



Éducation physique et à la santé
Situation d'apprentissage et d'évaluation
Randonnée pédestre

[Avec la participation financière du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport]

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 a été produit en collaboration avec la Fédération québécoise de la marche. Il 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

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

CQL : www.PleinAirQuebec.ca

Fédération québécoise de la marche www.fgmarche.qc.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

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.

Parcs Québec – SÉPAQ : www.parcsquebec.com

Magazine de plein air *Géo Plein Air* : www.geopleinair.com

Magazine francophone québécois axé sur le plein air, la mise en forme, le voyage et l'aventure

www.espaces.ca

Association des parcs régionaux du Québec : <http://parcsregionaux2014.com/aparq/>

Documents :

Pour des randonnées réussies : http://www.fgmarche.qc.ca/uploads/Guide_dorganisation_randonnee.pdf

Titre : *Même en marchant à petits pas, on ne recule pas...*

Compétences ciblées :

- Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques (CD 1)
- Adopter un mode de vie sain et actif (CD 3)

Moyen d'action : Randonnée pédestre

Durée : 6 périodes de 75 minutes

Niveau : Secondaire

Cycle : 1^{er}

Année du cycle : 2^e

Auteurs : Joanie Beaumont, Éric Laforest et Guillaume D'Amours
Enseignants en éducation physique et à la santé

La Fédération québécoise de la marche (FQM) a donné son avis sur le contenu de cette situation d'apprentissage et d'évaluation (SAÉ). En fonction des paramètres de votre activité, il pourrait être utile de posséder une formation en orientation et en premiers soins.

Notes pour l'enseignant ou l'enseignante :

- 1) Les échauffements sont à la discrétion de l'enseignant ou de l'enseignante. Il est préférable qu'ils soient planifiés en fonction de l'activité choisie et de l'intention pédagogique.
- 2) Avant le début de la SAÉ, l'enseignant ou l'enseignante sélectionne deux ou trois parcours de randonnée tout près de l'école. Ces parcours doivent permettre aux élèves de relever différents défis à intensité diverse. Le choix des distances est une décision de l'enseignant ou de l'enseignante. Chaque parcours doit comporter des montées et des descentes, pour assurer une certaine complexité.
- 3) Un cours est planifié au gymnase, au cas où la température ne serait pas favorable à la pratique d'une randonnée à l'extérieur. (annexe 1)

BRÈVE DESCRIPTION DE LA SITUATION

Cette situation, qui se déroule sur une période de six cours, permettra aux élèves de 2^e secondaire de prendre conscience de leurs capacités physiques liées à la pratique de la randonnée pédestre tout en les amenant à explorer de nouvelles possibilités de locomotion et d'équilibration en contexte de plein air. Elle leur permettra également de mettre en œuvre les compétences *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques* et *Adopter un mode de vie sain et actif* en suscitant le développement de leurs aptitudes à se déplacer de façon optimale, confortable et sécuritaire lors de randonnées pédestres.

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

Au terme de la SAÉ, les élèves seront en mesure d'analyser la situation proposée et de sélectionner des actions en fonction de leurs capacités et des contraintes de l'activité. Dans le cadre d'une randonnée, ils seront capables d'exécuter et d'ajuster leurs actions en fonction du contexte, de manière efficace et sécuritaire, puis d'évaluer leur efficacité pour relever les apprentissages effectués.

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 :
 - ❖ Sélection d'une variété d'actions motrices et d'enchaînements en fonction de ses capacités personnelles et des contraintes de l'activité
- ✓ Efficacité de l'exécution :
 - ❖ Exécution et ajustement de ses actions motrices et de ses enchaînements (intégration d'éléments techniques)
 - ❖ Application des règles de sécurité
 - ❖ Manifestation d'un comportement éthique
- ✓ Pertinence du retour réflexif :
 - ❖ Évaluation de sa démarche et de ses 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
- ...

- Co évaluation
- Enseignant-groupe

Dans les deux prochaines pages sont proposés plusieurs éléments de contenu de formation. Vous pouvez sélectionner ceux qui vous conviennent.

