève à/au _____, et se couche à/au _____.

3 - À l'aide de votre rose des vents, trouvez quelque chose dans la salle de classe qui est directement au nord, au sud-est, au sud-ouest et à l'ouest.

- Au nord : _____
- Au sud-est : _____
- Au sud-ouest : _____
- À l'ouest : _____

4 - Nommez trois (3) endroits dans l'école comme la bibliothèque, le bureau ou le gymnase. Nomme trois (3) points repères qui pourraient aider une personne à trouver chacun de ces endroits.

- Endroit : _____
- Repère : _____

- Endroit : _____
- Repère : _____

- Endroit : _____
- Repère : _____

Réponses :

Question 1 : Toutes ces réponses sauf « autobus ».

Question 2 : est; ouest

Questions 3 et 4 : Les réponses vont varier selon l'emplacement et la disposition de l'école.

Intermédiaire

1 - Cochez cinq (5) éléments qui se trouvent sur une carte pour vous aider à trouver votre chemin.

- bâtiments
- sentiers
- lacs
- routes
- collines et vallées
- autobus

2 - Complétez la phrase :

- Le soleil se lève à/au _____, et se couche à/au _____.

3 - À l'aide de votre rose des vents, trouvez quelque chose dans la salle de classe qui est directement au nord, au sud-est, au sud-ouest et à l'ouest.

- Au nord : _____
- Au sud-est : _____
- Au sud-ouest : _____
- À l'ouest : _____

4 - Nommez trois (3) endroits dans la communauté comme la bibliothèque, le centre commercial ou un sentier. Nomme trois (3) points repères qui pourraient aider une personne à trouver chacun de ces endroits.

- Endroit : _____
- Point de repère : _____

- Endroit : _____
- Point de repère : _____

- Endroit : _____
- Point de repère : _____

Réponses :

Question 1 : Toutes ces réponses sauf « autobus ».

Question 2 : est; ouest

Questions 3 et 4 : Les réponses vont varier selon l'emplacement et la disposition de l'école.

SE PROTÉGER CONTRE LES TIQUES

Survol de la leçon

Au cours de cette leçon, les élèves apprendront comment se protéger des morsures de tiques lors des activités d'éducation en plein air afin de se protéger des maladies transmises par celles-ci.

Attentes et contenus d'apprentissage

- A1 : A1.6
- B3 : B3.1
- D1 : 8^e - D1.2
- D2 : 3^e - D2.2, 4^e - D2.2, 8^e - D2.2
- D3 : 1^{re} - D3.1, 6^e - D3.2

Résultats d'apprentissage

- Je démontre un comportement responsable en suivant les procédures et les règles de sécurité pour maximiser ma sécurité et celle d'autrui lors des activités d'éducation en plein air.
- J'utilise ma pensée critique pour analyser des situations, évaluer les choix possibles et prendre des décisions judicieuses dans une variété de situations.

Matériel

- Photo d'une tique
- Ressource pour les élèves : Billet de sortie (*à la fin de la leçon*)
- Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Se protéger contre les tiques (*à la fin de la leçon*)

Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation

Activités

- [Course d'orientation](#)
- [Plein air \(excursion pédestre\)](#)

Outils et ressources

- [Modèle d'un formulaire médical et d'avis sur l'élément de risque pour les activités du programme-cadre](#)
- [Plan de premiers soins et intervention de secourisme](#)

Autre

- [Gestion de risques](#)

Évaluation au service de l'apprentissage

Les critères pour évaluer les connaissances et les habiletés sont établis en collaboration avec les élèves au début de la leçon. Voici des exemples de critères d'évaluation :

- Je décris l'apparence d'une tique.
- Je décris les habitats en Ontario où les tiques aiment vivre.
- J'explique les meilleures pratiques à suivre pour réduire le risque de morsures de tiques lors des activités d'éducation en plein air.

