

PROGRAMME DE PLEIN AIR AU PREMIER CYCLE DU SECONDAIRE

*L'école secondaire Sophie-Barat offre à ses 1675 élèves, un milieu de formation où le projet éducatif est orienté sur le développement du **respect**, de la **motivation** et sur l'optimisation du **climat** de l'école. Quoi de mieux que **l'éducation par le plein air** pour développer le respect de la nature, de ses pairs et de l'équipement pour aider ses élèves à être motivés à venir à l'école à tous les jours.*

Programme particulier d'éducation physique et à la santé pour les élèves du secteur régulier et du secteur défi du premier cycle du secondaire.

*Programme offert exclusivement à l'école Sophie-Barat dans un modèle organisationnel de **deux périodes** d'éducation physique et à la santé en plein air et de **deux périodes après les heures de classe** (15h30 à 16h45) dans un cycle de 9 jours. Ainsi, une fin de journée fixe par semaine sera statuée pour chaque groupe.*

Selon les activités, les cours auront lieu au local de plein air, au gymnase, dans la cour intérieure, sur le terrain extérieur, à la piscine, sur la rivière-des-Prairies et aux parcs Ahunatic, de l'île-de-la-Visitation et des Hirondelles.

*Ce programme vise l'intégration des matières académiques avec le plein air. De plus, des **activités** et des **expéditions** sont organisées en collaboration avec le club de plein air **L'Escapade** afin de mettre en pratique, ce que les élèves ont appris en milieu urbain, dans des milieux naturels comme la forêt, la montagne et les lacs et rivières du Québec.*

À travers les activités reliées au plein air, l'élève aura également la chance de :

- Réaliser des textes, résumés de sorties, lettres de motivation et présentations.
- Intégrer des concepts vus en classe et développer sa conscience citoyenne (Éthique du plein air Sans Trace).
- Réaliser des œuvres.
- S'initier à la pratique du dialogue et l'acceptation des différences.
- Permettre à l'élève de passer plus de temps dehors dans la nature.
- Permettre à l'élève de relever de nombreux défis en mettant à contribution ses aptitudes physiques et sa capacité de travailler en équipe.
- Acquérir un bon sens de l'autonomie, de l'initiative et de responsabilités lors d'activités de plein air.
- Élargir leurs horizons, apprendre par essais-erreurs, expérimenter des choses qu'ils ne feraient pas autrement et repousser leurs limites.
- Acquérir une formation continue dans les multiples facettes du monde du plein air par l'acquisition de connaissances, d'habiletés reliées à un pratique sécuritaire et par des expéditions inoubliables.

CRITÈRES D'ADMISSION

L'élève doit :

- Démontrer un intérêt marqué pour le plein air en rédigeant une lettre de motivation à remettre à la Direction de l'école.
- Avoir une grande capacité à travailler en groupe.
- Avoir une bonne capacité physique.
- Être capable de s'adapter à diverses situations.
- Participer à un minimum de 3 activités scolaires et / ou sorties officielles avec le club de plein air l'Escapade. Ce cours implique la tenue d'activités pratiques lors des journées pédagogiques, des fins de semaine, sur le temps de classe et après.
- Atteindre les standards du test navette sur 20 mètres en classe avec l'enseignant :
Filles : 4 paliers et + Garçons : 5 paliers et +

Les cours sont essentiellement pratiques et axés sur la réalisation d'activités extérieures. Il y aura des cours théoriques et pratiques à l'intérieur.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE NÉCESSAIRE

- Vêtements adaptés aux diverses conditions climatiques.
- Le club de plein air l'Escapade met à la disposition des élèves du matériel de camping (tentes, sacs de couchage, sacs à dos, tapis de sol, frontales, etc.) et nautique (canots de rivière, pagaies, sacs à corde, barils, kayaks de mer, rabaskas, etc.)

FRAIS

- Une contribution financière de 20\$ est demandée aux parents pour que l'élève devienne membre du club de plein air l'Escapade afin de participer au coucher sous la tente, bénéficier d'un superbe déjeuner et recevoir un t-shirt.
- Possibilité de financement par la vente de chocolat.

