

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
<p><i>L'élève sera capable de :</i></p> <p>Habiletés dans des activités extérieures et mode de vie sain</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Responsabilité sociale</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Collaboration, travail d'équipe et sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p><i>L'élève connaîtra :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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

Compétences disciplinaires – Approfondissements

- **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

Contenu – Approfondissements

- **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