Veillez revoir les critères d'évaluation avec les élèves avant d'entreprendre l'activité de consolidation et demandez-leur ensuite de répondre aux questions de la *Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Se protéger contre les tiques* et la *Ressource pour les élèves : Billet de sortie*.

Utilisez les critères d'évaluation établis avec les élèves pour évaluer leur apprentissage et offrir une rétroaction à tout moment opportun pendant la leçon. Offrez une rétroaction à l'ensemble de la classe ou individuellement, selon les besoins, afin de clarifier ou de renforcer leur compréhension de la façon de se protéger des tiques et répondez à toute autre question.

Mise en situation

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Présentez aux élèves une photo d'une tique et demandez-leur pourquoi il est important d'en connaître davantage à leur sujet.

Expliquez aux élèves que nous avons la chance en Ontario d'avoir une abondance d'espaces naturels, y compris des parcs et forêts, qui nous permettent de profiter du plein air. Il faut cependant garder à l'esprit qu'il y a des insectes autour de nous, notamment des tiques, car certains types de tiques transmettent la maladie de Lyme. Cette maladie est transmise aux humains par la morsure d'une tique à pattes noires. Si nous sommes en contact avec une tique et qu'elle demeure plus de 24 heures sur notre peau, nous sommes susceptibles de contracter la maladie de Lyme. Nous devons nous protéger des tiques, particulièrement dans les lieux boisés et herbeux, et dans les endroits où poussent de l'herbe haute, des arbustes et des buissons, au printemps, en été et en automne, mais aussi en hiver.

L'information sur les tiques a été extraite et traduite de : How to protect yourself from ticks, [Ontario Parks](#). (2019).

Action

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Expliquez aux élèves que beaucoup de personnes croient que les tiques se trouvent seulement dans les bois. Cependant, elles sont présentes dans de nombreux autres endroits :

- dans les endroits boisés;
- à la croisée des bois/champs et de l'herbe;
- dans les broussailles et les herbes hautes;
- sous les feuilles;
- en très petits nombres dans les pelouses coupées/râtelées ou les terrains de sport;
- sous la couverture végétale (plantes) dans les cours;
- autour des parois rocheuses et du bois empilé où habitent les souris et d'autres petits mammifères;
- dans des endroits humides où il y a du bois pourri.

Expliquez à la classe que vous allez faire une randonnée imaginaire dans les bois à l'arrière de l'école. Demandez aux élèves d'énumérer des conseils à suivre pour prévenir les morsures de tiques lors de la randonnée. Ensuite, demandez-leur d'expliquer ce qu'il faut faire si elles ou ils en trouvent une sur leur corps. Présentez-leur les conseils pour se protéger des morsures de tiques et expliquez ce que peut faire un adulte pour les aider si elles ou ils trouvent une tique sur leur corps.

Les conseils pour prévenir les morsures de tiques ou la maladie de Lyme :

- Portez des vêtements de couleur claire pour déceler les tiques avant qu'elles s'accrochent à vous.
- Portez des manches longues et des chaussures fermées, et rentrez le bas de vos jambes de pantalon dans vos chaussettes.
- Utilisez un insectifuge contenant du DEET ou de l'icaridine sur les vêtements et la peau exposée (suivez les instructions du fabricant).
- Demeurez sur les pistes ou au milieu des sentiers.
- Vérifiez au moins une fois par jour si des tiques se trouvent sur vos vêtements et votre corps, en portant une attention particulière à l'aîne, au nombril, aux aisselles, au cuir chevelu, à l'arrière des genoux et au pli derrière les oreilles.
- Utilisez un miroir pour examiner l'arrière de votre corps ou demandez à quelqu'un de le faire pour vous.
- Prenez une douche dès que possible après être allé dehors pour trouver plus facilement des tiques et vous en débarrasser en vous lavant.

