



Écoles saines  
Communautés saines

# TROUSSE POUR L'ÉDUCATION EN

## PLEIN AIR >>>

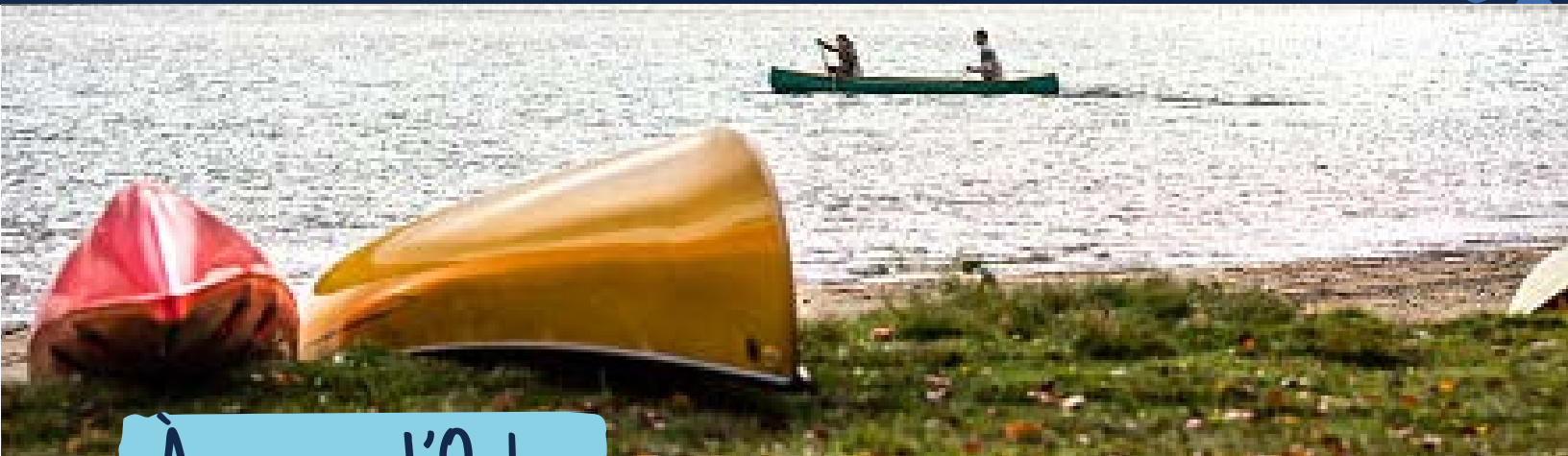
De la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année



# Table des matières

<b>À propos d’Ophea</b> .....	<b>4</b>
<b>Remerciements</b> .....	<b>4</b>
<b>À propos de cette trousse</b> .....	<b>6</b>
→ Définitions.....	7
<b>À propos des Normes de sécurité de l’Ontario pour l’activité physique en éducation (NSOAPE)</b> .....	<b>8</b>
→ Comment accéder aux NSOAPE .....	8
<b>Conseils pour l’éducation en plein air afin de créer une culture axée sur la sécurité</b> .....	<b>10</b>
→ La préparation du personnel enseignant et des superviseurs .....	10
→ La préparation des élèves .....	11
→ La préparation d’un plan d’urgence et de gestion des risques.....	12
→ La communication.....	12
→ À l’écoute de votre instinct.....	14
<b>Liste de contrôle pour le personnel enseignant en éducation en plein air</b> .....	<b>15</b>
→ Avant l’activité en plein air.....	15
→ Pendant l’activité en plein air .....	16
→ Après l’activité en plein air .....	17
<b>Amorces de conversation et activités de réflexion</b> .....	<b>18</b>
→ AVANT une activité éducative en plein air .....	19
> Amorcer une conversation concernant les risques et la gestion des risques.....	19
> La théorie du citron.....	19
> « Expériences audacieuses ».....	20
> Compétences générales et compétences spécialisées .....	20
> Risque réel par rapport au risque perçu.....	21
> Le risque perçu et le danger réel : données sur les noyades.....	21
> Études de cas à discuter.....	23

→ PENDANT une activité éducative en plein air .....	28
> Comprendre le risque.....	28
> Études de cas .....	28
→ APRÈS une activité éducative en plein air.....	32
> Culture axée sur la sécurité en plein air .....	32
> Tenue d'un journal.....	32
> Trousse d'urgence – Activité artistique.....	33
> Comparer vos idées .....	33
> Plan de gestion des risques.....	34
> Scénarios de gestion des risques .....	34
<b>Plans de leçons .....</b>	<b>35</b>
→ Connaître le code de conduite pour agir en toute sécurité sur les pentes!.....	36
→ Communication lors d'activités de canotage en eaux vives.....	45
→ En temps chaud, il faut se préparer! .....	54
→ Escalade – Défi par choix.....	58
→ Évacuation au lac aux Truites.....	64
→ Les risques reliés aux activités aquatiques et au campement .....	71
→ Les tiques pour les nuls.....	77
→ Sacs à dos 101.....	85
→ S'habiller adéquatement pour le temps froid.....	91
→ Ski de fond et raquette à neige .....	101
→ Un portrait complet de la sécurité en camping en arrière-pays .....	109
→ Vérification du campement.....	115
<b>Ressources additionnelles.....</b>	<b>120</b>

A photograph of a yellow canoe on a grassy shore next to a body of water. In the background, two people are in a green canoe on the water. The sky is bright and the water is shimmering.

## 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 trousse : Deborah Diebel, Ryan Howard, Judy Kirkwood, Katie Gad et Richard Lachance..

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, 2020. 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 éducatives 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 unique.

Cette trousse fournit :

- des conseils pour promouvoir une culture axée sur la sécurité en plein air auprès des élèves;
- une liste de contrôle pour guider le personnel enseignant avant l'activité, pendant l'activité et après l'activité;
- des amorces de conversation et des activités de réflexion qui ont pour but d'entreprendre, de poursuivre et de consolider l'apprentissage en matière de gestion des risques;
- des plans de leçons pour le personnel enseignant;
- des ressources additionnelles proposant des liens vers des renseignements supplémentaires concernant des activités et des sports particuliers, des certifications et des associations.

Cette trousse cherche à :

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

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



## DÉFINITIONS

*Ces définitions ont pour but de 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, ou les deux. Ce rôle peut être rempli par un enseignant, un parent/tuteur/bénévole ou un employé d'un fournisseur d'activité externe, et doit être approuvé par l'école/le conseil scolaire.
- **Instructeur** : Une personne qui enseigne des habiletés et détient les certifications requises. Ce rôle peut être rempli par un enseignant, un parent/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, employée de l'école/du conseil scolaire. Cette personne est légalement responsable des élèves.
- **Superviseur** : Un membre du personnel enseignant, un parent, un tuteur, un bénévole, ou un guide d'excursion.



# 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 superviseurs d'activités intra-muros et 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 à propos de 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 de HAUSSER une norme, mais il est fortement conseillé de ne pas l'ABAISSER.

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



## COMMENT ACCÉDER AUX NSOAPE

- Visitez le site <http://securite.ophea.net>
- Choisissez *Élémentaire* (de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année) ou *Secondaire* (de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année).
- Choisissez votre activité. Les fiches d'activités sont classées par ordre alphabétique; le titre des fiches d'activités éducatives 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.

# Conseils pour l'éducation en plein air afin de créer une culture axée sur la sécurité



## LA PRÉPARATION DU PERSONNEL ENSEIGNANT ET DES SUPERVISEURS

Vous-même, le personnel enseignant et les superviseurs devez **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
- les coordonnées géographiques de l'excursion
- l'itinéraire de votre excursion
  - Est-ce qu'un membre du personnel enseignant ou un superviseur a eu l'occasion d'explorer le parcours avant l'excursion avec les élèves?
- l'état de votre parcours
  - Le personnel enseignant et les superviseurs ont-ils consulté le personnel du parc ou d'autres organismes compétents (par exemple, Environnement Canada) au sujet de l'état récent du parcours?
- l'administration de l'excursion
  - Le personnel enseignant et les superviseurs ont-ils documenté la préparation et la présence des élèves (par exemple, réussite des exercices de nage, emballage de vêtements)?
  - Y a-t-il eu une communication appropriée et continue avec la direction de l'école, les parents, les tutrices/tuteurs et les élèves?
  - Le personnel enseignant et les superviseurs sont-ils au courant de toutes les tâches administratives requises par l'école et le conseil scolaire?

Veillez à ce que vous-même, le personnel enseignant et les guides d'excursion ayez les **connaissances et les compétences requises** pour chaque activité, par exemple :

- les compétences liées aux activités en question (par exemple, randonnée pédestre, camping, canotage, etc.)
- les certifications requises pour enseigner 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 en milieu sauvage avancé)

- les risques liés aux animaux sauvages et les connaissances en cas d'affrontements
- les aptitudes de navigation
- les compétences de secourisme en milieu sauvage
- les compétences liées à l'utilisation des dispositifs de communication d'urgence
- les compétences en matière de gestion des risques et des urgences
- 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



## LA PRÉPARATION DES ÉLÈVES

Assurez-vous que vos élèves ont reçu la **préparation** et, dans la mesure du possible, l'**entraînement** pour :

- apporter l'équipement et les vêtements requis, appropriés et bien ajustés
- utiliser l'équipement
- administrer les premiers soins de base, y compris utiliser des trousse de premiers soins et des appareils de communication d'urgence
- déceler les dangers potentiels et prévenir les blessures
- savoir où et comment accéder au nécessaire en cas d'urgence
- naviguer
- préparer des aliments à l'extérieur

Assurez-vous que vos élèves ont les **compétences et habiletés nécessaires pour maîtriser aisément** :

- les coordonnées de l'excursion
- l'itinéraire
  - Ont-elles et ont-ils examiné la carte avant l'excursion et chaque soir ou chaque matin pour planifier la journée?
- les plans d'urgence
- la façon d'éviter ou d'affronter les animaux sauvages

- la gestion globale des risques
  - Ont-elles et ont-ils examiné des situations connexes et se sont-elles et se sont-ils entraînés à agir selon diverses circonstances?
- la dynamique de groupe et son rôle dans la réussite de l'excursion
  - Connaissent-elles et connaissent-ils leur propre responsabilité envers elles-mêmes et eux-mêmes, les uns envers les autres et envers l'ensemble du groupe?



## LA PRÉPARATION D'UN PLAN D'URGENCE ET DE GESTION DES RISQUES

- Élaborez toujours un plan d'urgence et de gestion des risques et assurez-vous que tous les membres du personnel enseignant et les superviseurs de l'excursion connaissent bien le plan et sont à l'aise avec le contenu.
- Informez les participantes et les participants à l'excursion de leur rôle en cas d'urgence afin qu'elles et qu'ils soient à l'aise avec celui-ci.
- Incluez dans votre plan des activités simples en cas d'intempéries (par exemple, peinture à l'aquarelle ou écriture de chansons). Pensez aux extravertis et aux introvertis de votre groupe.



## LA COMMUNICATION

- Organisez une réunion avec tous les membres du personnel enseignant et les superviseurs avant l'excursion pour revoir l'itinéraire, le plan d'urgence, les stratégies de prise de décision par les membres du personnel enseignant et les superviseurs concernant l'excursion, les communications, le menu, les préoccupations des participantes et des participants et toute autre question pertinente.
- Organisez une réunion avant l'excursion avec les élèves et leurs parents, tutrices ou tuteurs pour s'assurer que tout le monde est au courant et à l'aise avec l'itinéraire, le plan d'urgence et de gestion des risques et le comportement attendu pendant l'excursion.

- Renseignez-vous auprès des responsables du site ou de l'installation (par exemple, le bureau du parc, la police locale, les exploitants des terrains de camping, le fournisseur d'activités externes) sur l'état du parcours ou de l'installation avant la visite pour éviter toute surprise de dernière minute.
- Informez les services d'urgence locaux de votre excursion : laissez votre itinéraire au bureau du parc ou au détachement local de la police provinciale de l'Ontario. Collaborez d'avance avec le détachement local de la région où votre excursion a lieu pour discuter des mesures d'urgence et des numéros de téléphone que vous devriez avoir avec vous.
- Avant l'excursion, demandez aux élèves de faire un travail de réflexion personnelle et de parler de leurs souhaits, de leurs buts et de leur plus grande « peur » liée à l'excursion. Cela vous aidera à cerner les préoccupations et les points importants à aborder afin que chaque personne puisse profiter au maximum de son expérience. Il faut s'assurer que tout le monde est à l'aise pour soulager les tensions qui pourraient mener à des problèmes de dynamique de groupe ou à des situations à risque.
- Assurez-vous de connaître les affections médicales des élèves et les procédures et politiques du conseil scolaire sur les affections médicales, y compris les consignes pour la possession de médicaments à utiliser en cas d'urgence (par exemple, épinéphrine, naloxone).
- Passez en revue le contenu de votre trousse de premiers soins avant l'excursion. Assurez-vous de savoir où trouver les articles en cas d'urgence, d'avoir les quantités suffisantes et de vérifier la date de péremption et l'entreposage approprié des médicaments.
- Planifiez les repas en fonction de toutes les restrictions alimentaires des membres du groupe. Prévoyez des choix pendant la phase de planification pour assurer que toutes les personnes qui participent soient bien nourries et heureuses.
- Revoyez les pratiques d'hygiène et de toilette avant l'excursion. Discutez de façon confidentielle avec les élèves de leurs préoccupations avant l'excursion ou indiquez-leur une ou un membre du personnel enseignant ou un superviseur avec qui en parler.



## À L'ÉCOUTE DE VOTRE INSTINCT

- Suivez votre instinct, prenez le temps nécessaire pour vous arrêter et réfléchir lorsque des décisions doivent être prises.
- Consultez les autres membres du personnel enseignant et les superviseurs. Si quelqu'un n'est pas à l'aise avec une décision, son jugement doit être bien écouté et pris en considération par le groupe (par exemple, si un membre du personnel enseignant ou un superviseur n'est pas à l'aise de partir ou de continuer, le groupe doit rester où il est).

**Planifiez tôt afin de bien dormir la veille de l'excursion!**

# 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 éducatives en plein air. Veuillez noter que les pratiques prometteuses, les pratiques et les politiques de l'école et du conseil scolaire peuvent différer. Il faut toujours vérifier auprès de votre école et de votre conseil scolaire avant de planifier toute activité physique.



## AVANT L'ACTIVITÉ 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.
- Créez un plan d'urgence et de gestion des risques pour votre excursion, y compris les numéros de téléphone d'urgence et un plan d'évacuation.
- Envisagez de vous rendre sur le site au préalable pour vérifier l'itinéraire, le campement, le portage, les services d'urgence, etc.
- Vérifiez si l'accès au réseau cellulaire sera possible en cas d'urgence ou si un autre dispositif de communication doit être acheté (téléphone SPOT ou satellite).
- Formez une équipe membres du personnel enseignant et de superviseurs qui ont les compétences (par exemple, compétences de secourisme et de sauvetage, vérification d'antécédents criminels) pour respecter les normes minimales de sécurité telles que décrites dans les Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation (NSOAPE) et les exigences du conseil scolaire en ce qui a trait au ratio élèves/enseignant.
- Évaluez les besoins et les coûts de transport.
- 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.



- Organisez une réunion avec les parents, tutrices et tuteurs pour les informer des risques et des stratégies d'atténuation des risques associés à l'excursion (il s'agit d'un moment propice pour faire signer les formulaires).
- Dressez une liste de tous les problèmes médicaux connus et créez des plans de gestion des risques connexes (par exemple, comment gérer le diabète de type 1 pendant une excursion en canot).
- Enseignez les habiletés associées aux activités de plein air et évaluez le niveau d'habileté des élèves.
- Vérifiez et documentez que les élèves satisfont aux conditions préalables à la participation (par exemple, réussir un test de nage).
- Laissez un itinéraire et une liste des personnes qui participent à l'école.
- Informez les parents, tutrices et tuteurs de la façon de communiquer avec vous et de la façon dont vous communiqueriez avec elles et eux en cas d'urgence (par exemple, par l'entremise de l'école).



## PENDANT L'ACTIVITÉ EN PLEIN AIR

- Veillez au bien-être du groupe. Rencontrez les élèves ayant des problèmes médicaux et décelez les problèmes potentiels qui peuvent survenir (par exemple, hypothermie, réactions allergiques).
- Surveillez la dynamique de groupe.
- Portez attention aux changements météorologiques (dans le doute, s'abstenir).
- Évaluez les problèmes de sécurité et réagissez-y au fur et à mesure qu'ils surviennent.
- Revoyez et discutez tout problème de sécurité potentiel avec le groupe.



## APRÈS L'ACTIVITÉ EN PLEIN AIR

- Tenez une réunion de suivi avec les membres du personnel enseignant et les superviseurs pour évaluer et documenter ce qui s'est bien passé en ce qui concerne la gestion des risques, l'équipement, etc., et ce qui pourrait être modifié pour la prochaine excursion.
- Tenez une réunion de suivi avec les élèves pour évaluer et documenter ce qui s'est bien passé en ce qui concerne la gestion des risques, l'équipement, etc., et ce qui pourrait être modifié pour la prochaine excursion.
- Faites le suivi des questions soulevées au cours de l'excursion.
- Célébrez! Réfléchissez à l'impact qu'a eu cette excursion sur la vie des élèves, celle des membres du personnel enseignant et des superviseurs et, plus particulièrement, la vôtre.

# Amorces de conversation et activités de réflexion



## → **Quoi?**

Les amorces de conversation et activités de réflexion sont un ensemble de questions de réflexion, d'activités et d'études de cas au sujet de la gestion des risques.

## → **Pourquoi?**

L'intention des amorces de conversation et des activités de réflexion est d'entreprendre, de poursuivre et de consolider l'apprentissage en matière de gestion des risques.

## → **Pour qui?**

Les amorces de conversation et les activités de réflexion s'adressent au personnel enseignant qui anime des conversations avec les élèves.

## → **Quand?**

Elles devraient être utilisées AVANT, PENDANT et APRÈS une activité éducative en plein air.

