



Éducation physique et à la santé  
Situation d'apprentissage et d'évaluation  
**Course d'orientation**  
(*orientering*)

**CAHIER DE L'ENSEIGNANT OU DE L'ENSEIGNANTE**

Avec la participation financière du ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche

## Mise en contexte

Issue d'une initiative conjointe du ministère de l'Éducation, de l'enseignement supérieur et de la Recherche (MEESR) et du Conseil québécois du loisir (CQL) dans le cadre du Mécanisme de concertation en loisir de plein air, le groupe de travail Ados plein air veut favoriser la création d'un environnement favorable à la pratique d'activités de plein air pour les adolescentes et les adolescents. L'élaboration et la mise en œuvre d'un projet de formation continue de situations d'apprentissage et d'évaluation (SAE) axée principalement sur des activités de plein air auprès des éducateurs et éducatrices physiques des écoles secondaires ont été réalisées à cette fin. Ces SAE sont le fruit de la collaboration entre la FÉÉPEQ, les secteurs «éducation» et «loisir et sport» du MEESR, les fédérations québécoises de plein air et le CQL.

Ce document constitue un exemple de collaboration réussie avec des experts du domaine du plein air pour bâtir des outils qui susciteront le développement des compétences disciplinaires en éducation physique et à la santé.

Les sites Web de la FEEPEQ, du CQL et des fédérations québécoises de plein air concernées offrent l'accès gratuitement aux SAE suivantes : canot, escalade-mur de traverse, escalade-moulinette, orientation, randonnée pédestre, slackline, vélo.

FEEPEQ : [www.feepeq.com](http://www.feepeq.com)

En collaboration avec la FÉÉPEQ, les éducateurs physiques ont aussi élaboré un site web regroupant de nombreuses informations utiles pour l'enseignement en contexte de plein air: [www.portail-plein-air.weebly.com](http://www.portail-plein-air.weebly.com)

CQL : [www.PleinAirQuebec.ca](http://www.PleinAirQuebec.ca)

La Fédération québécoise d'orientering

<http://orienteringquebec.ca>

D'autres documents produits entre autres dans le cadre du groupe de travail Ados plein air sont également disponibles sur le site du CQL [www.PleinAirQuebec.ca](http://www.PleinAirQuebec.ca)

**Enseigner le plein air, c'est dans ma nature !** Manuel d'implantation et de développement d'options plein air dans les écoles secondaires du Québec

**Le plein air c'est dans ma nature !** Manuel d'organisation de clubs de plein air pour les adolescents

**Guide d'encadrement sécuritaire des activités de plein air**

Pour vous aider à bonifier cette SAÉ ou pour plus d'information, voici quelques références.

### Sites Web :

La Fédération québécoise d'orientering

<http://orienteringquebec.ca>

Orienteering Canada

[www.orienteeering.ca](http://www.orienteeering.ca)

Fédération française de la course d'orientation

[www.ffcorientation.fr](http://www.ffcorientation.fr)

La course d'orientation, c'est quoi?

[www.ffcorientation.fr/decouvrir/](http://www.ffcorientation.fr/decouvrir/)

## **Titre :** *Faire son chemin...*

### **Compétence ciblée :**

- Adopter un mode de vie sain et actif (CD 3)

**Moyen d'action :** Course d'orientation par équipe

**Durée :** 6 ou 8 périodes de 75 minutes

**Niveau :** Secondaire

**Cycle :** Premier

**Année du cycle :** Première année du secondaire

**Auteurs :** Joanie Beaumont et Éric Laforest  
Enseignants d'éducation physique et à la santé

En fonction des paramètres de l'activité, il pourrait vous être utile de posséder une formation avancée en orientation et en premiers soins.

### **Notes :**

- 1) Les échauffements sont à votre discrétion. Il est préférable de les planifier en fonction de l'activité choisie et de l'intention pédagogique.
- 2) Avant le début de la situation d'apprentissage et d'évaluation (SAE), sélectionnez deux ou trois parcours de course d'orientation tout près de l'école. Ces parcours, dont vous déterminerez la longueur, doivent permettre aux élèves de relever différents défis et doivent être d'un niveau de complexité égale, pour assurer une certaine équité pour les élèves.
- 3) Certaines parties des cours peuvent se donner au gymnase, selon les conditions météorologiques.

## BRÈVE DESCRIPTION DE LA SITUATION

Cette SAE, qui se déroule sur une période de six ou huit cours, permettra aux élèves de 1<sup>re</sup> secondaire d'amorcer une réflexion quant aux multiples facteurs qui conditionnent leur santé à court, à moyen et à long termes. Ce sera aussi une occasion pour eux de s'initier à une nouvelle forme d'activité physique stimulante. Ils pourront, en définitive, intégrer dans leur quotidien des moyens pour trouver un bon équilibre entre diverses activités physiques et un ensemble de comportements favorables à leur santé et à leur bien-être, tout en prenant conscience de leurs habiletés à évoluer sur un territoire plus ou moins connu à l'aide d'une carte et d'une boussole. Ils apprendront également à lire les informations tant sur le terrain que sur une carte et à utiliser correctement le matériel mis à leur disposition pour progresser dans les différents parcours. La pratique de la course d'orientation les amènera à explorer de nouvelles possibilités de coopération en plein air. Elle leur permettra finalement de mettre en œuvre la compétence *Adopter un mode de vie sain et actif* en suscitant leur curiosité au regard d'une activité peu connue en Amérique du Nord, soit la course d'orientation.