- Mettez les vêtements d'extérieur dans la sècheuse pendant 60 minutes à chaleur élevée avant de les laver pour tuer toutes les tiques qui peuvent être difficiles à voir. Les tiques raffolent des milieux humides.

Les élèves qui découvrent une tique sur leur corps doivent en aviser un adulte qui peut les aider à la retirer. Pour retirer correctement une tique, il faut suivre les étapes suivantes :

- Utilisez des pinces à pointe fine pour saisir la tique le plus près de la peau possible.
- Tirez lentement la tique avec une pression constante et d'un mouvement fluide pour vous assurer que la partie buccale est retirée et que le corps n'est pas écrasé.
- Lavez la zone avec du savon et de l'eau chaude.
- Mettez la tique dans un récipient avec couvercle ou dans un sac en plastique scellé.
- Apportez la tique au bureau de santé local pour la faire identifier.
- Consultez un fournisseur de soins de santé dans les 24 heures.
- Avisez les parents directement du retrait d'une tique sur l'élève.

Ce qu'il NE FAUT PAS faire :

- Saisir et presser la tique autour du ventre gonflé.
- Utiliser une allumette, de la chaleur ou des produits chimiques pour tenter de la retirer.
- Tordre la tique en la tirant.

L'information sur les tiques a été extraite et traduite de : *How to protect yourself from ticks*, [Ontario Parks](#). (2019).

Consolidation

Primaire/Moyen/Intermédiaire

Divisez les élèves en dyade pour répondre aux questions de la *Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Se protéger contre les tiques*. Demandez ensuite aux élèves de remplir la *Ressource pour les élèves : Billet de sortie* en y décrivant les divers endroits où il peut y avoir des tiques autour de l'école et dans leur quartier ainsi que les précautions à prendre pour éviter les morsures de tiques lors des activités d'éducation en plein air dans la collectivité ou lors d'une excursion en plein air en famille.

Notes au personnel enseignant

Consultez les politiques et procédures du conseil scolaire afin d'en assurer le respect lors des activités d'éducation en plein air.

Veillez noter que diverses stratégies d'évaluation ont été proposées dans la section « Évaluation au service de l'apprentissage » de chaque activité. Ces stratégies visent à aider le personnel enseignant à recueillir de l'information pour déterminer les connaissances et les habiletés des élèves, orienter leur enseignement, étayer l'apprentissage, différencier l'enseignement selon les besoins des élèves, et amener les élèves à faire le suivi de leur progrès vers la satisfaction des résultats d'apprentissage. Les stratégies proposées ne sont pas conçues pour être utilisées aux fins d'évaluations sommatives.

Ressource pour les élèves : Billet de sortie

Billet de sortie - Se protéger des tiques

Deux endroits autour de mon école ou dans mon quartier où il peut y avoir des tiques :

- _____
- _____

Trois actions que je peux prendre pour éviter les morsures de tiques :

- _____
- _____
- _____

Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Se protéger contre les tiques

Primaire

1 - Cochez les endroits où il peut y avoir des tiques.

- dans les bois
- dans les buissons
- sous les feuilles
- dans l'eau
- dans la pelouse coupée

2 - Cochez les actions que vous pouvez prendre pour vous protéger des morsures de tiques.

- demeurer sur les pistes et les sentiers, préférablement au milieu
- utiliser de l'insectifuge
- porter des chaussures qui cachent les orteils
- appliquer de la lotion hydratante pour éviter que les tiques collent sur la peau
- porter un pantalon long lors d'une randonnée dans un sentier

3 - Que devez-vous faire immédiatement si vous trouvez une tique sur vous?

Réponses :

Question 1 : Toutes les réponses sauf « dans l'eau ».

Question 2 : Toutes les réponses sauf « appliquer de la lotion hydratante pour éviter que les tiques collent sur la peau ».

Question 3 : Ne pas tenter de la retirer. Le dire à un adulte qui la retirera.

Moyen

1 - Cochez les endroits où il peut y avoir des tiques.

