

INITIATIVES & APPRENTISSAGE INTÉGRÉ

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

MATÉRIEL

- Papier graphique
- Marqueurs

NOM DE L'ACTIVITÉ :

J'AIME BOUGER !

PRÉPARATION AU :

Ski de fond

DIVISION :

Junior

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 actifs et appliquer des concepts et pratiques de conditionnement physique qui contribuent à une vie saine et active ;

D1. démontrer une compréhension des facteurs qui contribuent à un développement sain ;

D3. démontrer leur capacité à établir des liens avec la santé et le bien-être - comment leurs choix et leurs comportements influent sur eux-mêmes et sur les autres, et comment les facteurs du monde qui les entoure influent sur leur santé et leur bien-être.

AVANT DE PARTIR

Objectif d'apprentissage

→ Les élèves apprendront l'importance d'équilibrer l'activité physique, le sommeil et les comportements sédentaires tout au long de la journée et comment cela contribue à leur bien-être général.

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](#).

→ Lancez une discussion de groupe afin de co-créditer des conseils et des astuces que les étudiants peuvent appliquer pour mener une vie saine de 24 heures par jour.

- SUER - Activité physique d'intensité moyenne à élevée. Exemple de réponses :
 - *Je peux jouer à des jeux actifs et faire du sport pendant la récréation.*
 - *Je peux jouer dans la cour de récréation de l'école avec mes amis.*
 - *Je peux demander à mon école d'organiser des activités intramuros pendant les récréations pour que mes amis et moi ayons plus d'occasions de bouger et de jouer.*
- BOUGER - Activité physique d'intensité légère. Exemple de réponses :
 - *Je peux trouver un moyen actif de me rendre à l'école, par exemple en marchant ou en roulant.*
 - *Je peux demander à ma famille ou à un adulte de confiance de sortir et d'explorer mon quartier.*
 - *Si je suis assis depuis longtemps, je peux demander à l'enseignant si la classe peut participer à une pause de mouvement.*
- DORMIR - Exemple de réponses :
 - *Je peux suivre une routine le soir et me coucher à une heure raisonnable pour m'assurer que je dors suffisamment.*
 - *Lorsque je me sens fatigué, je dois prendre le temps de reconnaître ce que mon corps me dit afin de prendre le temps de me reposer.*
- S'ASSEOIR - Comportement sédentaire. Exemple de réponses :
 - *Je peux utiliser la technologie lorsqu'elle est utile, par exemple pour m'aider à en savoir plus sur un sujet dans mes cours de sciences.*
 - *Je peux limiter le temps que je passe à regarder la télévision et/ou à jouer à des jeux vidéo.*

Activité de déroulement

- Avec la classe, dressez une liste d'activités physiques et/ou sportives en utilisant du papier graphique et des marqueurs. Assurez-vous que la liste comporte variété de types d'activités/sports, y compris en intérieur et en extérieur, avec ou sans équipement, ceux qui peuvent être pratiqués à différentes saisons, etc. Exemple de réponses :
 - *Basketball et basketball en fauteuil roulant*
 - *Ski alpin*
 - *Raquette*
 - *Ski de fond*
 - *Planche à neige*
 - *Badminton*
 - *Nage*
 - *Patin artistique*
 - *Hockey*
 - *Vélo*
 - *Marche ou course à pied*
 - *Planche à roulettes*
 - *Équitation*
 - *Escalade*
- Lancez une discussion de groupe sur la valeur de la participation à une variété d'activités physiques. Exemples de questions à poser :
 - *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 rendait difficiles ?*
 - *Quelles sont les activités qui vous intéressent ? Quelles sont les activités qui ne vous intéressent pas ? Pourquoi ?*
 - *Si vous deviez recommander une activité à un ami, laquelle serait-ce ? Comment pourriez-vous les persuader ?*
 - *Décrivez les avantages physiques, mentaux et sociaux d'être physiquement actif, seul ou avec d'autres.*

SUR PLACE

Activité Écoles sur neige

- Découvrez une activité hivernale populaire, le ski de fond, dans l'une des stations Écoles sur neige - Ontario. Apprenez comment vous déplacer sur un terrain enneigé grâce à des pistes guidées, tout en profitant de magnifiques paysages d'hiver. Le personnel de la station aidera votre classe avec la location des skis et l'utilisation de l'équipement. Des moniteurs expérimentés donneront une leçon d'introduction.

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 :
 - *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.*
 - *Comment vous êtes-vous senti avant, pendant et après l'activité de ski de fond ? Recommanderiez-vous cette activité à un pair ou à un ami ?*
 - *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 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!**