**PRODUCTION ATTENDUE** (ce que les élèves feront à la fin de la SAE)

À la fin de la SAE, les élèves seront en mesure d'analyser les effets de certaines habitudes de vie sur leur santé et leur bien-être. La course d'orientation leur aura permis d'élaborer un plan visant à modifier certaines de leurs habitudes de vie et de le mettre en œuvre, puis d'évaluer leur démarche ainsi que leurs habitudes de vie.

## ÉLÉMENTS DU PROGRAMME DE FORMATION CIBLÉS

### Domaines généraux de formation

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Santé et bien-être | <input type="checkbox"/> Orientation et entrepreneuriat | <input type="checkbox"/> Environnement et consommation |
| <input type="checkbox"/> Médias                        | <input type="checkbox"/> Vivre-ensemble et citoyenneté  |  |

## CRITÈRES D'ÉVALUATION

- ✓ Cohérence de la planification :
  - Élaboration de plans détaillés de pratique régulière et sécuritaire d'activités physiques
- ✓ Efficacité de l'exécution :
  - Application et ajustement de plans d'action
  - Application des règles de sécurité
  - Pratique, en contexte scolaire, d'activités sollicitant la condition physique
- ✓ Pertinence du retour réflexif :
  - Évaluation de la démarche, du plan d'action et des résultats

## OUTILS D'ÉVALUATION

### Outils pour recueillir de l'information

- Grille d'observation
- Grille d'interprétation

### Types d'évaluation

- Autoévaluation
- Par les pairs

### Outils de consignation

- Carnet de l'élève
- Autre

- Coévaluation
- Enseignant-groupe

Les deux pages qui suivent contiennent quelques éléments du contenu de formation. Vous pouvez en choisir d'autres en fonction de ce qui vous convient.

CONTENU DE FORMATION - CD 3								
Contenu de formation associé à la compétence <i>Adopter un mode de vie sain et actif</i> (savoirs essentiels)	Cours							
	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Savoirs</b>								
<b>A. La structure et le fonctionnement du corps</b>								
2. Expliquer en termes simples ou par un schéma le fonctionnement des principaux systèmes sollicités lors de la pratique d'activités physiques			X					
<b>C. Les habitudes de vie saines et actives</b>								
1. Le mode de vie actif								
d. Nommer des bienfaits physiques associés à un mode de vie actif		X						
f. Indiquer des stratégies pour développer ou maintenir un mode de vie actif				X				
<b>Savoir-faire</b>								
<b>A. La pratique de techniques de relaxation</b>								
1. Utiliser des techniques pour se détendre après un effort physique ou pour gérer son stress (ex. : respiration contrôlée, méthode de Jacobson, yoga, imagerie mentale)				X	X	X		
<b>Pratique sécuritaire d'activités physiques et esprit sportif</b>								
<b>Savoir-faire</b>								
<b>A. La pratique sécuritaire d'activités physiques</b>								
9. Effectuer des exercices de façon sécuritaire selon l'activité physique pratiquée	X	X	X	X	X	X		
<b>Savoir-être</b>								
<b>D. Le sens des responsabilités</b>								
1. Agir de manière responsable envers soi-même		X	X	X	X	X		
2. Agir de manière responsable envers les autres		X	X	X	X	X		
Réf. : <i>Progression des apprentissages au secondaire – Éducation physique et à la santé</i>								

### Compétence 3 et ses composantes

#### Analyser les effets de certaines habitudes de vie sur sa santé et son bien-être

Faire preuve d'ouverture d'esprit à l'égard des informations concernant la santé et le bien-être • Consulter les ressources pertinentes en gardant un esprit critique • Compiler des faits observables sur ses habitudes de vie • Reconnaître celles qui sont favorables ou néfastes pour sa santé et son bien-être

#### Élaborer un plan visant à modifier certaines de ses habitudes de vie

Reconnaître ses goûts et ses aptitudes • Exploiter les ressources humaines et matérielles offertes à l'école, dans sa famille et dans la communauté • Se fixer un objectif réaliste • Élaborer la stratégie la plus prometteuse pour modifier ses habitudes de vie • Utiliser un outil de planification • Estimer les exigences et les conséquences de ses choix