CONTENU DE FORMATION - CD 1								
Contenu de formation associé à la compétence <i>Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</i> (savoirs essentiels)	Cours							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Savoirs								
B. Les perceptions kinesthésiques								
1. Décrire la position de ses segments ou les ajustements nécessaires lors de l'exécution d'une action motrice donnée (stable ou en mouvement)		X	X					
2. Décrire les ajustements nécessaires à la vitesse d'exécution de ses mouvements ou de ses déplacements selon les contraintes de l'activité			X	X				
3. Décrire la position appropriée de son corps ou des parties de son corps par rapport à un objet, à un outil ou à l'espace (territoire)				X	X	X		
Savoir-faire								
A. Les principes d'équilibration (statique et dynamique)								
2. Les principes d'équilibration dynamique								
a. Appliquer des principes qui permettent de maintenir ou de rétablir son équilibre lors de l'exécution d'actions motrices variées (ex. : se tenir en équilibre sur une jambe dans une descente)				X	X	X		
D. Les actions de locomotion								
1. Les déplacements dans les activités cycliques								
a. Marcher en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité ou du parcours (ex. : fléchir les bras, réduire les foulées dans le but d'augmenter le rythme des pas lors d'une randonnée pédestre)		X	X	X	X	X		
Réf. : <i>Progression des apprentissages au secondaire - Éducation physique et à la santé</i>								

Compétence 1 et ses composantes

Analyser la situation selon les exigences du contexte

Mettre en relation le but poursuivi, les consignes d'organisation et de jeu, les règles de sécurité, les contraintes associées à l'environnement physique, son niveau d'habileté motrice et sa capacité physique • Considérer des options variées et leurs conséquences • Sélectionner une ou plusieurs actions • Les visualiser mentalement • Choisir un type de préparation physique (échauffement ou étirement) approprié au contexte



Évaluer son efficacité motrice et sa démarche en fonction du but poursuivi

Juger de ses résultats, de la qualité de l'exécution et de ses choix d'actions motrices • Faire une analyse critique des étapes franchies • Cerner les améliorations souhaitables • Prendre une décision sur les améliorations à apporter • Reconnaître les éléments pouvant être utilisés dans d'autres contextes

Exécuter des actions motrices selon diverses contraintes de l'environnement physique

Appliquer les principes de coordination et d'équilibration à diverses actions motrices en fonction d'objets, d'outils, d'obstacles, de l'espace utilisé, du temps d'exécution, etc. • Tenir compte de son niveau d'habiletés motrices et de sa capacité physique • Porter attention à ses perceptions kinesthésiques • Respecter les règles d'éthique et de sécurité • Consolider et élargir son répertoire d'actions motrices • Exécuter des enchaînements d'actions motrices variées

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
Savoirs								
B. Les déterminants de la condition physique associés à la pratique d'activités physiques								
1. Nommer les principales composantes des systèmes engagés dans la pratique d'activités physiques (systèmes cardiovasculaire, respiratoire et musculaire)		X	X					
2. Expliquer en termes simples ou par un schéma le fonctionnement des principaux systèmes sollicités lors de la pratique d'activités physiques (ex. : le système cardiovasculaire transporte l'oxygène et les nutriments vers les muscles pour répondre à l'effort physique)		X	X	X				
C. Les habitudes de vie saines et actives								
1. Le mode de vie actif								
a. Expliquer ce qu'est un mode de vie actif		X	X	X				
b. Expliquer ce qu'est un mode de vie sédentaire	X	X						
3. L'hygiène corporelle								
a. Nommer des bienfaits d'une bonne hygiène corporelle associée à la pratique d'activités physiques		X	X	X				
Savoir-faire								
A. La pratique régulière d'activités physiques (éléments d'une séance d'activité physique)								
1. Le dosage de l'effort et les fréquences cardiaques cibles								
a. Évaluer, à l'aide de l'échelle de perception de Borg, son niveau d'effort et de fatigue pendant et après une activité physique à caractère cardiovasculaire			X	X	X	X		
c. Doser ses efforts lors d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes consécutives			X	X	X	X		
A. La pratique sécuritaire d'activités physiques								
1. Porter une tenue vestimentaire appropriée lors de la pratique d'une activité physique	X	X	X	X	X	X		
Savoir-être								
A. L'esprit sportif								
2. Respecter le matériel et l'environnement	X	X	X	X	X	X		
D. Le sens des responsabilités								
1. Agir de manière responsable envers soi-même	X	X	X	X	X	X		
<i>Réf. : Progression des apprentissages au secondaire - Éducation physique et à la santé</i>								

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



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 selon 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)

- **Objets de la vie courante :**

Matériel, équipement, objets et outils utilisés en éducation physique et à la santé en plein air.

