

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
<p><i>L'élève sera capable de :</i></p> <p>Compétences pour des activités extérieures et mode de vie sain</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <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 et expliquer en quoi cela consiste 	<p><i>L'élève connaîtra :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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

Normes d'apprentissage (suite)

Compétences disciplinaires	Contenu
<p>Collaboration, travail d'équipe et sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Leadership dans les activités extérieures</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestion de la dynamique de groupe et des conflits dans un milieu extérieur • Intendance environnementale dans les activités extérieures • Utilisation et entretien de l'équipement servant aux activités extérieures • Comportement responsable dans un milieu extérieur • Compétences en gestion et direction de groupes

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
 - techniques de survie
- **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)
- **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

Contenu – Approfondissements

• **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