## → **Comment?**

Le personnel enseignant peut se servir des amorces de conversation et des activités de réflexion telles que présentées ou, selon le cas, il peut adapter les activités ou bonifier les exemples fournis. Lors de sa planification, le personnel enseignant peut intégrer ces activités aux unités d'apprentissage et plus particulièrement aux leçons appropriées.

## AVANT une activité éducative en plein air



### AMORCER UNE CONVERSATION CONCERNANT LES RISQUES ET LA GESTION DES RISQUES

On parle souvent de « gestion des risques » lorsqu'il s'agit d'assurer la sécurité du groupe dans le cadre des activités scolaires, et même lors des activités qui se déroulent en dehors de l'école. Voici quelques questions d'orientation à poser aux élèves pour amorcer une discussion sur les risques et la gestion des risques.

- Selon vous, qu'entend-on par « gestion des risques »?
- Quels sont des risques courants auxquels vous pourriez être exposés dans le cadre de l'éducation en plein air?
- Quels sont les risques possibles inhérents à « x » (précisez l'activité)?
- Comment pouvez-vous minimiser ces risques?
- Quelles sont les conséquences possibles de ne pas participer à l'activité?
- Que pouvez-vous faire pour vous assurer que toutes les mesures de sécurité sont prises?
- Que pouvez-vous faire en tant qu'individu pour vous assurer qu'une excursion soit sécuritaire?
- Que pouvez-vous faire en tant que groupe pour vous assurer qu'une excursion soit sécuritaire?



### LA THÉORIE DU CITRON

Présentez la « théorie du citron » de la gestion des risques : Dans son livre sur la tragédie du lac Témiscamingue de 1978, *Wilderness Crises Management*, l'auteur James Raffan, examine une excursion en canot de trois semaines du lac Témiscamingue jusqu'à la Baie James. Vingt-sept garçons âgés de 12 à 14 ans et quatre superviseurs avaient embarqué dans quatre canots de 22 pieds de type voyageur. En début d'après-midi, une tempête s'était abattue et à la fin de la journée, 12 garçons et un superviseur étaient décédés.

James Raffan soutient que les noyades lors de cette excursion en canot étaient tout à fait prévisibles étant donné les facteurs qui y ont mené. Il utilise la métaphore de la machine à sous (montrez aux élèves une photo tirée de Google Images) pour laquelle chaque facteur conduisant à un accident est un « citron ». Quand vous avez cumulé trois citrons ou plus dans une situation, vous touchez le « gros lot », mais dans ce cas, il s'agit d'un accident. Demandez aux élèves de faire un remue-méninges sur les « citrons » possibles dans une activité de plein air afin de promouvoir une culture d'identification et d'atténuation des risques au cours de l'excursion.



### « EXPÉRIENCES AUDACIEUSES »

L'un des objectifs de l'excursion ou de l'activité que nous nous apprêtons à faire est de proposer à chaque personne une occasion de développer ses compétences, sa confiance et ses capacités. Ce qui est perçu comme un défi ou un risque au cours de l'excursion ou de l'activité variera d'une personne à l'autre et ce qui est jugé risqué par une personne peut ne poser aucun risque réel (par exemple, s'endormir avec une araignée dans la tente).

Comment pouvons-nous assurer notre sécurité mutuelle sur les plans émotionnel et physique, alors que chaque personne explore les « expériences audacieuses » qu'il faut tenter afin de nous dépasser et de nous épanouir?



### COMPÉTENCES GÉNÉRALES ET COMPÉTENCES SPÉCIALISÉES

Chaque personne possède un niveau différent de compétence et d'aisance relativement à l'activité en plein air en question.

- Selon vos compétences personnelles et votre niveau d'aisance, quels éléments clés de l'équipement de sécurité pensez-vous devoir avoir avec vous en tout temps pour cette activité en cas d'urgence?
- Est-ce que la même chose s'applique pour chacune de nos excursions ensemble, ou ces éléments varieront-ils selon l'activité?

- Quelles sont vos « compétences générales » qui seront utiles pour le groupe, et comment pourront-elles aider en cas d'urgence ou empêcher qu'une situation d'urgence ne se produise?
- Quel est le rôle du membre du personnel enseignant responsable de l'excursion dans la gestion des risques? Comment ce rôle pourrait-il changer pour un élève qui est le « meneur pour une journée »?



### **RISQUE RÉEL PAR RAPPORT AU RISQUE PERÇU**

Il y a souvent des différences entre le risque réel et le risque perçu.

- Selon vous, quels sont les risques réels et les risques perçus de cette activité ou de cette excursion?
- Comment pouvons-nous réduire les risques réels?
- Comment pouvons-nous gérer les risques perçus?



### **LE RISQUE PERÇU ET LE DANGER RÉEL : DONNÉES SUR LES NOYADES**

L'examen de données est une bonne façon de bien saisir les risques réels associés à une activité. Par exemple, des centaines de personnes se noient chaque année au Canada. La capacité d'une personne à nager est un risque perçu courant; cependant, d'autres réels facteurs de risque ou « citrons » peuvent causer une noyade. La compréhension de ces réels risques peut aider les participants à prendre de meilleures décisions et à réduire le risque.

L'examen de données publiques peut aider à prendre des décisions éclairées sur la gestion des risques pour les activités aquatiques.

## Facteurs de risque par activité

Les données suivantes sont tirées du Rapport sur les noyades en Ontario (édition 2016).

Le risque de noyade augmente selon le pourcentage ci-dessous pour chaque facteur. Par exemple, le non-port de vêtement de flottaison individuel (V.F.I.) augmente de 88 % le risque qu'une personne se noie lors d'une activité aquatique.

### En bateau :

- Ne pas porter de vêtement de flottaison individuel (V.F.I.) (88 %)
- Consommer de l'alcool (40 %)
- Chavirer (35 %)
- Aller sur l'eau en solo (33 %)
- Chuter par-dessus bord (30 %)

### À la nage :

- Incapable de nager (42 %)
- Nager en solo (32 %)
- Consommer de l'alcool (30 %)
- Maladie cardiaque ou crise cardiaque (22 %)

De plus, selon le Bureau du coroner en chef de l'Ontario (2010), 96 % des personnes qui conduisaient un bateau à moteur ou sans moteur qui se sont noyées ne portaient pas de vêtement de flottaison individuel. Parmi ceux dont le statut de nageur était connu, 40 % n'étaient pas des nageurs et 34 % des victimes de noyade n'étaient pas nées au Canada.

## Ce que révèlent ces statistiques

Le port d'un vêtement de flottaison individuel (V.F.I.) ou d'un gilet de sauvetage bien ajusté est l'un des meilleurs moyens de réduire les risques de noyade. L'utilisation d'un système de jumelage lors d'activités de nage peut aussi réduire le risque de noyade pour les personnes qui savent nager. Il est important de comprendre comment chaque facteur augmente nos risques de blessure ou de noyade pour mettre en place les lignes directrices pertinentes



et l'équipement nécessaire afin de prévenir la noyade lors de nos excursions éducatives en plein air.

Par exemple, les élèves qui n'ont pas suivi de leçons de natation ou qui n'ont pas eu accès à des piscines ou d'autres plans d'eau en grandissant pourraient avoir besoin de plus de formation sur les risques associés aux activités aquatiques. Il faut aussi tenir compte des connaissances, des expériences et de la capacité des élèves lorsque vient le temps de déterminer les stratégies et l'équipement de sécurité requis pour les activités d'éducation en plein air.

## L'importance de la surveillance près de l'eau

Entre 1991 et 2014, il y a eu plus de 12 000 décès liés à l'eau au Canada.

L'analyse de ces données a révélé qu'environ 1 % des noyades se sont produites sous la surveillance directe d'un ou de plusieurs sauveteurs ou instructeurs. Compte tenu de ces données, la surveillance effectuée par une personne qualifiée est l'une des pratiques préventives clés que nous pouvons mettre en place pour assurer notre sécurité dans l'eau.

*Tiré du Plan canadien de prévention de la noyade (2017) et de la Société de sauvetage.*



## ÉTUDES DE CAS À DISCUTER

### École St. John's – Tragédie en canot sur le lac Témiscamingue (1978)

#### → Contexte

La philosophie de l'école était de forger le caractère par des épreuves et des défis. L'une des nombreuses activités organisées par l'école était une excursion en canot de trois semaines du lac Témiscamingue jusqu'à la Baie James. Vingt-sept garçons âgés de 12 à 14 ans et quatre superviseurs avaient embarqué dans quatre canots de 22 pieds de type voyageur. En début

d'après-midi, une tempête s'était abattue et à la fin de la journée, 12 garçons et un superviseur étaient décédés.

### → Cause de la tragédie

- Il n'y avait pas de cartes d'itinéraires et les superviseurs n'avaient jamais fait cette excursion auparavant. Un superviseur n'avait aucune expérience de canotage.
- Le groupe n'avait pas d'équipement de sauvetage ni de procédures d'urgence.
- Certains garçons ne savaient pas nager et les superviseurs ne savaient pas qui pouvait ou ne pouvait pas nager parmi les garçons. L'un des superviseurs ne savait pas bien nager non plus.
- Personne n'avait fait de canot depuis l'automne dernier.
- Il n'y avait pas eu de préparation physique ou de formation pour l'excursion.
- Personne n'avait reçu de formation en premiers soins, en sauvetage en canot ou en secourisme.
- Les nouveaux canots de 22 pieds avaient été modifiés pour pouvoir être chargés davantage, ce qui a altéré le centre de gravité et l'équilibre des canots et les a rendus plus instables et difficiles à contrôler.
- L'excursion a commencé tôt le matin après une nuit de route et le groupe n'avait pas mangé de repas chaud au petit déjeuner ni au dîner.

### → Ce que nous pouvons retenir

- Le rapport du coroner concluait ainsi : « nous estimons que pour des garçons de 12 à 14 ans, toute cette expédition constituait un défi exagéré et inutile ». Quelques leçons peuvent être tirées de cette tragédie :
  - Nous devons créer et relever des défis qui conviennent au groupe d'âge et au niveau de compétence des personnes concernées.
  - Il est important de garder le but à l'esprit tout au long de l'activité. Ce n'est pas le fait de compléter un parcours, c'est d'être à l'extérieur et d'apprendre à un rythme qui correspond à celui des élèves et du personnel enseignant.

- Les mesures de précaution comme la formation, l'équipement et les plans de sécurité qui sont opportuns et appropriés selon l'âge et le milieu constituent des mesures importantes pour la sécurité.

## → Réflexions sur la tragédie

- Une réflexion et une communication éclairées sont essentielles à la gestion efficace des risques.
- Pour le personnel enseignant et les élèves, il est important d'apprendre des tragédies passées, des accidents évités de justesse et des expériences vécues. Les politiques et pratiques contemporaines de gestion des risques que vous suivez aujourd'hui découlent en grande partie de ce cas.
- Ne vous attendez jamais à ce que seul le respect des lignes directrices, des certifications et des politiques assure la sécurité de tous les individus. Plutôt, le jugement, la communication, la réflexion, les connaissances locales et l'expérience sont des facteurs clés dans l'atténuation efficace des risques pendant la préparation et sur le terrain.

## Mises en situation concernant la gestion des risques à discuter avec les élèves et les autres membres du personnel

### → Camping

Stella et Jarod rapportent à leur enseignant qu'en passant devant une autre tente d'élèves pour se rendre à l'aire commune, ils ont senti une odeur de maïs soufflé. Ils sont sur une île dans le parc Algonquin. Lorsque l'enseignant s'approche de la tente, il peut entendre quelques élèves discuter à l'intérieur. Quand il les interroge sur la nourriture dans leur tente, elles et ils répondent avec indignation : « Pensez-vous VRAIMENT qu'un ours va nager jusqu'à une île, sentir la nourriture dans cette tente et essayer d'y entrer? ».

### → Camping hivernal

La classe de Mme Knight effectue son entraînement de camp d'hiver sur le terrain de l'école. L'après-midi, les quinzees sont construits, les températures avoisinent les -5 °C. Tout se passe bien, et quand l'heure du coucher arrive,

les élèves se retirent dans leurs nouveaux abris. Ils remarquent que le temps « n'est pas si mauvais », et ils sont tout à fait à l'aise avec quelques épaisseurs de vêtements. Vers 23 h, les températures commencent à augmenter au fur et à mesure qu'un front chaud s'avance. À 2 h, il commence à pleuvoir légèrement et il fait 2 °C. À 6 h 30, lorsque Mme Knight se réveille, une pluie continue tombe depuis plusieurs heures. La neige sur le sol est en train de fondre et les quinzees qui entourent sa tente s'affaissent. À 7 h, deux filles se présentent à sa tente pour dire qu'elles se dirigent vers l'école pour aller aux toilettes, et leur autre camarade dort toujours dans le quinzee. À leur retour, elles voient leur quinzee quasi effondré, laissant très peu de place à leur amie qui s'y trouve. Quand elles la réveillent, elle s'assie rapidement et le quinzee s'effondre autour d'elle.

### → Excursion pédestre avec sac à dos en arrière-pays

Celina est ravie de faire une randonnée pédestre de quatre jours en arrière-pays. Elle a manqué la randonnée d'entraînement, mais elle est sûre d'être prête pour l'excursion. Sa troupe de guides avait l'habitude de parcourir les sentiers près de chez elle, alors elle pense avoir l'expérience nécessaire, et elle a de toutes nouvelles bottes de randonnée ainsi qu'un sac à dos qu'elle a reçu pour Noël. Ce sera enfin l'occasion de montrer son nouvel équipement à ses amis!

### → Excursion pédestre locale

Britt et Yuseff attendent avec impatience la randonnée d'entraînement de demain. Ils seront fantastiques. Après tout, il s'agit du même trajet parcouru par l'équipe d'athlétisme pour s'entraîner. Ils savent qu'ils peuvent terminer avant le reste de la classe et passer à un restaurant pour une collation pendant que le reste du groupe marche derrière eux. Ils seront de retour au début des sentiers avant que quelqu'un s'aperçoive qu'ils sont partis et personne ne le saura. L'enseignante a indiqué que pendant toute la randonnée, chaque randonneur doit se trouver à distance d'appel des personnes qui le précèdent et de celles qui le suivent. Mais s'ils marchent juste assez vite au début pour prendre une avance, ils pourront dire qu'ils n'ont pas entendu l'appel. Après tout, ce n'est pas de leur faute si les autres sont aussi lents.

**→ Kayak**

Lilianne se prépare pour son excursion en kayak, et apporte ses plus beaux t-shirts et shorts pour bien paraître sur les photos qu'elle publiera plus tard sur les médias sociaux. Elle craint que son vêtement de flottaison individuel (V.F.I.) lui donne des marques de bronzage ridicules juste avant le bal de fin d'année. Elle prévoit de porter surtout des débardeurs au camp, pour égaliser ses marques de bronzage. Et pas de chapeau, malgré l'insistance du personnel enseignant qui lui répète qu'il est obligatoire sur l'eau. Un chapeau ne lui convient pas bien, et si elle a chaud, elle s'aspergera avec de l'eau. Les nouveaux produits de bronzage qu'elle a achetés lui donneront une peau basanée avant le bal de fin d'année. Sa mère met son chapeau dans son sac la veille de son départ, mais Lilianne le sort de son sac une fois que sa mère lui a dit bonne nuit. Elle ne le saura jamais.

**→ Sports de pagaie**

Émile et Chad sont ravis de l'excursion en canot. Ils sont grands et forts et savent qu'ils seront un atout pour leur groupe en portage. À l'école, ils se sont entraînés, ils peuvent soulever les canots au-dessus de leur tête en un seul mouvement et ils sont sûrs de pouvoir transporter à la fois un canot et un sac à dos en portage en un seul voyage. Ils sont enthousiastes à l'idée de relever le défi. Ils ont échoué au test de nage aujourd'hui, ce qu'ils croyaient être une blague. Après tout, ce sont de si bons nageurs qu'ils n'ont jamais eu besoin de suivre de cours de natation. L'examineur a affirmé faussement qu'ils avaient touché le fond; la zone était trop peu profonde et leurs pieds ont traîné. Ils peuvent nager cette distance en utilisant seulement leurs bras en un rien de temps. Qui a besoin d'utiliser ses jambes, de toute façon? Le personnel enseignant leur a proposé de repasser le test de nage dans trois semaines, avant la sortie en canot, mais ils devront rencontrer le sauveteur à la piscine au moins cinq fois d'ici là pour améliorer leur technique de nage. La mère de Chad va appeler le sauveteur pour se plaindre, les résultats sont manifestement faussés. Le personnel enseignant est catégorique : s'ils ne réussissent pas le test de nage, ils ne peuvent pas faire l'excursion en canot.

## PENDANT une activité éducative en plein air



### COMPRENDRE LE RISQUE

Personne ne peut éviter constamment tous les dangers, mais il est prudent de prévoir le plus grand nombre possible de scénarios. Les élèves et leurs parents, tuteurs ou tuteurs devraient également être conscients des risques auxquels elles et ils peuvent être exposés dans le cadre de 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?
- Quels sont les aspects sécuritaires de l'activité d'aujourd'hui qui relèvent de la responsabilité de chaque individu?
- Quels sont les aspects sécuritaires de 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/ou du superviseur?



### ÉTUDES DE CAS

Voici quelques mises en situation qui peuvent être utilisées pour susciter des discussions et des réflexions sur diverses activités :

#### → Chaleur

Anjalou fait une excursion de canot avec sa classe de 12<sup>e</sup> année. C'est une journée exceptionnellement chaude de fin septembre, et le groupe a pagayé toute la journée au soleil. Le personnel enseignant a rappelé au groupe de boire de l'eau à plusieurs reprises et, une fois au campement, il a offert aux élèves de se baigner pour se rafraîchir. Anjalou, toujours farceur, a décidé au lieu de nager, de faire de ses vêtements un drôle de costume avec une cape. Lui et quelques amis font rire tout le monde avec leurs bouffonneries. Mais Anjalou transpire abondamment, et bien qu'il porte sa bouteille d'eau avec lui, son chef remarque qu'il n'en a pas bu.