- **Modes de vie :**

Habitudes de vie développées dans sa famille, dans la communauté, auprès de ses amis et dans la société québécoise.

RESSOURCES (matériel, TIC, etc.)

- *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air*, Conseil québécois du loisir, section sur la randonnée pédestre
- GPS, bâtons de marche, carte, boussole, etc.

COMPÉTENCES TRANSVERSALES DÉVELOPPÉES

Au choix de l'enseignant ou de l'enseignante, de l'équipe-cycle ou de l'équipe-école, selon les normes et modalités adoptées.

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

1^{er} TEMPS PÉDAGOGIQUE – PHASE DE PRÉPARATION

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

Durée : 30 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

Activation des connaissances antérieures

À l'aide d'une mise en situation, l'enseignant présente le sujet et vérifie les connaissances des élèves pour adapter ses interventions en conséquence. Pour ce faire, il peut poser une question introductive, présenter une vidéo informative ou autre. À titre d'exemple, il peut demander aux élèves s'ils connaissent des randonneurs célèbres (ex. Bernard Voyer et Frédéric Dion).

Suggestions de vidéos d'information

<https://www.youtube.com/watch?v=t86PZ7V3aI4>

<https://www.youtube.com/watch?v=uZIFv7wUAjQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=INMQzYVwKNE>

Suggestions de questions

- Qu'est-ce qu'une randonnée pédestre pour vous? En existe-t-il différents types?
- Dans quels types d'environnement se pratique cette activité?
- Qui a vécu des aventures en randonnée?
- Qui peut nommer de beaux endroits pour faire de la randonnée pédestre?
- A-t-on besoin d'équipement particulier?
- Quelles sont les difficultés auxquelles les randonneurs sont confrontés?
- Cette activité comporte-t-elle des dangers?
- À quoi reconnaît-on un bon randonneur?
- Pourquoi la marche ou la randonnée est-elle si populaire?

Présentation du contexte d'apprentissage

La SAÉ vise le développement des compétences *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques et Adopter un mode de vie sain et actif* en ayant recours à la randonnée pédestre comme moyen d'action. À la fin des activités, l'élève aura développé des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être tels que les principes d'équilibration statique et dynamique ainsi que différents types de déplacements en fonction de l'environnement.

Attentes

Les élèves doivent comprendre et utiliser les termes propres à la discipline et appliquer des principes qui permettent de maintenir ou de rétablir leur équilibre dans l'exécution d'actions motrices variées. Pendant l'activité, ils doivent ajuster leurs déplacements en fonction de l'environnement et des obstacles (adaptation physiologique, capacité cardiovasculaire). Enfin, ils doivent agir de façon responsable et respectueuse à l'égard de leurs partenaires, du matériel et de l'environnement.

Présentation sommaire des activités

En fonction de leurs habiletés, les élèves expérimenteront différents types de parcours (urbain, boisé, etc.) de distance variée (1,5, 3 ou 5 km) et d'intensité moyenne à élevée. Leurs apprentissages s'inséreront dans une démarche planifiée dès le premier cours et réévaluée au fil des cours. À la fin de la démarche, ils seront amenés à mobiliser leurs connaissances pour faire une randonnée qui permettra à l'enseignant ou à l'enseignante d'évaluer leur compétence à agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques et à adopter un mode de vie sain et actif.