- dans les bois
- dans les buissons
- sous les feuilles
- dans l'eau
- dans la pelouse coupée
- autour des parois rocheuses et du bois empilé

2 - Cochez les actions que vous pouvez prendre pour vous protéger des morsures de tiques.

- demeurer sur les pistes et les sentiers, préférablement au milieu
- utiliser de l'insectifuge
- porter des chaussures fermées
- demeurer à l'intérieur
- porter un pantalon long lors d'une randonnée dans un sentier
- rentrer le bas des jambes de pantalon dans les chaussettes
- vérifier une fois par jour pour la présence de tiques sur les vêtements et le corps
- suspendre les vêtements d'extérieur dehors pendant 30 minutes avant de les laver pour permettre aux tiques de s'en aller
- mettre les vêtements d'extérieur dans la sècheuse pendant 60 minutes à chaleur élevée avant de les laver

3 - Décrivez trois (3) actions que vous devriez prendre si vous découvrez une tique sur votre corps.

- _____
- _____
- _____

Réponses :

Question 1 : Toutes les réponses sauf « dans l'eau ».

Question 2 : Toutes les réponses sauf « suspendre les vêtements d'extérieur dehors pendant 30 minutes avant de les laver pour permettre aux tiques de s'en aller ».

Question 3 : Ne pas tenter de la retirer. Le dire à un adulte qui la retirera. Laver la zone avec du savon et de l'eau chaude quand la tique aura été retirée.

Intermédiaire

1 - Cochez les endroits où il peut y avoir des tiques.

- dans les bois
- dans les buissons
- sous les feuilles
- dans l'eau
- dans la pelouse coupée
- autour des parois rocheuses et du bois empilé là où habitent de petits animaux

2 - Cochez les actions que vous pouvez prendre pour vous protéger des morsures de tiques.

- demeurer sur les pistes et les sentiers, préférablement au milieu
- utiliser de l'insectifuge
- porter des chaussures fermées
- demeurer à l'intérieur
- porter un pantalon long lors d'une randonnée dans un sentier
- rentrer le bas des jambes de pantalon dans les chaussettes
- vérifier une fois par jour pour la présence de tiques sur les vêtements et le corps
- suspendre les vêtements d'extérieur dehors pendant 30 minutes avant de les laver pour permettre aux tiques de s'en aller
- mettre les vêtements d'extérieur dans la sècheuse pendant 60 minutes à chaleur élevée avant de les laver

3 - Décrivez trois (3) actions que vous devriez prendre si vous découvrez une tique sur votre corps.

- _____
- _____
- _____

4 - Décrivez deux (2) actions que vous ne devriez pas prendre si vous découvrez une tique sur votre corps.

- _____
- _____

Réponses :

Question 1 : Toutes les réponses sauf « dans l'eau ».

Question 2 : Toutes les réponses sauf « suspendre les vêtements d'extérieur dehors pendant 30 minutes avant de les laver pour permettre aux tiques de s'en aller ».

Question 3 : Ne pas tenter de la retirer. Le dire à un adulte qui la retirera. Laver la zone avec du savon et de l'eau chaude quand la tique aura été retirée.

Question 4 : Saisir et presser la tique autour du ventre gonflé. Utiliser une allumette, de la chaleur ou des produits chimiques pour tenter de la retirer. Tordre la tique en la tirant.

LES ABRIS NATURELS

Survol de la leçon

Au cours de cette leçon, les élèves apprendront au sujet des abris naturels que l'on peut trouver ou construire pour se protéger des conditions météorologiques ou pour attendre des secours.

