**Domaine d’apprentissage :** **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ — Enseignement de plein air 12e 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, de soi-même et des autres. |  | Participer de façon sécuritaire à des activités extérieures exige une bonne communication, un travail d’équipe et de la collaboration. |  | La participation à des activités extérieures permet de développer un sens du leadership qui peut être appliqué dans une variété de contextes et d’environnements. |

**Normes d’apprentissage**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| *L’élève sera capable de :*  Compétences pour des activités extérieures et mode de vie sain   * Participer à une variété d’**activités extérieures** et diriger ces activités * Développer et démontrer une variété de **compétences pour des activités extérieures** * Contrôler ses niveaux d’effort et d’énergie et ceux des autres * Surveiller les conditions environnementales pendant les activités extérieures * Analyser et 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   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 et expliquer en quoi cela consiste | *L’élève connaîtra :*   * **Bienfaits sur la santé** des activités extérieures * Connaissance des activités extérieures  et compétences pour ces activités * **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**,  y compris la communication avec les services d’urgence et de sauvetage |

**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ — Enseignement de plein air 12e année**

**Normes d’apprentissage (suite)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| Collaboration, travail d’équipe et sécurité   * Collaborer avec les autres dans une variété d’activités extérieures * 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 * Anticiper et gérer les risques pendant différents types d’activités extérieures   Leadership dans les activités extérieures   * Faire appel à ses compétences en communication et à son **sens du leadership  dans des activités extérieures** dans ses interactions avec les autres * Communiquer et collaborer efficacement avec les autres dans des expéditions,  dans des équipes et dans la collectivité | * Gestion de la **dynamique de groupe et des  conflits** dans un milieu extérieur * Intendance environnementale dans les activités extérieures * Utilisation et entretien del’**équipement** servant aux activités extérieures * Comportement responsable dans un milieu extérieur * Compétences en gestion et direction de groupes |

| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ — Enseignement de plein air Compétences disciplinaires – Approfondissements 12e 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   techniques de survie   * **considérations nutritionnelles :** lesaliments (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)   **réduire l’incidence potentielle :**  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   **sens du leadership dans des activités extérieures :**   * + communication – communiquer de façon claire avec son groupe et les autres dans une variété de contextes et de situations   + réflexion – améliorer la qualité du programme pour les participants, gérer la dynamique de groupe, régler les problèmes   + responsabilité personnelle et sociale – assurer sa sécurité et celle des autres; apprécier, respecter et préserver le milieu naturel |

| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ — Enseignement de plein air Contenu – Approfondissements 12e année** |
| --- |
| * **Bienfaits sur la santé :**   Question clé :  Comment le fait de passer du temps à l’extérieur peut-il améliorer la santé physique et le bien-être mental des gens?   * **Conditions environnementales :** s’adapter aux changements de conditions météorologiques, de température et d’autres conditions * **Stratégies d’adaptation et de réaction :** prise de décisions, choix de vêtements, gestion des besoins du groupe * **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 * **dynamique de groupe :**   Question clé :  Comment peut-on évaluer les risques et le niveau de risque avec lequel on est à l’aise?   * **dynamique de groupe et des conflits :**   Questions clés :   * + Comment peut-on soutenir d’autres chefs?   Comment les chefs peuvent-ils faire participer leur groupe à la prise de décisions?  **équipement :**   * + préparation et entreposage des aliments   + eau potable   + hygiène   + composer avec divers risques environnementaux (conditions météorologiques, animaux sauvages, terrain)   + navigation   + communication |