Elle lui demande s'il a bu de l'eau récemment. Il lui répond qu'il va bien. Quelques minutes plus tard, elle lui rappelle de nouveau de boire, mais il lui fait signe qu'il n'en a pas envie. Au souper, Anjalou est très calme. Il ne veut pas manger, et dit qu'il n'a pas faim. Alors que tout le monde finit son repas, Anjalou se dirige vers la latrine en disant qu'il ne se sent pas bien. Un autre enseignant revient pour discuter de son état avec lui, et l'on découvre qu'il n'a bu que la moitié de sa bouteille d'eau depuis le petit déjeuner et qu'il ne transpire plus. Il se sent étourdi et a très mal à la tête.

### → Excursion pédestre avec sac à dos

Arielle et Léanne s'inquiètent de la prochaine étape de la randonnée de cinq jours de leur groupe à Killarney. Jusqu'à présent, elles ont réussi à suivre le rythme du groupe et se sentent plus fortes chaque jour. Après tout, les paires de chaussures de randonnée assorties qu'elles ont achetées la fin de semaine avant l'excursion leur vont très bien! Demain, elles escaladeront un pic élevé; un objectif du groupe et une occasion de photos à ne pas manquer. Mais elles commencent à sentir des points chauds sur leurs talons et ont des ampoules aux pieds. Leurs sacs semblaient anormalement lourds aujourd'hui. Lorsqu'elles installent leur campement pour la journée et qu'elles défont leurs bagages, elles découvrent qu'une grosse pierre a été mise dans chacun de leur sac à dos à leur insu. Elles sont presque sûres de savoir qui l'a fait, et elles espèrent que c'était une blague.

### → Natation

Le groupe a fait du kayak le long de la côte de la baie Georgienne toute la journée. Une fois le campement installé, le groupe est fatigué et a chaud. Tout le monde a hâte d'aller se baigner. Les superviseurs qui sont désignés comme sauveteurs sont encore en train de monter leur tente lorsqu'ils entendent des éclaboussures dans l'eau et le bruit des élèves qui sautent à l'eau. Alors qu'ils s'approchent de l'eau, ils sont surpris d'y voir un grand nombre d'élèves. Lorsqu'ils expriment leur inquiétude, les élèves leur disent que tout va bien, car une élève du groupe qui vient tout juste d'obtenir son brevet de sauveteuse a vérifié la zone avant que les élèves entrent dans l'eau.



### → Piqûres d'abeilles

Frank fait une excursion en canot avec sa famille. Il est très allergique aux piqûres d'abeilles. Alors qu'il explore les environs de leur campement, il marche sur une ruche d'abeilles sauvages dans un tronc d'arbre abattu. Il se fait piquer deux fois, ce qui provoque une réaction allergique grave. Sa famille n'a pas d'iridium ni de téléphone satellite à sa disposition. Ses parents lui donnent des doses de Benadryl, et réussissent à lui faire passer la nuit sans détresse respiratoire grave, mais sa respiration demeure très laborieuse et tendue. Le lendemain, tout le monde est épuisé et incapable de quitter le campement. La famille est heureuse d'avoir apporté des vivres supplémentaires, car il leur faudra probablement une journée de plus pour rentrer à la maison.

### → Ski de fond

Un groupe d'élèves d'éducation en plein air est enthousiaste à l'idée de faire une excursion scolaire de ski de fond dans un réseau local de sentiers pour la journée. Le personnel enseignant circule sur les pistes pour surveiller les élèves, qui ont été autorisés à explorer le réseau de pistes sans surveillance directe, à condition qu'elles et qu'ils skient en groupe d'au moins trois personnes. Vers la fin de l'après-midi, un groupe de cinq personnes a déjà skié une partie importante de la piste, et a décidé d'essayer une dernière piste pour terminer la journée. Une fois sur place, elles et ils se rendent compte que la section de sentier choisie est très accidentée, et elles et ils n'ont que 45 minutes avant que l'autobus ne vienne les chercher. Alors qu'elles et qu'ils reviennent à la course, Natalia, Jose et Julian demeurent ensemble et gagnent rapidement du terrain. Malheureusement, Johan et Batisse constatent que la neige fraîchement tombée colle à leurs skis, ce qui les ralentit. Ils arrivent à une bifurcation dans le sentier et se rendent compte qu'ils ne peuvent pas déterminer la direction prise par le reste de leur groupe. La piste n'est pas balisée à cet endroit. Ils appellent leur groupe et utilisent leurs sifflets, mais n'obtiennent pas de réponse. Ils devinent quel sentier les ramènera à la base et le suivent aussi vite qu'ils le peuvent. Heureusement, ils reviennent quelques minutes après le reste de leur groupe, mais ce dernier n'a aucune idée à quel point ils étaient désorientés et inquiets sur le dernier tronçon de piste, ce qui provoque une certaine tension à la fin d'une journée autrement excellente.

## → Sports de pagaie

Votre groupe arrive à la fin d'un portage, avant de pagayer pour le dernier tronçon du parcours de la journée, ce qui vous mènera à un campement insulaire assez grand pour toute la classe. Les autres soirs, votre classe a été divisée en deux petits groupes. Ce site est, selon les dires des élèves depuis des années, le point culminant de l'activité où l'on célèbre la fin de l'excursion avant de pagayer pour rentrer le dernier jour. La manœuvre pour ce dernier tronçon commence dans un passage étroit, mais à mesure que votre groupe approche l'eau libre, il est évident que les vents s'intensifient considérablement. Il y a des crêtes d'écume blanche sur l'eau. Vous regardez vers un autre canot dans lequel une fille tremble de froid, et ne communique pas très clairement. Tout le monde est mouillé en raison du temps pluvieux et a hâte d'aller au campement. Il y a une petite pointe de terre tout près où votre groupe peut s'arrêter et prendre des décisions, mais elle ne semble pas de taille suffisante pour y camper tout le groupe. La nuit tombera dans trois heures. Votre groupe doit prendre des décisions rapidement.

## APRÈS une activité éducative en plein air



### CULTURE AXÉE SUR LA SÉCURITÉ EN PLEIN AIR

Avant de participer à l'[activité], nous avons parlé de créer une « culture axée sur la sécurité ».

- Pensez à trois façons dont vous avez démontré une « culture axée sur la sécurité » au cours de cette activité.
- Pensez à une situation où vous n'avez pas prêté autant attention à votre sécurité ou à celle des personnes autour de vous et à ce que vous feriez différemment la prochaine fois.
- Quels sont les aspects sécuritaires de l'activité d'aujourd'hui qui relevaient de votre responsabilité?
- Quels sont les aspects sécuritaires de l'activité d'aujourd'hui qui relevaient de la responsabilité du groupe?
- Quels sont les aspects sécuritaires de l'activité d'aujourd'hui qui relevaient de la responsabilité du personnel enseignant et/ou du superviseur?



### TENUE D'UN JOURNAL

Invitez les élèves à choisir un incident particulier survenu lors de l'excursion ou au cours de l'activité qui peut être utilisé pour lancer de bonnes conversations et réflexions afin d'approfondir leur apprentissage sur la gestion des risques.

Oui, ces conversations peuvent poser des défis pour certaines et certains, mais cette proactivité est inestimable pour réduire les risques pendant les activités de suivi. Une conversation sur les « citrons » et les accidents évités de justesse peut permettre aux élèves de discuter de sécurité et de mesures à prendre à l'avenir sans que personne n'ait à porter le blâme pour un incident en particulier. Si un incident vaut la peine d'être revu et de faire l'objet d'une discussion, mais qu'il a le potentiel de causer des conflits, vous pouvez demander aux élèves de parler de leur expérience en écrivant dans leur journal personnel.



## TROUSSE D'URGENCE – ACTIVITÉ ARTISTIQUE

Demandez aux élèves de préparer une « trousse d'urgence » métaphorique basée sur leur expérience. Elles et ils peuvent choisir des objets réels, des photos sur Internet ou dans des magazines, ou des objets représentatifs comme métaphores pour quelque chose qu'elles et qu'ils avaient ou auraient aimé avoir en excursion. Leur trousse peut représenter de l'équipement, des compétences générales ou des compétences spécialisées qu'elles et qu'ils aimeraient avoir ou avaient réellement, individuellement ou en groupe, et qui ont été utiles dans diverses situations. Leur trousse peut aussi contenir des articles qu'elles et qu'ils transporteraient la prochaine fois en cas d'urgences futures. Demandez à chaque élève de présenter sa trousse à la classe. Les échanges pour connaître ce que les autres pensent à mettre dans leur trousse peuvent donner lieu à de riches discussions.



## COMPARER VOS IDÉES

Durant la plupart des excursions, la classe est divisée en petits groupes. Choisissez une expérience vécue par tout le groupe d'élèves lors de l'excursion (orage au campement ou sur l'eau). Demandez aux élèves, deux par deux (un de chaque campement), d'établir un échancier pour ce que chaque campement ou groupe doit faire dans ce cas. Demandez-leur de comparer leurs réponses en ce qui concerne le leadership, la réaction du groupe, l'équipement utilisé, les tactiques utilisées, les choix effectués, les communications, etc. Demandez-leur ensuite d'inscrire leurs réponses dans une colonne d'un tableau et de décrire dans une deuxième colonne ce qui devrait être fait idéalement. Quand les élèves ont terminé, demandez à chaque paire de comparer leurs réponses avec une autre paire.



## **PLAN DE GESTION DES RISQUES**

Après la première sortie de la saison, tracez les grandes lignes de la prochaine excursion pour les élèves. Fournissez-leur les titres d'un plan typique de gestion des risques que vous, en tant qu'enseignante ou enseignant, devez soumettre à vos superviseurs. Demandez aux élèves de préparer leur propre plan de gestion des risques pour le groupe, pour la prochaine excursion. Ceci leur permettra de réfléchir à leur première expérience et d'appliquer leurs nouveaux apprentissages à la prochaine excursion.



## **SCÉNARIOS DE GESTION DES RISQUES**

En se basant sur leur expérience au cours du semestre, demandez aux élèves de rédiger des scénarios fictifs de gestion des risques pour une excursion à venir et d'en discuter avec la classe. Quels types d'activités et de risques devraient être pris en compte? Qu'est-ce que les élèves pourraient penser ou faire en excursion qui pourrait présenter un risque? Qu'est-ce que le personnel enseignant et les superviseurs pourraient faire, ou NE PAS faire, et qui pourrait poser un risque?

# Plans de leçon



Cette section comporte des exemples de plans de leçons portant sur la sécurité pour diverses activités de plein air. Les leçons sont indépendantes les unes des autres. Le personnel enseignant veillera à insérer les leçons à une unité d'apprentissage correspondant au thème abordé dans chaque leçon.

Les plans de leçons peuvent être utilisés pour les cours de Vie active et santé (PPL) ou pour le cours de spécialisation Vie saine et activités de plein air (PAD). De la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année, le cours « Vie saine et activités de plein air (PAD) » n'a aucun préalable. Ainsi, une classe de 10<sup>e</sup>, 11<sup>e</sup> ou 12<sup>e</sup> année peut être composée d'élèves qui suivent le cours pour la première fois et d'élèves qui ont suivi un cours ouvert (PPL ou PAD) auparavant, pendant une autre année d'études. Pour cette raison, les exemples de plans de leçons dans cette section ne cernent pas une année d'études particulière. Ils peuvent être utilisés pour chaque année d'études selon la composition de la classe. Le personnel enseignant utilisera son jugement professionnel pour choisir les leçons appropriées pour les élèves et, si nécessaire, les adaptera dans le but de répondre aux besoins des élèves. Lors de sa planification, le personnel enseignant tiendra compte de l'envergure et la portée des attentes et des contenus d'apprentissage pour chaque année d'études respectives. Notez bien que les attentes et les contenus d'apprentissage pour le cours PAD sont les mêmes que ceux du cours PPL de la même année d'études (par exemple, l'élève qui suit le cours PAD30 doit être en mesure de satisfaire à toutes les attentes du cours PPL30).

Une des rubriques des plans de leçons porte sur l'évaluation au service de l'apprentissage. Un exemple de stratégie d'évaluation est proposé à chaque leçon. Vous pouvez l'adapter ou utiliser une autre stratégie. De plus, des critères d'évaluation sont présentés à titre d'exemples. Les critères pour évaluer les connaissances et les habiletés au sujet des mesures de sécurité lors des activités de plein air devraient être établis en collaboration avec les élèves. 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 au sujet de leur apprentissage.

# Connaître le code de conduite pour agir en toute sécurité sur les pentes!

## Survol de la leçon

Au cours de cette leçon, les élèves examineront les principales normes de sécurité pour le ski alpin et la planche à neige, et appliqueront le Code de conduite à des situations simples auxquelles les adeptes de ski et de planche à neige pourraient être confrontés.

## Attentes et contenus d'apprentissage

- PPL 10 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 20 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 30 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 40 : 1, 1.5; A3, A3.1

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

### Activités :

- [Miniski](#)
- [Planche à neige](#)
- [Ski alpin](#)

### Outils et Ressources :

- [Commotions cérébrales](#)
- [Fournisseurs d'activités externes](#)
- [Plan de premiers soins et intervention de secourisme](#)

### Autres :

- [Gestion de risques](#)



## Résultats d'apprentissage

- J'adopte un comportement responsable pour assurer ma sécurité et celle des autres lors de sorties en plein air.
- J'analyse une situation pour en évaluer la sécurité.



## Matériel

- [Code de conduite en montagne](#) de la Patrouille canadienne de ski
- Questionnaire et fiche de réponses



## ÉVALUATION AU SERVICE DE L'APPRENTISSAGE

Les critères pour évaluer les connaissances et les habiletés au sujet des mesures de sécurité lors des activités de plein air sont établis en collaboration avec les élèves au début de la leçon.

### → Questions à choix multiples

Invitez les élèves à répondre aux Questions à choix multiple de la section Action afin de vérifier leurs connaissances du code de conduite pour agir en toute sécurité sur les pentes.

### → Billet de sortie

Veuillez revoir les critères avec les élèves. Invitez les élèves à réfléchir à leurs résultats du questionnaire et à remplir le billet de sortie dans la section Consolidation.

Vous pouvez utiliser l'exemple de critère ci-dessous pour évaluer l'apprentissage des élèves et pour leur offrir une rétroaction.

- Je sais ce que je peux faire pour atténuer les risques de sécurité sur les pentes de ski.

Recueillez et passez en revue les réponses des élèves aux questions à choix multiples et à celles du billet de sortie. Utilisez les critères établis avec les élèves et la liste des réponses pour évaluer leur apprentissage et offrir votre rétroaction. Selon le cas, offrez votre rétroaction à des élèves de manière individuelle ou à l'ensemble du groupe afin de clarifier ou de renforcer leur compréhension de la sécurité en ski alpin et répondez à toute autre question.





## MISE EN SITUATION

Le ski alpin et la planche à neige sont des activités plaisantes auxquelles peuvent s'adonner les élèves et le grand public sur les pentes de ski et dans les stations de ski en Ontario et ailleurs. Expliquez aux élèves que la plupart des blessures qui surviennent lors de la pratique de sports alpins sont causées par des collisions sur les pentes ou par des vitesses excessives dans les zones à vitesse réduite. De plus, plusieurs des blessures les plus fréquentes (par exemple, entorses au genou, os fracturés, luxations) peuvent être prévenues en respectant une série de principes et de règles de participation (le Code de conduite en montagne) que les adeptes de sports alpins devraient bien connaître avant de participer.



## ACTION

Expliquez aux élèves que le Code de conduite en montagne fut créé pour aider à gérer l'expérience des visiteurs et les risques en avant-pays et en arrière-pays afin que toutes les personnes puissent faire du ski et de la planche à neige tout en prévenant les blessures et les accidents. Il s'agit du « Code de la route » pour le ski alpin et la planche à neige.

Passez en revue le Code de conduite en montagne avec les élèves et demandez-leur de passer en revue le Code de conduite de temps à autre avant d'aller faire du ski alpin ou de la planche à neige.

Après en avoir passé en revue les principaux éléments, invitez les élèves à répondre aux questions à choix multiples pour les aider à mettre en pratique le code dans des situations concrètes.

➔ **Questions à choix multiples**

Choisissez la bonne réponse pour chacune des questions suivantes :

---

**Il y a une bonne réponse pour chacune des questions suivantes :**

1. **Sur les pentes...** : (la bonne réponse est B)
  - a. c'est chacun pour soi.
  - b. il est important d'être conscient des personnes autour de soi et de faire preuve de courtoisie.
  - c. il faut toujours craindre de se faire frapper.
  
2. **Savoir comment s'arrêter...** : (la bonne réponse est B)
  - a. c'est difficile. Je n'ai jamais appris et je n'ai pas besoin de le faire.
  - b. c'est nécessaire pour garder le contrôle et pour éviter les personnes et les objets.
  - c. ce n'est pas aussi amusant que de réussir des sauts « malades ».
  
3. **Les personnes devant vous...** : (la bonne réponse est B)
  - a. sont là pour que vous puissiez les éclabousser avec de la neige.
  - b. devraient toujours avoir priorité sur la piste.
  - c. n'ont jamais priorité sur la piste.
  
4. **Si vous devez vous arrêter et attendre votre ami(e), vous devriez...**  
(la bonne réponse est C)
  - a. demeurer au milieu de la piste pour qu'elle/il puisse vous voir.
  - b. vous cacher derrière des arbres pour bondir et lui faire peur.
  - c. vous arrêter sur le côté de la piste ou du sentier pour ne pas obstruer la voie aux autres personnes.
  
5. **Lorsque vous vous engagez sur une piste ou que vous arrivez à une intersection, vous devriez...** (la bonne réponse est A)
  - a. regarder de chaque côté, regarder devant vous, et céder le passage aux autres.
  - b. crier « Regardez-moi faire ».
  - c. ralentir le plus possible. En fait, vous devriez retourner à la maison.