#### Adopter un mode de vie sain et actif

#### Évaluer sa démarche et l'état de ses habitudes de vie

Compiler les faits relatifs à la modification de ses habitudes de vie • Mesurer, à l'aide d'outils, le maintien ou l'amélioration de sa condition physique • Évaluer la modification de ses habitudes de vie, sa persévérance et l'efficacité de son plan sur sa santé et son bien-être • Juger de sa motivation et de son désir de réinvestir ses apprentissages • Faire une analyse critique des étapes franchies • Prendre une décision calquée sur l'évaluation effectuée

#### Mettre en œuvre son plan

Appliquer sa stratégie qui vise la pratique régulière d'activités physiques et l'intégration, dans sa vie quotidienne, de saines habitudes de vie telles que le sommeil et l'hygiène corporelle • Persévérer malgré les difficultés éprouvées lors de la mise en œuvre de son plan

## REPÈRES CULTURELS CIBLÉS (Programme de formation de l'école québécoise, p. 490)

- **Recherches :**  
Évolution des techniques d'orientation et de l'équipement
- **Objets patrimoniaux :**  
Boussoles anciennes, sextant, etc.
- **Événements :**  
Brève histoire de l'orientation  
Historique de la course d'orientation (orientering)

## RESSOURCES (matériel, TIC, etc.)

- Notes de cours (document complémentaire)
- Cartes, boussoles, GPS, etc.

## COMPÉTENCE TRANSVERSALE DÉVELOPPÉE

Les compétences sont au choix de l'enseignant ou de l'enseignante, de l'équipe-cycle ou de l'équipe-école, selon les normes et les modalités adoptées.

- 8) **Coopérer :** Contribuer au travail coopératif  
Tirer profit du travail coopératif  
Interagir avec ouverture d'esprit dans différents contextes

# PREMIER TEMPS PÉDAGOGIQUE – PHASE DE PRÉPARATION

**Matériel :** Tableau noir, tableau blanc, crayons, craie, vidéoprojecteur, portable, tablette électronique

**Durée :** 75 minutes

## Éléments de la phase de préparation :

- Activation des connaissances antérieures
- Présentation du contexte d'apprentissage (problématique, tâche initiale, production attendue)
- Définition des attentes (intentions éducatives reformulées)
- Présentation sommaire des activités
- Définition des règles de sécurité générales
- Explication des critères d'évaluation ainsi que des éléments observables

## DÉFINITION DES TÂCHES

**1<sup>er</sup> cours :** Premier temps pédagogique – 75 minutes

**Objectifs du cours** (en quelques minutes, expliquer ou préciser les objectifs du cours) :

- Se familiariser avec la course d'orientation
- Effectuer des exercices de façon sécuritaire selon l'activité physique pratiquée

### Activation des connaissances antérieures

À l'aide d'une mise en situation, l'enseignant ou l'enseignante présente le sujet et vérifie les connaissances des élèves pour adapter ses interventions en conséquence. Pour ce faire, il ou elle peut poser une question introductive (ex. : leur demander s'ils savent ce qu'est une course d'orientation), présenter une vidéo informative, etc.

### Suggestions de vidéos d'information

*Précision : Bien que cette activité se pratique principalement en solo, elle peut facilement se faire en équipe, notamment pour en faciliter la réalisation.*

Découvrir la course d'orientation

<https://www.youtube.com/watch?v=evYFjPed8Zs> (4 min 7 s)

La course d'orientation, un sport, un jeu

<https://www.youtube.com/watch?v=cMKfZISnRns> (14 min 40 s)

## Suggestions de questions

- Qu'est-ce qu'une course d'orientation pour vous? En existe-t-il différents types?
- Dans quels types d'environnement se pratique cette activité?
- Qui a fait des courses d'orientation?
- Qui peut nommer de beaux endroits pour faire de la course d'orientation?
- A-t-on besoin d'équipement particulier?
- Quelles sont les difficultés auxquelles les participants doivent faire face?
- Cette activité comporte-t-elle des dangers?
- À quoi reconnaît-on un bon participant?
- Pourquoi la course d'orientation n'est-elle pas plus populaire?

## Présentation du contexte d'apprentissage

La SAE, qui vise le développement de la compétence *Adopter un mode de vie sain et actif*, est axée sur la course d'orientation. À la fin des activités, les élèves auront développé leurs connaissances pour être en mesure d'analyser les effets de certaines habitudes de vie sur leur santé et leur bien-être. Ils seront capables d'élaborer un plan visant à modifier certaines de leurs habitudes de vie et de le mettre en œuvre, puis d'évaluer leur démarche.

## Attentes

Les élèves doivent comprendre et utiliser les termes propres à la course d'orientation et être en mesure d'expliquer sommairement le fonctionnement des principaux systèmes sollicités lors de cette activité. Tout en nommant des bienfaits physiques associés à un mode de vie actif, ils devront indiquer des stratégies pour développer ou maintenir un tel mode de vie. Les élèves doivent comprendre à quoi servent les techniques de relaxation après un effort physique ou les techniques de gestion du stress. Enfin, ils doivent agir de façon responsable et respectueuse à l'égard de leurs partenaires, du matériel et de l'environnement. L'activité sera le moment idéal pour élaborer un plan et le mettre en œuvre en vue de modifier certains comportements. Ce plan pourra servir de base pendant une partie de l'année scolaire au regard du développement de la compétence *Adopter un mode de vie sain et actif*.

