



École secondaire  
Grande-Rivière

**ÉDUCATION PHYSIQUE 544**  
**INITIATION AU PLEIN AIR**  
*PLAN DE COURS*

Septembre 2011

Par : Marc Boucher  
Enseignant

**1- OBJECTIFS GÉNÉRAUX**

**1- PERMETTRE À L'ÉLÈVE DE PRENDRE CONTACT AVEC LA NATURE EN L'INITIANT À DIVERSES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR.**

**2- AMENER L'ÉLÈVE À RESPECTER SON ENVIRONNEMENT.**

**3- SUSCITER DE NOUVEAUX INTÉRÊTS EN EXPÉRIMENTANT CERTAINES ACTIVITÉS MOINS CONVENTIONNELLES.**

**4- DÉVELOPPER LES DIVERS ÉLÉMENTS DE LA VALEUR PHYSIQUE, PSYCHOLOGIQUE ET SOCIALE DE CHAQUE PERSONNE.**

**5- ENCOURAGER L'ÉLÈVE À AVOIR L'ESPRIT OUVERT, À DEVENIR RESPONSABLE ET AUTONOME.**

## II- PROGRAMME DE L'ANNÉE

<b>DATES</b>	<b>ACTIVITÉS</b>	<b>PONDÉRATION</b>
<b>1<sup>ER</sup> SEPT - 13 OCT</b>	<b>CYCLISME</b>	<b>11</b>
<b>14 OCT - 23 NOV</b>	<b>ORIENTATION</b>	<b>11</b>
<b>24 NOV - 17 JAN</b>	<b>ESCALADE</b>	<b>12</b>
<b>18 JAN - 27 FÉV</b>	<b>SKI DE FOND</b>	<b>13</b>
<b>28 FÉV - 30 AVRIL</b>	<b>CANOTAGE</b>	<b>13</b>
<b>1er MAI - 8 JUIN</b>	<b>TIR À L'ARC</b>	<b>12</b>
<b>1<sup>ER</sup> SEPT - 15 JUIN</b>	<b>SORTIES 1</b>	<b>7</b>
	<b>SORTIES 2</b>	<b>7</b>
	<b>SORTIES 3</b>	<b>7</b>
	<b>SORTIES 4</b>	<b>7</b>
		<hr/>
		<b>100 %</b>

### III- LES SORTIES

#### A- CHOIX:

L'ÉLÈVE DEVRA PARTICIPER À UN MINIMUM DE QUATRE (4) SORTIES PENDANT L'ANNÉE.

**Cyclo-tourisme** : Lundi 16 septembre (journée pédagogique)

**Coûts : Gratuit**

**Nombre de participants : 40**

Le départ se fera de l'école à 8 h 30 le matin et le dîner se prendra au **domaine McKenzie-King** que nous atteindrons via la piste cyclable d'Aylmer, la piste cyclable du Parc de la Gatineau et la promenade de la Gatineau. L'heure d'arrivée à l'école est prévue pour 14h50.

La sécurité étant une préoccupation constante, **le port du casque protecteur est obligatoire** pour cette sortie.

**Canot camping en lac** : 21, 22 et 23 septembre (jour 4, 5 et 6).

**Coûts : \$85**

**Nombre de participants : 18**

Le parcours retenu est situé dans le secteur du lac Pémichangan et du Lac Vert près du village de Point-Confort.

Une excursion en milieu naturel représentant toujours un certain pourcentage de danger, (risque de blessures), nous tenons, par la présente, à vous informer de la situation et vous assurer que l'organisation sera faite avec une conscience maximale de la sécurité et des précautions à prendre. La **réunion obligatoire qui se tiendra le mardi 13 septembre de 15h00 à 17h30** devrait permettre aux élèves de bien se préparer tant au point de vue matériel qu'au point de vue vêtements et nourriture.

Le départ se fera de l'école le mercredi à 8 heures et le retour est prévu à l'école le vendredi vers 20 heures.

