**Domaine d’apprentissage :** **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ — Enseignement de plein air 11e année**

**GRANDES IDÉES**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| La participation à des activités extérieures permet de développer des habiletés dans un environnement complexe et dynamique. |  | Passer du temps en plein air permet d’acquérir une compréhension du milieu naturel et de soi-même. |  | Participer de façon sécuritaire à des activités extérieures exige une bonne communication, un travail d’équipe et de la collaboration. |

**Normes d’apprentissage**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| *L’élève sera capable de :*  Habiletés dans des activités extérieures et mode de vie sain   * Participer à une variété d’**activités extérieures** * Développer et démontrer une variété de **compétences pour des activités extérieures** * Contrôler les niveaux d’effort et d’énergie pendant les activités extérieures * Surveiller les conditions environnementales pendant les activités extérieures * Expliquer les **considérations nutritionnelles** et les autres exigences en matière de préparation  en vue d’activités extérieures et de participation à ces activités * Expliquer comment le fait de développer des habiletés dans des activités extérieures peut augmenter la confiance et inciter les gens à participer à des activités extérieures toute leur vie durant * Comprendre ses points forts et ses points à améliorer   Responsabilité sociale   * Planifier et mettre en œuvre des façons de réduire l’incidence potentielle des activités extérieures sur l’environnement immédiat * Faire preuve de **sensibilité à la culture et aux lieux** où sont pratiquées des activités extérieures   Collaboration, travail d’équipe et sécurité   * Collaborer avec les autres dans une variété d’activités extérieures * Faire appel aux compétences en communication pertinentes dans ses interactions avec les autres * Répondre de façon adéquate aux situations d’urgence qui surviennent durant les activités extérieures * Assumer la responsabilité de sa sécurité personnelle et de celle des autres * Évaluer et gérer les risques pendant différents types d’activités extérieures | *L’élève connaîtra :*   * Bienfaits des activités extérieures sur  la santé * Connaissance des activités extérieures et compétences pour ces activités * **Préparation** des activités extérieures * **Conditions environnementales** * Pratiques traditionnelles et connaissances écologiques des peuples autochtones en matière d’activités qui  ont lieu dans l’environnement immédiat * Rôle de la conscience et de l’intendance environnementales dans les activités récréatives de plein air et la conservation * Stratégies d’adaptation et de réaction aux changements de conditions et aux situations d’urgence * Compétences en premiers soins pour réagir lors de situations d’urgence * **Communication dans des situations d’urgence** * Gestion de la dynamique de groupe et des conflits en milieu extérieur |

| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ — Enseignement de plein air Compétences disciplinaires – Approfondissements 11e année** |
| --- |
| * **activités extérieures :** activités nautiques, sports d’hiver et activités terrestres pratiqués sur une variété de terrains et dans des conditions météorologiques et de température changeantes   **compétences pour des activités extérieures :**   * + planche à rame : position des pieds et posture   + ski de fond : position et transfert de poids durant le freinage   vélo : maîtriser le freinage   * **considérations nutritionnelles :** les aliments (préparation, entreposage et transport des aliments; nutrition, recherche de nourriture,  méthodes de cuisson, principes d’éthique du plein air, hygiène) et l’eau (traitement, sources, gestion) * **Responsabilité sociale :**   Sept principes d’éthique du plein air :   * + se préparer et prévoir   + utiliser des surfaces durables   + gérer adéquatement les déchets   + laisser intact ce que l’on trouve   + minimiser l’incidence des feux   + respecter la vie sauvage   respecter les autres usagers   * **sensibilité à la culture et aux lieux :** reconnaissance et utilisation de territoires des peuples autochtones; utilisation de terrains publics,  de terrains privés, de parcs; intendance des terres |

| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ — Enseignement de plein air Contenu – Approfondissements 11e année** |
| --- |
| * **Préparation :**   + plan d’intervention d’urgence   + plan de parcours   + plan d’activités   + choix de l’équipement   choix des lieux   * **Conditions environnementales :** s’adapter aux changements de conditions météorologiques, de température et d’autres conditions * **Communication dans des situations d’urgence :** différents modes de communication comme des coups de sifflet et des signes avec les bras,  des signes avec les bras et les pagaies, la radio, le téléphone |