

**INITIATIVES &  
APPRENTISSAGE  
INTÉGRÉ**

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

**MATÉRIEL**

- Papier graphique
- Ordinateur
- Accès Internet
- Marqueurs
- Projecteur et écran

**NOM DE L'ACTIVITÉ :**

**QU'EST-CE QU'UNE COMMOTION  
CÉRÉBRALE ?**

**PRÉPARATION AU :**

**Ski alpin  
Planche à neige**

**DIVISION :**

**Intermédiaire**

**LIENS AU CURRICULUM**



Curriculum  
de l'Ontario



**Santé & éducation physique**

**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.

# AVANT DE PARTIR

### Objectif d'apprentissage

→ Les élèves seront sensibilisés aux commotions cérébrales et à leur prévention, et démontreront leurs connaissances et leur compréhension à d'autres personnes.

### 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 cette note. Pour en savoir plus, consultez la [Politique/Programmes Note 158](#).

→ 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](#)

### Activité de déroulement

→ Organisez la classe en groupes de 3-4 élèves.

→ Fournissez à chaque groupe une feuille de papier graphique et un marqueur.

→ Demandez aux groupes d'utiliser l'information présentée dans la vidéo de l'activité de mise en situation afin de répondre aux questions suivantes de l'enseignant :

- Reconnaissant que chaque commotion est unique, décrivez ce qui, selon vous, aiderait le cerveau d'un élève à récupérer d'une commotion cérébrale lors de son retour à l'école ?

→ Affichez toutes les feuilles de papier autour de la salle et examinez-les avec la classe.

### 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, Commotions cérébrales](#)
  - [Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation](#) :
    - *Ski alpin ou planche à neige; élémentaire ; programme-cadre*
    - *Ski alpin ou planche à neige; élémentaire ; intramuros*
    - *Ski alpin ou planche à neige; élémentaire ; interscolaire*
- Les enseignants qui organisent l'activité de ski ou de planche à neige d'Écoles sur neige doivent connaître les normes et protocoles de sécurité de la commission scolaire.

### AU RETOUR

#### Activité de consolidation

- Demandez aux élèves de s'inspirer de ce qu'ils ont appris sur les commotions cérébrales pour créer une fiche d'information d'une page sur les commotions cérébrales afin d'éduquer et de sensibiliser leur communauté scolaire.
- En classe, créez ensemble les critères de réussite de la fiche d'information sur les commotions cérébrales. Exemples de réponses des élèves : la feuille d'information doit clairement identifier les signes et les symptômes de la commotion cérébrale, et inclure des stratégies pour favoriser un rétablissement sain, y compris des modifications, afin d'identifier :
  - *Les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale.*
  - *Des messages clés pour les parents/tuteurs/soignants, entraîneurs, enseignants et fonctionnaires sur les dangers des commotions cérébrales.*
  - *Des stratégies pour favoriser un rétablissement sain après une commotion cérébrale.*

# 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!**