

### INITIATIVES & APPRENTISSAGE INTÉGRÉ

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

### MATÉRIEL

- Quelque-chose pour couvrir les yeux (bandeau, foulard, lunettes teintées, etc.)

### NOM DE L'ACTIVITÉ :

# FAITES CONFIANCE À LA MÉTHODE

### PRÉPARATION À LA : GLISSADE SUR NEIGE

### 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 actif et appliquer des concepts et des pratiques de conditionnement physique qui contribuent à une vie saine et active ;
- 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 participeront à une variété d'activités physiques et dialogueront sur les avantages d'être physiquement actif.

### Activité de mise en situation :

- Emmenez les élèves faire un trajet d'écoute dans la communauté scolaire.
- Dites aux élèves qu'un trajet d'écoute est une façon d'explorer l'extérieur sans parler.
- Cette activité encourage l'enseignant à emmener la classe sur un trajet où les élèves peuvent marcher, rouler, faire une randonnée ou courir.
- Donnez l'occasion à la classe de s'arrêter à différents endroits du trajet pour que les élèves puissent explorer les vues, les sons et les sensations de l'extérieur.
- Après le trajet d'écoute, discutez en groupe de ce que les élèves ont observé pendant le trajet d'écoute. Exemples de questions à poser :
  - *Décrivez les sons que vous avez remarqués pendant notre trajet d'écoute.*
  - *Décrivez comment la participation à ce trajet d'écoute vous rend plus conscient de l'environnement extérieur.*
  - *Comment vous êtes-vous senti avant, pendant et après le trajet d'écoute ?*

### Activité de déroulement

- Organisez la classe en groupes de 2. Donnez à chaque groupe un bandeau.
- Demandez aux élèves de déterminer les rôles suivants dans leur groupe :
  - *Un élève porte le matériel pour se couvrir les yeux.*
  - *Un élève guide son partenaire.*
- Emmenez les élèves faire un trajet d'écoute dans la communauté scolaire.
- L'élève qui porte le matériel couvrant ses yeux sera guidé par son partenaire.
- Assurez-vous que les élèves soient physiquement et émotionnellement à l'aise dans leur rôle et qu'ils comprennent leur rôle et l'activité. L'élève qui porte le matériel pour se couvrir les yeux peut partager la manière dont il souhaite être guidé (par ex., le diriger en lui tenant la main, en le guidant par le coude).
- Demandez aux élèves d'échanger de rôles dans leurs groupes.
- Après le trajet d'écoute, discutez en groupe de ce que les élèves ont observé pendant le trajet d'écoute. Exemples de questions à poser :
  - *Décrivez ce qui était difficile dans cette activité. Comment avez-vous relevé ces défis avec votre partenaire ?*
  - *Décrivez ce qui a été un succès dans cette activité. Comment avez-vous travaillé ensemble avec votre partenaire ?*
  - *Décrivez les sons que vous avez remarqués pendant notre trajet d'écoute.*
  - *Décrivez comment la participation à ce trajet d'écoute vous rend plus conscient de l'environnement extérieur.*
  - *Comment vous êtes-vous senti avant, pendant et après le trajet d'écoute ?*

### SUR PLACE

#### Activité Écoles sur neige

- Amusez-vous à planer, glisser et rire en descendant une colline sur un tube à neige ! Prenez l'air frais et savourez l'incroyable paysage de neige blanc avant de dévaler la pente. Prenez place sur une chambre à air gonflable et laissez la gravité vous emmener dans une descente amusante et excitante. La glissade sur neige est une excellente façon de pratiquer une activité hivernale en plein air !

### AU RETOUR

#### Activité de consolidation

- Dirigez la classe dans une discussion de groupe sur leur expérience de l'activité de glissade sur neige. Exemples de questions à poser :
- *Décrivez les images, les sons et les émotions que vous avez ressentis en glissant.*
  - *Qu'avez-vous apprécié le plus dans cette activité et pourquoi ?*
  - *Comment le fait de participer à l'activité de glissade sur neige avec d'autres personnes contribue-t-il au plaisir de cette activité ?*
  - *Décrivez ce qui a été le plus réussi dans l'activité de glissade.*
  - *Décrivez ce qui était le plus difficile dans cette activité de glissade. Comment avez-vous relevé ce défi ?*

# 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.**