**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 airCompétences 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 airContenu – 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
 |