- 6. Si vous êtes témoin d'une collision ou d'un accident, vous devriez...**  
(la bonne réponse est B)
- a. aviser la victime que vous avez appelé la patrouille de ski, puis vous en aller.
  - b. demeurer avec la victime jusqu'à l'arrivée de la patrouille de ski, vous identifier et aviser les patrouilleurs que vous avez été témoin de l'incident.
  - c. attendre que la patrouille de ski passe et constate l'accident.
- 7. Afin de prévenir que des pièces d'équipement partent à la dérive, vous devriez...** (la bonne réponse est A)
- a. utiliser un système approprié de rétention d'équipement comme des freins et des lanières de ski.
  - b. porter votre équipement en tout temps.
  - c. C'est une question idiote. L'équipement ne peut pas partir de lui-même.
- 8. La signalisation et les avertissements sont là pour que...**  
(la bonne réponse est B)
- a. vous les frappez avec vos pôles et pour que vous passiez en dessous.
  - b. vous les observez et que vous y obéissiez.
  - c. vous vous preniez en « selfie » avec eux.
- 9. Les pistes et les zones fermées sont...** (la bonne réponse est A)
- a. fermées pour une raison. Il est important de ne pas s'aventurer dans les endroits fermés.
  - b. les endroits où la neige est la plus belle (ce n'est pas grave s'il y a des falaises).
  - c. les endroits dans lesquels les ours sont en hibernation.

**10. N'utilisez pas les pistes ou les remontées mécaniques si vous...**

(la bonne réponse est C)

- a. portez un casque.
- b. mâchez de la gomme.
- c. êtes sous l'influence de drogues ou d'alcool.

**11. Si vous ne savez pas comment embarquer et débarquer des remontées mécaniques, vous devriez...** (la bonne réponse est A)

- a. demander à une des personnes responsables des remontées, car elles sont là pour vous aider.
- b. faire comme bon vous semble.
- c. remonter la pente à pied.

**12. Les pentes vertes sont...** : (la bonne réponse est B)

- a. mieux entretenues; elles sont donc meilleures pour les courses.
- b. sont de zones à basse vitesse.
- c. sont les endroits pour manger des frites et de la pizza.

**13. Le rôle de la patrouille de ski est...** (la bonne réponse est B)

- a. de faire respecter les règles.
- b. d'éduquer et de sensibiliser.
- c. de trianguler.

**14. Comme lorsque vous conduisez un véhicule, vous devriez...**

(la bonne réponse est A)

- a. regarder des deux côtés.
- b. faire jouer vos chansons le plus fort possible.
- c. laisser réchauffer vos skis ou votre planche à neige avant de les utiliser.



## CALCUL DU POINTAGE :

### **1 à 5 bonnes réponses :**

Étudiez le code de conduite avant de vous aventurer sur les pistes.

### **6 à 10 bonnes réponses :**

Vous avez certaines connaissances, mais il faut revoir le code de conduite afin d'être en sécurité sur les pistes.

### **11 à 14 bonnes réponses :**

Allez appliquer vos connaissances sur les pistes. Revoyez régulièrement le code de conduite.

*Les questions sont extraites et adaptées du questionnaire Alpine Responsibility Code Quiz de Big White Ski Resort. <https://www.bigwhite.com/>*



## CONSOLIDATION

Demandez aux élèves qui sont des adeptes de ski de donner des exemples concrets de situations où elles et ils ont observé des personnes qui ne respectaient pas le Code de conduite en montagne ou des situations auxquelles les élèves novices devraient porter une attention particulière. Une discussion de groupe sera utile pour faire passer le Code de conduite en montagne de la théorie à une série de principes à appliquer à toutes les situations de ski alpin et de planche à neige.

Invitez les élèves à remplir le billet de sortie.



## NOTES AU PERSONNEL ENSEIGNANT

Consultez le conseil scolaire afin d'assurer le respect de ses politiques et procédures lors des activités éducatives en plein air.

Ressources additionnelles :

- <https://www.cps.ca/fr/documents/position/ski-planche-a-neige-blessures>
- <https://sportmedbc.com/article/alpine-skiing-injury-prevention-strategies-children-and-youth> (en anglais)
- [https://www.researchgate.net/publication/11151796\\_Alpine\\_Ski\\_Injuries\\_and\\_Their\\_Prevention](https://www.researchgate.net/publication/11151796_Alpine_Ski_Injuries_and_Their_Prevention) (en anglais)
- [https://www.researchgate.net/publication/11151796\\_Alpine\\_Ski\\_Injuries\\_and\\_Their\\_Prevention](https://www.researchgate.net/publication/11151796_Alpine_Ski_Injuries_and_Their_Prevention) (en anglais)

## BILLET DE SORTIE

### Connaître le code de conduite pour agir en toute sécurité sur les pentes!

Listes des éléments du code de conduite que je dois revoir :

La façon par laquelle je vais acquérir ces connaissances et les habiletés connexes :

Commentaires de l'enseignante ou de l'enseignant :

# Communication lors des activités de canotage en eaux vives

## Survol de la leçon

Au cours de cette leçon, les élèves examineront les défis en matière de communication lors des activités de canotage en eaux vives, apprendront les dynamiques de base de l'écoulement des eaux, créeront un ensemble d'outils de communication pour surmonter les défis et atténuer les risques associés à l'apprentissage en eaux vives, et mettront en pratique des procédures de communication pour la sécurité en eaux vives.

## Attentes et contenus d'apprentissage

- PPL 10 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 20 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 30 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 40 : 1, 1.5; A3, A3.1



## Résultats d'apprentissage

- J'adopte un comportement responsable pour assurer ma sécurité et celle des autres lors de sorties en plein air.
- J'analyse une situation pour en évaluer la sécurité.



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

### Activités :

- [Plein air \(canotage sur eau en mouvement\)](#)

### Outils et Ressources :

- [Commotions cérébrales](#)
- [Fournisseurs d'activités externes](#)
- [Plan de premiers soins et intervention de secourisme](#)

### Autres :

- [Gestion de risques](#)



### Matériel

- Deux bouts de cordage ou de corde de 4,5 à 6 mètres pour démonstration
- Espace d'apprentissage (intérieur ou extérieur) avec la possibilité de déplacer des objets
- Pagaie(s)
- Sifflet
- Tableau noir ou blanc, craie ou stylos pour tableau blanc



## ÉVALUATION AU SERVICE DE L'APPRENTISSAGE

Les critères pour évaluer les connaissances et les habiletés au sujet des mesures de sécurité lors des activités de plein air sont établis en collaboration avec les élèves au début de la leçon. Consultez de la liste de contrôle à la fin de la leçon pour des exemples de critères.

Au cours de l'Action, invitez les élèves à appliquer leur compréhension des dynamiques de base de l'écoulement des eaux (écoulement laminaire et écoulement hélicoïdal). De plus, demandez-leur de mettre en pratique de façon appropriée des signaux manuels, des signaux avec les pagaies et des signaux par sifflet lorsqu'elles et lorsqu'ils tentent de donner ou recevoir des consignes.

Utilisez les critères établis avec les élèves et la liste de contrôle remplie pour évaluer l'apprentissage des élèves et offrir votre rétroaction. Selon le cas, offrez votre rétroaction à des élèves de manière individuelle ou à l'ensemble du groupe afin de clarifier ou de renforcer leur compréhension de la sécurité en plein air et répondez à toute autre question.



## MISE EN SITUATION

Demandez aux élèves de réfléchir aux caractéristiques de l'environnement d'une rivière et d'en discuter en petits groupes. Demandez-leur de décrire le son, l'environnement physique, et l'écoulement des eaux. Vous pouvez aussi leur demander si l'écoulement des eaux semble être organisé ou non. Accordez quelques minutes aux élèves pour discuter de ces questions, puis demandez-leur d'échanger leurs idées dans le cadre d'une discussion avec l'ensemble de la classe.

Ensuite, animez une discussion en posant les questions suivantes :

- Comment les caractéristiques physiques naturelles de l'environnement d'une rivière posent-elles des difficultés à notre communication lorsque nous sommes sur l'eau?
- Pour ceux qui seront en amont ou en aval de nous, sera-t-il facile ou difficile d'entendre et de comprendre les instructions ou les importantes communications visant à assurer la sécurité lors des activités d'apprentissage sur la rivière?



## ACTION

### → La dynamique de l'écoulement des eaux d'une rivière

Créez une rivière droite en mettant par terre deux bouts de cordage ou de corde en parallèle en laissant assez d'espace entre les deux bouts pour que tous les élèves puissent marcher d'un bout à l'autre sans obstruction ou obstacle.

Demandez aux élèves de se « déverser » dans la rivière que vous avez créée. Lorsqu'elles et ils sont « dans la rivière », demandez-leur de se déplacer lentement et de manière sécuritaire en effectuant l'exercice. Demandez-leur ensuite d'expliquer la façon dont l'eau s'est écoulée dans la rivière droite. La réponse devrait ressembler à « en ligne droite ». Ce type d'écoulement droit des eaux s'appelle un écoulement laminaire. Expliquez aux élèves que la principale caractéristique d'un écoulement laminaire est le déplacement en ligne droite; lorsque l'eau se heurte contre un obstacle, comme la berge de la rivière ou un rocher dans la rivière, elle rebondit et repart en ligne droite.

Modifiez la configuration de la rivière pour y ajouter une courbe et demandez aux élèves de répéter l'exercice précédent. Cette fois-ci, demandez-leur de penser comme un écoulement laminaire en se déplaçant seulement en ligne droite. Les élèves devraient rebondir sur les « murs » de la rivière là où il y a une courbe ou un changement de direction de l'eau.

Ajoutez d'autres courbes dans la rivière et répétez l'exercice. Demandez aux élèves d'imiter l'écoulement laminaire des eaux.

Ensuite, présentez le concept de l'écoulement hélicoïdal des eaux dans une rivière. Il s'agit de tout écoulement qui n'est pas en ligne droite. Il est souvent possible d'observer l'écoulement hélicoïdal derrière des roches qui ressortent de la rivière, le long des rives ou aux endroits où des eaux vives en écoulement laminaire rencontrent de l'eau stationnaire (ce qu'on appelle un remous). L'écoulement hélicoïdal est désorganisé et il est plus difficile de déterminer la direction de l'eau.

Créez de nouveau une rivière et placez un gros objet au centre. Demandez aux élèves d'expliquer ce qui pourrait se passer lorsque l'eau en écoulement laminaire se heurte contre la roche. L'écoulement laminaire se heurte contre la roche et repart en aval en ligne droite. L'eau est presque calme derrière la roche (un remous) et, de chaque côté de la roche, il y a un écoulement hélicoïdal (eau désorganisée).

Au fur et à mesure que vous modifiez la configuration de la rivière et que les élèves comprennent de mieux en mieux l'écoulement des eaux dans une rivière, intégrez des éléments associés à la manipulation des pagaies. Demandez-leur de prévoir la direction de leur embarcation selon la configuration de la rivière et les principes de l'écoulement laminaire et de l'écoulement hélicoïdal.

Le dernier objectif de cette activité est que les élèves acquièrent des notions de base pour se déplacer sur une rivière et pour déterminer les endroits qui pourraient être les plus sécuritaires et ceux à éviter en se basant sur les connaissances acquises des principes de l'écoulement laminaire et de l'écoulement hélicoïdal.

L'exercice de communication en rivière qui suit s'enchaîne bien avec cette leçon sur les principes de base des écoulements des eaux d'une rivière.

Posez la question suivante au groupe : « Qu'arriverait-il si nous nous déplaçons tous en aval en même temps? »

Réponse : Les personnes et leur embarcation se déplaceraient dans différentes directions, comme des autos tamponneuses, et il serait difficile de garder le contrôle et d'effectuer le sauvetage, si nécessaire. Il est préférable que les embarcations se suivent sur l'eau afin de pouvoir effectuer le sauvetage si une personne tombe par-dessus bord.

## → Communication en rivière

Présentez la situation suivante au groupe :

Nous sommes tous sur une rivière et nous souhaitons nous déplacer en aval de manière contrôlée et organisée afin de demeurer en sécurité et d'avoir du plaisir sur l'eau. Étant donné le comportement des eaux et les types d'écoulement que l'on trouve dans la rivière, il faut avoir un moyen de communication que nous pouvons utiliser lorsque nous nous déplaçons en groupe sur la rivière. Ce moyen de communication sera des plus importants lorsque nous ne pourrons nous entendre à cause du bruit de l'eau.

Ensuite, présentez les consignes suivantes au groupe :

Nous avons les outils suivants pour communiquer sur l'eau :

1. un sifflet
2. nos mains
3. une pagaie

### **Communication de base avec un sifflet :**

Nous avons tous un sifflet sur notre vêtement de flottaison individuel (V.F.I.). Il est très utile pour attirer l'attention des gens ou pour signaler une possible urgence. Mises à part ces deux raisons, nous ne devrions pas utiliser nos sifflets pour communiquer.

Les ordres de base qui peuvent être donnés avec un sifflet lors des activités en embarcation sur eaux vives sont :

- Un coup de sifflet – levez la tête et regardez autour de vous, car une personne tente d'attirer votre attention.
- Plus d'un coup de sifflet – il y a un problème et nous devons nous diriger rapidement vers la rive et attendre d'autres consignes.

### **Communication de base avec les mains :**

Chaque communication est composée de deux parties :

1. une question
  2. une réponse
- Un bras bien droit dans les airs – GO, vous pouvez amorcer votre déplacement sur l'eau.
  - Deux bras en extension sur les côtés – STOP, ne vous déplacez pas.
  - Pointer dans une direction – DIRECTION À PRENDRE (il faut toujours pointer dans une direction « positive » et non vers quelque chose que nous souhaitons que le pagayeur évite).

Si vous avez besoin de communiquer davantage, vous pouvez utiliser votre pagaie plutôt que vos mains. Les mêmes règles s'appliquent.

## Communication de base avec une pagaie :

- Pagaie droite dans les airs – GO.
- Pagaie à l'horizontale au-dessus de la tête – STOP.
- Pointer dans une direction avec la pagaie – DIRECTION À PRENDRE.

Le dernier signal manuel est un signal de sécurité personnelle. N'oubliez pas qu'une communication est composée de deux parties : une question et une réponse. Pour demander si TOUT VA BIEN, ou répondre que TOUT VA BIEN, le pagayeur place un poing sur la tête pour que son bras prenne la forme d'un O. Il s'agit du signal international en rivière pour « OKAY ». Ce signal est souvent utilisé lors du chavirement d'une embarcation pour tenter de déterminer si les personnes à l'eau sont blessées ou en difficulté.

Il faut maintenant mettre en pratique ces signaux en rivière. Demandez aux élèves de communiquer à l'aide de ces signes dans la classe ou à l'extérieur. Lorsque tous les élèves ont eu l'occasion de s'exercer, ramenez-les à la rivière que vous avez créée plus tôt. Demandez-leur de communiquer en se déplaçant sur la rivière pour demeurer en sécurité.



## CONSOLIDATION

En visualisant et en imitant la dynamique des écoulements des eaux en rivière et en mettant en pratique les habiletés de communication en rivière dans divers milieux, tous peuvent améliorer leur communication sur l'eau et leur compréhension de la dynamique d'une rivière.

Demandez aux élèves de présenter une rivière créée par terre ou dessinée sur un tableau et d'expliquer l'écoulement des eaux et ce à quoi il faut porter attention.

Demandez-leur ensuite d'expliquer la façon la plus sécuritaire de naviguer sur cette rivière, les obstacles auxquels il faut porter attention et la communication qui pourrait s'avérer nécessaire pour assurer la sécurité du groupe.



## **NOTES AU PERSONNEL ENSEIGNANT**

Il existe de nombreuses ressources sur la communication en rivière.

L'Ontario Recreational Canoeing and Kayaking Association et Pagaie Canada sont d'excellents endroits où trouver de l'information et des liens vers des ressources sur le canotage en eaux vives.

Il est conseillé au personnel enseignant qui souhaite approfondir ses connaissances sur les rivières et sa compréhension de l'écoulement des eaux en vue d'enseigner les principes associés à la navigation en eaux vives de suivre une formation de secourisme en eaux vives offerte par une instructrice qualifiée ou un instructeur qualifié et un organisme reconnu.

Consultez le conseil scolaire afin d'assurer le respect de ses politiques et procédures lors des activités éducatives en plein air.

## LISTE DE CONTRÔLE

### Communication lors des activités de canotage en eaux vives

**Critères :**

- J'applique mes connaissances des dynamiques de base de l'écoulement des eaux.
- J'applique les procédures de communication pour la sécurité en eaux vives.

#### Dynamiques de base de l'écoulement des eaux

<b>NOM DES ÉLÈVES :</b>																				
Je démontre une compréhension d'un écoulement laminaire.																				
Je démontre une compréhension d'un écoulement hélicoïdal.																				

#### Procédures de communication pour la sécurité en eaux vives

<b>NOM DES ÉLÈVES :</b>																				
Signal de la main – OK																				
Signal de la main – Go																				
Signal de la main – Stop																				
Signal de la main – Direction à prendre																				
Coup de sifflet – Regardez!																				
Coup de sifflet – Urgence																				
Coup de sifflet – Réponse au signal d'urgence																				
Signal avec la pagaie – Stop																				
Signal avec la pagaie – Go																				
Signal avec la pagaie – Direction à prendre																				



# En temps chaud, il faut se préparer!

## Survol de la leçon

Au cours de cette leçon, les élèves apprendront les risques de la pratique d'activités en plein air par temps chaud.

## Attentes et contenus d'apprentissage

- PPL 10 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 20 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 30 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 40 : 1, 1.5; A3, A3.1

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

### Outils et Ressources :

- [Fournisseurs d'activités externes](#)
- [Plan de premiers soins et intervention de secourisme](#)
- [Températures](#)

### Autres :

- [Gestion de risques](#)



## Résultats d'apprentissage

- J'adopte un comportement responsable pour assurer ma sécurité et celle des autres lors de sorties en plein air.
- J'analyse une situation pour en évaluer la sécurité.



## Matériel

- Appareil électronique (par exemple, tablette, téléphone, ordinateur) avec accès à Internet
- Billet de sortie



## ÉVALUATION AU SERVICE DE L'APPRENTISSAGE

Les critères pour évaluer les connaissances et les habiletés au sujet des mesures de sécurité lors des activités de plein air sont établis en collaboration avec les élèves au début de la leçon. Consultez le billet de sortie à la fin de la leçon et les exemples de critères suivants :

- Je choisis le matériel pour atténuer les risques entraînés par la chaleur lors des excursions en plein air par temps chaud.
- Je justifie mes choix de matériel pour atténuer les risques entraînés par la chaleur lors des excursions en plein air par temps chaud.

Veillez revoir les critères avec les élèves à la fin de l'activité et demandez-leur ensuite de remplir le billet de sortie.