## Présentation sommaire des activités

Les élèves se familiariseront avec les concepts de l'orientation (azimut, contre-azimut, etc.) à l'aide, notamment, d'une boussole artisanale qu'ils auront confectionnée. Ils apprendront à manipuler une carte et une boussole, et à reconnaître les caractéristiques d'un bon parcours. Ils expérimenteront différents parcours pour se familiariser avec le matériel et les particularités de la course d'orientation. À la fin de la démarche, ils seront amenés à mobiliser leurs connaissances pour faire une course d'orientation qui permettra à l'enseignant ou à l'enseignante d'évaluer leur compétence à adopter un mode de vie sain et actif.



## Règles de sécurité générales

- Avoir un plan de sortie et d'urgence, s'il y a lieu
- Demeurer à l'intérieur du territoire indiqué
- Connaître l'azimut de sécurité
- Avoir une montre ou un chronomètre et gérer son temps de façon efficace
- Avoir une mini-trousse de premiers soins personnelle, un collier de survie (briquet, sifflet, outil multifonction), des collations et de l'eau
- Porter une tenue sportive facile d'entretien et appropriée (vêtements légers, longs, résistants, qui protègent des égratignures)
- Porter des lunettes de soleil avec verres clairs ou des lunettes de protection (recommandé)
- Toujours contourner les obstacles désignés comme infranchissables sur la carte

## Critères d'évaluation et éléments observables

- Élaborer un plan de pratique régulière et sécuritaire d'activités physiques
- Appliquer et ajuster le plan d'action
- Appliquer les règles de sécurité
- Pratiquer, en contexte scolaire, des activités sollicitant la condition physique
- Évaluer la démarche, le plan d'action et les résultats

### Activité 1 : L'orienta-quoi? N'y a-t-il pas une application pour ça? (15 minutes)

Au gymnase :

L'enseignant ou l'enseignante place les élèves en équipes de quatre. Ces dernières ont trois minutes pour noter un maximum de faits qu'elles connaissent déjà sur l'orientation. À la suite de cet exercice, chaque équipe expose ses réponses et marque un point pour chaque notion nommée que les autres équipes n'ont pas sur leur feuille. L'équipe ayant le plus de points gagne.

À l'extérieur :

C'est une course à relais. L'activité peut être organisée sous la forme d'une chasse aux trésors. L'enseignant ou l'enseignante prépare plusieurs cartons sur lesquels il ou elle écrit des éléments liés à l'orientation et les cache un peu partout dans l'environnement immédiat de l'école. Les équipes (un participant à la fois) partent à la recherche du plus grand nombre d'éléments différents. Chaque participant ne peut rapporter qu'un seul élément à la fois. Après un temps déterminé, chaque équipe expose ses réponses et marque un point pour chaque notion nommée que les autres équipes n'ont pas sur leur feuille. L'équipe ayant le plus de points gagne. On doit s'assurer que tous les éléments pourront être trouvés par toutes les équipes.

## **Activité 2 : Pour ne pas perdre le nord! (30 minutes)**

Les élèves fabriquent une boussole artisanale. Cette activité permettra de leur expliquer le nord magnétique.

Matériel nécessaire :

- Un bouchon de liège
- Un aimant assez puissant
- Une aiguille
- Un couteau (de type exacto) par équipe de deux
- Un petit bol
- De l'eau

Marche à suivre pour fabriquer une boussole : [https://www.youtube.com/watch?v=zVRnA1\\_DNJI](https://www.youtube.com/watch?v=zVRnA1_DNJI)

## **Activité 3 : Orientons-nous! (15 minutes)**

L'enseignant ou l'enseignante distribue une carte du territoire environnant (vue aérienne de l'école, par exemple). Les élèves, en équipes de deux, doivent orienter leur carte en fonction des points de repère visuels qu'ils trouvent. Par la suite, ils doivent reconnaître 15 points sur la carte et inscrire de quoi il s'agit (ex. : panneau d'indication, monument, pancarte, élément de l'environnement).

### **Retour :**

À la fin du cours, l'enseignant ou l'enseignante revient sur les attentes et les objectifs de la séance en interrogeant les élèves :

- Qu'avez-vous à dire sur la sécurité lors d'une course d'orientation?
- Qu'avez-vous remarqué au sujet de l'environnement autour de l'école?