**Vélo de montagne** : vendredi 7 octobre (journée pédagogique).

**Coûts : \$20**

**Nombre de participants : 30**

Le parcours retenu est situé dans le parc de la Gatineau. Un autobus et un camion seront utilisés afin de nous rendre au stationnement P7 (situé près de Chelsea) avec nos vélos. Nous effectuerons notre randonnée sur les pistes numéro 1 et 2.

Afin de pouvoir participer à la sortie, votre enfant devra avoir un **vélo en bon état**: Le **système de frein doit être fonctionnel** à l'avant ainsi qu'à l'arrière, les **vitesses** doivent se changer facilement, les **roues** doivent être alignées et les pneus bien gonflés. Il serait important que chaque élève ait une **chambre à air de rechange** afin de palier aux crevaisons majeures.

La sécurité étant une préoccupation constante, **nous exigeons le port du casque protecteur**. Le départ se fera de l'école à 8 h 30 et le retour est prévu à l'école vers 14h50.

**Randonnée pédestre** : Vendredi 14 octobre (jour 1).

**Coûts : Gratuit**

**Nombre de participants : 45**

Le transport sera assuré par un autobus.

La randonnée se fera dans le Parc de la Gatineau entre la plage Blanchette au lac Meech et le belvédère Champlain en passant par le sentier des loups. **Une bonne paire de chaussures de marche est donc essentielle**. Le départ se fera de l'école à 8 heures le matin et le retour est prévu pour 14h50.

**Orientation avec carte et boussole** : Le lundi 14 novembre (journée pédagogique).

**Coûts : Gratuit**

**Nombre de participants : 30**

Dans cette sortie, l'élève aura l'occasion de mettre en pratique les notions théoriques apprises dans un contexte en forêt.

L'excursion aura lieu dans le Parc de la Gatineau en partant au coin des chemins Notch et de la Mine. La sécurité étant toujours une priorité, les différents parcours sont encadrés par des routes.

Le départ se fera de l'école à **8 heures** le matin et le retour est prévu pour **16h30**.

Il faudra donc prévoir un transport pour le retour à la maison.

**Escalade de glace** : vendredi 27 janvier (jour 8).

**Coûts : \$45**

**Nombre de participants : 20**

C'est sur les paroisses de Calabogie (Ontario) que cette sortie aura lieu.

Voici l'équipement que l'élève devra se procurer afin de participer à cette sortie :

- **Des lunettes protectrices (type ski alpin ou sport).**
- **Une paire de bottes de ski alpin.**

**Le port du casque d'escalade est obligatoire** et il vous sera fourni. La **réunion préparatoire (obligatoire) du mardi 17 janvier de 15h à 17h** devrait permettre aux élèves de bien se préparer tant au point de vue matériel qu'au point de vue vêtements. Les élèves devront apporter leurs bottes de ski pour la réunion.

Deux **formulaires d'acceptation des risques** sont exigés par la commission scolaire et l'organisme avec qui nous faisons affaire. Vous devez les remplir si vous voulez que votre enfant y participe. Ils se retrouvent sur le site de l'école si vous désirez les consulter. Une copie sera remise à votre enfant avant la sortie afin que vous puissiez la signer.

Le départ se fera de l'école à 8 heures le matin et le retour est prévu vers **19 heures**.

Il faudra donc prévoir un transport pour le retour à la maison.

**camping d'hiver** : lundi et mardi 6 et 7 février (journée pédagogique et jour 4).

**Coûts : Gratuit**

**Nombre de participants : 35**

Cette excursion aura lieu au lac Philippe dans un des campings de groupe prévus à cette fin. Ceci nous permettra de vivre une expérience de plein air enrichissante tout en étant relativement près des secours et d'un téléphone si la situation l'exigeait.

Le départ se fera de l'école vers **8 h 00** le lundi matin et le retour est prévu pour 14h50 le mardi. La **réunion préparatoire (obligatoire) du mardi 31 janvier (15h00 à 17h00)** devrait permettre aux élèves de bien se préparer tant au point de vue matériel qu'au point de vue vêtements et nourriture **(l'élève devra apporter son sac de couchage à cette réunion).**

**ski de fond** : vendredi 24 février (jour 8).

**Coûts : \$20**

**Nombre de participants : 45**

L'excursion aura lieu dans le Parc de la Gatineau à partir du stationnement P-10 près de Camp Fortune et c'est également de ce point que s'effectuera le retour. Le départ se fera de l'école vers 8 heures le matin et le retour est prévu pour 14h50.

