

INITIATIVES & APPRENTISSAGE INTÉGRÉ

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

MATÉRIEL

- Ordinateur
- Accès Internet
- Projecteur et écran

NOM DE L'ACTIVITÉ :

La sécurité avant tout !

PRÉPARATION AU :

Ski alpin
Planche à neige

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) ;

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

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 étudiants développeront une conscience et une compréhension des commotions cérébrales et de leur prévention. Ils pourront également apprendre l'importance du port d'un casque approprié pour leur sécurité personnelle et la prévention des blessures lorsqu'ils participent à des activités physiques qui nécessitent le port d'un casque.

Activité de mise en situation :

→ Le ministère de l'Éducation de l'Ontario exige que tous les conseils scolaires de l'Ontario aient une politique de sécurité en matière de commotions cérébrales pour les élèves qui répond à certaines exigences minimales, comme indiqué dans la [Politique/Programmes Note 158](#).

→ Pour en savoir plus, consulter les [Directives en matière de 24 heures](#).

→ Consultez la [Trousse de sensibilisation pour la Journée de la Loi Rowan](#) pour les écoles, pour en savoir plus et partager les informations suivantes avec la classe :

- *En mars 2018, le gouvernement ontarien a adopté la [loi Rowan](#). Cette loi a été conçue pour éduquer les parents/tuteurs/soignants, entraîneurs, enseignants et fonctionnaires sur les dangers des commotions cérébrales, ainsi que pour protéger les athlètes amateurs et les étudiants. Il s'agit de la première loi de ce type au Canada et elle bénéficie à la fois les athlètes et non-athlètes.*
- *En augmentant la sensibilisation et les connaissances sur les commotions cérébrales, nous pouvons changer la culture de l'Ontario en ce qui concerne les sports, l'activité physique et les blessures. La loi Rowan permet aux victimes de commotions cérébrales de se défendre plus facilement pour obtenir de l'aide et le temps nécessaire à leur rétablissement.*

→ Montrez la vidéo suivante aux étudiants : [Dr Mike Evans: Concussion 101](#)

→ Lancez une discussion de groupe avec la classe. Exemples de questions :

- *Décrivez comment une personne peut subir une commotion cérébrale.*
- *Quels sont les signes que vous pouvez ressentir si vous avez une commotion cérébrale ?*
- *Que pouvez-vous faire si vous pensez avoir une commotion cérébrale ?*
- *Qui et où devez-vous vous adresser pour obtenir de l'aide*

Activité de déroulement

→ En classe, énumérez des activités physiques et/ou sportives qui nécessitent un casque certifié. Demandez aux élèves de décrire pourquoi un casque est nécessaire à la pratique de ces activités et/ou sports. Exemples de réponses :

- *Lorsque vous portez un casque et que vous vous frappez la tête, le casque s'étale et absorbe l'onde de choc de l'impact. Il est important de se renseigner sur les casques certifiés qui sont destinés à l'activité physique et/ou au sport spécifique sport auquel vous participez.*
- *Lorsque vous faites du vélo, il est important de porter un casque de vélo certifié. J'ai beau être un cycliste confiant, je ne sais pas quand un accident peut survenir.*
- *Il est important de porter un casque certifié pour le ski et/ou la planche à neige. Des chutes peuvent également se produire lors de la pratique de ces sports.*
- *Le port d'un casque lors de la pratique du ski et/ou de la planche à neige peut réduire les traumatismes crâniens tels que les fractures du crâne, les lacérations du visage et de la tête.*

SUR PLACE

Activité Écoles sur neige

- Les élèves apprendront à descendre des pentes enneigées avec un moniteur certifié qui leur donnera des instructions adaptées à leurs capacités et à leur expérience aux capacités et à l'expérience de chaque élève.
- Les enseignants qui organisent l'activité de ski ou de planche à neige Écoles sur neige doivent connaître les normes et protocoles de sécurité de la commission scolaire.

AU RETOUR

Activité de consolidation

- Lancez une discussion de groupe sur l'expérience de la classe avec l'activité de ski ou de planche à neige. Exemples de questions :
 - *Décrivez ce qui a été le plus réussi dans l'activité de ski ou de planche à neige.*
 - *Décrivez ce qui a été le plus difficile dans l'activité de ski ou de planche à neige.*
 - *Comment vous êtes-vous senti avant, pendant et après l'activité de ski ou de planche à neige ? 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 ou de la planche à neige ?*
 - *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!**