# DEUXIÈME TEMPS PÉDAGOGIQUE – PHASE DE RÉALISATION

**Matériel :** Guide de l'enseignant ou de l'enseignante (si disponible), tablette électronique, vidéoprojecteur, portable

**Durée :** 5 périodes de 75 minutes

## Éléments de la phase de réalisation :

- Présentation de la tâche initiale (ou tâche évaluative ou situation de référence)
- Reconnaissance des problèmes liés à la tâche initiale
- Présentation des activités d'apprentissage liées aux problèmes et à la tâche initiale
- Présentation des moyens et des outils d'évaluation
- Présentation d'exemples de productions attendues des élèves
- Présentation des annexes, des affiches, des feuilles d'activité ou d'autres ressources

## DÉFINITION DES TÂCHES

**2<sup>e</sup> cours :** À la suite du premier temps pédagogique – 75 minutes

L'enseignant ou l'enseignante fait un bref retour sur la boussole artisanale et les notions du cours précédent. Un peu d'histoire...

**Objectifs du cours** (en quelques minutes, expliquer ou préciser les objectifs du cours) :

- Nommer des bienfaits physiques associés à un mode de vie actif
- Effectuer des exercices de façon sécuritaire selon l'activité physique pratiquée
- Agir de manière responsable envers soi-même et les autres
- Comprendre l'utilisation de la boussole et la notion d'azimut

Comment utiliser une boussole?

<http://www.youtube.com/watch?v=ee06x0eaN2o> (2 min 55 s)

#### Activité 4 : Le parcours en étoile et en boucle

Avant que les élèves partent dans tous les sens, et c'est le cas de le dire, l'enseignant ou l'enseignante discute brièvement avec les élèves (5 minutes) :

- Vous devez reconnaître ce qui vous fait du bien, c'est le secret de la réussite. Je vous invite à être à l'écoute des sensations que vous éprouverez à différents moments durant l'activité. Nous y reviendrons à la fin de la période.
- Comment allez-vous faire pour agir de manière responsable envers vous-même et envers les autres durant l'activité?

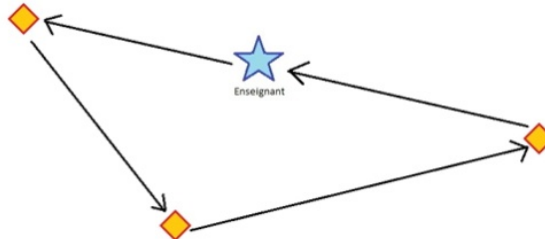
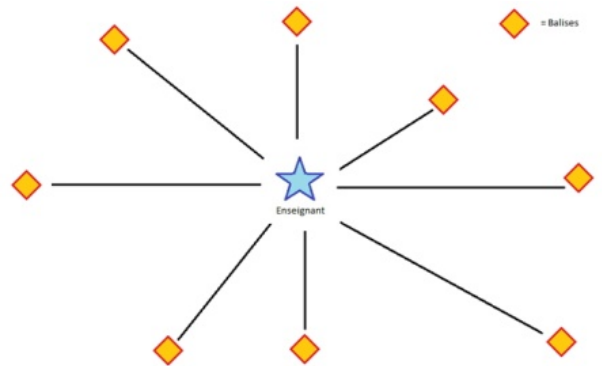
**Note :** Le travail en équipe permet aux élèves de coopérer (compétence transversale). Par contre, si chaque élève dispose d'une boussole et d'une carte, il est préférable qu'ils fassent l'exercice individuellement.

Consignes :

Chaque équipe de deux doit trouver trois balises. Après chaque balise trouvée (poinçonnée), les équipes reviennent au point de départ. Tout se fait au jogging lent ou à la marche rapide. Les coéquipiers doivent s'attendre dans les déplacements.

Vous pouvez installer les balises à une distance plus ou moins éloignée du point de départ. Une fois les trois premières balises trouvées, chaque équipe change de parcours avec une autre.

Lorsqu'elles ont trouvé six balises différentes, les équipes peuvent faire un parcours à trois balises en boucle au jogging lent cette fois-ci.



**Retour :**

À la fin du cours, l'enseignant ou l'enseignante revient sur les attentes et les objectifs de la séance en interrogeant les élèves :

- Quels bienfaits physiques avez-vous ressentis durant l'activité? Après l'activité?
- Qu'avez-vous fait pour agir de façon sécuritaire?
- Qu'avez-vous fait pour agir de manière responsable envers vous-même et les autres?
- Quelqu'un peut-il m'expliquer rapidement comment on utilise une boussole?



**Lors du retour au calme, demander aux élèves de remplir la page 2 du carnet de l'élève.**

L'enseignant ou l'enseignante fait un bref retour sur les notions du cours précédent.



**Expliquer aux élèves la page 3 du carnet de leur carnet pour qu'ils puissent la remplir pour la prochaine période.**

L'enseignant ou l'enseignante présente quelques notions sur l'élaboration d'un plan visant à modifier certaines habitudes de vie.