Recueillez et passez en revue les réponses des élèves aux questions du billet de sortie. Utilisez les critères établis avec les élèves pour évaluer leur apprentissage et offrir votre rétroaction. Selon le cas, offrez votre rétroaction à des élèves de manière individuelle ou à l'ensemble du groupe afin de clarifier ou de renforcer leur compréhension de la sécurité par temps chaud et répondez à toute autre question.



## MISE EN SITUATION

Présentez la situation suivante aux élèves :

« Il fait 26 degrés Celsius, le temps est ensoleillé et votre classe d'éducation en plein air est en excursion pédestre sur le sentier Bruce. Vous êtes en terrain rocailleux en montée et en descente et il y a peu d'arbres. L'eau de la baie Georgienne brille sous les rayons du soleil. Rafaël traîne un peu derrière et vous l'accompagnez pendant un moment. Il semble transpirer abondamment et se plaint d'avoir des crampes. Que se passe-t-il et que devriez-vous faire? »



## **ACTION**

Demandez aux élèves de chercher en ligne pour trouver les réponses provenant de sources crédibles aux questions ci-dessous :

- Quels sont les signes et symptômes d'un épuisement par la chaleur?
- Quels sont les signes et symptômes d'un coup de chaleur?
- Que pouvez-vous faire lors de cette excursion pour être moins susceptible de souffrir d'un épuisement causé par la chaleur ou d'un coup de chaleur?
- Que feriez-vous si vous soupçonniez qu'une amie ou un ami souffrait d'un épuisement causé par la chaleur ou d'un coup de chaleur?
- Est-il possible de souffrir d'un épuisement causé par la chaleur ou d'un coup de chaleur en hiver ou par temps froid?

Invitez les élèves à discuter leurs réponses en petits groupes ou à l'ensemble du groupe après avoir répondu aux questions de manière individuelle.



## **CONSOLIDATION**

Veillez revoir les critères avec les élèves avant de leur demander de remplir le billet de sortie.



## **NOTES AU PERSONNEL ENSEIGNANT**

Consultez le conseil scolaire afin d'assurer le respect de ses politiques et procédures lors des activités éducatives en plein air.

## BILLET DE SORTIE

### En temps chaud, il faut se préparer

Qu'ajouterais-tu à ta liste de matériel pour mieux te préparer à prévenir un épuisement causé par la chaleur ou un coup de chaleur lors d'une excursion en plein air par temps chaud? Justifie tes choix.

MATÉRIEL	JUSTIFICATION

Commentaires de l'enseignante ou de l'enseignant :

# Escalade – Défi par choix

## Survol de la leçon

Au cours de cette leçon, les élèves apprendront l'importance de la communication lors d'activités en hauteur et d'escalade et d'un comportement responsable dans l'établissement de liens de confiance au sein d'un groupe, et la façon d'évaluer les risques pour prendre des décisions dans des situations comportant certaines difficultés.

## Attentes et contenus d'apprentissage

- PPL 10 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 20 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 30 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 40 : 1, 1.5; A3, A3.1

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

### Activités :

- [Escalade \(rocher en plein air\)](#)

### Outils et Ressources :

- [Commotions cérébrales](#)
- [Fournisseurs d'activités externes](#)
- [Plan de premiers soins et intervention de secourisme](#)

### Autres :

- [Gestion de risques](#)



## Résultats d'apprentissage

- J'adopte un comportement responsable pour assurer ma sécurité et celle des autres lors de sorties en plein air.
- J'analyse une situation pour en évaluer la sécurité.



## Matériel

- Bandeau (facultatif)
- Billet de sortie



## ÉVALUATION AU SERVICE DE L'APPRENTISSAGE

Les critères pour évaluer les connaissances et les habiletés au sujet des mesures de sécurité lors des activités de plein air sont établis en collaboration avec les élèves au début de la leçon. Consultez le billet de sortie à la fin de la leçon pour des exemples de critères.

Veillez revoir les critères avec les élèves à la fin de l'activité et demandez-leur ensuite de remplir le billet de sortie.

Recueillez et passez en revue les réponses des élèves aux questions du billet de sortie. Utilisez les critères établis avec les élèves pour évaluer leur apprentissage et offrir votre rétroaction. Selon le cas, offrez votre rétroaction à des élèves de manière individuelle ou à l'ensemble du groupe afin de clarifier ou de renforcer leur compréhension de la sécurité en escalade et répondez à toute autre question.



## MISE EN SITUATION

Demandez aux élèves de penser à une situation dans laquelle elles et ils ont fait confiance à une personne qui n'a pas respecté ce lien de confiance. Comment se sont-elles senties ou comment se sont-ils sentis?

Demandez aux élèves de penser à une situation dans laquelle elles et ils ont fait confiance à une personne qui a respecté ce lien de confiance. Comment se sont-elles senties ou comment se sont-ils sentis?



## ACTION

Les élèves participeront à une activité de confiance au cours de laquelle, elles et ils forment un cercle et, chacun à leur tour, attrapent une personne au milieu du cercle qui se laisse tomber. Avant de commencer l'activité, discutez avec les élèves des conséquences de ne pas prendre la tâche au sérieux ou de ne pas attraper la personne qui se laisse tomber. Aidez les élèves à faire des rapprochements entre confiance/non-respect d'un lien de confiance et ce qu'elles et ils ressentiraient dans cette situation, et le risque de blessures.

Avant de commencer l'activité, passez en revue le protocole de communication ci-dessous qui vise à établir et à maintenir la confiance :

- Il y a cinq éléments pour établir une relation de confiance/action :
  1. Demander d'accorder de la confiance.
  2. Se préparer à accepter la responsabilité associée à la confiance accordée par une personne.
  3. Demander la permission de faire l'action.
  4. Donner la permission de faire l'action.
  5. Reconnaître que l'action est terminée et que la confiance n'est plus requise.
- Protocole de communication de base pour établir la confiance :
  1. Lorsque l'élève au milieu est prête ou prêt à se laisser tomber, elle ou il dit : « prêt (prête) à tomber ».
  2. Les membres du groupe qui forment le cercle répondent : « prêts à t'attraper ».
  3. L'élève au milieu dit alors : « je tombe ».
  4. Les membres du groupe qui forment le cercle répondent : « laisse-toi tomber ».
  5. Tous les élèves doivent observer le silence lorsque l'élève se laisse tomber pour entendre toute autre communication.
  6. Lorsque l'élève au milieu a terminé, elle ou il dit : « je suis tombé(e) ».
  7. Les membres du groupe lui disent : « tu as réussi ».
- Insistez sur le fait que chaque élève du groupe peut choisir ou non d'aller au milieu.
- En grand groupe, veuillez prendre en considération plus qu'un cercle. Circulez entre eux pour surveiller la mise en œuvre des procédures de sécurité et des comportements sécuritaires des élèves.

Lorsque tous les élèves ont compris le protocole pour l'activité, invitez-les à former des groupes de six ou sept pour effectuer l'activité de confiance. L'élève au milieu du cercle a les yeux fermés, les bras croisés sur la poitrine. Les élèves qui forment le cercle placent un pied vers l'arrière et les bras en extension vers l'avant pour repousser doucement l'élève au milieu, qui garde ses pieds immobiles et se laisse tomber dans le cercle. Demandez à un groupe d'effectuer la tâche. Offrez vos commentaires pour vous assurer que les consignes sont bien comprises et que la tâche est accomplie de façon sécuritaire.

Insistez sur le fait que chaque élève du groupe peut choisir ou non d'aller au milieu. Demandez aux élèves de nommer des facteurs qui pourraient influencer la décision d'une personne de le faire :

- expérience antérieure
- manque de confiance envers les membres du groupe
- peur de tomber/crainte physique

Chaque élève a vécu des expériences antérieures différentes de ses camarades et aura donc un niveau de confiance et un état d'esprit qui lui est propre. Il est important de respecter le choix de chaque personne de participer ou non. Posez la question suivante aux élèves : « Comment pouvons-nous instaurer la confiance au sein du groupe et promouvoir le soutien afin que tous les participants puissent renforcer leur confiance et leur courage pour essayer l'activité? »



## **CONSOLIDATION**

Animez une discussion avec l'ensemble de la classe en utilisant les questions ci-dessous.

- Quels sont les facteurs qui ont rendu cette activité plus sécuritaire?
- Dans quelle mesure fut-il facile ou difficile d'accorder votre confiance à vos camarades de classe?
- Quels éléments de cette activité pouvons-nous utiliser lors de notre excursion d'escalade?
- Pourquoi la communication joue-t-elle un rôle important dans la sécurité lors d'une escalade?

Invitez les élèves à remplir le billet de sortie après la discussion.





## NOTES AU PERSONNEL ENSEIGNANT

Il faut bien tenir compte de chaque groupe avant de mettre en œuvre une activité de confiance au cours de laquelle il y a une possibilité d'une véritable chute ou de méfaits. Une activité de ce genre ne devrait jamais être une des premières à être organisées avec un groupe d'élèves; il s'agit d'une activité importante servant à renforcer les liens au sein d'un groupe en guise de préparation à des tâches collaboratives plus complexes. Une telle activité devrait être préparée, dirigée et surveillée par un membre du personnel enseignant.

Voici quelques autres consignes :

- Utilisez des matelas polyvalents et prévoyez assez d'espace loin des murs et de l'équipement;
- Ne permettez pas aux élèves de laisser un camarade se laisser tomber d'une hauteur plus élevée que le sol (pieds sur le sol). Les activités de « chutes de confiance » n'ont pas pour but de montrer la capacité d'attraper une personne; ce sont des activités de communication permettant d'avoir confiance en un groupe si on le lui demande.
- À titre de responsable de la supervision, restez toujours sur place et assurez-vous que les élèves peuvent vous entendre lorsque vous dirigez l'activité. Vous devez pouvoir être en mesure d'arrêter l'activité s'il y a un problème ou un manque de communication, ou si le groupe d'élèves met tout en œuvre trop rapidement.

Des variations de cette activité sans chute peuvent être mises en œuvre comme précurseurs à des chutes de confiance (par exemple, marche avec attrape à souris). Ces activités peuvent avoir un risque perçu de moyen à élevé, mais sont à faible risque lorsqu'elles se déroulent sous surveillance.

Consultez le conseil scolaire afin d'assurer le respect de ses politiques et procédures lors des activités éducatives en plein air.

## BILLET DE SORTIE

### Escalade – Défi par choix

Comment peut-on évaluer les risques afin de prendre les mesures de sécurité appropriées?

Quels sont les moyens de communication de base pour établir un lien de confiance avec les camarades de classe?

Comment pouvez-vous établir et maintenir un lien de confiance avec vos camarades de classe lors d'une activité d'escalade?

Commentaires de l'enseignant :

# Évacuation au lac aux Truites

## Survol de la leçon

Au cours de cette leçon, les élèves apprendront comment réagir en cas d'urgence en arrière-pays et comment penser de manière critique pour prévenir de telles situations.

## Attentes et contenus d'apprentissage

- PPL 10 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 20 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 30 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 40 : 1, 1.5; A3, A3.1

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

### Activités :

- [Plein air \(excursion en canot\)](#)

### Outils et Ressources :

- [Commotions cérébrales](#)
- [Fournisseurs d'activités externes](#)
- [Plan de premiers soins et intervention de secourisme](#)

### Autres :

- [Gestion de risques](#)



## Résultats d'apprentissage

- J'adopte un comportement responsable pour assurer ma sécurité et celle des autres lors de sorties en plein air.
- J'analyse une situation pour en évaluer la sécurité.



## Matériel

- Billet de sortie
- Diaporama (présentation de l'information dans l'activité)
- Grandes feuilles de papier
- Projecteur
- Stylos-feutres
- Tableaux blancs et stylos-feutres



## ÉVALUATION AU SERVICE DE L'APPRENTISSAGE

Les critères pour évaluer les connaissances et les habiletés au sujet des mesures de sécurité lors des activités de plein air sont établis en collaboration avec les élèves au début de la leçon. Vous pouvez utiliser l'exemple de critère ci-dessous.

- Je transfère à un nouveau contexte, mes connaissances liées aux comportements de groupe et les comportements individuels dans une situation d'urgence et lors d'une évacuation.

Veillez revoir les critères avec les élèves à la fin de l'activité et ensuite demandez-leur de remplir le billet de sortie.

Évaluez les réponses des élèves lors des discussions en classe lors de l'activité de mise en situation et les réponses de leur billet de sortie. Utilisez les critères établis avec les élèves pour évaluer leur apprentissage et offrir votre rétroaction. Selon le cas, offrez votre rétroaction à des élèves de manière individuelle ou à l'ensemble du groupe afin de clarifier ou de renforcer leur compréhension de la sécurité en arrière-pays et répondez à toute autre question.



## MISE EN SITUATION

Suggestion : Créez un diaporama (par exemple, une présentation PowerPoint) avec une diapo pour chaque partie du récit. (Chaque encadré ci-dessous représente une partie du récit.)

Demandez à un élève de se porter volontaire pour lire le récit à haute voix.

C'était une journée fraîche de septembre, il faisait 15 °C et un groupe d'élèves en étaient à leur troisième journée d'excursion en canot sur la rivière Magnetawan. Elles et ils avaient mangé du gruau au petit déjeuner. Il avait plu la nuit précédente et le groupe se préparait pour son premier portage de la journée : 350 mètres du lac aux Truites à l'étang des Castors. À 10 h 35, alors que le groupe était au portage, Michèle perd pied en transportant la boîte contenant la nourriture. Vous êtes derrière elle et vous la voyez tomber et se heurter la tête sur une roche.

**Demandez aux élèves :** « Si vous étiez l'élève qui l'a vue tomber, comment réagiriez-vous dans cette situation? »

→ **Réponses possibles :**

- Aller chercher un animateur.
- Rester avec Michèle.
- Garder Michèle immobile, vérifier qu'elle respire.



## **ACTION**

Poursuivez le récit et la mise en situation. Invitez des volontaires à lire le récit une partie à la fois (une partie par encadré). Posez la question qui suit chaque encadré et invitez les élèves à en discuter. Des exemples de bonnes réponses sont donnés pour chaque question.

Un membre du personnel enseignant ou superviseur garde la tête de Michèle immobile tandis qu'un autre lui pose des questions alors qu'elle reprend connaissance. Elle a une sensation de fourmillements dans les doigts et dit ne pas sentir ses pieds. Le personnel enseignant soupçonne une blessure à la colonne vertébrale.

**Demandez aux élèves :** « Que pourriez-vous faire pour aider à ce moment dans cette situation? »

→ **Réponses possibles :**

- Aller chercher une couverture ou un veston/manteau.
- Aider les membres du personnel enseignant et les superviseurs à prendre des notes.
- Maintenir le calme au sein du groupe et le garder à l'écart.

Un superviseur utilise le téléphone satellite et donne les coordonnées de l'endroit où a eu lieu l'accident. Il explique au groupe qu'un hélicoptère est en route. Les membres du personnel enseignant et les superviseurs de l'excursion doivent demeurer avec Michèle. L'hélicoptère ne peut pas atterrir sur l'étang des Castors.

**Demandez aux élèves :** « Que pourriez-vous faire pour aider à ce moment dans cette situation? »

→ **Réponses possibles :**

- Trouver un endroit sur le lac aux Truites où l'hélicoptère pourrait atterrir.
- Demander aux élèves de se disperser le long du sentier, tout en demeurant à une distance leur permettant de se voir ou de s'entendre les uns les autres, afin de guider les sauveteurs.

L'hélicoptère atterrit sur le lac aux Truites à 12 h 40 à 50 m de la fin du portage. Les sauveteurs se rendent là où est Michèle et la placent sur une planche d'immobilisation du rachis. Ils la transportent jusqu'au lac, puis l'embarquent dans un canot pour l'amener à l'hélicoptère. L'hélicoptère avec les sauveteurs, Michèle et un superviseur s'envolent vers un hôpital à Sudbury.

**Demandez aux élèves :** « Quelles sont les prochaines étapes? »

→ **Réponses possibles :**

- S'occuper du reste du groupe.
- Faire un compte-rendu de l'évacuation.

Lors du compte-rendu, Émile dit qu'il a entendu Michèle dire qu'elle n'a rien mangé au petit déjeuner parce qu'elle n'aime pas le gruau. Il l'a aussi entendue dire qu'elle se sentait faible lorsqu'ils étaient en canot sur le lac avant d'arriver au portage. Abbygaël dit que Michèle s'ennuyait de la maison et qu'elle ne voulait pas prendre part à l'excursion. Entretemps, les médecins ont demandé des radiographies de la colonne vertébrale de Michèle et ils soupçonnent une petite fracture. Les radiographies ne révèlent aucune lésion. Les parents de Michèle ont été avisés de la situation pour qu'ils viennent la chercher et elle ne participera pas au reste de l'excursion.

**Demandez aux élèves :** « Comment aurait-il été possible de prévenir l'accident de Michèle? À qui revenait la responsabilité de prévenir l'accident dans cette mise en situation? »

→ **Réponses possibles :**

- Les membres du personnel enseignant et les superviseurs auraient pu s'assurer que tous les élèves avaient mangé leur petit déjeuner et que tous se sentaient bien.
- Michèle aurait dû manger son petit déjeuner.
- Michèle n'aurait pas dû transporter la boîte si elle se sentait faible; ou à tout le moins, elle aurait dû demander de l'aide.
- Michèle aurait dû mentionner à un membre du personnel enseignant ou un superviseur qu'elle se sentait faible, ou une personne à qui elle a parlé ou Émile auraient dû le faire.
- Émile aurait pu encourager Michèle à manger une collation ou autre chose pour le petit déjeuner.



## **CONSOLIDATION**

Répondez à toute autre question des élèves. Invitez-les ensuite à remplir le billet de sortie.



## **NOTES AU PERSONNEL ENSEIGNANT**

Consultez le conseil scolaire afin d'assurer le respect de ses politiques et procédures lors des activités éducatives en plein air.



## BILLET DE SORTIE

### Évacuation au lac aux Truites

Quels sont les comportements de groupe et les comportements individuels qui sont utiles dans une situation d'urgence et une évacuation?

Quels sont les comportements de groupe et les comportements individuels qui ne sont pas utiles?

