

INITIATIVES & APPRENTISSAGE INTÉGRÉ

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

MATÉRIEL

- Sélection de pièces musicales instrumentales
- Appareil pour jouer les pièces

NOM DE L'ACTIVITÉ :

DE LA MUSIQUE À MES OREILLES

PRÉPARATION À LA :
Raquette guidée

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

A3. démontrer une responsabilité de leur propre sécurité et de celle des autres lorsqu'ils participent à des activités physiques ;

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. 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 ;

C3. démontrer sa capacité à établir des liens avec la santé et le bien-être - comment ses choix et ses comportements ont une incidence sur eux-mêmes et sur les autres, et comment les facteurs du monde qui les entoure ont une incidence sur leur santé et leur bien-être et sur ceux des autres.

AVANT DE PARTIR

Objectif d'apprentissage

→ Les élèves écouteront une variété de chansons et apprendront comment elles provoquent différentes pensées, émotions et sensations.

Activité de mise en situation :

→ Dirigez une discussion de groupe. Exemples de questions à poser :

- *Décrivez les différents sons et/ou instruments que vous avez entendus dans les chansons et ce que vous avez ressenti.*
- *Décrivez les pensées qui vous sont venues à l'esprit en écoutant chacun des morceaux de musique.*
- *Quelle chanson vous a touché et pourquoi ?*
- *Quelle chanson avez-vous apprécié et/ou non apprécié, décrivez pourquoi ?*
- *Comment la musique peut-elle vous aider dans d'autres aspects de votre vie quotidienne ?*
- *Décrivez ce dont vous avez besoin pour aimer chacune de ces chansons ?*

Activité de déroulement

→ Les élèves travaillent en petits groupes de 4 à 5 personnes.

→ Établissez ensemble une liste de chansons avec ou sans voix. Encouragez les élèves à essayer de ne pas juger la musique en raison de son genre, de son titre ou du nom de l'artiste.

→ Attribuez un morceau de musique à chaque groupe et faites-leur écouter la musique. Encouragez les élèves à explorer le morceau de musique en se concentrant sur les critères suivants :

- *Instrumentation*
- *Voix*
- *Tempo*
- *Nuances*

→ Dirigez une discussion de groupe. Exemples de questions :

- *Remarquez et décrivez comment votre esprit et votre corps se sont sentis avant, pendant et après la chanson.*
- *Décrivez les compétences dont vous avez eu besoin pour réussir à vous concentrer sur l'écoute de la chanson.*
- *Comment décririez-vous la musique qui vous fait vous sentir bien ? Comment décririez-vous la musique qui vous donne des sentiments indésirables ?*

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. Des guides expérimentés accompagneront votre classe pour tout ce qui concerne la location et l'équipement des raquettes à neige et l'équipement, ainsi que les possibilités d'explorer différents sentiers pour une variété de capacités.
- 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 la classe dans une discussion de groupe pour explorer les liens établis avec l'écoute attentive et leur expérience lors de l'activité guidée en raquettes :
 - *Quels sons avez-vous entendus au cours de la visite guidée ?*
 - *Décrivez les pensées, les émotions et les sentiments que vous avez ressentis lors de l'activité guidée en raquettes à neige ?*
 - *Décrivez les distractions que vous avez pu rencontrer pendant l'activité guidée en raquettes à neige. Comment avez-vous fait face et/ou surmonté ces distractions ?*
 - *Décrivez les bienfaits physiques et mentaux que vous pouvez éprouver en plein air et comment cela peut vous profiter tout au long de votre journée.*

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!**