**Objectifs du cours** (en quelques minutes, expliquer ou préciser les objectifs du cours) :

- Expliquer en termes simples ou par un schéma le fonctionnement des principaux systèmes sollicités lors de la pratique d'activités physiques, notamment lors d'une course d'orientation
- Effectuer des exercices de façon sécuritaire selon l'activité physique pratiquée
- Agir de manière responsable envers soi-même et les autres

### **Activité 5 : Le rallye biologique**

Le but de ce rallye est de compléter le plus rapidement possible un parcours d'orientation de dix balises qui comportent des questions. L'enseignant ou l'enseignante doit concevoir plusieurs parcours pour que les élèves ne se suivent pas. Il ou elle doit donc créer plusieurs séquences, inverser l'ordre des questions ou faire partir les équipes à intervalles d'une minute. Les questions du rallye concernent les savoirs liés à l'activité, notamment le fonctionnement des principaux systèmes sollicités lors de la pratique d'activités physiques.

Au retour du rallye, chaque équipe vérifie ses réponses, soit à l'aide d'une feuille de réponses ou encore sur la feuille de réponses projetée au tableau numérique interactif (TNI). L'équipe remet ensuite son carnet de rallye à l'enseignant. Plusieurs exemples de rallyes existent. Vous pouvez vous en inspirer.

**Retour :**

À la fin du cours, l'enseignant ou l'enseignante revient sur les attentes et les objectifs de la séance en interrogeant les élèves sur principaux systèmes sollicités lors de la pratique d'activités physiques :

- En fonction de ce que tu as appris durant le rallye, explique-moi en termes simples ou par un schéma le fonctionnement des principaux systèmes sollicités lors d'une course d'orientation.
- Qu'est-ce qui te permettrait de dire que tu as agi de manière responsable envers toi-même et ton ou tes coéquipiers?

L'enseignant ou l'enseignante fait un retour sur le dernier cours en interrogeant les élèves.

**Objectifs du cours** (en quelques minutes, expliquer ou préciser les objectifs du cours) :

- Indiquer des stratégies pour développer ou maintenir un mode de vie actif
- Utiliser des techniques pour se détendre après un effort physique ou pour gérer son stress (ex. : respiration contrôlée, méthode de Jacobson, yoga, imagerie mentale)
- Effectuer des exercices de façon sécuritaire selon l'activité physique pratiquée
- Agir de manière responsable envers soi-même et les autres

**Activité 6 : Qu'est-ce que la carte nous raconte?** (20 minutes)

Dans cette activité, les élèves doivent répondre à un jeu-questionnaire, en joggant toujours lentement, pour apprendre à lire une carte et à décoder le terrain. L'enseignant ou l'enseignante distribue une carte par équipe de deux à quatre élèves. À l'aide de la carte topographique de votre environnement proche, il ou elle désigne des points précis sur la carte, des points visibles de l'école. Les élèves doivent repérer à l'extérieur tous les éléments désignés. Ils doivent indiquer de quoi il s'agit tout en estimant la distance par rapport à l'école.

L'utilisation d'un projecteur pour grossir le plan pendant les explications s'avère intéressante pour les élèves.

**Activité 7 : Comment bien orienter sa carte?** (30 minutes)

En équipes de deux, à l'aide d'une boussole et d'une carte (carte du territoire de l'école ou de tout autre endroit où le cours est donné), les élèves auront à bien orienter leur carte pour trouver les azimuts des différents points indiqués. L'enseignant ou l'enseignante peut leur expliquer la façon de faire ou leur montrer le tutoriel suivant :

<http://www.youtube.com/watch?v=ee06x0eaN2o>

Par la suite, à l'aide d'un crayon de plomb et d'une règle, les élèves traceront l'itinéraire qui, selon eux, est le plus efficace pour rejoindre l'ensemble des points indiqués. Pour chaque point, ils doivent inscrire les azimuts. Lorsqu'ils auront déterminé leur parcours, l'enseignant ou l'enseignante leur donnera un délai pour le retour. Ils doivent revenir au plus tard à l'heure demandée avec le plus de balises trouvées.

**Activité 8 : Se détendre**

L'enseignant ou l'enseignante fait expérimenter quelques techniques de relaxation aux élèves. Ceux-ci pourront par la suite les réinvestir dans leur quotidien.

**Retour :**

À la fin du cours, l'enseignant ou l'enseignante revient sur les attentes et les objectifs de la séance en interrogeant les élèves :

- À l'avenir, après un effort physique comme celui que vous venez de faire pendant la course d'orientation, quelle technique de relaxation utiliserez-vous?

L'enseignant ou l'enseignante fait un retour rapide sur l'ensemble des notions abordées en interrogeant les élèves.

- Effectuer des exercices de façon sécuritaire selon l'activité physique pratiquée
- Nommer des bienfaits physiques associés à un mode de vie actif
- Indiquer des stratégies pour développer ou maintenir un mode de vie actif
- Utiliser des techniques pour se détendre après un effort physique ou pour gérer son stress (ex. : respiration contrôlée, méthode de Jacobson, yoga, imagerie mentale)
- Agir de manière responsable envers soi-même et les autres

**Objectif du cours :**

- Expérimenter des techniques pour raffiner sa précision lors d'une course d'orientation

**Activité 9 : Le carré : visez juste!** (20 minutes)

En équipes de deux, les élèves placent un repère au sol comme point de départ. Ils doivent déterminer leur azimut de départ. Puis, ils font 50 pas. Ils ajoutent 90 degrés à leur azimut de départ et font 50 pas; ils refont cet exercice jusqu'à leur point de départ. Ils raffineront leur précision avec la boussole. Il est suggéré de faire quelques tentatives et de faire une rotation des rôles.

