

## INITIATIVES & APPRENTISSAGE INTÉGRÉ

- [Éducation environnementale](#)
- [Fondations pour une école saine](#)
- [Apprentissage socioémotionnel](#)

## MATÉRIEL

- Papier graphique
- Ordinateur
- Accès Internet
- Marqueurs
- Projecteur et écran

## NOM DE L'ACTIVITÉ :

# BOUGER EN RAQUETTES

## MÈNE À :

**Raquette guidée**

## DIVISION :

**Primaire**

## LIENS AU CURRICULUM



Curriculum  
de l'Ontario



## Santé & éducation physique

**A1.** appliquer, au mieux de leurs capacités, une gamme de compétences d'apprentissage socioémotionnelles à mesure qu'ils acquièrent des connaissances et des compétences en rapport avec les attentes en matière des domaines d'étude pour ce niveau scolaire (vie active, compétence motrice, vie active) ;

**B1.** participer activement et régulièrement à une grande variété d'activités physiques, et montrer qu'ils comprennent comment intégrer l'activité physique dans leur vie quotidienne ;

**B3.** démontrer qu'ils sont responsables de leur propre sécurité et de celle des autres lorsqu'ils participent à des activités physiques.

## LIENS INTERDISCIPLINAIRES

### Études sociales, 2e année

**B1.** décrire des similitudes et des différences dans la façon dont les habitants de deux ou plusieurs communautés de différentes parties du monde répondent à leurs besoins et se sont adaptés à l'endroit, au climat et aux caractéristiques physiques de leurs régions ;

**B2.** utiliser le processus d'enquête des études sociales pour étudier les aspects de l'interrelation entre l'environnement naturel, y compris le climat, de certaines communautés et les façons dont les gens de ces communautés vivent ;

**B3.** identifier et localiser diverses caractéristiques physiques et communautés sélectionnées dans le monde, et décrire certains aspects du mode de vie des gens dans ces communautés.

# AVANT DE PARTIR

### Objectif d'apprentissage

→ Les élèves apprendront l'histoire de la raquette, ainsi que les compétences et les concepts nécessaires pour participer à cette activité physique.

### Activité de mise en situation :

→ Envisagez d'entrer en contact avec les peuples et les communautés autochtones de votre région pour vous aider à garantir la fiabilité des informations lors de l'apprentissage et du partage de l'histoire de la raquette à neige, ainsi que l'intégration des méthodes d'apprentissage autochtones dans l'environnement scolaire et le curriculum.

→ [L'apprentissage autochtone inspiré de la terre](#) (anglais seulement), Fédération des enseignantes et des enseignants de l'élémentaire de l'Ontario.

### Activité de déroulement

→ Après avoir appris l'histoire de la raquette à neige, créez un tableau à trois colonnes pour chaque groupe avec les titres suivants : Je vois, Je pense, et Je me demande. Exemples de questions à poser :

- *Décrivez ce que vous voyez sur les photos de raquettes à neige et de personnes utilisant ces raquettes.*
- *Lorsque vous regardez ces photos, à quoi les raquettes vous font-elles penser ?*
- *Décrivez comment vous pensez que les raquettes facilitent les déplacements sur la neige.*
- *Après avoir appris à connaître les raquettes à neige, quelles sont les questions que vous posez peut-être encore ?*

→ Demandez aux élèves de travailler en groupes de 4 à 5 personnes pour compléter les phrases du tableau. Exemples de réponses des élèves :

- *Je vois des gens qui portent un équipement à leurs pieds qui les aident à rester sur la neige et les empêchent de s'enfoncer dans la neige.*
- *Je pense à la raison pour laquelle les gens ont commencé à utiliser des raquettes et comment cela les a aidés à se déplacer d'un endroit à l'autre.*
- *Je me demande ce que cela ferait pour moi de participer à une randonnée en raquettes. Je me demande si ce serait facile ou difficile pour moi.*

→ Une fois l'exercice terminé, affichez les tableaux et demandez aux groupes de faire le tour de la classe pour les examiner.

### SUR PLACE

#### Activité Écoles sur neige

- Les élèves exploreront les sentiers de raquettes à neige lors d'une aventure unique avec des vues pittoresques d'un environnement enneigé.
- Les élèves auront l'occasion de mettre en pratique les compétences qui favorisent une interaction positive avec les autres dans des situations de petits groupes et d'équipes tout au long de l'activité guidée en raquettes.