**Escalade intérieure** : Lundi 26 mars (journée pédagogique).

**Coûts : \$20**

**Nombre de participants : 45**

C'est à Altitude Gym à Hull que cette sortie aura lieu. L'école fournira le transport ainsi que l'équipement nécessaire pour l'activité et la sécurité.

Afin que votre enfant puisse grimper lors de cette journée, vous devez signer les **feuilles d'acceptation des risques** de Altitude Gym. Vous pouvez consulter ces formulaires sur le site de l'école. Une copie sera remise à votre enfant avant la sortie afin que vous puissiez la signer.

Le départ se fera de l'école à 8h30 le matin et le retour est prévu vers 13h30.

**Canot-camping en eau-vive** : 9, 10 et 11 mai (jour 6, 7 et 8).

**Coûts : \$85**

**Nombre de participants : 17**

Le parcours (environ 30 km) qui a été choisi est celui de la rivière Du Sourd dans le parc Papineau-Labelle, près de Notre-Dame-du-Laus. La **réunion préparatoire obligatoire qui se tiendra le mardi 24 avril de 15h00 à 17h30** devrait permettre aux élèves de bien se préparer tant au point de vue matériel qu'au point de vue vêtements et nourriture. De plus, il y aura une **pratique obligatoire à la marina le mercredi 2 mai de 15h00 à 18h00**. Cette pratique est essentielle afin de bien préparer les élèves à la descente de rivière.

La descente de rivière et des rapides qui s'y trouvent comportant toujours certains risques, nous croyons qu'il convient de vous informer qu'un certain pourcentage de danger est inhérent à une telle activité. Cependant, notre intention est d'initier les jeunes et de leur faire vivre cette expérience de plein air riche à plusieurs points de vue. C'est donc avec cette approche positive et un maximum de sécurité que l'excursion sera organisée. Vous pouvez aller consulter le parcours (ainsi que les photos des années antérieures) que nous ferons sur le site de l'école.

Le départ se fera de l'école le mercredi à 8 heures et le retour est prévu à l'école le vendredi vers 20 heures.

**Escalade de rocher** : Vendredi 18 mai (journée pédagogique).

**Coûts : \$15**

**Nombre de participants : 25**

C'est sur les parois de Luskville que cette sortie aura lieu. **Le casque d'escalade est obligatoire** mais peut être remplacé par un casque de hockey ou par un casque de vélo.

**Chacun est responsable de s'en procurer un.** La chaussure recommandée: une paire d'espadrilles à semelle souple et adhérente. La **réunion préparatoire (obligatoire) du mercredi 18 mai de 15 h à 17h** devrait permettre aux élèves de bien se préparer tant au point de vue sécurité et matériel qu'au point de vue vêtements et nourriture. Le départ se fera de l'école à 8h30 le matin et le retour est prévu vers 16 h 30.

**Tir à l'arc** : Vendredi 8 juin (date à confirmer dû aux examens de fin d'année)

**Coûts : \$15**

**Nombre de participants : 45**

Nous invitons les élèves à participer à un tournoi de tir à l'arc sur un parcours extérieur. Le parcours se situe sur le boulevard de la technologie et est installé par le club de tir à l'arc Les flèches d'argent. Il est composé d'une quinzaine de cibles avec différents défis qui permettront aux élèves de mesurer leur talent de tireur. Le départ se fera de l'école vers 8h30 et le retour vers 13h. Un lunch, de l'eau et des vêtements adaptés aux conditions météorologiques sont essentiels pour profiter agréablement de cette sortie.

**Voile** : Mardi 12 juin (date à confirmer dû aux examens de fin d'année).

**Coûts : \$20**

**Nombre de participants : 20**

Cette activité se fera à la marina d'Aylmer.