Règles de sécurité générales

- Demeurer à distance de vue ou de voix (selon l'enseignant ou l'enseignante)
- Attendre aux intersections
- Avertir ses coéquipiers lorsqu'il y a des obstacles, des trous, des branches encombrantes ou des racines qui sortent du sol
- Ne jamais être seul (analyser le lieu de la randonnée, les passants, le temps de l'année)
- Porter des vêtements et des chaussures appropriés pour la randonnée
- Se tenir à distance des falaises
- Garder une distance entre les personnes lors des descentes (pour éviter l'effet domino)

Critères d'évaluation et éléments observables

- Sélectionner un parcours de randonnée en fonction de ses forces et de ses faiblesses
- Exécuter le parcours en suivant ses propres objectifs
- Appliquer les règles de sécurité en randonnée et tout au long des cours
- Respecter l'environnement et être responsable envers soi-même
- Faire un retour sur sa démarche tout au long de la SAÉ

2^e TEMPS PÉDAGOGIQUE – PHASE DE RÉALISATION

Matériel : Guide de l'enseignant (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)
- Identification 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 autres ressources

DÉFINITION DES TÂCHES

1^{er} cours : à la suite du premier temps pédagogique - 45 minutes

Objectifs du cours :

- Appliquer les règles de sécurité lors d'une randonnée pédestre
- Porter une tenue vestimentaire appropriée
- Respecter l'environnement
- Agir de manière responsable

Activité 1 : Explorer l'environnement de l'école

Avec les élèves, aller à l'extérieur et explorer les lieux entourant l'école. Leur demander de noter les endroits propices à la marche : les parcs, les passages piétonniers, les escaliers, les buttes ou tout autre type de dénivelé. Apporter une tablette et du papier pour noter ce que les élèves auront trouvé. Prévoir environ 30 minutes de marche pour le premier cours.

Activité 2 : Aborder les notions de sécurité (se fait en même temps que l'activité 1)

Aborder les notions de sécurité associées à la marche tout en explorant l'environnement de l'école. Noter tout élément pouvant rendre la randonnée plus ou moins sécuritaire.

Retour :

À la fin du cours, revenir sur les attentes et les objectifs de la séance en interrogeant les élèves.

- Que pouvez-vous dire sur la sécurité lors d'une randonnée pédestre?
- Selon vous, qu'est-ce qui fait que vous aviez une tenue appropriée?
- Qu'avez-vous remarqué de l'environnement autour de l'école?

Activité d'enrichissement : Demander aux élèves de trouver un ou deux sites où il leur est possible de faire de la marche ou de la randonnée près de chez eux.

Demander aux élèves de repérer des endroits propices à la randonnée, en fonction de l'activité d'enrichissement proposée au cours précédent.

Objectifs du cours :

- Appliquer les principes d'équilibration dynamique
- Porter attention à ses perceptions kinesthésiques
- Appliquer les concepts du dosage de l'effort
- Différencier les modes de vie actif et sédentaire
- Porter une tenue vestimentaire adéquate

Présenter une vidéo sur la technique de montée.

<https://www.youtube.com/watch?v=p08UXAm7EeM>

Présenter une vidéo sur les montées et les descentes.

https://www.youtube.com/watch?v=sUZOz_YcPHw

À la suite du visionnement de la ou des vidéos, poser aux élèves quelques questions pour vérifier leur compréhension.

- Lors de la montée, comment sont vos foulées?
- Est-ce qu'on est obligé d'utiliser des bâtons? En quoi cela peut-il aider?
- Comment est la position de votre corps pendant les montées et les descentes?
- Comment est l'environnement?
- Dans les montées et les descentes, est-ce que les randonneurs marchent côte à côte ou à la file indienne?

Activité 1

Avant de sortir, distribuer et présenter le cahier de l'élève. Ce cahier donne de l'information aux élèves et permet à l'enseignant ou à l'enseignante de recueillir des traces de leur évolution en vue de leur évaluation.

Inviter les élèves à prendre connaissance de l'échelle de Borg à la page 3 du cahier. Cette échelle leur permettra de connaître leur niveau d'effort ou de fatigue durant l'activité physique. Expliquer cette échelle.

Activité 2

Une fois à l'extérieur et pour donner suite à l'activité d'exploration du dernier cours, demander aux élèves de trouver une légère pente, une butte ou des escaliers. En fonction du terrain accessible, faire un échauffement d'une dizaine de minutes. S'il n'y a pas de pente, le jogging peut être un bon substitut. L'objectif est d'amener les élèves à augmenter leur rythme cardiaque et de leur faire prendre conscience de l'intensité de l'effort sollicité. Introduire les savoirs liés à la capacité cardiovasculaire et à l'échelle de Borg.

