

INITIATIVES & APPRENTISSAGE INTÉGRÉ

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

MATÉRIEL

- Papier graphique
- Marqueurs
- Variété d'équipements permettant aux élèves de créer leurs propres activités physiques (variété d'objets à envoyer, mini filets, instruments pour envoyer l'objet, cônes, cerceaux, etc.)

NOM DE L'ACTIVITÉ :

CRÉE-LE, JOUE-LE !

PRÉPARATION AU :

Ski de fond

CONVIENT AU :

PPL, PAF, PAI, PAD

DIVISION :

Secondaire

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) ;

A2. démontrer qu'ils comprennent l'importance d'être physiquement actifs et appliquer des concepts et des pratiques de conditionnement physique qui contribuent à une vie saine et active ;

C3. démontrer leur capacité à établir des liens avec la santé et le bien-être - comment leurs choix et leurs comportements les affectent, eux et les autres, et comment les facteurs du monde qui les entoure affectent leur santé et leur bien-être et ceux des autres.

AVANT DE PARTIR

Objectif d'apprentissage

- Les élèves co-crèreront et participeront à des activités physiques d'intensité moyenne à élevée au mieux de leurs capacités et apprendront à comprendre ce dont ils ont besoin physiquement et mentalement pour réussir dans ces activités.

Activité de mise en situation :

- D'après les [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes \(5 à 17 ans\)](#), « *La recherche montre clairement qu'il est nécessaire d'adopter un nouveau paradigme en matière de mouvement qui met l'accent sur l'intégration de tous les comportements liés au mouvement observés au cours d'une journée afin de s'éloigner des composantes individuelles pour se rapprocher de l'ensemble. Les nouvelles directives encouragent les enfants et les jeunes à « suer, bouger, dormir et s'asseoir » pendant des durées adéquates pour en arriver à un 24 heures sain.* »
- Pour en savoir plus, consulter les [Directives en matière de 24 heures](#).
- Organisez la classe en groupes de 4-5 élèves.
- Créez un graphique à deux colonnes avec les titres suivants:
 - SUER - activité physique d'intensité moyenne à élevée
 - BOUGER - activité physique d'intensité légère
- Fournir l'occasion à chaque groupe de co-crèrer et de planifier une activité physique qui relèvera des colonnes SUER ou BOUGER. Chaque activité physique devrait comprendre les critères suivants :
 - Facile à organiser avec peu ou pas d'équipement.
 - L'activité durera 5 minutes.
 - Donner la chance aux élèves de tous les niveaux de participer.

Activité de déroulement

- Créez un espace autour de l'aire de jeu pour que chaque groupe puisse mettre en place son activité physique. Ces activités seront centrées et réparties autour de l'aire de jeu.
- Permettez à chaque groupe de présenter son activité physique et d'enseigner à la classe comment jouer à son activité physique.
- Au signal de départ, demandez à chaque groupe de passer d'un centre d'activité physique à l'autre.
- Lancez une discussion de groupe sur l'intérêt de participer à une variété d'activités physiques. Exemples de questions :
 - *Que recherchez-vous dans une activité physique qui vous plaît ?*
 - *Aimez-vous les activités physiques que vous pouvez faire seul et/ou avec d'autres personnes ? Décrivez pourquoi.*
 - *Quelles sont les activités que vous avez essayées et qui vous ont plu ? Décrivez ce qui les a rendues amusantes.*
 - *Quelles sont les activités que vous avez essayées et qui ne vous ont pas plu ? Qu'est-ce qui les a rendues difficiles ?*
 - *Quelles sont les activités qui vous intéressent ? Quelles sont les activités qui ne vous intéressent pas ? Décrivez pourquoi.*

SUR PLACE

Activité Écoles sur neige

- Avant de participer à l'activité de ski de fond, assurez-vous que les installations 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 :
 - Ski (Ski de fond), Élémentaire; Programme-cadre*
 - Ski (Ski de fond), Élémentaire; Interscolaire*
 - Ski (Ski de fond), Élémentaire, Intra-muros*
- Découvrez une activité hivernale populaire, le ski de fond, dans une station Écoles sur neige - Ontario. Apprenez à vous déplacer sur un terrain enneigé grâce aux sentiers guidés, tout en profitant des magnifiques paysages d'hiver. Préparez-vous à participer à cette activité qui fait appel à votre force, votre vitesse et votre endurance !

AU RETOUR

Activité de consolidation

- Lancez une discussion de groupe sur l'expérience de la classe avec l'activité de ski de fond. Exemples de questions :
 - *Qu'est-ce qui vous excitait le plus d'une visite à la station Écoles sur neige ?*
 - *Qu'est-ce qui vous rendait le plus nerveux d'une visite à la station Écoles sur neige ?*
 - *Décrivez ce qui a été le plus réussi dans l'activité de ski de fond.*
 - *Décrivez ce qui a été le plus difficile dans l'activité de ski de fond.*
 - *Lorsque vous avez été confronté à un défi, qu'avez-vous fait pour vous aider à le relever ?*
 - *Où pouvez-vous vous aller pour en savoir plus sur la pratique du ski de fond ?*
 - *Quelles autres activités pouvez-vous faire à l'extérieur pendant la saison hivernale ?*
 - *Qu'avez-vous apprécié le plus de cette activité ?*

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 DÉMARCHÉ 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!**