Afin de faciliter son déplacement, **votre enfant aura besoin de sa bicyclette**. L'école fournira l'équipement nécessaire à l'activité (voiliers et vêtements de flottaison). Le départ se fera de l'école à 8 heures et le retour est prévu vers 12h30 afin que les élèves puissent participer à leur dernière période. La **réunion préparatoire (obligatoire) du mercredi 6 juin de 15 h à 17h** devrait permettre aux élèves d'apprendre les rudiments de la voile et de bien se préparer tant au point de vue matériel qu'au point de vue vêtements.

**Notez bien :**

**Lors des sorties, chaque élève devra apporter :**

- Sa carte d'assurance maladie.
- De l'eau en quantité suffisante.

- Un dîner (lorsque nécessaire).
- Des collations s'il le désire.
- Une petite trousse de premiers soins.
- Du feu.
- Un sifflet.
- Certaines activités peuvent exiger une plus grande préparation. Les élèves en seront informés avant la sortie.

***Lors des sorties, les élèves devront laisser à la maison leur mp3, cellulaires et autres appareils électroniques.***

**Chacun est responsable de prendre le soin de se vêtir selon la température.**

***- DANS CERTAINS CAS, UN(E) ÉLÈVE POURRAIT SE VOIR REFUSER LE DROIT DE PARTICIPER À UNE SORTIE SI SON COMPORTEMENT RISQUE DE METTRE EN PÉRIL LA SÉCURITÉ ET/OU LE BIEN-ÊTRE DE L'ENSEMBLE DU GROUPE.***

***- POUR LES SORTIES CONTINGENTÉES, L'ORDRE DE REMISE DES FEUILLES DE CHOIX DES SORTIES SERA UN CRITÈRE DE SÉLECTION. (PREMIER ARRIVÉ, PREMIER INSCRIT)***

### **C- ÉVALUATION DES SORTIES:**

- PRÉPARATION À LA SORTIE	20
- RESPECT DES DIRECTIVES	20
- RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT, DE L'ÉQUIPEMENT	15
- ESPRIT DE GROUPE, ENTRAIDE	20
- HABILITÉS TECHNIQUES, PERFORMANCE	25

---

100 %

**Choix des sorties** Nom : \_\_\_\_\_  
# \_\_\_\_\_

Tu dois participer à **quatre (4) sorties** pour avoir tous tes points (28 %) du cours de plein air. Il s'agit d'un minimum. Nous t'encourageons à participer à toutes les sorties.

**Tu dois classer les 13 activités en ordre d'importance (de 1 à 13).**

À noter : si tes parents refusent que tu participes à une sortie, ne l'inclus pas dans ton choix.

Afin de favoriser l'équité, nous inscrirons tout le monde pour leur premier choix avant d'inscrire les autres choix. Dans l'éventualité où la sortie que tu as choisie est déjà remplie, nous t'inscrirons pour ton choix suivant. Nous t'inscrirons aux cinq sorties que tu devras faire au cours de l'année. Si tu ne te présentes pas à ta sortie, **seul un billet médical pourra t'obtenir un remboursement**. Si un événement hors de ton contrôle t'empêche de participer à ta sortie, **tu dois venir nous voir au minimum deux semaines à l'avance** afin de t'inscrire à une autre activité, si c'est possible. Si tu ne participes pas à une sortie que tu as choisie, tu auras la **note de 0** pour celle-ci.

Premier arrivé, premier inscrit alors dépêche-toi de rapporter tes feuilles (**1- choix des sorties, 2- communication aux parents, 3- formulaire sur la condition physique et 4- reconnaissance et acceptation des risques**) si tu veux avoir ton premier choix.

Suite à ton inscription, tu recevras une **facture** que tu devras acquitter au local 137 **avant la date fixée** afin de confirmer ta participation.

Tu pourras t'inscrire aux autres sorties, s'il reste de la place, lorsque le processus d'inscription sera complété et que nous aurons reçu toutes les feuilles.

