

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.

Matériel

- Bas ou gants de divers types de tissus comme du coton, de la laine ou du polyester.
- Diaporama – créez une présentation de l'information relative à l'activité, une diapo par encadré (ou présentez les pages de la section « Action »).
- Manteau/blouson épais, peu importe le tissu
- **Ressource pour les élèves : Billet de sortie - S'habiller adéquatement pour le temps froid**
- **Ressource pour les élèves : Fiche d'observation - S'habiller adéquatement pour le temps froid**
- 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

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

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**
- **Températures**

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. Vous pouvez utiliser les exemples de critères suivants :

- 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 la *Ressource pour les élèves : Fiche d'observation - S'habiller adéquatement pour le temps froid* 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 *Ressource pour les élèves : Billet de sortie - S'habiller adéquatement pour le temps froid*.

Recueillez et passez en revue les *Ressource pour les élèves : Fiche d'observation - S'habiller adéquatement pour le temps froid* et leurs réponses aux questions de la *Ressource pour les élèves : Billet de sortie - S'habiller adéquatement pour le temps froid*. 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-méninges 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 la *Ressource pour les élèves : Billet de sortie - S'habiller adéquatement pour le temps froid*.

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).

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