Si les élèves ont accès à une butte, leur demander de faire des montées et des descentes en utilisant la méthode par intervalle. Leur proposer de faire un nombre donné de montées et de descentes, avec un temps de repos entre chaque série. Une fois l'échauffement terminé, les inviter à faire une période de 20 à 30 minutes de marche en empruntant un parcours différent.

Retour :

À la fin du cours, revenir sur les attentes et objectifs de la séance en interrogeant les élèves sur l'intensité de l'effort fourni.

- À quel moment avez-vous trouvé l'exercice le plus difficile?
- Quelle partie du corps a été la plus sollicitée lors des montées?
- Quelle partie du corps a été la plus sollicitée lors des descentes?

Activité d'enrichissement : Inviter les élèves à marcher à l'endroit ciblé lors du dernier cours au moins une fois au cours de la semaine. Leur recommander de varier l'intensité de l'effort en s'aidant de l'échelle de Borg.

Faire un retour sur le dernier cours en interrogeant les élèves.

- Qu'est-ce que l'échelle de Borg?
- Y a-t-il des personnes parmi vous qui ont fait une randonnée depuis notre dernière rencontre?

Objectifs du cours :

- Présenter les principes d'équilibration dynamique
- Être en mesure de sélectionner des actions motrices en fonction de ses forces et de ses faiblesses
- Agir de manière responsable
- Appliquer les règles de sécurité

Activité 1 : Le jeu de l'imitation (en référence au film)

Amener les élèves à proximité d'un parc où se trouvent des modules de jeux. Leur demander de reconstituer un sentier de randonnée pédestre à l'aide de leur imagination et en utilisant les modules. Cette activité peut être faite de façon individuelle ou en équipe. À titre d'exemples, les élèves peuvent simuler une montée avec des échelles et des trapèzes, une marche sur des corniches, une bordure de trottoir, une descente abrupte le long d'un plan incliné, etc. Encourager les élèves à faire preuve de créativité.

Une fois le parcours organisé, les élèves doivent le suivre et se réajuster en fonction de leur capacité physique et motrice. Ils doivent cibler à quel moment du parcours leur équilibre était le meilleur, le moins bon, etc.

Variantes : Exécuter le tracé avec des bâtons ou un sac à dos pour percevoir les différences.

Retour :

À la fin du cours, revenir sur les attentes et les objectifs de la séance en interrogeant les élèves.

- Donnez-moi un exemple de moment où vous avez dû faire preuve d'équilibre. De quelle façon avez-vous réagi pour retrouver votre équilibre?
- Pouvez-vous m'indiquer une situation où vous avez agi de façon responsable au cours de l'activité?
- Y a-t-il un moment où vous avez eu chaud? (Retour sur l'intensité à l'aide de l'échelle de Borg.)

Activité d'enrichissement : Trouver, tout près de la maison, un endroit de marche qui comporte des obstacles, des montées et des descentes.

Faire un retour sur le dernier cours en interrogeant les élèves.

- Quelqu'un peut-il expliquer dans ses mots ce qu'est le principe d'équilibration dynamique?
- Quels types d'actions motrices permettent d'obtenir une intensité moyenne à l'effort?
- Que veut dire « agir de manière responsable »?
- Pouvez-vous me donner un exemple de situation où vous avez appliqué une ou plusieurs règles de sécurité lors d'une randonnée?

Objectifs du cours :

- Expérimenter un parcours de randonnée
- Appliquer les règles de sécurité
- Appliquer le principe d'équilibration dynamique
- Respecter l'environnement

Activité 1 :

Présenter les parcours de randonnée de 1,5 km (15 minutes), de 3 km (30 minutes) et de 5 km (50 minutes) parmi lesquels les élèves devront choisir au cours suivant. La présentation des parcours peut se faire au moyen d'un texte que l'on distribue aux élèves ou bien en projetant l'information au tableau.

Inviter les élèves à effectuer le parcours de 3 km.