- 1- Cyclotourisme (16 septembre, j. péd, 40 places, **gratuit**) \_\_\_\_\_
- 2- Canot camping en lac (21-23 septembre, j. 4, 5 et 6, 18 places, **\$85**) \_\_\_\_\_
- 3- Vélo de montagne (7 octobre, j. péd, 30 places, **\$20**) \_\_\_\_\_
- 4- Randonnée pédestre (14 octobre, j. 1, 45 places, **gratuit**) \_\_\_\_\_
- 5- Orientation (14 novembre, j. péd., 30 places, **gratuit**) \_\_\_\_\_
- 6- Escalade de glace (27 janvier, j. 8, 20 places, **\$45**) \_\_\_\_\_
- 7- Camping d'hiver (8-9 février, j. péd et j. 4, 35 places, **gratuit**) \_\_\_\_\_
- 8- Ski de fond (24 février, j. 8, 45 places, **\$20**) \_\_\_\_\_
- 9- Escalade intérieure (26 mars, j. péd., 45 places, **\$20**) \_\_\_\_\_
- 10- Canot-camping en eau-vive (9 - 11 mai, j. 6, 7 et 8, 17 places, **\$85**) \_\_\_\_\_
- 11- Escalade de rocher (18 mai, j. péd., 25 places, **\$15**) \_\_\_\_\_
- 12- Tir à l'arc ( 8 juin, peut être modifiée dû aux examens, 45 places, **\$15**) \_\_\_\_\_
- 13- Voile (12 juin, peut être modifiée dû aux examens, 20 places, **\$20**) \_\_\_\_\_

**Tu peux rapporter tes feuilles à partir du 7 septembre 7h30 au local 392 (bureau des enseignants en éducation physique). Tu as jusqu'au 13 septembre pour nous rapporter tes feuilles.**



**École secondaire  
Grande-Rivière**

# Communication aux Parents

Chers parents,

Je désire vous informer du contenu du cours de plein air dans lequel votre enfant s'est inscrit. Vous pourrez prendre connaissance des activités offertes, des sorties proposées ainsi que quelques dates importantes à retenir. Je vous demande de bien vouloir signer cette feuille et de me la retourner le plus rapidement possible.

Vous aurez également à signer un autre formulaire afin d'assurer la participation de votre enfant aux différentes sorties du cours de plein air. Il s'agit du formulaire de **reconnaissance et d'acceptation des risques** qui accompagne ce document. Je vous demande de remplir ce document. **Il est important d'initialiser les sorties que votre enfant a choisies** dans la feuille de **choix des sorties** afin de me laisser savoir que vous êtes d'accord avec son choix. Le formulaire « **reconnaissance et acceptation des risques** » ne constitue pas un engagement de participation pour votre enfant mais il indique clairement que vous êtes au courant des risques inhérents aux activités de plein air et que vous êtes d'accord que votre enfant y participe. Vous pouvez être assurés que la sécurité est une préoccupation constante et que votre enfant sera encadré par un personnel compétent.

Enfin, en signant ce document, vous autorisez l'enseignant à afficher, sur le site internet de l'école, des photos provenant des sorties de plein air.

Si vous avez des commentaires ou des questions, n'hésitez pas à me les formuler. Il me fera plaisir d'y répondre.

Commentaires et questions:

---

---

---

---

Entre 8h et 15h, vous pouvez me joindre au (# tel): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Nom de l'élève

\_\_\_\_\_  
Signature du parent

\_\_\_\_\_  
Numéro d'assurance maladie

\_\_\_\_\_  
Date d'expiration

\_\_\_\_\_  
Marc Boucher  
[boucherm@cspo.qc.ca](mailto:boucherm@cspo.qc.ca)



École secondaire  
Grande-Rivière

# \_\_\_\_\_

## Reconnaissance et acceptation des risques

Je reconnais avoir pris connaissance des risques inhérents à la pratique d'activités en plein

air.

