

INITIATIVES & APPRENTISSAGE INTÉGRÉ

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

MATÉRIEL

- Banc (on peut utiliser une longue corde à la place)
- Ordinateur
- Matelas de gymnastique certifiés

NOM DE L'ACTIVITÉ :

BOUGER ENSEMBLE

PRÉPARATION À LA : Raquette guidée

DIVISION : Intermédiaire

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 ;

B2. démontrer une compréhension de l'importance d'être physiquement actif et appliquer des concepts et pratiques de conditionnement physique qui contribuent à une vie saine et active ;

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

C1. exécuter des mouvements, en démontrant une compréhension des exigences de base de ces mouvements et en appliquant des concepts de mouvement, si applicable, dans le cadre d'une variété d'activités physiques ;

C2. appliquer des stratégies de mouvement de façon appropriée, en démontrant une compréhension des composantes d'une variété d'activités physiques, afin d'améliorer leur capacité à participer avec succès à ces activités.

LIENS INTERDISCIPLINAIRES

Géographie, 7e année

B1. utiliser le processus d'enquête historique pour étudier les perspectives de différents groupes et communautés, y compris les communautés des Premières Nations, des Métis et/ou des Inuits, sur des événements, des développements et/ou des problèmes qui ont touché le Canada et/ou les gens au Canada entre 1800 et 1850.

Science et technologie, 7e année

B2. étudier les interactions au sein de l'environnement et identifier les facteurs qui affectent l'équilibre entre différents composants d'un écosystème.

AVANT DE PARTIR

Objectif d'apprentissage

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

Activité de mise en situation :

- Organisez la classe en groupes de 5-6 personnes.
- Placez un banc au centre d'une aire de jeu désignée, loin de tout mur ou obstacle. Placez des tapis pliants sur le sol autour du banc pour plus de sécurité.
- Demandez au premier groupe de se placer sur le banc dans un ordre aléatoire.
- Au signal de départ, les élèves se replacent dans l'ordre alphabétique de leur prénom sur le banc.
- Les élèves doivent rester sur le banc pendant toute la durée de l'épreuve. Si quelqu'un descend, tout le monde descend et l'activité recommence.
- Répétez l'activité avec les autres groupes.

Activité de déroulement

- Organisez la classe en groupes de 5-10 personnes.
- Demandez aux élèves de chaque groupe de se tenir en ligne, en veillant à ce que leurs orteils touchent les talons de la personne qui les précède pendant toute l'activité.
- Au signal de départ, donnez aux groupes l'occasion de se déplacer sur un chemin désigné en veillant à ce que les élèves se déplacent tout le temps en contact avec les talons.
- Pour varier, créez des chemins qui vont dans des directions différentes et pensez à ajouter des obstacles.

SUR PLACE

Activité Écoles sur neige

- Avant de participer à l'activité de raquette à neige, assurez-vous que les installations d'Écoles sur neige, le personnel de l'école et les élèves sont au courant de ce qui suit :
 - *Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation :*
 - *Raquette à neige; élémentaire ; programme-cadre*
 - *Raquette à neige; élémentaire ; intramuros*
- Les élèves exploreront les différents sentiers de raquettes à neige lors d'une aventure unique avec des vues pittoresques de l'environnement enneigé.
- Les élèves auront l'occasion de mettre en pratique les compétences qui favorisent une interaction positive avec les autres en petits groupes et en équipes tout au long de l'activité guidée en raquettes.

AU RETOUR

Activité de consolidation

→ Dirigez une discussion de groupe. Exemples de questions :

- *À quoi ressemble, comment sonne et comment se ressent le travail en commun dans l'activité que nous avons faite avant notre activité guidée en raquettes à neige ?*
- *À quoi ressemble, comment sonne et comment se ressent le travail en commun dans notre activité guidée en raquettes à neige ?*
- *De quoi avez-vous besoin pour réussir à travailler avec les autres ?*
- *Décrivez un succès que vous avez eu lors de l'activité guidée en raquettes à neige.*
- *Décrivez un défi que vous avez rencontré ? Comment l'avez-vous surmonté ? Changeriez-vous la façon dont vous gérez vos sentiments et/ou vos actions ?*
- *Comment vous êtes-vous senti avant, pendant et après l'activité, physiquement et mentalement ?*
- *Décrivez comment vous avez soutenu un camarade de la classe lors de la participation à l'activité.*
- *Recommanderiez-vous cette activité hivernale à un ami et/ou un pair ?*

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!**