

# Bien se protéger selon les conditions météorologiques

## Survol de la leçon

---

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

## Attentes et contenus d'apprentissage

---

- A1 : A1.4, A1.5, A1.6
- B3 : B3.1, B3.2
- D2 : 4<sup>e</sup> - D2.2, 8<sup>e</sup> - D2.2
- D3 : 1<sup>re</sup> - D3.1, 6<sup>e</sup> - D3.2

## Résultats d'apprentissage

---

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

## Matériel

---

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

- [Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Bien se protéger selon les conditions météorologiques \(primaire\)](#)
- [Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Bien se protéger selon les conditions météorologiques \(moyen\)](#)
- [Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Bien se protéger selon les conditions météorologiques \(intermédiaire\)](#)

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

---

### Outils et ressources

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

### Autre

- [Gestion de risques](#)

## Évaluation au service de l'apprentissage

---

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

- Je décris, en français et selon le lexique à l'étude, les risques d'un habillement inadéquat selon les conditions météorologiques lors de la participation à divers types d'activités d'éducation en plein air.

- J'applique les procédures et les règles de sécurité pour me protéger des effets causés par des conditions météorologiques et pour demeurer en sécurité lors des activités d'éducation en plein air.

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

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

## Mise en situation

---

### Primaire

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

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

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

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

### Moyen

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

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

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

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

## Intermédiaire

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

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

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

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

## Action

---

### Primaire/Moyen/Intermédiaire

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

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

- Couche de base : C'est la couche de vêtement qui est en contact direct avec la peau. Cette couche mince laisse passer la transpiration. On l'appelle aussi la couche de mèche. En éloignant la

transpiration de la peau vers la surface, elle peut s'évaporer et le corps demeure au sec. Si cette couche retient la transpiration, vous commencerez à avoir froid lorsque vous ralentissez ou prenez une pause.

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

son pouvoir gonflant et ne peut tenir au chaud.

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

(Liste : Backpacker's Pantry, 2018)

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

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

## Moyen/intermédiaire

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

## Consolidation

---

### Primaire/Moyen/Intermédiaire

Divisez les élèves en dyade pour répondre aux questions de la *Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Bien se protéger selon les conditions météorologiques*, afin de vérifier leur compréhension des résultats d'apprentissage de la leçon, puis demandez-leur d'effectuer la tâche suivante :

#### **Pour le primaire :**

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

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

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

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

#### **Pour l'Intermédiaire :**

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

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

Vous pourriez fournir aux élèves des magazines ou des catalogues et les inviter à découper diverses photos de vêtements pour l'intérieur et l'extérieur et pour diverses conditions météorologiques. Les élèves pourraient aussi utiliser des appareils (par exemple, téléphone, ordinateur, tablette) pour trouver diverses photos de vêtements. Demandez-leur d'inclure quelques choix vestimentaires inappropriés et de mettre leur collection de vêtements dans une enveloppe et de l'échanger avec un autre groupe. Présentez-leur ensuite divers scénarios et demandez-leur de créer une tenue vestimentaire adaptée aux conditions météorologiques présentées.

## Notes au personnel enseignant

---

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

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

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

## Référence

---

Backpacker's Pantry. (2018). [Gear Up for the Trail: A Comprehensive Guide on How to Dress for Hiking](#).

[traduction libre]