Commentaires de l'enseignante ou l'enseignant :

# Les risques reliés aux activités aquatiques et au campement

## Survol de la leçon

Au cours de cette leçon, les élèves identifieront les risques sur l'eau et au campement et examineront les façons de les atténuer.

## Attentes et contenus d'apprentissage

- PPL 10 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 20 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 30 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 40 : 1, 1.5; A3, A3.1

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

### Activités :

- [Plein air \(camping – éloigné\)](#)
- [Plein air \(canotage sur eau en mouvement\)](#)
- [Plein air \(canotage\)](#)
- [Plein air \(excursion pédestre – éloigné\)](#)
- [Plein air \(kayak en eaux calmes\)](#)
- [Plein air \(natation\)](#)
- [Plein air \(rafting à rames\)](#)

### Outils et Ressources :

- [Commotions cérébrales](#)
- [Fournisseurs d'activités externes](#)
- [Plan de premiers soins et intervention de secourisme](#)

### Autres :

- [Gestion de risques](#)



## Résultats d'apprentissage

- J'adopte un comportement responsable pour assurer ma sécurité et celle des autres lors de sorties en plein air.
- J'analyse une situation pour en évaluer la sécurité.



## Matériel

- Billets de sortie
- Étude de cas du lac Témiscamingue
- Tableaux blancs et stylos-feutres



## ÉVALUATION AU SERVICE DE L'APPRENTISSAGE

Les critères pour évaluer les connaissances et les habiletés au sujet des mesures de sécurité lors des activités de plein air sont établis en collaboration avec les élèves au début de la leçon. Vous pouvez utiliser les exemples de critères ci-dessous.

- Je détermine les risques de sécurité possibles lors des activités aquatiques et au campement.
- Je propose les comportements que j'adopterais pour atténuer les risques de sécurité lors des activités aquatiques et au campement.
- Je transfère mes habiletés de gestion de risques à de nouveaux contextes.

Veillez revoir les critères avec les élèves à la fin de l'activité et demandez-leur ensuite de remplir le billet de sortie.

Recueillez et passez en revue les réponses des élèves aux questions du billet de sortie. Utilisez les critères établis avec les élèves pour évaluer leur apprentissage et offrir votre rétroaction. Selon le cas, offrez votre rétroaction à des élèves de manière individuelle ou à l'ensemble du groupe afin de clarifier ou de renforcer leur compréhension de la sécurité en plein air et répondez à toute autre question.



## MISE EN SITUATION

« En 1978, une école privée de Toronto pour garçons a organisé une excursion de canotage sur le lac Témiscamingue dans le nord de l'Ontario. Les garçons et les superviseurs étaient restés à un événement scolaire jusqu'à minuit le soir auparavant; avant leur départ à 7 h 30, ils ont mangé un petit déjeuner léger et froid. Les garçons et les superviseurs n'avaient pas d'expérience de canotage. Ils n'avaient pas eu le temps de faire des exercices de sauvetage canot-sur-canonot ou de suivre une formation de secourisme avant l'excursion. Le lac avait une grande superficie et la température de l'eau était de 6 °C.

Un orage soudain a causé de grosses vagues; deux des canots ont chaviré et un troisième a chaviré en venant à la rescousse des autres canots. Par conséquent, 12 élèves et un superviseur sont décédés. »

Demandez aux élèves quels sont les facteurs qui ont mené à cet accident?



## **ACTION**

Dans son livre sur la tragédie du lac Témiscamingue de 1978, Wilderness Crises Management, l'auteur James Raffan soutient que les noyades lors de cette excursion en canot étaient tout à fait prévisibles étant donné les facteurs qui y ont mené. Il utilise la métaphore de la machine à sous (montrez aux élèves une photo tirée de Google Images) pour laquelle chaque facteur conduisant à un accident est un « citron ». Quand vous avez cumulé trois citrons ou plus dans une situation, vous touchez le « gros lot », mais dans ce cas, il s'agit d'un accident. Demandez aux élèves de faire un remue-ménages sur les « citrons » possibles dans une activité de plein air afin de promouvoir une culture d'identification et d'atténuation des risques au cours de l'excursion.

Divisez les élèves en petits groupes. Distribuez un tableau blanc et des stylos-feutres puis répartissez parmi les groupes les sujets pertinents pour votre excursion. Par exemple :

- Baignade/natation au campement
- Conditions météorologiques
- Cuisine au campement
- Feux de camp
- Mise à l'eau et sortie de l'eau
- Portage
- Rencontres avec des animaux
- Utilisation des pagaies

Demandez à chaque groupe d'inscrire d'un côté de leur tableau blanc des « citrons » associés à chaque activité. De l'autre côté, ils doivent inscrire une façon d'atténuer le citron, c'est-à-dire de réduire le risque.

Exemple :

CITRONS ASSOCIÉS AU PORTAGE ET AUX ACTIVITÉS AQUATIQUES	RÉDUIRE LE RISQUE
Chaussures ouvertes	Chaussures fermées
Rochers glissants	Se déplacer sur des endroits stables
Faim	Prendre une pause et manger une collation de fruits séchés et de noix
Tenter de continuer malgré la fatigue	Prendre une pause avec une amie ou un ami
Ne rien voir autour de soi	Ajuster l'angle de l'embarcation

Chaque groupe présente ensuite son tableau à la classe. Répondez à toute autre question.



### **CONSOLIDATION**

Invitez les élèves à remplir le billet de sortie.



### **NOTES AU PERSONNEL ENSEIGNANT**

Cette stratégie est encore plus efficace lorsqu'elle est intégrée à la culture de la classe. On devrait entendre « C'est un citron! » lorsque les lacets d'une personne sont défaits, lorsqu'une personne transporte un chaudron d'eau bouillante, ou lorsque des personnes se bousculent autour du feu.

Si la question de la sécurité aquatique n'est pas soulevée par les élèves, veuillez en discuter avec eux.

Consultez le conseil scolaire afin d'assurer le respect de ses politiques et procédures lors des activités éducatives en plein air.

## BILLET DE SORTIE

### Les risques liés aux activités aquatiques et au campement

Quels sont les citrons que vous êtes les plus susceptibles de rencontrer lors de cette excursion?

Quels sont les citrons pour lesquels vous pouvez assumer la responsabilité de réduire le risque lors de cette excursion?

Que pouvez-vous faire pour lutter contre les citrons de la faim, de la fatigue et d'une mauvaise attitude lors de cette excursion?

Commentaires de l'enseignante ou de l'enseignant :

# Les tiques pour les nuls

## Survol de la leçon

Au cours de cette leçon, les élèves apprendront à déterminer les meilleures pratiques pour prévenir les morsures de tiques lors des excursions pédestres, apprendront à comprendre les conséquences d'une maladie transmise par des tiques et apprendront à faire des randonnées pédestres en toute sécurité.

## Attentes et contenus d'apprentissage

- PPL 10 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 20 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 30 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 40 : 1, 1.5; A3, A3.1

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

### Activités :

- [Plein air](#)  
(excursion pédestre – local)

### Outils et Ressources :

- [Commotions cérébrales](#)
- [Fournisseurs d'activités externes](#)
- [Plan de premiers soins et intervention de secourisme](#)

### Autres :

- [Gestion de risques](#)



## Résultats d'apprentissage

- J'adopte un comportement responsable pour assurer ma sécurité et celle des autres lors de sorties en plein air.
- J'analyse une situation pour en évaluer la sécurité.



## Matériel

- Cartes des sentiers locaux de randonnée
- Information en matière de santé publique concernant les cas connus de maladie de Lyme et la présence de tiques dans les régions où vous prévoyez de faire une excursion
- Photos et illustrations imprimées de tiques (trouvées en ligne ou fournies par votre bureau de santé publique)





## ÉVALUATION AU SERVICE DE L'APPRENTISSAGE

Les critères pour évaluer les connaissances et les habiletés au sujet des mesures de sécurité lors des activités de plein air sont établis en collaboration avec les élèves au début de la leçon. Vous pouvez utiliser l'exemple de critère ci-dessous.

- Je comprends les façons d'atténuer les risques de morsure de tique lors d'une excursion en plein air.

Veillez revoir les critères avec les élèves à la fin de l'activité et demandez-leur ensuite de remplir le billet de sortie.

Recueillez et passez en revue les réponses des élèves aux questions du billet de sortie. Utilisez les critères établis avec les élèves pour évaluer leur apprentissage et offrir votre rétroaction. Selon le cas, offrez votre rétroaction à des élèves de manière individuelle ou à l'ensemble du groupe afin de clarifier ou de renforcer leur compréhension de la sécurité en ce qui concerne les tiques et répondez à toute autre question.



## MISE EN SITUATION

Nous avons la chance en Ontario d'avoir une abondance d'espaces sauvages qui nous donnent l'occasion de faire des randonnées pédestres et d'apprendre dans des aires naturelles. Il faut cependant garder à l'esprit lors des sorties en plein air avec les élèves que des tiques peuvent se trouver dans les lieux boisés et herbeux, et dans les endroits où poussent de l'herbe haute, des arbustes et des buissons et qu'il est possible de contracter la maladie de Lyme.

La maladie de Lyme est transmise aux humains par la morsure d'une tique à pattes noires et les responsables de la santé observent un nombre croissant de cas dans la province chaque année.

Selon Dr Williams, le médecin hygiéniste en chef de l'Ontario, « Le nombre de cas confirmés de maladie de Lyme en Ontario augmente depuis 2011. C'est dû en partie à l'expansion de populations de tiques aux pattes noires dans de nouveaux secteurs de la province, particulièrement dans des zones boisées. »

*La Mise en situation a été adaptée de : Parcs Ontario. (2019). Comment vous protéger des tiques. Tirée de : <http://www.ontarioparks.com/parcsblog/comment-vous-protéger-des-tiques/>*



## ACTION

### → La tique en bref

**NOM COMMUN :** Tique à pattes noires ou tique du chevreuil

**NOM SCIENTIFIQUE :** *Ixodes scapularis*

**TYPE :** Invertébrées

**DIÈTE :** Carnivore

**ESPÉRANCE DE VIE MOYENNE EN MILIEU NATUREL :** 2 ans

**TAILLE :** 0,078 à 0,137 pouce

*Traduit de National Geographic. (2019). Deer Tick. Tiré de <https://www.nationalgeographic.com/animals/invertebrates/d/deer-tick/>*

### → Cycle de vie et alimentation

« Les tiques du chevreuil vivent environ deux ans et passent par quatre stades de vie : œuf, larve, nymphe et adulte. Elles se nourrissent exclusivement de sang animal et le font seulement trois fois au cours de leur vie :

- une fois pour passer de l'état larve à l'état nymphe;
- une autre fois pour passer de l'état nymphe à l'état adulte;
- et une dernière fois pour pondre des œufs.

La bactérie qui cause la maladie de Lyme peut leur être transmise par un hôte infecté lors des trois périodes d'alimentation, mais elles peuvent seulement la transmettre lors des deuxième et troisième périodes. Elles doivent demeurer attachées pendant au moins 24 heures pour transmettre la bactérie.

Les larves sont minuscules, soit la grosseur du point à la fin de cette phrase, et se nourrissent du sang d'oiseaux et de souris. Les nymphes sont de la taille d'une graine de pavot, mais comme les adultes, elles cherchent des hôtes de plus grande taille, comme des chevreuils, des chiens et des humains. Les femelles adultes peuvent se reproduire sur leur hôte ou non, elles se nourrissent pendant plusieurs jours et leur taille peut souvent doubler. Lorsqu'elles ont terminé, elles se détachent, pondent leurs œufs sur des feuilles pour ensuite mourir. »

*Traduit de National Geographic. (2019). Deer Tick. Tiré de <https://www.nationalgeographic.com/animals/invertebrates/d/deer-tick/>*

## → Habitats des tiques

Partager avec vos élèves quelques conseils pour se protéger des morsures de tiques.

Beaucoup de gens croient que les tiques ne sont présentes qu'en forêt. Cependant, on peut les trouver dans de nombreux autres endroits :

- à la croisée des bois/champs et de l'herbe;
- dans les endroits boisés;
- dans les broussailles et 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 la cour;
- autour des murs de pierres et du bois empilé où habitent les souris et d'autres petits mammifères.

## → Les moyens de prévenir les morsures de tiques ou la maladie de Lyme

La façon la plus efficace de prévenir la maladie de Lyme est de prévenir les morsures de tiques. Voici des conseils pour vous protéger, vous et vos élèves, des morsures de tiques :

- 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 dans le 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 aux aines, 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 d'autre de le faire pour vous.
- Prenez une douche dès que vous le pourrez 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.

## → Pour enlever 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 d'un mouvement régulier pour vous assurer que la partie buccale est enlevée 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.

## À NE PAS FAIRE

- Saisir et presser la tique autour du ventre gonflé.
- Utiliser une allumette, de la chaleur ou des produits chimiques pour tenter de l'enlever.
- Tordre la tique en la tirant.

## ➔ Zones considérées à risque pour la maladie de Lyme en Ontario

Les tiques à pattes noires ne sont pas la seule cause de la maladie de Lyme. Les cas de maladie de Lyme pour lesquels elles sont en cause sont de plus en plus nombreux, et les cas signalés augmentent dans certaines régions en Ontario.

Les tiques infectées se répandent et se trouvent dans le district de Simcoe-Muskoka, la région de York, dans tout l'Est de l'Ontario, ainsi qu'à Hamilton et dans des parties du nord-ouest de l'Ontario.



## **CONSOLIDATION**

Avant de faire une excursion locale, demandez aux élèves de déterminer les endroits sur le sentier qui sont des habitats courants des tiques. Prévoyez des mesures dans le plan du groupe pour prévenir les méfaits potentiels à ces endroits (par exemple, demeurer sur le sentier balisé, rentrer les jambes de pantalon dans les chaussettes, mettre un insectifuge contenant du DEET).

Demandez aux élèves de mettre en pratique les techniques de prévention des morsures de tiques lors d'une excursion locale et faites de la vérification pour la présence de tiques une des choses à faire après chaque excursion.

Invitez les élèves à remplir le billet de sortie.



## **NOTES AU PERSONNEL ENSEIGNANT**

Passez en revue avec la classe la Carte des zones considérées à risque pour la maladie de Lyme en Ontario, 2019, de Santé publique Ontario.

Pour de plus amples renseignements en matière de santé au sujet des tiques et de la maladie de Lyme pour votre région, veuillez contacter votre bureau de santé publique local.

Consultez le conseil scolaire afin d'assurer le respect de ses politiques et procédures lors des activités éducatives en plein air.

## BILLET DE SORTIE

### Les tiques pour les nuls

Nomme cinq mesures de sécurité que tu appliquerais pour prévenir les morsures de tique :

1.

2.

3.

4.

5.

Commentaires de l'enseignante ou de l'enseignant :

# Sacs à dos 101

## Survol de la leçon

Au cours de cette leçon, les élèves examineront les divers styles, dimensions et éléments des sacs à dos avant de partir en excursion, discuteront des poids et de la répartition des charges pour remplir et transporter un sac à dos lourd de façon sécuritaire, et rempliront un sac à dos en visant efficacité et facilité d'utilisation.

## Attentes et contenus d'apprentissage

- PPL 10 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 20 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 30 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 40 : 1, 1.5; A3, A3.1

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

### Activités :

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

### Outils et Ressources :

- [Commotions cérébrales](#)
- [Fournisseurs d'activités externes](#)
- [Plan de premiers soins et intervention de secourisme](#)

### Autres :

- [Gestion des risques](#)



## Résultats d'apprentissage

- J'adopte un comportement responsable pour assurer ma sécurité et celle des autres lors de sorties en plein air.
- J'analyse une situation pour en évaluer la sécurité.



## Matériel

- 2 bouteilles d'eau
- Bâche et tente
- Fiche d'observation
- Réchaud et carburant
- Sac à armature externe (aux fins de démonstration seulement)
- Sac à armature interne (70 à 90 litres)
- Sac à dos (20 à 45 litres)
- Sac de couchage, matelas de camping
- Sac/bac/glacière contenant la nourriture pour l'excursion
- Vêtements personnels, y compris un manteau de pluie et un pantalon de pluie
- Autres objets personnels et matériel additionnel





## ÉVALUATION AU SERVICE DE L'APPRENTISSAGE

Les critères pour évaluer les connaissances et les habiletés au sujet des mesures de sécurité lors des activités de plein air sont établis en collaboration avec les élèves au début de la leçon. Consultez la fiche d'observation à la fin de la leçon pour des exemples de critères.

Invitez les élèves à montrer comment préparer adéquatement un sac à dos pour une excursion, comment le transporter et l'adapter selon son poids et sa forme corporelle. Offrez une rétroaction verbale en gardant en tête les critères précisés dans la fiche d'observation. Pour consigner les preuves d'apprentissage, vous pouvez remplir la fiche d'observation.

Veillez revoir les critères avec les élèves à la fin de l'activité et demandez-leur ensuite de remplir la fiche d'observation.

Recueillez et passez en revue les fiches d'observation des élèves. Utilisez les critères établis avec les élèves et une fiche maîtresse d'observation pour évaluer leur apprentissage et offrir votre rétroaction. Selon le cas, offrez votre rétroaction à des élèves de manière individuelle ou à l'ensemble du groupe afin de clarifier ou de renforcer leur compréhension des consignes de sécurité pour remplir un sac à dos et répondez à toute autre question.



## MISE EN SITUATION

Expliquez aux élèves que le groupe planifie une excursion pédestre éloignée et qu'il faut dresser une liste du matériel à apporter. Si vous le pouvez, pesez les divers articles afin de déterminer le poids total du matériel pour l'ensemble du groupe, puis divisez le poids par le nombre de personnes qui prendront part à l'excursion. N'oubliez pas d'inclure le poids des bouteilles d'eau remplies, des collations et de la nourriture.

Le poids doit être réparti parmi les membres du groupe et transporté de façon appropriée en terrains variables. Pour que l'excursion soit plaisante, il faut prévoir le matériel nécessaire et la manière de remplir le sac à dos et de le transporter pour chaque personne pour la durée de l'excursion. Tenez compte du fait que le poids de certains éléments diminuera en cours d'excursion.



