



Équipements	De la neige, des bâtons de randonnée (facultatif)
Objectif(s) pédagogique(s)	Mettre en pratique des concepts et des stratégies pour participer d'une manière sécuritaire et bien informée aux activités de plein air en hiver.
Consignes de sécurité pour la COVID-19	Rappelez aux élèves de maintenir une distanciation physique sécuritaire les uns des autres.

Stratégie d'enseignement inversé (facultative)

Dans une classe inversée, l'élève étudie, de manière autonome, la partie notionnelle du cours en amont de sa phase dirigée, consacrée pour l'essentiel à des exercices d'application menés par l'enseignant. Les élèves sont invités à maîtriser la découverte, la compréhension, et la rétention des contenus, puis le temps en classe est consacré à la mise en application, l'analyse, la synthèse, ou l'évaluation des contenus.

Avant de passer à la mise en pratique de l'activité durant le temps en classe, créez une vidéo à passer pour les élèves ou un document à distribuer pour initier les élèves au concept de l'activité physique à l'extérieur en temps d'hiver, et aux stratégies de survie hivernale des Autochtones. Vous pouvez partager les stratégies du [Guide de survie pour l'hiver au Québec](#).



Description de l'activité

Si vous utilisez une approche d'enseignement inversé, rappelez aux élèves de mettre en application les notions qu'ils auront apprises ou révisées en amont de l'activité. Si vous n'utilisez pas une approche d'enseignement inversé, donnez aux élèves une initiation ou une révision des activités en plein air aux mois d'hiver, et des modes de vie des Inuit.

Par une journée neigeuse, invitez les élèves à faire une randonnée hivernale avec vous. Cette randonnée peut se faire sur les terrains de l'école, dans un sentier communautaire local, même sur les trottoirs dans les alentours de l'école. Durant la randonnée, demandez aux élèves d'observer l'environnement qui les entoure, et d'activer tous les sens : l'ouïe, la vue, le toucher. Pendant que vous marchez ensemble, posez les questions suivantes aux élèves :

- De quelles façons est-ce qu'on peut être physiquement actifs à l'extérieur pendant les mois d'hiver?
- Quels facteurs faut-il prendre en compte avant de faire de l'activité physique en plein air en hiver?
- Quels sont les bienfaits à la santé de passer du temps à l'extérieur en hiver?
- De quelle façon est-ce que le fait de passer du temps en plein air en hiver contribue au bien-être mental?
- Quels sont les risques qu'on court si on passe trop de temps dehors par un temps extrêmement froid?
- Quels sont les signes et symptômes de gelure et/ou d'hypothermie auxquels il faut faire attention lorsqu'on fait de l'activité physique en plein air durant l'hiver?
- Sur l'histoire du Canada, comment est-ce que les gens et les communautés ont réussi à supporter le climat froid d'hiver?

Encouragez les élèves à tracer le bilan des notions apprises dans le matériel pédagogique, et/ou à partager leurs propres avis ou expériences. Vous pourriez faire pause à un moment donné de la randonnée pour encourager les élèves à réfléchir et à tenir une conversation, et en même temps les inviter à vivre dans l'instant et apprécier l'environnement qui les entoure.

Compétences d'éducation physique



BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faciliter une variété d'activités physiques dans différents environnements.



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies qu'ils peuvent appliquer dans une variété de contextes de mouvement, en s'exerçant à la pensée critique, la prise de décisions, et la résolution de problèmes.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies favorisant des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la maîtrise du mouvement et qui renforcent la confiance.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante du processus d'apprentissage dans un contexte d'éducation physique. Pensez à poser aux élèves les questions de réflexion suivantes, et discutez des réponses avec eux.

- De quelles façons as-tu essayé de te concentrer sur le moment présent durant la randonnée?
- Quel objectif simple est-ce que tu pourrais te fixer pour être physiquement actif à l'extérieur cet hiver (mettre en application la stratégie SMART : fixer un objectif qui est spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et temporel)?



Considérations sur l'inclusion

Il est possible de modifier une variété de dimensions de l'activité afin de favoriser la participation de tous et de toutes. À l'étape de planification, réfléchissez aux mesures que vous pourriez prendre pour favoriser l'inclusion, et les adaptations qui pourraient être apportées aux activités pour assurer la pleine participation de tous les élèves. Le cadre STEP propose des modifications aux dimensions suivantes de l'activité : site, tâche, équipements, et participants.

S	Surface	T	Tâche	E	Équipement	P	Participants
	Utiliser une salle de classe extérieure pour enseigner les aspects notionnels avant de faire la randonnée.		Raccourcir la distance à franchir dans la randonnée.		Les élèves utilisent des toboggans ou des raquettes.		Les élèves se promènent en binômes ou petits groupes et tiennent des conversations entre eux.



Observation des objectifs pédagogiques

Voici des exemples de questions à vous poser pour évaluer la réalisation des objectifs pédagogiques :

- Est-ce que l'élève fait preuve d'engagement et participe activement à la conversation?
- Est-ce que l'élève réussit à maintenir le rythme de marche du groupe durant la randonnée?
- Est-ce que l'élève contribue ses idées et ses avis sur l'activité physique en hiver, et sur les aspects de sécurité applicables aux activités en plein air?

Lien avec l'apprentissage d'EPS à la maison

Les élèves peuvent être invités à faire chez eux l'activité suivante d'apprentissage d'EPS à la maison; cette même activité pourrait être modifiée pour une application en salle de classe, à titre de complément des activités pédagogiques prévues.

Une marche santé, racontée