**Activité 10 : La marche dans la tempête.** (30 minutes)

Rendez-vous dans un boisé ou dans un milieu plus dense. Deux par deux, les élèves devront rejoindre un point prédéterminé (marche de précision). Un des deux élèves prend l'azimut, l'autre marche devant, son coéquipier lui dit où arrêter. Il va le rejoindre à la marche et les rôles sont échangés. On poursuit ainsi jusqu'à ce que l'objectif soit atteint (une assez grande distance est nécessaire pour permettre une cohérence dans la progression). Les élèves reviennent ensuite au point de départ selon le même principe grâce au contre-azimut (le contre-azimut est l'azimut de départ auquel on ajoute 180 degrés). L'objectif est qu'ils soient à un maximum de trois mètres de leur point de départ (exercice de précision).

**Retour :**

À la fin du cours, l'enseignant ou l'enseignante revient sur les attentes et les objectifs de la séance en interrogeant les élèves sur les éléments permettant d'être plus précis dans une course d'orientation.



**Demander aux élèves de remplir les pages 4 et 5 de leur carnet. Donner quelques explications pour qu'ils comprennent bien le sens des questions.**

# TROISIÈME TEMPS PÉDAGOGIQUE – PHASE D’INTÉGRATION

**Matériel :** Cahier de l’élève, tableau blanc, tableau noir, vidéoprojecteur, portable, tablette électronique, crayons de plomb, etc.

**Durée :** Une période de 75 minutes

## Éléments de la phase d’intégration :

- Expliquer les éléments observables de la grille d’évaluation
- Expliquer le processus d’évaluation pour chacun des critères d’évaluation
- Décrire le déroulement de l’évaluation et de l’autoévaluation
- Annexer les outils d’évaluation (grille du MEESR, fiche d’autoévaluation, etc.)

## DÉFINITION DES TÂCHES

**6<sup>e</sup> cours :** Une période de 75 minutes

### Rappel sur les éléments observables et les critères d’évaluation :

Cohérence de la planification :

- Élaboration de plans détaillés de pratique régulière et sécuritaire d’activités physiques

Efficacité de l’exécution :

- Application et ajustement de plans d’action
- Application des règles de sécurité
- Pratique, en contexte scolaire, d’activités sollicitant la condition physique

Pertinence du retour réflexif :

- Évaluation de la démarche, du plan d’action et des résultats

### Activité 11 : La course aux points par équipe

Dernière activité d’intégration.

La course aux points exige des équipes (de deux élèves) de visiter le plus grand nombre possible de postes de contrôle dans un laps de temps limité, mais dans un ordre laissé au choix des équipes. Les élèves doivent ainsi mobiliser toutes les connaissances apprises dans les cours précédents. Les équipes prennent habituellement le départ en masse (et non plus chacune à leur tour) et disposent de 50 minutes. Les postes de contrôle peuvent représenter des valeurs différentes en fonction de la difficulté à les atteindre ou de la distance à parcourir pour les visiter. Tout retard entraîne une pénalité. L’équipe gagnante est celle qui a accumulé le plus grand nombre de points.

**Cette activité d’intégration permet de vérifier que l’élève est en mesure d’élaborer un plan de pratique régulière et sécuritaire d’activités physiques (cohérence de la planification); d’appliquer les règles de sécurité; de pratiquer, en contexte scolaire, des activités sollicitant la condition physique (efficacité de l’exécution); et d’évaluer sa démarche, son plan d’action et ses résultats (pertinence du retour réflexif).**