Activité 2 : Activité de récupération à mi-parcours ou dans une aire de repos

- A) Selon le matériel disponible, placer sur des tables ou au sol des images de sacs à dos d'expédition et des images de tous les objets nécessaires pour faire une expédition de plus d'une journée. Demander aux élèves de former des sous-groupes et de remplir le sac à dos qui leur est fourni. Insérer des pièges dans les objets proposés, comme un séchoir à cheveux, un fer à défriser, un réchaud à deux brûleurs, etc. Les élèves doivent s'entendre sur le matériel à emporter et la façon de le placer dans le sac. Sur la feuille qui leur a été distribuée, ils doivent inscrire tout ce qu'ils mettront dans leur sac à dos. Ils devront ensuite faire un retour sur les choix qu'ils auront faits.

Variante : sac à dos

- B) Apporter des sacs à dos d'expédition et tous les objets nécessaires à une expédition de plus d'une journée. Demander aux élèves de former des sous-groupes et de remplir le sac à dos qui leur est fourni. Insérer des pièges dans les objets proposés, comme un séchoir à cheveux, un fer à défriser, un poêle à deux ronds, etc. Les élèves doivent s'entendre sur le matériel à emporter et la façon de le placer dans le sac. Sur la feuille qui leur est distribuée, ils doivent inscrire tout ce que comporte leur sac à dos. Ils devront ensuite faire un retour sur leur efficacité à le remplir et indiquer ce qu'ils feraient autrement une prochaine fois.

N.B. Il est important de mentionner que le sac aura une incidence sur leur équilibre lors de la marche. Si le sac est trop lourd ou mal équilibré, ils devront travailler plus fort pour maintenir leur équilibre lors des montées ou des descentes, et cela pourrait augmenter les risques de chutes.

Retour :

À la fin du cours, revenir sur les attentes et les objectifs de la séance en interrogeant les élèves sur :

- l'intensité de l'exercice et la gestion de l'énergie durant le parcours;
- la sélection des mouvements en fonction de l'environnement et de leurs habiletés motrices.

Activité d'enrichissement : Choisir un parcours de 3 km dans son environnement et essayer de le suivre dans un temps moindre que durant le cours.

5^e cours : 75 minutes

Faire un retour sur le dernier cours en interrogeant les élèves.

- Comment pouvez-vous gérer votre énergie lors de la randonnée?
- Qu'est-ce qui peut influencer votre choix de parcours?

Objectifs du cours :

- Apprendre à sélectionner un parcours en fonction de ses habiletés
- Exécuter le parcours choisi, si possible à intensité moyenne ou élevée
- Appliquer les règles de sécurité lors du parcours
- Agir de manière responsable
- Être capable de juger de ses choix et de la qualité de son exécution

Activité : Effectuer le parcours choisi de 1,5, de 3 ou de 5 km.

À la page 4 du cahier de l'élève se trouve une feuille intitulée « Expérimentation du parcours ». Expliquer aux élèves qu'ils doivent choisir un parcours en fonction de leurs capacités.

Sur cette feuille sont indiqués le choix de la distance, le temps d'exécution et le choix des mouvements durant le tracé. Cette feuille permet aux élèves de sélectionner un parcours en fonction de leurs forces et de leurs faiblesses.

Rappeler aux élèves qu'ils doivent respecter les règles de sécurité tout au long du parcours. Se promener préférentiellement en vélo pour vérifier que tout se déroule correctement. Il est aussi possible de se positionner à un endroit stratégique permettant d'avoir une vue d'ensemble du parcours. Au besoin, vérifier l'intensité de l'exercice à l'aide de l'échelle de Borg durant le parcours.

Si les circonstances le permettent, filmer les élèves dans le parcours et faire un retour sur le trajet choisi, la technique utilisée, etc.

À la fin du cours, demander aux élèves de remplir la page 4 du cahier de l'élève. Il est important de s'assurer qu'ils ont répondu aux questions de réflexion au bas du tableau.

Retour :

À la fin du cours, revenez sur les attentes et les objectifs de la séance en interrogeant les élèves.

- Avez-vous choisi le parcours en fonction de vos habiletés motrices? De votre condition physique?
- Est-ce que l'exécution du parcours s'est faite à intensité moyenne ou élevée?