Attentes et contenus d'apprentissage

- A1 : A1.4, A1.6
- B3 : B3.1
- D1 : 8^e - D1.2
- D2 : 3^e - D2.2, 4^e - D2.2, 8^e - D2.2
- D3 : 1^{re} - D3.1, 6^e - D3.2

Résultats d'apprentissage

- Je démontre un comportement responsable en suivant les procédures et les règles de sécurité pour maximiser ma sécurité et celle des autres lors des activités d'éducation en plein air.
- J'utilise ma pensée critique pour analyser des situations, évaluer mes choix et prendre des décisions judicieuses pour maximiser ma sécurité et celle des autres lors des activités d'éducation en plein air.

Matériel

- Ressource pour les élèves : Abris naturels (*à la fin de la leçon*)
- Ressource pour les élèves : Billet de sortie (*à la fin de la leçon*)
- Ressource pour le personnel enseignant : Abris naturels (*à la fin de la leçon*)

Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation

Activités

- [Plein air \(camping\)](#)
- [Plein air \(excursion pédestre\)](#)

Outils et ressources

- [Modèle d'un formulaire médical et d'avis sur l'élément de risque pour les activités du programme-cadre](#)
- [Plan de premiers soins et intervention de secourisme](#)

Autre

- [Gestion de risques](#)

Évaluation au service de l'apprentissage

Les critères pour évaluer les connaissances et les habiletés sont établis en collaboration avec les élèves au début de la leçon. Voici des exemples de critères d'évaluation :

- Je décris du matériel et des emplacements naturels qui peuvent être utilisés comme abri.
- J'utilise mes habiletés de la pensée critique pour prendre des précautions avant d'utiliser ou de construire un abri.

Veillez revoir les critères d'évaluation avec les élèves avant d'entreprendre l'activité de consolidation et demandez-leur ensuite de remplir la *Ressource pour les élèves : Billet de sortie*.

Utilisez les critères d'évaluation établis avec les élèves pour évaluer leur apprentissage et offrir une rétroaction à tout moment opportun pendant la leçon. Offrez une rétroaction à l'ensemble de la classe ou individuellement, selon les besoins, afin de clarifier ou de renforcer leur compréhension des abris de survie et répondez à toute autre question.

Mise en situation

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Expliquez aux élèves que la planification est essentielle à la participation sécuritaire à des activités d'éducation en plein air; par exemple, selon les conditions météorologiques, en superposant des couches de vêtements, en apportant des vêtements de rechange ainsi que de la nourriture et de l'eau de surplus, et en sachant où nous sommes en tout temps. Il est possible que parfois, en dépit de notre bonne planification, nous ayons besoin d'un abri. Nommez des situations où nous pourrions avoir besoin d'un abri.

Réponses possibles :

- Nous pourrions avoir trop chaud et devoir aller à l'ombre à l'abri du soleil.
- Le temps pourrait être venteux et nous pourrions avoir à prendre une pause à l'abri du vent.
- Nous pourrions être surpris par la pluie et devoir chercher un abri.
- Nous pourrions nous égarer et devoir demeurer à un endroit jusqu'à ce que quelqu'un nous trouve.

Action

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Expliquez aux élèves que les abris peuvent être construits avec des couvertures, des bâches (toiles de protection) ou des sacs à ordures, mais aussi avec du matériel naturel ou des choses que vous trouvez dans votre entourage. Il est important d'apprendre comment trouver ou

construire un abri naturel pour vous protéger jusqu'à ce que vous soyez en mesure de reprendre votre activité, jusqu'à ce que les conditions météorologiques s'améliorent ou jusqu'à l'arrivée des secours. Vous n'avez qu'à savoir où chercher pour un abri ou connaître le matériel naturel qui peut être utilisé pour en construire un.

Distribuez la *Ressource pour les élèves : Abris naturels*. Divisez les élèves en dyade ou en petits groupes pour décrire du matériel ou des emplacements naturels qui peuvent être utilisés comme abri et des précautions qui devraient être prises avant d'utiliser ou de créer un abri naturel. Invitez les élèves ensuite à présenter leurs idées à la classe.

Demandez aux élèves de nommer des éléments à considérer lors du choix d'un site et de la construction d'un abri naturel.

