

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

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

- Réchaud et carburant
- **Ressource pour les élèves : Fiche d'observation - Sacs à dos 101**
- 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

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

Activités

- **Excursion pédestre (éloigné)**
- **Excursion pédestre (local)**

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 : Fiche d'observation - Sacs à dos 101* 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 *Ressource pour les élèves : Fiche d'observation - Sacs à dos 101*. Pour consigner les preuves d'apprentissage, vous pouvez remplir la *Ressource pour les élèves : Fiche d'observation - Sacs à dos 101*.

Veillez revoir les critères avec les élèves à la fin de l'activité et demandez-leur ensuite de remplir la *Ressource pour les élèves : Fiche d'observation - Sacs à dos 101*.

Recueillez et passez en revue les *Ressources pour les élèves : Fiche d'observation - Sacs à dos 101* 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.