3^e TEMPS PÉDAGOGIQUE – PHASE D'INTÉGRATION

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

Durée : 1 période de 75 minutes

Éléments de la phase d'intégration :

- Expliquer les éléments observables de la grille d'évaluation
- Expliquer comment sera évalué l'élève pour chacun des critères d'évaluation
- Décrire le déroulement de l'évaluation et de l'autoévaluation
- Annexer les outils d'évaluation (grille du MELS, fiche d'autoévaluation, autre)

DÉFINITION DES TÂCHES

6^e cours : 1 période de 75 minutes

Faire un retour sur les cours précédents en interrogeant les élèves.

- Le temps a-t-il été important dans le choix de votre parcours? Pourquoi?
- Quel doit être le degré d'intensité à l'effort?
- Quels muscles sont sollicités par la marche?

Rappel sur les éléments observables et les critères d'évaluation

- 1. Sélection d'une variété d'actions motrices et d'enchaînements en fonction de ses capacités personnelles et des contraintes de l'activité**
 - a. L'élève sélectionne un parcours de 1,5, de 3 ou de 5 km selon ses capacités.
- 2. Exécution et ajustement d'actions motrices**
 - a. Il ajuste ses actions motrices tout au long du parcours.
 - b. L'élève respecte les règles de sécurité.
 - c. L'élève manifeste un comportement éthique.
 - i. Il applique les principes « Sans trace¹ » et adopte un comportement éthique envers les adultes et ses coéquipiers. (Annexe 5)
- 3. Évaluation de sa démarche et de ses résultats**
 - a. L'élève respecte les lieux et les sentiers. Il doit analyser la pertinence de ses choix de parcours. Il comprend les changements à apporter pour une randonnée ultérieure. Il effectue un retour réflexif et pose un regard critique et juste sur sa démarche et ses résultats.

¹ Promotion de l'usage responsable des aires naturelles par l'entremise de l'éducation, de la recherche, et de partenariats.
<http://www.sanstrace.ca/accueil>

Activité 1 :

Demander aux élèves d'exécuter le parcours. Les surveiller et fournir du renforcement tout au long du parcours. Prendre des notes sur l'efficacité d'exécution.

Effectuer un bref rappel des notions de sécurité tout au long du parcours.

Distribuer le cahier de l'élève et demander aux élèves de choisir un parcours selon leurs capacités et de répondre aux questions de la page 5 avant de partir.

Activité 2 :

Distribuer le cahier de l'élève et demander aux élèves de remplir les pages 5 et 6 du cahier.

Faire un retour en groupe sur les savoirs sur lesquels les élèves ont travaillé tout au long de la situation d'apprentissage et les réinvestissements possibles.

ANNEXES

Annexe 1 : Cours complémentaire à l'intérieur, en gymnase

Annexe 2 : Échelle de Borg

Annexe 3 : Exemple de grille d'interprétation des critères d'évaluation en fonction des niveaux de réussite

Annexe 4 : Exemple de grille d'évaluation de l'enseignant ou de l'enseignante

Annexe 1

Entraînement en gymnase

Pour faire changement, commencer le cours avec la partie pratique. Comme il existe plusieurs plans d'entraînement, faire une recherche sur Internet avec les élèves ou bâtir un plan à votre image.

Il s'agit d'un plan d'entraînement à effectuer avec des escaliers. Établir des liens entre les exercices choisis, les besoins de l'activité et les savoirs ciblés.

Échauffement : 10 minutes de jogging + exercices musculaires + 10 demi-flexions de jambes + 20 fentes marchées et 10 sauts groupés sur place

Musculation en montée : Effectuez 5 séries (durée totale : 35 minutes)

1- 10 x (15 sec. de montée / 15 sec. de repos)

2- 15 x (10 sec. de montée / 10 sec. de repos)

3- 10 x (15 sec. de montée / 15 sec. de repos)

4- 15 x (10 sec. de montée / 10 sec. de repos)

5- 5 x (20 sec. de montée / 40 sec. de repos)

Repos entre les séries : 2 minutes

Retour au calme : 5 minutes de marche

Bilan : Faire un retour avec les élèves pour obtenir leur point de vue sur l'entraînement effectué.

