**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 airCompétences 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 airContenu – 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
 |