Réponses possibles :

- S'éloigner des racines d'arbres en cas d'éclairs.
- Ne pas le monter sous des branches mortes ou des arbres morts.
- Le monter à un endroit surélevé pour éviter que de l'eau s'y infiltre.
- Construire la porte sur le côté sud-est, là où le soleil se lève pour réchauffer l'abri tôt le matin.
- Construire un petit abri près du sol pour ne pas perdre de chaleur corporelle dans l'air.
- Vérifier que les branches et les bûches sont bien solides et qu'elles ne peuvent pas s'effondrer.
- S'assurer qu'il est assez épais pour empêcher le vent et la pluie de s'y infiltrer.
- Remplir les fissures avec de l'herbe, des feuilles, de la mousse de tourbe ou de la boue.

Consolidation

Primaire/Moyen/Intermédiaire :

Demandez aux élèves de remplir la *Ressource pour les élèves : Billet de sortie* en y décrivant le matériel et les emplacements naturels qui peuvent être utilisés comme abri et les précautions à prendre lors du choix d'un abri.

Vous pourriez planifier une randonnée de classe où les élèves sont divisés en groupes de quatre ou cinq pour s'exercer à trouver des abris naturels ou en créer un.

Notes au personnel enseignant

Consultez les politiques et procédures du conseil scolaire afin d'en assurer le respect lors des activités d'éducation en plein air.

Veuillez noter que diverses stratégies d'évaluation ont été proposées dans la section « Évaluation au service de l'apprentissage » de chaque activité. Ces stratégies visent à aider le personnel

enseignant à recueillir de l'information pour déterminer les connaissances et les habiletés des élèves, orienter leur enseignement, étayer l'apprentissage, différencier l'enseignement selon les besoins des élèves, et amener les élèves à faire le suivi de leur progrès vers la satisfaction des résultats d'apprentissage. Les stratégies proposées ne sont pas conçues pour être utilisées aux fins d'évaluations sommatives.

Ressource pour les élèves : Abris naturels

Abris naturels	Comment les utiliser?	Quelles sont certaines des précautions à prendre avant d'utiliser l'abri?
Broussaille ou buisson		
Canopée d'un arbre touffu		
Billots et arbres tombés		
Creux dans des arbres		
Formations rocheuses/ rocher en surplomb		
Cavernes		
Vallons, ravins et dépressions dans le sol		

Matériel naturel pour abris	Comment les utiliser?	Quelles sont certaines des précautions à prendre d'utiliser l'abri?
Grandes branches		
Feuilles, herbe		
Aiguilles de pin		

Ressource pour le personnel enseignant : Abris naturels

Abris naturels	Utilisation possible	Précautions à prendre avant de les utiliser.
Broussaille ou buisson	Protègent de la pluie et du vent ou fournissent de l'ombre.	Choisissez le côté du buisson du côté calme (sous le vent).
Canopée d'un arbre touffu	Bloque la chaleur du soleil et fournit de l'ombre.	<p>Vérifiez pour la présence d'herbe à puce (sumac vénéneux) ou d'autres dangers si vous devez quitter le sentier ou aller dans un endroit boisé pour trouver de l'ombre.</p> <p>S'il y a des éclairs, trouvez un abri autre que des arbres.</p>
Billots et arbres tombés	Peuvent protéger du vent et des conditions météorologiques et fournir un endroit sec pour se reposer.	Assurez-vous qu'ils ne peuvent pas tomber plus bas ou bouger.
Creux dans des arbres	Peuvent offrir une certaine protection.	Ce sont des abris naturels pour les animaux; alors, vérifiez avant de les utiliser.
Formations rocheuses/ rocher en surplomb	<p>Protègent du vent et fournissent un peu d'ombre.</p> <p>Il peut y avoir assez d'espace pour s'y allonger ou ils peuvent servir de mur pour construire un abri avec des bâches.</p>	Vérifiez bien la zone pour vous assurer que les pierres ne bougeront pas et qu'il n'y a pas de risque d'éboulement de roches au-dessus de vous.

