

# MODULE : SKI DE FOND

## Volet 3



### SORTIES

#### Objectif pédagogique :

Offrir aux élèves une expérience immersive en plein air leur permettant d'appliquer les habiletés développées durant le module, de développer leur autonomie et de vivre une aventure éducative dans un environnement réel.

#### LEÇON 4 – SORTIE AUTONOME

##### Description de l'activité

Ce volet facultatif permet aux élèves de transférer leurs apprentissages dans une situation authentique. Selon le contexte de l'école, la sortie peut prendre la forme d'une randonnée locale, d'une journée sur un réseau de pistes, d'une sortie d'un jour, d'une excursion dans un parc ou d'une expérience incluant une nuitée.

L'objectif n'est pas la performance mais le développement de l'autonomie, du jugement, de la sécurité et du plaisir d'être active ou actif en plein air.

##### Déroulement suggéré

###### 1. Avant le départ

- Présenter l'itinéraire et les objectifs de la sortie.
- Vérifier le matériel individuel et collectif.
- Revoir les consignes de sécurité.
- Identifier les responsabilités de chacune et de chacun.

##### Faire ressortir :

- l'importance de la préparation;
- la gestion de l'énergie;

- le respect du groupe;
- les principes Sans trace.

## **2. Pendant la sortie**

Les élèves appliquent les habiletés développées dans les leçons précédentes :

- équilibre;
- propulsion;
- contrôle;
- gestion des montées et des descentes;
- autonomie dans leurs déplacements.

Points d'observation :

- adaptation aux conditions réelles;
- gestion du rythme;
- respect des règles de piste;
- entraide et collaboration;
- attitude positive face aux défis.

## **3. Vie de groupe et autonomie**

Selon le type de sortie :

- participer aux tâches communes;
- gérer son équipement;
- prendre soin du matériel collectif;
- contribuer au bon fonctionnement du groupe.

## **4. Retour sur l'expérience**

Pistes de discussion suggérées :

- Quel défi t'a demandé le plus d'efforts?
- Quelle décision t'a permis de mieux réussir ta sortie?
- Qu'as-tu appris sur ton autonomie?
- Quelle habileté développée dans le module t'a été la plus utile?

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Matériel requis</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carte ou itinéraire du parcours</li> <li>• Équipement de ski de fond</li> <li>• Liste du matériel individuel et collectif</li> <li>• Matériel de sécurité</li> <li>• Trousse de premiers soins</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Ressources pédagogiques</b> | <p>Sortie</p> <p><a href="#">Exemples de sortie</a></p> <p><b>Activités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacement en autonomie</li> <li>• <a href="#">Gestion du matériel</a></li> <li>• <a href="#">Vie en refuge ou camping</a> (version élève)</li> </ul> <p>Pour préparer cette sortie de ski de fond de 16 à 24 heures, référez-vous au module de camping hivernal, leçon 2-4, afin d’accompagner les élèves dans la planification du campement, la gestion du matériel, la sécurité en hiver et l’application des principes Sans trace.</p> |
| <b>Évaluation formative</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• appliquer les techniques apprises dans un contexte réel;</li> <li>• gérer son énergie et son matériel;</li> <li>• démontrer de l’autonomie et du jugement;</li> <li>• collaborer avec les autres;</li> <li>• respecter les règles de sécurité et les principes Sans trace.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                       |

Attentes et contenus visés :

**PPL30 / PPL40 : A1.1, A1.3, B1.1, B1.2, C1.1, C1.4, C2.2**