Ces risques sont, de façon plus particulière mais non limitative, les suivants:

Pour les sorties telles la randonnée pédestre, le cyclisme, l'orientation, le ski de fond, le camping d'hiver et l'escalade:

- Chute (entorse, éraflure, fracture)
- Brûlure
- Allergie
- Hypothermie
- Bris ou perte de matériel
- Accident de la route
- Noyade

Pour les sorties nautiques telles que le canot et la voile (en plus des mêmes dangers que ceux ci-haut mentionnés):

- Dessalage (chavirement) et ce qui peut en découler (descente de rapide à la nage et blessures).
- Chute dans l'eau avec toutes les conséquences que cela peut apporter (blessure, noyade, etc.).
- Blessures pouvant survenir durant les portages et le camping.

De plus, je suis conscient(e) que l'activité se déroule dans un milieu naturel pouvant être éloigné des services médicaux que l'on retrouve habituellement dans la civilisation. Ce faisant, j'accepte que les enseignants effectuent les premiers soins (bandage, immobilisation, épipen si nécessaire) et que le personnel médical traite mon enfant en cas d'urgence. Le transport en voiture, avec un enseignant, peut être effectué sur de courte distance lors de sortie (pour premiers soins, transport, etc).

Ayant pris connaissance de ces risques, je suis en mesure de permettre à mon enfant d'entreprendre les activités **en toute connaissance de cause et en acceptant les risques** que peut comporter ces activités.

Je permets à mon enfant de participer aux activités suivantes **(initialiser)**:

- |                         |       |                            |       |
|-------------------------|-------|----------------------------|-------|
| 1- VÉLO DE ROUTE        | _____ | 7- CAMPING D'HIVER         | _____ |
| 2- CANOT-CAMPING EN LAC | _____ | 8- SKI DE FOND             | _____ |
| 3- VÉLO DE MONTAGNE     | _____ | 9- ESCALADE INTÉRIEURE     | _____ |
| 4- RANDONNÉE PÉDESTRE   | _____ | 10- CANOT-CAMPING EAU VIVE | _____ |
| 5- ORIENTATION          | _____ | 11- ESCALADE DE ROCHER     | _____ |
| 6- ESCALADE DE GLACE    | _____ | 12- TIR À L'ARC            | _____ |
|                         |       | 13- VOILE                  | _____ |

Nom de l'enfant: \_\_\_\_\_

Lecture faite, j'ai signé à: \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_  
(ville) (date)

\_\_\_\_\_  
Nom du parent (en lettres moulées)

\_\_\_\_\_  
Signature du parent

## Formulaire de renseignement sur la condition physique

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Veuillez cocher les items qui ont rapport avec votre état de santé actuel (problèmes temporaires ou

chroniques, opération ou maladie récente) et détaillez ensuite :

Port de lunettes ou verre de contact

Spécifiez : \_\_\_\_\_

Système auditif (maux d'oreille, surdité, etc.)

Spécifiez : \_\_\_\_\_

Système pulmonaire (asthme, problèmes respiratoires, toux, etc.)

Spécifiez : \_\_\_\_\_

Système cardio-respiratoire (arythmie, étourdissement, pression, etc.)

Spécifiez : \_\_\_\_\_

Système nerveux (épilepsie, Parkinson, crise d'angoisse, etc.)

Spécifiez : \_\_\_\_\_

Système glandulaire (thyroïde, etc.)

Spécifiez : \_\_\_\_\_

Système digestif (foie, troubles digestifs, constipation, diabète, etc.)

Spécifiez : \_\_\_\_\_

Système osseux (fracture, faiblesse, ligament blessé, etc.)

Spécifiez : \_\_\_\_\_

Système musculaire (tendons, blessure musculaire, etc.)

Spécifiez : \_\_\_\_\_

Allergie (médicaments, nourriture, piqûres d'insectes, fièvre des foins, etc.)

Spécifiez : \_\_\_\_\_

Commentaires :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Prenez-vous des médicaments :**  Oui  Non

Si oui, lesquels et pourquoi :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Personne à aviser en cas d'accident :** \_\_\_\_\_

Lien de parenté : \_\_\_\_\_ No de téléphone : \_\_\_\_\_

P.S. veuillez nous aviser le plus tôt possible de tout changement en cours d'année.