Cavernes	Protègent de tous les éléments.	Assurez-vous qu'il y a assez d'air à respirer dans la caverne, qu'il n'y a pas d'animaux ou d'excréments d'animaux qui peuvent être toxiques.
Vallons, ravins et dépressions dans le sol	Il peut y avoir moins de vent dans les zones basses; elles peuvent donc protéger du vent.	Soyez aux aguets de l'eau et des inondations.

Matériel naturel pour des abris	Utilisation possible	Précautions à prendre avant de les utiliser.
Grandes branches	Peuvent être utilisées pour la structure de l'abri.	Elles doivent être assez solides pour supporter le poids d'un adulte.
Feuilles, herbe	Peuvent être utilisées comme isolation.	Assurez-vous de mettre assez de couches pour conserver la chaleur à l'intérieur et empêcher la pluie et le vent de pénétrer.
Aiguilles de pin	Peuvent être utilisées comme rembourrage ou pour isoler le sol.	Mettez-en une bonne épaisseur pour s'isoler du sol froid.

L'information de cette Ressource pour le personnel enseignant a été extraite et traduite de :

- 9 Natural Shelters that will Save Your Life, [Outdoorlife](#). (2021);
- Basic Wilderness Survival Shelters, [ALDERLEAF Wilderness College](#). (2021).

Ressource pour les élèves : Billet de sortie

Billet de sortie - Abris

Trois emplacements naturels qui peuvent me servir d'abri en cas d'urgence :

- _____
- _____
- _____

Deux précautions que je prendrais avant de choisir un abri naturel :

- _____
- _____

Ressources additionnelles

ASSOCIATIONS

Association canadienne des moniteurs de ski nordique

L'**Association canadienne des moniteurs de ski nordique (ACMSN)** est un organisme sans but lucratif qui fait la promotion du ski de fond et du télémark au Canada. L'ACMSN est l'association nationale pour la formation et la certification des monitrices et moniteurs de ski de fond et de télémark au Canada.

Council of Outdoor Educators of Ontario

Le **Council of Outdoor Educators of Ontario (COEO)** est un organisme bénévole sans but lucratif qui fait la promotion d'expériences d'éducation en plein air sécuritaires et de haute qualité pour les personnes de tout âge. Il agit également à titre d'organisme professionnel pour les éducatrices et éducateurs en plein air de la province de l'Ontario.

Hike Ontario

Hike Ontario a élaboré des normes et des programmes de formation pour les responsables d'excursion qui sont utilisés par les collèges communautaires, les universités, les clubs de randonnée pédestre et les organismes de formation en plein air pour la prestation de cours.

Lifesaving Society

Le **Lifesaving Society** est un fournisseur de programmes, de produits et de services conçus pour prévenir la noyade.

Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation

Les **Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation**, gérées par Ophea, constituent la norme minimale à intégrer à la politique de gestion des risques des conseils scolaires en Ontario.

Ontario Recreational Canoeing and Kayaking Association

L'**Ontario Recreational Canoeing and Kayaking Association** fait la promotion des sports de pagaie pour toutes et tous.

Carrefour pédagogique d'Ophea

Le **Carrefour pédagogique d'Ophea** propose tout ce dont vous avez besoin pour permettre aux enfants et aux jeunes de mener une vie active saine, y compris des plans de leçons, des activités et diverses ressources.

Conseil canadien de plein air

Le **Conseil canadien de plein air (CCPA)** est une association nationalement incorporée, à but non lucratif, qui appartient à ses membres affiliés. Le CCPA a été fondé pour encourager, promouvoir et faciliter l'éducation et la pratique d'activités en plein air.