L'échelle de Borg : la perception de l'effort

Échelle de Borg	Perception de l'intensité de l'effort	Intensité relative	Lien avec une séance type d'activité physique	Émotions
6	Aucun effort	20 %	Échauffement / Retour au calme	 
7	Extrêmement facile	30 %		
8		40 %		
9	Très facile	50 %		
10		55 %		
11	Facile	60 %	Zone cible	  
12	Zone d'entraînement optimale	65 %		
13	Moyennement difficile	70 %		
14		75 %		
15	Difficile	80 %		
16		85 %	Zone d'effort très intense	 
17	Très difficile	90 %		
18		95 %		
19	Extrêmement difficile	100 %		
20	Exténuant	Acidose		

Annexe 3

EXEMPLE D'OUTIL D'INTERPRÉTATION DES CRITÈRES D'ÉVALUATION EN FONCTION DU NIVEAU DE RÉUSSITE1 (Secondaire)				
Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques				
Critères d'évaluation	Éléments observables	RÉUSSI (+)	PLUS OU MOINS RÉUSSI (+-)	NON RÉUSSI (-)
Cohérence de la planification	Planifie une variété d'actions motrices.	Utilise diverses ressources appropriées.	Utilise peu les ressources suggérées par l'enseignant ou l'enseignante.	N'utilise aucune ressource.
		Sélectionne et organise, avec justesse et selon un plan, des actions motrices en tenant compte de ses capacités physiques et des contraintes de l'activité.	Sélectionne et organise des actions motrices en tenant compte de ses capacités physiques et de quelques contraintes de l'activité.	N'applique aucune procédure dans la planification des tâches.
Efficacité de l'exécution	Exécute une variété d'actions motrices et de combinaisons avec efficacité.	Exécute les actions de façon continue, contrôlée (selon le rythme, la direction et la continuité exigés) et avec régularité.	Exécute les actions avec quelques erreurs de continuité, de contrôle ou de régularité.	Exécute les actions avec des pertes d'équilibre et des arrêts fréquents.
	Respecte les règles de sécurité.	Se conforme à toutes les règles de sécurité précisées par l'enseignant ou l'enseignante.	Se conforme à quelques-unes des règles de sécurité précisées par l'enseignant ou l'enseignante.	Ne se conforme à aucune des règles de sécurité précisées par l'enseignant ou l'enseignante.
	Manifeste un comportement éthique.	Adopte tous les comportements éthiques précisés par l'enseignant ou l'enseignante.	Adopte quelques-uns des comportements éthiques précisés par l'enseignant ou l'enseignante.	N'adopte aucun des comportements éthiques précisés par l'enseignant.
Pertinence du retour réflexif	Évalue la démarche et ses résultats.	Effectue des retours réflexifs permettant de dégager des solutions aux problèmes rencontrés.	Effectue peu de retours réflexifs permettant de dégager des solutions aux problèmes rencontrés.	N'effectue aucun retour réflexif.
		Consigne plusieurs traces pertinentes et variées.	Consigne peu de traces pertinentes et variées.	Ne consigne aucune trace.
	Dégage les apprentissages réalisés.	Apprécie ses réussites et ses difficultés liées à l'enchaînement d'actions motrices et à la démarche utilisée (planification, exécution et évaluation).	Apprécie peu ses réussites et ses difficultés liées à l'enchaînement d'actions motrices et à la démarche utilisée (planification, exécution et évaluation).	
		Relève tous les apprentissages réalisés.	Relève quelques apprentissages réalisés.	Ne relève aucun apprentissage réalisé ou en relève peu.

Annexe 4

Légende + Réussi +- Plus ou moins réussi - Non réussi ○ Avec de l'aide NE : Non évalué NOMS DES ÉLÈVES	Résultat	Critères liés au cadre d'évaluation des apprentissages					
		Maîtrise des connaissances					
		Cohérence de la planification	Efficacité de l'exécution			Pertinence du retour réflexif	
		Éléments observables : Indiquer, dans la colonne visée, l'élément de la légende proposé ou tout autre symbole distinctif ou chiffre pour expliquer son résultat.					
		Planifie une variété d'actions motrices selon ses capacités et les contraintes de l'activité.	Exécute une variété d'actions motrices avec efficacité (rythme, direction et continuité exigés).	Respecte les règles de sécurité.	Manifeste un comportement éthique.	Évalue la démarche et ses résultats.	Dégage les apprentissages réalisés.
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

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

Plus de détails à <http://www.sanstrace.ca>