OUTIL D'INTERPRÉTATION DES CRITÈRES D'ÉVALUATION EN FONCTION DU NIVEAU DE RÉUSSITE <sup>1</sup> (Secondaire)				
Adopter un mode de vie sain et actif				
Critères d'évaluation	Éléments observables	RÉUSSI (+)	PLUS OU MOINS RÉUSSI (+/-)	NON RÉUSSI (-)
Cohérence de la planification	Élabore des plans d'une pratique régulière d'activités physiques.	Utilise diverses ressources appropriées.	Utilise peu les ressources suggérées par l'enseignant.	N'utilise aucune ressource.
	Élabore des plans d'amélioration ou de maintien de saines habitudes de vie.	Se fixe des objectifs réalistes et élabore de façon claire et structurée son plan en tenant compte des contraintes. Ajuste ses plans en fonction des résultats obtenus.	Se fixe des objectifs et élabore un plan en tenant compte de quelques contraintes. Ajuste ses plans en tenant compte de peu de résultats.	N'applique aucune procédure dans la planification. Ne fait aucun ajustement.
Efficacité de l'exécution	Pratique en contexte scolaire des activités physiques d'intensité modérée à élevée et d'une durée de 20 à 30 minutes.	Pratique régulièrement divers types d'activités physiques selon une intensité modérée à élevée et d'une durée de 20 à 30 minutes en contexte du cours d'éducation physique, d'activités midi ou d'activités parascolaires. OU Met en œuvre un programme d'entraînement sur un des déterminants de la condition physique à améliorer.	Pratique à l'occasion divers types d'activités physiques ou a des difficultés à maintenir une intensité modérée à élevée ou de durée de 20 à 30 minutes. OU Met en œuvre sporadiquement un programme d'entraînement sur un des déterminants de la condition physique à améliorer.	Ne pratique aucune activité physique. OU Ne met aucun programme d'entraînement en œuvre.
		Ajuste l'intensité et la durée de pratique d'activités physiques selon les résultats obtenus.	Ajuste partiellement l'intensité ou la durée de pratique d'activités physiques en tenant compte de peu de résultats obtenus.	Ne fait aucun ajustement.
	Respecte les règles de sécurité.	Se conforme à toutes les règles de sécurité précisées par l'enseignant.	Se conforme à quelques-unes des règles de sécurité précisées par l'enseignant.	Ne se conforme à aucune règle de sécurité.
	Manifeste un comportement éthique.	Adopte tous les comportements éthiques précisés par l'enseignant.	Adopte quelques-uns des comportements éthiques précisés par l'enseignant.	N'adopte aucun comportement éthique.
Pertinence du retour réflexif	Évalue la démarche, ses résultats et l'atteinte de ses objectifs <sup>2</sup> .	1-Justifie de façon structurée ses choix d'objectifs, de pratique d'activités physiques, d'habitudes de vie, d'objectifs et de moyens pour les atteindre. 2-Consigne plusieurs traces pertinentes et variées. 3-Effectue des retours réflexifs permettant de dégager des solutions aux problèmes rencontrés <sup>3</sup> . 4-Evalue de façon complète et pertinente les éléments suivants : ● l'atteinte des objectifs; ● le niveau de performance atteint selon les normes correspondant à son groupe d'âge dans les déterminants de la condition physique; ● ses réussites, ses difficultés et la démarche utilisée; ● les effets de l'intégration des habitudes de vie saines et actives.	1-Justifie partiellement ses choix d'objectifs, de pratique d'activités physiques, d'habitudes de vie, d'objectifs et de moyens pour les atteindre. 2-Consigne quelques traces pertinentes et variées. 3-Effectue peu de retours réflexifs permettant de dégager des solutions aux problèmes rencontrés <sup>3</sup> . 4- Evalue de façon complète quelques éléments ou de façon partielle les éléments suivants : ● l'atteinte des objectifs; ● le niveau de performance atteint selon les normes correspondant à son groupe d'âge dans des déterminants de la condition physique; ● ses réussites, ses difficultés et la démarche utilisée; ● les effets de l'intégration des habitudes de vie saines et actives.	Ne consigne aucune trace. N'effectue aucun retour réflexif. N'effectue aucune évaluation.
		Dégage les apprentissages réalisés.	Relève tous les apprentissages réalisés <sup>4</sup> .	Relève quelques apprentissages réalisés <sup>4</sup> .

<sup>1</sup> Les critères d'évaluation et les éléments observables sont les mêmes pour toutes les années du secondaire. Il appartient à l'enseignant d'augmenter la difficulté dans le contenu des plans exigés selon les préalables des élèves et l'année concernée.

<sup>2</sup> Les trois premiers éléments des colonnes **RÉUSSI (+)** et **PLUS OU MOINS RÉUSSI (+/-)** associées à l'élément observable *Évalue la démarche* sont observés durant l'année scolaire. Le quatrième élément de ces deux mêmes colonnes est observé au moment du bilan vers la fin de l'année scolaire.

<sup>3</sup> Les apprentissages réalisés sont de l'ordre des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être de la progression des apprentissages sélectionnés dans la planification de l'enseignant.

<sup>4</sup> Les quelques apprentissages réalisés concernent à la fois les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être de la progression des apprentissages sélectionnés dans la planification de l'enseignant. Ils peuvent être complets dans un type de savoir et incomplets dans un autre type.

\* Cette précision doit faire l'objet d'une rétroaction à l'élève, mais ne doit pas être considérée dans les résultats communiqués à l'intérieur des bulletins.

## Annexe 2

### Les principes Sans trace

- Préparez-vous et prévoyez
- Utilisez les surfaces durables
- Gérez adéquatement les déchets
- Laissez intact ce que vous trouvez
- Minimisez l'impact des feux
- Respectez la vie sauvage
- Respectez les autres usagers

Pour plus de détails : <http://www.sanstrace.ca>.