« IL N'Y A PAS DE MAUVAISE TEMPÉRATURE, SEULEMENT DES ÉLÈVES MAL PRÉPARÉS ! »

PROGRAMMATION SELON LES SAISONS

PLEIN AIR ET DÉCOUVERTES EN 1ÈRE SECONDAIRE

<u>Automne</u>	Préparation au cross-country scolaire, jeux de poursuite et initiation au tchoukball.
<u>Hiver</u>	Glissade sur tubes, raquettes, patinage et hockey-bottines.
<u>Printemps</u>	Activités de cirque.
<u>Été</u>	Natation et initiation au vélo de route.

PLEIN AIR ET VIE DE GROUPE EN 2IÈME SECONDAIRE

<u>Automne</u>	Préparation au cross-country scolaire, jeux de poursuite et soccer extérieur.
<u>Hiver</u>	Badminton en simple, glissade sur tubes, raquettes, patinage et ballon sur glace.
<u>Printemps</u>	Natation.
<u>Été</u>	Ultimate et vélo de route.

INTÉGRATION DES MATIÈRES ACADÉMIQUES AVEC LE PLEIN AIR

DOMAINE DE LA MATHÉMATIQUE, DE LA SCIENCE ET DE LA TECHNOLOGIE

Résolution de problèmes.

DOMAINE DES LANGUES

FRANÇAIS :

Réalisation de textes, résumés de sorties et présentations.

ANGLAIS :

Intégration à l'activité liée à la lecture, l'écriture et à l'oral.

DOMAINE DE L'UNIVERS SOCIAL

HISTOIRE 1ÈRE SECONDAIRE :

Compréhension des concepts vus en classe.

GÉOGRAPHIE 2^E SECONDAIRE :

Intégration des concepts vus en classe (lecture d'un territoire) et développement de sa conscience citoyenne (« Sans Trace »).

DOMAINE DES ARTS

Réalisation d'œuvres.

DOMAINE DU DÉVELOPPEMENT DE LA PERSONNE

Initiation à la pratique du dialogue et acceptation des différences.

FAIRE L'ÉCOLE D'UNE AUTRE MANIÈRE AVEC LE PLEIN AIR À SOPHIE...

COMPÉTENCE 1 : PRATIQUER DES ACTIVITÉS EN PLEIN AIR INDIVIDUELLEMENT...

COMPÉTENCE 2 : PRATIQUER DES ACTIVITÉS EN PLEIN AIR AVEC D'AUTRES ÉLÈVES...

COMPÉTENCE 3 : SE DONNER DES MOYENS POUR ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF PAR LE PLEIN AIR...

CONCENTRATION PLEIN AIR ET DÉCOUVERTES EN 1^{ÈRE} SECONDAIRE (secteur régulier et défi)

Concentration offerte à l'élève motivé par les activités de plein air.

Particularité : faire l'école d'une autre manière en découvrant de nouvelles activités.

Préalable : lettre de motivation en 6^e année.

CONCENTRATION PLEIN AIR ET VIE DE GROUPE EN 2^{ÈRE} SECONDAIRE (secteur régulier et défi)

Concentration offerte à l'élève motivé par les activités de plein air.

Particularité : faire l'école d'une autre manière par le travail en équipe.

Préalable : 1^{ère} secondaire en concentration plein air et découvertes.

OPTION PLEIN AIR ET DÉPASSEMENT EN 3^E SECONDAIRE

Cours optionnel offert à l'élève motivé par les activités de plein air telles que : canotage en eau calme, rabaska, savoirs essentiels en action, jogging hivernal, tir à l'arc, sculpture sur bois et vélo de route.

En collaboration avec le club de plein air l'Escapade.

Particularité : faire l'école d'une autre manière en allant à l'extérieur et en repoussant ses limites.

Préalable : aucun

OPTION PLEIN AIR ET LEADERSHIP EN 4^E ET 5^E SECONDAIRE

Cours optionnel offert à l'élève passionné par les activités de plein air telles que : canotage en eau calme, rabaska, orientation carte et boussole, leadership, tir à l'arc, vie / survie en forêt, ski de fond, plongée sous-marine en « snorkeling » et apnée, alimentation et kayak de mer.

En collaboration avec le club de plein air l'Escapade.

Particularité : faire l'école d'une autre manière en allant à l'extérieur et développer sa capacité d'adaptation.

Préalable : aucun