

Demeurer en santé en plein air

Survol de la leçon

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

Attentes et contenus d'apprentissage

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

Résultats d'apprentissage

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

Matériel

- [Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Demeurer en santé en plein air \(primaire\)](#)
- [Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Demeurer en santé en plein air \(moyen\)](#)
- [Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Demeurer en santé en plein air \(intermédiaire\)](#)

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

Outils et ressources

- [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](#)

Autre

- [Gestion de risques](#)

Évaluation au service de l'apprentissage

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

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

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

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

Mise en situation

Primaire/Moyen/Intermédiaire

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

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

Action

Primaire/Moyen/Intermédiaire

Expliquez aux élèves qu'il faut avoir les aliments et boissons nécessaires pour bien nourrir leur corps afin d'avoir l'énergie requise pour l'activité et demeurer en santé lors des excursions d'éducation en plein air.

Rappelez-leur qu'il faut penser à l'énergie qu'elles et ils vont dépenser au cours de la journée. Leur consommation d'aliments et de boissons doit être suffisante pour compenser l'énergie dépensée en faisant les activités prévues.

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

- À quoi devons-nous penser pour nous assurer de bien nourrir notre corps et demeurer hydratés lors d'une journée complète d'activités dans un parc? Réponses possibles des élèves :
 - La durée de l'excursion.
 - Une bouteille d'eau pleine; penser à la quantité d'eau à apporter.
 - Des aliments qui vont se conserver; des aliments qui n'ont pas besoin d'être conservés dans un réfrigérateur.
 - Des aliments légers à apporter dans notre sac à dos.
 - La quantité d'emballage, car il faut le rapporter.
 - Des glucides pour l'énergie, dont des fruits, des fruits séchés ou des barres de céréales à grains entiers.
 - Des collations équilibrées en glucides, en protéines (par exemple, fèves de soja, fromage, œufs, viande séchée) et en bon gras (par exemple, graines, beurre de graines).
 - Des collations pour maintenir le niveau d'énergie.
 - Des aliments qui se consomment sans ustensile ou assiette.
 - Si la nourriture s'écrasera ou se renversera.

- Que pouvons-nous faire avant de partir pour notre excursion afin de bien nous préparer pour faire de l'activité physique? Réponses possibles des élèves :
 - Nous devons prendre un petit déjeuner santé et boire beaucoup de liquide avant de partir en excursion.
 - Nous pourrions prendre une collation à notre arrivée au parc avant de faire des activités.
 - Prendre une bonne nuit de sommeil avant l'excursion.

- Une règle générale est de manger avant d'avoir faim et de boire avant d'avoir soif. Pourquoi est-ce une règle si importante? Réponses possibles des élèves :
 - Si nous attendons d'avoir faim pour manger, notre corps nous dit qu'il manque d'énergie.
 - Si nous attendons d'avoir soif pour boire, notre corps est déjà déshydraté.

- Dressez une liste d'aliments sains à apporter lors d'une excursion d'une journée d'éducation en plein air. Réponses possibles des élèves :
 - Eau
 - Fruits
 - Légumes
 - Sandwiches
 - Sandwiches roulées (wraps)
 - Fromage
 - Œufs cuits durs
 - Barres granola
 - Fruits séchés
 - Mélange du montagnard (éviter les arachides pour assurer la sécurité de toutes et tous)
 - Raisins secs
 - Galettes de riz
 - Craquelins

- Barre de chocolat
- Qu'est-ce que nous devrions aussi apporter pour notre hygiène alimentaire? Réponses possibles des élèves :
 - Lingettes jetables
 - Désinfectant pour les mains
 - Sacs à ordures pour rapporter ses déchets avec soi (par exemple, pelures d'orange, coeurs de pommes, emballages)

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

Moyen/Intermédiaire

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

À demander aux élèves :

- À quoi devons-nous penser si nous souhaitons boire une boisson chaude ou manger un repas chaud? Réponses possibles des élèves :
 - Nous aurons besoin d'un feu.
 - Nous aurons besoin des réchauds de camping au gaz ou au propane.
- À quoi devons-nous penser lorsque nous déterminons ce que nous utiliserons pour cuisiner? Réponses possibles des élèves :
 - Est-il permis de faire un feu à l'endroit où nous allons?
 - Y a-t-il une zone de restriction de feux décrétée par le ministère des Richesses naturelles et des Forêts à l'endroit où nous allons?

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

- Nous pourrions préparer des boissons comme un chocolat chaud qui se préparent seulement avec de la poudre et de l'eau bouillante.

Primaire/Moyen/Intermédiaire

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

Consolidation

Primaire

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

Moyen

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

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

Intermédiaire

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

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

Notes au personnel enseignant

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

Vous pourriez inclure cette leçon à l'apprentissage sur l'alimentation saine là où c'est pertinent (par exemple, 1^{re} année D1.1; 3^e année D1.1; 4^e année D1.1, D3.1; 6^e année D2.2, D3.1; 7^e année D3.1). Deux principaux défis associés à l'alimentation saine lors des excursions d'éducation en plein air de plus d'une journée sont de prévoir suffisamment de temps pour cuisiner et d'avoir les habiletés de base pour cuisiner. Des aliments nutritifs sont souvent apportés en excursion, mais trop souvent ils ne sont pas utilisés, ils ne sont pas cuisinés adéquatement, ou il n'y a pas assez de temps pour les préparer; ce sont tous des facteurs qui font en sorte que les élèves ne reçoivent pas une nutrition adéquate.

Veillez noter que diverses stratégies d'évaluation ont été proposées dans la section « Évaluation au service de l'apprentissage » de chaque activité. Ces stratégies visent à aider le 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.