

# 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

## 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

---

- [Ressource pour les élèves : Billet de sortie - Ski de fond et raquette à neige](#)
- [Ressource pour les élèves : Feuille de travail des risques et précautions](#)

# 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](#)
- [La sécurité pour les élèves en situation de handicap](#)
- [Plan de premiers soins et intervention de secourisme](#)

## Autres

- [Gestion de risques](#)

## 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 *Ressource pour les élèves : Feuille de travail des risques et précautions* et la *Ressource pour les élèves : Billet de sortie - Ski de fond et raquette à neige* pour des exemples de critères.

Les élèves rempliront la *Ressource pour les élèves : Feuille de travail des risques et précautions* lors de la partie « Action ». Après l'activité, passez en revue les critères établis avec les élèves, puis invitez-les à remplir leur *Ressource pour les élèves : Billet de sortie - Ski de fond et raquette à neige*.

Recueillez et passez en revue les *Ressource pour les élèves : Feuille de travail des risques et précautions* et leurs réponses aux questions de la *Ressource pour les élèves : Billet de sortie - Ski de fond et raquette à neige*. 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 *Ressource pour les élèves : Feuille de travail des risques et précautions*.

Demandez aux élèves de se mettre en petits groupes pour faire un remue-méninges 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 *Ressource pour les élèves : Feuille de travail des risques et précautions*. En premier lieu, invitez-les à réfléchir aux risques associés au ski de fond et à la raquette et à commencer à remplir leur *Ressource pour les élèves : Feuille de travail des risques et précautions*. (Consultez les exemples de risques et de précautions dans la section « Notes au personnel enseignant ».)

Ensuite, invitez les élèves à se jumeler pour comparer ce qu'elles et ils ont écrit, ajouter des éléments à leur *Ressource pour les élèves : Feuille de travail des risques et précautions* 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 *Ressource pour les élèves : Feuille de travail des risques et précautions* 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 *Ressource pour les élèves : Feuille de travail des risques et précautions*.

## Consolidation

---

Répondez aux questions qui ont été soulevées lors de la partie Penser-Parler-Partager. Invitez ensuite les élèves à remplir la *Ressource pour les élèves : Billet de sortie - Ski de fond et raquette à neige*.

## 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 :

*Risque* : Se perdre *Ce qu'il faut porter, apporter et faire* : Cartes des sentiers/téléphone ou GPS/boussole

*Risque* : Coup de soleil *Ce qu'il faut porter, apporter et faire* : Écran solaire

*Risque* : Hypothermie *Ce qu'il faut porter, apporter et faire* : Superposer des couches de vêtements pour avoir la possibilité d'en ajouter ou d'en enlever

*Risque* : Gelures superficielles/profondes *Ce qu'il faut porter, apporter et faire* : Couvrir la peau exposée

*Risque* : Situation requérant des premiers soins *Ce qu'il faut porter, apporter et faire* : Petite trousse de premiers soins

*Risque* : Déshydratation *Ce qu'il faut porter, apporter et faire* : Bouteille d'eau

*Risque* : Faim *Ce qu'il faut porter, apporter et faire* : Collations (par exemple, noix et fruits séchés)

*Risque* : Mauvaises conditions météorologiques/tempête hivernale *Ce qu'il faut porter, apporter et faire* :  
Vérifier la météo avant de partir

*Risque* : Élongation musculaire/entorse *Ce qu'il faut porter, apporter et faire* : S'étirer avant de partir

*Risque* : Passer à travers la glace *Ce qu'il faut porter, apporter et faire* : 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.