## ACTION

### → L'anatomie de base d'un sac à dos

Vous pouvez en discuter avec les élèves en utilisant un sac à dos comme exemple, ou vous pouvez leur présenter des images sur écran des principaux éléments d'un sac à dos. Vous pouvez utiliser tout sac à dos de 70 à 90 litres.

Les éléments principaux d'un sac à dos:

- Armature intérieure et montures
- Bandoulière
- Ceinture de taille/hanches
- Pochette du haut
- Sangles de compression
- Sangles de rappel de charge
- Stabilisateurs de hanches
- Sangle de poitrine

Ces éléments fonctionnent conjointement pour aider au transport sécuritaire de charges lourdes en réduisant le stress sur le corps, ce qui permet de naviguer le terrain plus aisément et d'avoir du plaisir chaque jour avec le groupe.

Offrez la possibilité aux élèves de transporter un sac à dos bien rempli. Faites-leur ajuster les sangles pour leur faire comprendre l'impact de ces ajustements sur la distribution du poids du sac à dos. Assurez-vous qu'elles et ils comprennent comment cela les aide lors du transport d'un sac à dos en excursion.

### → La répartition du poids dans un sac à dos

Évaluez les articles que vous devez placer dans votre sac à dos, la fréquence à laquelle vous allez les utiliser et leur poids.

La règle générale veut que les articles les plus lourds soient placés le plus près du dos, entre les épaules et les hanches. Si les articles lourds sont dans la partie supérieure du sac, il sera plus susceptible de vous faire perdre l'équilibre et de causer des problèmes de sécurité en pente montante. Si tous les articles lourds sont placés au fond du sac à dos, il pourrait vous faire perdre l'équilibre en pente descendante, et il faudra toujours le réajuster vers le haut. Le poids du sac à dos devrait reposer sur les hanches à l'aide de la ceinture de hanches. C'est la raison pour laquelle les articles les plus lourds devraient être placés près du dos et au-dessus de la ceinture.

Évaluez le poids de chaque sac à dos. En général, un sac à dos ne devrait pas peser plus de 25 % du poids de la personne qui le transporte.

### → Consignes additionnelles

- Placez les vêtements imperméables en haut du sac à dos avec la trousse de premiers soins et les collations pour la journée.
- Placez le carburant pour le réchaud dans une des pochettes sur le côté à l'extérieur du compartiment principal, ou à tout le moins sous la nourriture et la trousse de premiers soins afin de prévenir le gaspillage des articles essentiels causé par une fuite du carburant.
- Il existe deux façons d'imperméabiliser un sac à dos :
  - On peut utiliser une doublure comme un sac à ordures en plastique résistant. Les articles seront tous imperméabilisés. Cependant, il est plus difficile d'accéder rapidement à des articles lorsqu'il pleut, car il faut enlever les articles du haut avant d'accéder à ceux du bas.
  - On peut imperméabiliser chaque petit compartiment du sac à dos, l'accès à chaque article est alors plus facile.

- Trouvez une façon d'avoir accès aux bouteilles d'eau sans enlever le sac à dos afin de demeurer hydraté facilement au cours de la journée.
- Planifiez la répartition des articles et de la nourriture entre les membres du groupe pour chaque jour de l'excursion en tenant compte que le poids du carburant et de la nourriture diminuera à partir du premier repas. Une bonne répartition facilite les choses.



### **CONSOLIDATION**

Demandez aux élèves de préparer leur sac à dos et d'évaluer les techniques employées par leurs camarades de classe et la répartition du poids.

Évaluez quel sac à dos se transporte le plus facilement, celui dont la répartition du poids est la plus uniforme, celui qui est le mieux imperméabilisé, etc.

Demandez à la personne la plus petite de la classe de tenter de transporter le sac à dos de la personne la plus grande en apportant des modifications pour elle et vice-versa. Chaque sac à dos devrait être préparé et adapté selon chaque personne.



### **NOTES AU PERSONNEL ENSEIGNANT**

Vous pouvez trouver de nombreuses images sur Internet qui montrent comment préparer un sac à dos, y compris les endroits où l'on place généralement certains articles. Trouvez-en une qui est pertinente pour votre situation, ou créez-en une avec vos élèves selon les articles que vous prévoyez d'apporter.

Consultez le conseil scolaire afin d'assurer le respect de ses politiques et procédures lors des activités éducatives en plein air.

## FICHE D'OBSERVATION

### Sacs à dos 101

**Nom de l'élève :**

**Critère :** J'applique les mesures de sécurité pour préparer mon sac à dos pour une excursion.

DÉTAILS	COMMENTAIRES
Les articles les plus lourds sont placés le plus près du dos, entre les épaules et les hanches.	
Le poids du sac à dos repose sur les hanches à l'aide de la ceinture de hanches.	
Le sac à dos ne pèse pas plus de 25 % du poids de l'élève.	
Trois éléments sont placés à un endroit facile à accéder :	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• les vêtements imperméables;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• la trousse de premiers soins;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• les collations pour la journée.</li> </ul>	
Le carburant pour le réchaud est placé dans une des pochettes sur le côté et à l'extérieur.	
Un gros sac étanche ou des petits sacs étanches pour garder les vêtements et matériels secs à l'intérieur du sac à dos.	
La bouteille d'eau est placée à un endroit facile à accéder.	

# S'habiller adéquatement pour le temps froid

## Survol de la leçon

Au cours de cette leçon, les élèves :

- apprendront à donner les premiers soins en cas d'hypothermie;
- apprendront au sujet de l'hypothermie par immersion et de la façon de réchauffer une personne qui en est victime;
- apprendront quels sont les meilleurs tissus pour demeurer au chaud;
- apprendront les signes et symptômes des gelures et les procédures de premiers soins;
- apprendront la définition de gelure et pourront reconnaître les stades des gelures (superficielles et profondes);
- discuteront de la façon dont le corps perd de la chaleur – exemples et prévention;
- discuteront de la superposition appropriée de vêtements pour les activités en plein air
- discuteront des blessures causées par le froid;
- reverront les types d'hypothermie (légère, modérée et grave).

## Attentes et contenus d'apprentissage

- PPL 10 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 20 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 30 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 40 : 1, 1.5; A3, A3.1



## Résultats d'apprentissage

- J'adopte un comportement responsable pour assurer ma sécurité et celle des autres lors de sorties en plein air.
- J'analyse une situation pour en évaluer la sécurité.

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

### Outils et Ressources :

- [Commotions cérébrales](#)
- [Fournisseurs d'activités externes](#)
- [Plan de premiers soins et intervention de secourisme](#)
- [Températures](#)

### Autres :

- [Gestion des risques](#)



## Matériel

- Bas ou gants de divers types de tissus comme du coton, de la laine ou du polyester
- Billets de sortie
- Diaporama – créez une présentation de l'information relative à l'activité, une diapo par encadré (ou présentez les pages ci-dessous à l'écran)
- Fiches d'observation
- Manteau/blouson épais, peu importe le tissu
- Sacs de couchage : un bon et un qui a perdu du pouvoir gonflant
- Tableaux blancs et stylos-feutres pour le travail en petits groupes
- Vêtements pour faire la superposition de couches



## ÉVALUATION AU SERVICE DE L'APPRENTISSAGE

Les critères pour évaluer les connaissances et les habiletés au sujet des mesures de sécurité lors des activités de plein air sont établis en collaboration avec les élèves au début de la leçon. Vous pouvez utiliser les exemples de critères ci-dessous.

- Je décris des conseils pour demeurer au chaud lors des excursions en plein air l'hiver.
- Je sélectionne les comportements que je vais mettre en pratique afin de respecter ces conseils.

Les élèves devront remplir une fiche d'observation au cours de l'activité. À la fin de celle-ci, passez en revue les critères établis avec les élèves, puis invitez-les à remplir leur billet de sortie.

Recueillez et passez en revue les fiches d'observation des élèves et leurs réponses aux questions du billet de sortie. Utilisez les critères établis avec les élèves et la fiche maîtresse d'observation pour évaluer leur apprentissage et offrir votre rétroaction. Selon le cas, offrez votre rétroaction à des élèves de manière individuelle ou à l'ensemble du groupe afin de clarifier ou de renforcer leur compréhension de la sécurité par temps froid et répondez à toute autre question.

## → **Facultatif**

Demandez aux élèves de venir le lendemain en portant des vêtements appropriés pour une activité en plein air. Jumelez les élèves. Un élève montre comment faire la superposition de vêtements pour les activités en plein air l'hiver alors que l'autre élève lui offre une rétroaction en remplissant une fiche d'observation.



## **MISE EN SITUATION**

Mettez les bas sous l'eau du robinet jusqu'à ce qu'ils soient bien mouillés, puis tordez-les, une paire à la fois. Demandez à des volontaires d'enfiler les bas dans leurs mains et de décrire la sensation (par exemple, mouillés, pesants, froids). Demandez aux élèves de prendre en note leurs réponses.



## **ACTION**

Demandez aux élèves de travailler en petits groupes et de faire un remue-ménages des facteurs qui peuvent donner une sensation de froid.

Sur le tableau :

TEMPÉRATURE

HUMIDITÉ (transpiration, pluie)

VENT



Demandez à un petit groupe de venir à l'avant et de choisir trois vêtements pour le haut du corps du sac de vêtements que les membres porteraient lors d'une activité en plein air.

## Diaporama :

### *Diapo 1 :*

Couche de tissu mèche : sur la peau pour laisser passer la transpiration

Bons tissus : laine, polyester, soie, bambou

Mauvais tissus : coton

Demandez à l'élève qui portait les bas humides de vous dire lequel est le plus froid et lequel est le plus chaud ou le plus confortable.

Demandez aux élèves de vérifier l'étiquette dans le dos de leur chandail. Combien d'entre elles et d'entre eux portent des vêtements de coton comparativement à d'autres tissus? Pourquoi autant de personnes portent-elles du coton si ce n'est pas un bon tissu mèche? Accordez quelques minutes aux élèves pour discuter des réponses.

### *Diapo 2 :*

Couche isolante : retient la chaleur contre le corps

Exemples de bons vêtements isolants :

- Chandail en laine
- Molleton
- Veste en duvet

Faites circuler le manteau/blouson épais. Demandez aux élèves d'y toucher et de réfléchir au tissu à partir duquel il est fabriqué. Posez-leur la question suivante : « Comment un manteau vous garde-t-il au chaud? » (Réponse : En retenant la chaleur corporelle.)

## *Diapo 3 :*

Couche de protection : protège contre le vent lors d'une excursion par temps chaud ou temps doux.

De manière idéale, la couche extérieure protège contre la pluie et laisse passer la transpiration et l'humidité.

Exemples de bons vêtements comme couche extérieure de protection :

- Coupe-vent
- Manteau de nylon
- Manteau de toile

Montrez des exemples de chaque article.

Les élèves pourraient croire que toutes les laines sont irritantes. Si possible, faites circuler des bas faits de laine mérinos ou d'une autre laine (par exemple, lama) qui n'est pas irritante. (N'oubliez pas que certaines personnes sont sensibles à la laine de mouton ou à d'autres types de laine et qu'elles ne peuvent pas en porter.)

## Diapo 4 :

### Articles importants :

- Bottes avec doublures amovibles
- Mitaines et sous-gants qui gardent au chaud même si humides
- Bas de tissus appropriés; certaines personnes recommandent des bas fabriqués à partir d'au moins 50 % de laine, bien que d'autres tissus soient aussi efficaces. (Notez bien : Il est possible de porter plus d'une paire de bas. Il est cependant préférable de ne pas en revêtir plus de deux paires afin d'éviter de serrer les pieds dans les bottes, ce qui réduit la circulation sanguine et contribue à garder les pieds froids.)

Demandez aux élèves de nommer du matériel et des tissus appropriés pour des bottes (par exemple, matériel imperméable), des mitaines (par exemple, laine, nylon), des sous-gants (par exemple, soie, tissu synthétique) et des bas (par exemple, soie, bambou, tissu synthétique).

## Diapo 5 :

### Conseils pour demeurer au chaud en excursion :

- Ajoutez un vêtement lorsque vous vous arrêtez, enlevez-en un lorsque vous êtes en mouvement « pour réguler votre température ».
- Gardez une paire de bas de rechange facilement accessible dans votre sac à dos. Si vos pieds sont humides ou froids, mettez les bas de rechange comme deuxième couche ou pour changer de bas.

Invitez un volontaire à faire une démonstration de la façon d'ajouter ou d'enlever des couches de vêtements pour réguler sa température lors d'une randonnée de ski de fond ou lors d'une pause.

## Diapo 6 :

Conseils pour demeurer au chaud la nuit :

- Mettez un vêtement de tissu mèche avant de vous coucher (une petite quantité de transpiration = froid)
- Apportez un chapeau de plus pour dormir
- Suspendez les doublures de vos bottes et vos vêtements mouillés chaque soir pour les faire sécher
- Urinez si vous le devez (votre corps dépense de la chaleur pour garder votre urine chaude!)

Demandez aux élèves de nommer des tissus appropriés pour des chapeaux ou des tuques (par exemple, molleton, laine). Invitez-les ensuite à discuter des autres conseils sur la diapo. Répondez à toute autre question.

## Diapo 7 :

Sac de couchage :

- Les sacs momies retiennent mieux la chaleur, car ils épousent la forme du corps.
- Ils peuvent être remplis de plumes de duvet, mais s'ils sont mouillés, ils ne vous garderont pas au chaud. La plupart des sacs de qualité sont remplis de matériel synthétique.
- La plus importante caractéristique d'un sac de couchage pour faire du camping en plein air est son pouvoir gonflant. Un sac qui a un bon pouvoir gonflant retient l'air réchauffé par la chaleur du corps et garde au chaud.

Faites circuler ou présentez deux exemples de sacs de couchage, et invitez les élèves à les examiner pendant quelques minutes. Demandez-leur de toucher aux espaces entre les amas d'isolant de celui qui a un moins bon pouvoir gonflant.



## CONSOLIDATION

Animez une discussion avec l'ensemble de la classe :

- Vous êtes responsable de votre température corporelle lors de l'excursion. Comment le fait que vous ayez trop chaud ou trop froid pourrait-il avoir un impact sur le groupe?

Invitez les élèves à remplir le billet de sortie.



## NOTES AU PERSONNEL ENSEIGNANT

Préparez au préalable le diaporama. Déterminez une façon de présenter le contenu des diapositives ou copiez-collez l'information dans un diaporama (par exemple, PowerPoint ou un logiciel semblable).

Ambulance Saint-Jean propose une ressource sur les stades, les signes et les symptômes des gelures : <https://www.sja.ca/French/Safety-Tips-and-Resources/Pages/Pr%C3%A9cautions%20hivernales/Gelure.aspx>

Consultez le conseil scolaire afin d'assurer le respect de ses politiques et procédures lors des activités éducatives en plein air.

## FICHE D'OBSERVATION

### S'habiller adéquatement pour le temps froid

**Nom de l'élève :**

**Critère :** J'applique les principes de superposition de vêtements pour les activités en plein air en hiver.

DÉTAILS	COMMENTAIRES
1 <sup>re</sup> couche : tissu mèche sur la peau pour laisser passer la transpiration.	
2 <sup>e</sup> couche : vêtement isolant qui retient la chaleur contre le corps.	
3 <sup>e</sup> couche : vêtement de protection contre le vent et la pluie.	

## BILLET DE SORTIE

### S'habiller adéquatement pour le temps froid

Deux conseils que je vais suivre pour demeurer au chaud en excursion en plein air :

Comportements que je vais mettre en pratique afin de respecter ces conseils :

Commentaires de l'enseignante ou de l'enseignant :

# Ski de fond et raquette à neige

## Survol de la leçon

Au cours de cette leçon, les élèves apprendront ce qui devrait être apporté, les vêtements qui devraient être portés, et ce qui devrait être fait pour atténuer les risques lors d'une excursion en ski de fond ou en raquette.

## Attentes et contenus d'apprentissage

- PPL 10 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 20 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 30 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 40 : 1, 1.5; A3, A3.1

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

### Activités :

- [Raquette à neige](#)
- [Ski de fond](#)

### Outils et Ressources :

- [Commotions cérébrales](#)
- [Fournisseurs d'activités externes](#)
- [Plan de premiers soins et intervention de secourisme](#)

### Autres :

- [Gestion des risques](#)



## Résultats d'apprentissage

- J'adopte un comportement responsable pour assurer ma sécurité et celle des autres lors de sorties en plein air.
- J'analyse une situation pour en évaluer la sécurité.



## Matériel

- Billet de sortie
- Feuille de travail des risques et précautions





## ÉVALUATION AU SERVICE DE L'APPRENTISSAGE

Les critères pour évaluer les connaissances et les habiletés au sujet des mesures de sécurité lors des activités de plein air sont établis en collaboration avec les élèves au début de la leçon. Consultez la feuille de travail des risques et précautions et le billet de sortie à la fin de la leçon pour des exemples de critères.

Les élèves rempliront une feuille de travail lors de la section Action. Après l'activité, passez en revue les critères établis avec les élèves, puis invitez-les à remplir leur billet de sortie.

Recueillez et passez en revue les feuilles de travail des élèves et leurs réponses aux questions du billet de sortie. Utilisez les critères établis avec les élèves pour évaluer leur apprentissage et offrir votre rétroaction. Selon le cas, offrez votre rétroaction à des élèves de manière individuelle ou à l'ensemble du groupe afin de clarifier ou de renforcer leur compréhension des règles et des procédures de sécurité pour le ski de fond et la raquette et répondez à toute autre question.



## MISE EN SITUATION

Remettez à chaque élève une copie de la feuille de travail des risques et précautions.

Demandez aux élèves de se mettre en petits groupes pour faire un remue-ménages afin de cerner un risque auquel elles et ils pourraient être confrontés lors d'une excursion de deux heures de ski de fond ou de raquette. Consultez la section Notes au personnel enseignant pour des exemples de risques et de précautions.

Si les élèves ont de la difficulté, donnez-leur un indice comme « N'oubliez pas que ces activités se font par temps froid. »



## **ACTION**

Invitez les élèves à faire appel à la stratégie Penser-Parler-Partager en utilisant leur feuille de travail. En premier lieu, invitez-les à réfléchir aux risques associés au ski de fond et à la raquette et à commencer à remplir leur feuille de travail. (Consultez le tableau dans la section Notes au personnel enseignant pour des exemples.)