### AU RETOUR

#### Activité de consolidation

- Dirigez une discussion de groupe sur les compétences et les stratégies requises pour réussir l'activité de raquettes. Exemples de questions :
  - *Je peux m'habiller de manière appropriée pendant la saison hivernale pour participer avec succès à des activités de plein air et en profiter.*
  - *Je peux ajuster ma façon de me déplacer sur une surface de neige avec et sans raquettes.*
  - *Je peux positionner mon corps lorsque je me déplace sur une colline ou une surface inclinée.*
  - *Je sais comment garder une distance sécuritaire des autres raquetteurs.*
  - *Je peux me déplacer avec contrôle à un rythme lent ou rapide.*
  - *Je peux suivre un guide sur un sentier avec un grand groupe.*
- Revoyez les termes "étoiles" et "escaliers" avec les élèves :
  - *Étoiles - Les compétences que vous maîtrisez bien et qui vous sont faciles.*
  - *Escaliers - Compétences pour lesquelles vous avez des difficultés. Vous avez besoin de plus de temps et de pratique pour vous améliorer.*
- Donnez aux élèves l'occasion de réfléchir à leur expérience pendant l'activité guidée en raquettes.
- Demandez aux élèves de noter sur une feuille de papier leurs réflexions personnelles sur leurs " étoiles " et leurs " escaliers " concernant les compétences et les stratégies utilisées pendant l'activité guidée en raquettes.

# CODE DE RESPONSABILITÉ EN MONTAGNE



**LA PRATIQUE D'UN SPORT DE GLISSE COMPORTE DES RISQUES INHÉRENTS QUE L'USAGE DE BON SENS ET DE PRUDENCE PEUVENT AIDER À DIMINUER. SOYEZ COURTOIS ENVERS LES AUTRES. ADHÉREZ AU CODE MENTIONNÉ CI-DESSOUS ET PARTAGEZ AVEC LES AUTRES LA RESPONSABILITÉ D'UNE EXPÉRIENCE DE PLEIN AIR SÉCURITAIRE.**

- 1** Restez toujours en contrôle. Assurez-vous de pouvoir arrêter et éviter toute personne ou tout obstacle, au besoin.
- 2** Les personnes devant vous ou en aval (plus bas) ont priorité. C'est à vous de les éviter.
- 3** Arrêtez-vous uniquement là où les personnes en amont peuvent vous voir et si vous n'obstruez pas le passage.
- 4** Avant de vous engager dans une piste ou aux intersections, regardez vers le haut de la montagne afin de prévenir toute collision.
- 5** Évitez que votre équipement se détache et glisse de façon incontrôlée sur la pente.
- 6** Lisez et observez la signalisation, les avertissements et toute marque indiquant un danger.
- 7** N'accédez pas aux pentes fermées ou aux zones fermées.
- 8** Si vous ne savez pas comment utiliser les remontées mécaniques en toute sécurité, notamment comment y embarquer et en descendre, faites appel au personnel responsable.
- 9** N'utilisez pas les remontées mécaniques et n'empruntez pas les pistes si vous êtes sous l'influence de drogues ou d'alcool.
- 10** En cas de collision ou d'incident, donnez vos coordonnées aux autres personnes impliquées ainsi qu'à une ou un membre du personnel de la station.

**Connaître le code, c'est votre responsabilité.**

# CODE DE CONDUITE DU SKIEUR DE FOND



LE SENS COMMUN ET LA CONSCIENCE PERSONNELLE PEUVENT RÉDUIRE LES RISQUES. QUELLE QUE SOIT LA NATURE DE VOTRE DÉMARCHE DANS UN SENTIER, SOYEZ TOUJOURS COURTOIS. VEUILLEZ RESPECTER LES RÈGLES CI-DESSOUS ET ASSUMER AVEC LES AUTRES LA RESPONSABILITÉ D'UNE EXPÉRIENCE DE PLEIN AIR OU RÈGNE LA SÉCURITÉ.

- 1** Vérifiez toujours les messages sur l'état des sentiers.
- 2** Skiez dans le sens indiqué et conformez-vous aux indications et aux avertissements sur les affiches. Ne vous s'aventurez pas sur les sentiers fermés.
- 3** Skiez toujours à droite si un skieur vient en sens inverse ou dans un sentier à double piste.
- 4** Cédez le passage aux skieurs plus rapides et à ceux qui demandent le passage.
- 5** Skiez tout en maîtrisant vos mouvements. Dans les sentiers à deux sens, les skieurs en descente ont la priorité.
- 6** Ne vous arrêtez pas là où vous bloquez le passage ou là où l'on ne peut vous voir. Si vous faites une chute ou une pause, placez-vous aussitôt en retrait du sentier.
- 7** Ne laissez pas de débris. Rapportez ce que vous apportez. Respectez tout bien privé.
- 8** Signalez tout accident.

**Soyez vigilants et respectez le code.  
C'est votre responsabilité!**