Pagaie Canada

Pagaie Canada établit des normes nationales pour l'enseignement et la certification relativement aux sports de pagaie récréatifs : canoë, kayak et planche à pagaie. Les certifications de Pagaie Canada sont accréditées à l'échelle nationale et reconnues à l'échelle internationale.

Croix-Rouge

La **Croix-Rouge** propose une vaste gamme de cours liés aux premiers soins essentiels et à la RCR.

AUTRES RESSOURCES

Indigenous Land-Based Learning

La ressource **Indigenous Land-Based Learning** présente le parcours de quatre auteurs dont les perspectives de l'apprentissage autochtone inspiré de la terre ont évolué par la réflexion, une entrevue avec une gardienne ou un gardien du savoir autochtone et un survol de ressources et de conseils pour le personnel enseignant.

Take Me Outside (Amène-moi dehors)

L'organisme sans but lucratif canadien **Take Me Outside** (Amène-moi dehors) a comme objectif d'inciter les enfants et les jeunes à passer plus de temps à l'extérieur par divers projets et diverses initiatives. Le site Web propose des activités prêtes à utiliser, un répertoire de ressources additionnelles et le défi d'apprentissage annuel Amène-moi dehors.

Fondation David Suzuki (y compris le Suzuki Superhero Challenge et autres ressources d'apprentissage)

Le site de la **Fondation David Suzuki** propose des guides pédagogiques pour aider le personnel enseignant lorsqu'il amène les élèves à l'extérieur et le « **Suzuki Superhero Challenge** » (en anglais). Ce défi aide les élèves à apprendre sur les enjeux environnementaux et à faire une différence comme un superhéros. Il comprend des activités de plein air gratuites et amusantes avec des instructions détaillées.

Destination nature : Guide d'enseignement dans les milieux naturels environnants (Réseau Retour à la nature)

Le Réseau Retour à la Nature est une coalition multisectorielle d'organismes et d'agences qui encourage les enfants et leur famille à jouir de la nature. Le souhait de ce réseau est que tous les

enfants puissent avoir accès à la nature près de chez eux et avoir l'occasion de passer régulièrement du temps de qualité en nature. Le guide [Destination nature : Guide d'enseignement dans les milieux naturels environnants](#) permet au personnel enseignant d'utiliser régulièrement le plein air dans leur pratique. Il explique pourquoi et comment utiliser la nature comme environnement et outil pédagogiques et comment intégrer les expériences d'apprentissage à l'enseignement en plein air.

Learning Naturally: Connecting your (Virtual) Classroom to the Outdoors (Peel District School Board)

[Learning Naturally: Connecting your \(Virtual\) Classroom to the Outdoors](#) est un webinaire gratuit du Peel District School Board pour le personnel enseignant sur les moyens d'établir des liens au plein air dans une salle de classe virtuelle.

Gould Lake Outdoor Centre

Le [Gould Lake Outdoor Centre](#) est ouvert à longueur d'année. On peut y profiter d'un environnement propice à l'apprentissage en plein air grâce à l'animation de personnes compétentes, averties et sympathiques. Ce site Web propose des ressources pour le personnel enseignant en vue de faire participer les élèves à des activités d'éducation en plein air à l'école ou à la maison.

Earth School (TED-Ed)

[Earth School de TED-Ed](#) propose 30 leçons gratuites (en anglais) pour aider les élèves à explorer la nature et à prendre soin de la planète.

L'éducation au service de la terre

[L'éducation au service de la terre](#) est une organisation canadienne sans but lucratif qui a été créée pour intégrer l'éducation au développement durable dans le système d'éducation du Canada. Le site Web propose des activités qui favorisent l'apprentissage en plein air.

Zoo to You Virtual Experiences (Zoo de Toronto)

La ressource [Zoo to You Virtual Experiences du Zoo de Toronto](#) propose des fiches de travail, des plans de leçons et des ressources amusantes (en anglais) pour aider les élèves à mieux comprendre la faune et les espaces sauvages.