Ensuite, invitez les élèves à se jumeler pour comparer ce qu'elles et ils ont écrit, ajouter des éléments à leur feuille de travail et cerner toute autre question.

Invitez ensuite les élèves à travailler en petits groupes ou avec l'ensemble de la classe et à échanger sur ce qu'elles et ils ont écrit sur leur feuille de travail et à discuter en paires.

Si les sujets n'ont pas encore été mentionnés, posez les questions suivantes : « Que sont l'hypothermie et les gelures? » « Qu'en savez-vous? » Accordez 5 à 10 minutes aux élèves pour remplir cette partie de la feuille de travail.



## **CONSOLIDATION**

Répondez aux questions qui ont été soulevées lors de la partie Penser-Parler-Partager. Invitez ensuite les élèves à remplir le billet de sortie.



## **NOTES AU PERSONNEL ENSEIGNANT**

Consultez le conseil scolaire afin d'assurer le respect de ses politiques et procédures lors des activités éducatives en plein air.

Exemples de risques et de précautions :

RISQUES	CE QU'IL FAUT PORTER, APPORTER ET FAIRE
Se perdre	Cartes des sentiers/téléphone ou GPS/ boussole
Coup de soleil	Écran solaire
Hypothermie	Superposer des couches de vêtements pour avoir la possibilité d'en ajouter ou d'en enlever
Gelures superficielles/profondes	Couvrir la peau exposée
Situation requérant des premiers soins	Petite trousse de premiers soins
Déshydratation	Bouteille d'eau
Faim	Collations (par exemple, noix et fruits séchés)
Mauvaises conditions météorologiques/ tempête hivernale	Vérifier la météo avant de partir
Élongation musculaire/entorse	S'étirer avant de partir
Passer à travers la glace	Éviter de se déplacer sur la glace. Se déplacer dans des sentiers connus avec des guides qui s'y connaissent en matière de sécurité sur glace.



## FEUILLE DE TRAVAIL DES RISQUES ET PRÉCAUTIONS

Nom(s) : \_\_\_\_\_

Inscrivez à gauche les possibles risques associés à une excursion de deux heures de raquette ou de ski de fond. Inscrivez dans la colonne du milieu ce que vous pourriez apporter, les vêtements que vous pourriez mettre et ce que vous pourriez faire pour atténuer chaque risque. Dans la colonne de droite, inscrivez les questions que vous vous posez au sujet des risques et des précautions à prendre.

Risques	Apporter/vêtements/faire	Questions

## **Hypothermie et gelures superficielles/profondes : Vous devez connaître les signes et symptômes!**

Faites une recherche pour trouver les signes et symptômes et les traitements pour chacun à partir de ressources en ligne fiables.

Signes d'hypothermie :

Traitement pour l'hypothermie :

Signes/symptômes de gelures superficielles et profondes :

Traitement pour des gelures superficielles et profondes :

## BILLET DE SORTIE

### Ski de fond et raquette à neige

Que devrais-tu mettre dans ton sac à dos pour une excursion de ski de fond ou de raquette?

Que devrais-tu faire avant de partir en excursion de ski de fond ou de raquette?

Pourquoi est-il important de surveiller les signes de gelures chez les autres membres de ton groupe?

Quelles sont les parties du corps les plus susceptibles de subir des gelures superficielles/profondes?

## **BILLET DE SORTIE (SUITE)**

### **Ski de fond et raquette à neige**

Quels sont les signes avant-coureurs d'hypothermie?

Quels sont les signes que présente une personne en stade avancé d'hypothermie?

Commentaire de l'enseignante ou de l'enseignant :

# Un portrait complet de la sécurité en camping en arrière-pays

## Survol de la leçon

Au cours de cette leçon, les élèves examineront les risques associés à une excursion de camping en arrière-pays et les façons de les atténuer.

## Attentes et contenus d'apprentissage

- PPL 10 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 20 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 30 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 40 : 1, 1.5; A3, A3.1

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

### Activités :

- [Plein air \(camping – éloigné\)](#)
- [Plein air \(natation\)](#)

### Outils et Ressources :

- [Commotions cérébrales](#)
- [Fournisseurs d'activités externes](#)
- [Plan de premiers soins et intervention de secourisme](#)

### Autres :

- [Gestion de risques](#)



## Résultats d'apprentissage

- J'adopte un comportement responsable pour assurer ma sécurité et celle des autres lors de sorties en plein air.
- J'analyse une situation pour en évaluer la sécurité.



## Matériel

- Billet de sortie
- Feuillet autocollants
- Grandes feuilles de papier
- Points autocollants
- Ruban adhésif pour les grandes feuilles de papier
- Stylos-feutres





## ÉVALUATION AU SERVICE DE L'APPRENTISSAGE

Les critères pour évaluer les connaissances et les habiletés au sujet des mesures de sécurité lors des activités de plein air sont établis en collaboration avec les élèves au début de la leçon. Vous pouvez utiliser les exemples de critères ci-dessous.

- Je détermine les risques pour ma sécurité et celle des autres sur un site de camping.
- J'explique les risques et les dangers possibles de ne pas appliquer les mesures de sécurité.
- Je justifie mes explications avec un exemple.

Veillez revoir les critères avec les élèves à la fin de l'activité et demandez-leur ensuite de remplir le billet de sortie.

Recueillez et passez en revue les réponses des élèves aux questions du billet de sortie. Utilisez les critères établis avec les élèves pour évaluer leur apprentissage et offrir votre rétroaction. Selon le cas, offrez votre rétroaction à des élèves de manière individuelle ou à l'ensemble du groupe afin de clarifier ou de renforcer leur compréhension de la sécurité en arrière-pays et répondez à toute autre question.



## MISE EN SITUATION

Votre classe part en excursion de canot pendant quelques jours.

Une fois sur place, vous devez créer un site de campement sécuritaire. Quels sont les facteurs en matière de sécurité dont il faut tenir compte, y compris les mesures de sécurité lorsque le campement est proche d'un lac ou d'une rivière?



## ACTION

- Divisez les élèves en groupes de trois ou quatre.
- Distribuez à chaque groupe une grande feuille de papier et un stylo-feutre.
- Chaque groupe dessine un campement sur leur grande feuille de papier.
- Chaque groupe passe sa feuille au groupe à sa droite.
- Le prochain groupe inscrit trois « conseils de sécurité » sur des feuillets autocollants et les appose sur le dessin (par exemple, inscrire « s'assurer que le feu est éteint avant de se coucher » sur un feuillet et l'apposer sur le feu).
- Les groupes passent leur grande feuille de papier de nouveau à leur droite.
- Le prochain groupe ajoute trois autres feuillets autocollants au dessin et le passe à droite.
- L'activité se poursuit ainsi jusqu'à ce que les élèves ne semblent plus avoir d'idées.
- Déplacez-vous dans la salle et donnez des indices.
- Affichez les grandes feuilles de papier au mur.
- Demandez aux élèves de se déplacer dans la classe, de regarder les feuilles et d'apposer un point autocollant sur celle qui leur semble être la plus exhaustive.
- Discutez-en avec l'ensemble de la classe.



## CONSOLIDATION

Attirez l'attention des élèves au dessin choisi comme étant le meilleur et comparez-le à cette liste de conseils de sécurité :

- ne pas faire le feu sous des arbres en surplomb;
- enlever les débris autour du feu;
- entourer le feu par un cercle de pierres;
- s'assurer que le bois à brûler est bien empilé;
- ne pas se bousculer autour du feu;
- surveiller le feu en tout temps;
- éteindre et arroser le feu avant de se coucher;
- placer les réchauds de camping sur un terrain plat, à l'écart de débris;

- placer la nourriture dans un arbre à un endroit éloigné du site de campement;
- vérifier qu'il n'y a pas de branches mortes au-dessus des tentes;
- apporter une bâche pour s'abriter en cas de mauvaises conditions météorologiques;
- se laver les mains après avoir utilisé les latrines;
- installer les latrines assez loin de l'eau du campement;
- creuser les latrines, si nécessaire, d'une profondeur d'au moins 30 centimètres;
- s'assurer que le site de campement est libre de tout objet sur lequel il est possible de trébucher;
- placer les scies dans des arbres; ne pas les laisser par terre;
- s'assurer que le système de purification d'eau est facilement accessible;
- déverser l'eau de vaisselle dans une fosse à un endroit éloigné du campement;
- s'assurer que la trousse de premiers soins est facilement accessible et que le groupe en connaît l'emplacement;
- s'assurer de respecter les exigences de sécurité (par exemple, tests de natation, ratios de surveillance) avant de faire de la natation ou d'aller se baigner.

Invitez les élèves à comparer les conseils de sécurité de cette liste avec les conseils de sécurité du dessin choisi par la classe.

Animez une discussion au sujet des conseils de sécurité qui ne figuraient pas sur le dessin choisi par la classe. Invitez les élèves à expliquer pourquoi ces conseils sont importants et à justifier leur explication par un exemple.

Invitez les élèves à remplir le billet de sortie



## **NOTES AU PERSONNEL ENSEIGNANT**

Chaque affiche pourrait être apposée dans la classe à titre de référence pour les préparatifs de votre excursion.

N'oubliez pas de consulter les normes de sécurité pour faire de la natation si de la baignade est prévue lors de l'excursion.

Consultez le conseil scolaire afin d'assurer le respect de ses politiques et procédures lors des activités éducatives en plein air.

## Billet de sortie

### Un portrait complet de la sécurité en camping en arrière-pays

Nomme quatre mesures de sécurité dont il faut tenir compte lors de l'établissement d'un site de camping en arrière-pays. Explique les risques et les dangers possibles de ne pas appliquer ces mesures et justifie ta réponse avec un exemple.

MESURES DE SÉCURITÉ	CONSÉQUENCES
1.	
2.	
3.	
4.	

Commentaire de l'enseignante ou l'enseignant :

# Vérification du campement

## Survol de la leçon

Au cours de cette leçon, les élèves évalueront la sécurité d'un campement lors d'une excursion de camping local.

## Attentes et contenus d'apprentissage

- PPL 10 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 20 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 30 : 1, 1.5; A3, A3.1
- PPL 40 : 1, 1.5; A3, A3.1

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

### Activités :

- [Plein air \(camping – local\)](#)

### Outils et Ressources :

- [Commotions cérébrales](#)
- [Fournisseurs d'activités externes](#)
- [Plan de premiers soins et intervention de secourisme](#)

### Autres :

- [Gestion des risques](#)



## Résultats d'apprentissage

- J'adopte un comportement responsable pour assurer ma sécurité et celle des autres lors de sorties en plein air.
- J'analyse une situation pour en évaluer la sécurité.



## Matériel

- Liste de vérification pour un campement sécuritaire pour chaque élève ou groupe (recto verso)



## ÉVALUATION AU SERVICE DE L'APPRENTISSAGE

Les critères pour évaluer les connaissances et les habiletés au sujet des mesures de sécurité lors des activités de plein air sont établis en collaboration avec les élèves au début de la leçon. Consultez de la liste de contrôle ci-dessous et la liste de vérification pour un campement sécuritaire à la fin de la leçon pour des exemples de critères.

Veillez revoir les critères avec les élèves à la fin de l'activité et demandez-leur ensuite de remplir la liste de vérification pour un campement sécuritaire.

Recueillez et passez en revue les listes de vérification des élèves. Utilisez la grille d'évaluation suivante et une liste maîtresse de vérification pour évaluer l'apprentissage des élèves et offrir votre rétroaction. Selon le cas, offrez votre rétroaction à des élèves de manière individuelle ou à l'ensemble du groupe afin de clarifier ou de renforcer leur compréhension de la sécurité en camping et répondez à toute autre question.

### LISTE DE CONTRÔLE

#### Vérification du campement

**Critère :** J'évalue la sécurité d'un campement.

DÉTAILS	OUI	NON	PARFOIS	COMMENTAIRES
J'analyse si les mesures de sécurité sont appliquées adéquatement ou si des améliorations sont requises.				
Je cerne les problèmes liés aux mesures de sécurité.				
Je fais des suggestions pour régler les problèmes de sécurité.				



## **MISE EN SITUATION**

Votre classe fait une excursion de camping local. Lors de l'excursion, vous réunissez les élèves et vous leur posez la question suivante : « Selon vous, dans quelle mesure sommes-nous en sécurité dans cette excursion? » La question fait l'objet d'une discussion de groupe.



## **ACTION**

Demandez aux élèves de se mettre en petits groupes et fournissez à chaque groupe une copie de la liste de vérification. Après avoir revu ensemble les consignes de l'activité, invitez les élèves à se déplacer sur le campement afin d'observer puis de cocher les éléments de sécurité qui sont sur la liste. Encouragez-les à faire des commentaires ou à poser des questions.



## **CONSOLIDATION**

Lorsque les élèves ont terminé, demandez-leur de nommer les lacunes en matière de sécurité du campement. Que peut faire le groupe pour améliorer la sécurité? Passez à l'action pour remédier à ces lacunes.



## **NOTES AU PERSONNEL ENSEIGNANT**

Notez les éléments oubliés en matière de sécurité en préparation de la prochaine excursion.

Consultez le conseil scolaire afin d'assurer le respect de ses politiques et procédures lors des activités éducatives en plein air.





## LISTE DE VÉRIFICATION POUR UN CAMPEMENT SÉCURITAIRE

Nom(s) : \_\_\_\_\_

	Adéquat	À améliorer	Problématique	Commentaires ou Questions
Il n'y a pas de branches mortes au-dessus des tentes.				
Les tentes sont à une bonne distance des feux.				
Les feux sont entourés par un cercle de pierres.				
Il n'y a pas de branches mortes au-dessus ou autour du feu.				
Le bois à brûler est empilé.				
Le feu est éteint et arrosé avant de se coucher.				
Les latrines sont à une bonne distance du campement et de l'eau.				
Il est facile de se laver les mains avec du savon, et nous le faisons fréquemment.				
Les réchauds de camping sont sur un terrain plat et il y a de l'espace pour travailler tout autour.				

	Adéquat	À améliorer	Problématique	Commentaires ou Questions
La nourriture est accrochée dans un arbre la nuit ou à l'abri des animaux.				
Le campement est propre; il n'y a pas de nourriture renversée.				
Il n'y a pas d'objets sur lesquels il est possible de trébucher.				
L'eau potable est identifiée et facilement accessible.				
La trousse de premiers soins est accessible et le groupe en connaît l'emplacement.				
Les scies sont rangées de façon sécuritaire lorsqu'elles ne sont pas utilisées.				
Le groupe sait quoi faire si une personne est égarée.				
Les membres du groupe interagissent de manière positive et constructive.				
Le groupe sait quoi faire en cas d'accident ou d'évacuation.				
Le personnel enseignant/ superviseur est avisé en cas de problème avec le matériel.				

# Ressources additionnelles



## ASSOCIATIONS

### **Association for Experiential Education**

[www.aee.org](http://www.aee.org)

L'Association of Experiential Education (AEE) est une communauté mondiale d'éducatrices, d'éducateurs, de praticiennes et de praticiens dont l'objectif commun est de faire progresser le domaine de l'éducation expérientielle. Ses membres organisent des conférences régionales et annuelles, définissent les normes professionnelles, accréditent les organismes et présentent les dernières nouvelles et recherches au moyen du bulletin électronique de l'AEE et du Journal of Experiential Education.

### **Association canadienne des moniteurs de ski nordique**

<https://cansi.ca>

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**

[www.coeo.org](http://www.coeo.org)

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**

<http://hikeontario.com>

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.

## **Société de sauvetage du Canada**

[www.lifesavingsociety.com](http://www.lifesavingsociety.com)

La Société de sauvetage est un fournisseur de services complets de programmes, de produits et de services conçus pour prévenir la noyade.

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

[www.safety.ophea.net](http://www.safety.ophea.net)

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 Canoe and Kayak Association**

[www.orcka.ca](http://www.orcka.ca)

L'Ontario Recreational Canoeing and Kayaking Association fait la promotion des sports de pagaie pour tous.

## **Carrefour pédagogique Ophea**

<http://carrefourpedagogique.ophea.net/>

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**

<https://www.outdoorcouncil.ca/~français/accueil/>

Le Conseil canadien de plein air (CPPA) 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**

[www.paddlecanada.com](http://www.paddlecanada.com)

Pagaie Canada établit des normes nationales pour l'enseignement et la certification relativement aux sports de pagaie récréatifs : canot, kayak et planche à pagaie. Les certifications de Pagaie Canada sont accréditées à l'échelle nationale et reconnues à l'échelle internationale.

## **Croix-Rouge**

<https://www.croixrouge.ca>

Propose une vaste gamme de cours liés aux premiers soins essentiels et à la RCR.

## **Wilderness Medical Associates**

[www.wildmed.com](http://www.wildmed.com)

Wilderness Medical Associates International (WMAI) se consacre au développement de la médecine pratique en milieu sauvage dans le monde entier. Ce sont des professionnels de la médecine et du sauvetage, des chercheuses et chercheurs, des éducatrices et éducateurs expérimentés et des défenseuses et défenseurs des soins de santé en milieu sauvage.

**LIVRES*****Risk Management in Outdoor and Adventure Programs: Scenarios of Accidents, Incidents, and Misadventures*****Auteur : Aram Attarian**

Écrit par Aram Attarian, professeur expérimenté et professionnel des loisirs de plein air et d'aventure, *Risk Management in Outdoor and Adventure Programs* présente un modèle systématique pour déterminer les raisons pour lesquelles un incident s'est produit et ce qui pourrait être fait pour en prévenir la répétition. Plus de 50 cas représentent les diverses situations rencontrées dans les programmes de plein air et d'aventure, comme les allergies aux arachides, le saut de pont, le harcèlement des pumas et les éclairs.

***Deep Waters: The Lake Timiskaming Canoeing Tragedy*****Auteur : James Raffan**

James Raffan présente une déconstruction des circonstances qui ont mené à l'accident de 1978. Raffan dénoue lentement l'enchevêtrement d'événements qui ont mené à la tragédie et, avec le recul de plus de deux décennies, nous montre ce que l'on peut apprendre d'une telle expérience.