

Changer l'avenir maintenant : une initiative en enseignement de l'éducation physique et à la santé dans la lutte contre les changements climatiques

**PLANIFICATION D'UNE SITUATION
D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION (SAE)
EN EPS AU SECONDAIRE - VOLUME 5**

Séjour en canot

**Les changements climatiques
et leurs influences sur les cours d'eau
ainsi que sur l'eau douce potable**

Ce document est le dernier de cinq s'inscrivant dans la collection *Changer l'avenir maintenant : une initiative en enseignement de l'éducation physique et à la santé dans la lutte contre les changements climatiques*. Il contient un guide d'accompagnement et une situation d'apprentissage-évaluation (SAE) en enseignement de l'éducation physique et à la santé (EPS) intégrant des préoccupations écoenvironnementales. La ressource présentée dans ce document s'intitule *Séjour en canot : Les changements climatiques et leurs influences sur les cours d'eau ainsi que sur l'eau douce potable*. Articulée au programme de formation de l'école québécoise (PFEQ), elle s'adresse plus spécifiquement à des personnes enseignantes d'EPS intervenant au deuxième cycle du secondaire dans la province de Québec.

Les personnes autrices de cette SAE, Céline Paradis et Karolane Girard, enseignent à la Faculté des sciences de l'activité physique (FASAP) de l'Université de Sherbrooke. Elles allient leurs expertises et leurs connaissances disciplinaires dans cette SAE destinée à l'ensemble de la communauté enseignante de ce domaine.

La direction académique de la collection de situations d'apprentissage et d'évaluation (SAE) a été effectuée par les Prs Jean-François Desbiens, David Bezeau et Félix Berrigan.

Les organismes collaborateurs qui ont permis la réalisation de ce projet sont :



Pour citer ce document :

Paradis, C. et Girard, K. (2026). *Séjour en canot : Les changements climatiques et leurs influences sur les cours d'eau ainsi que sur l'eau douce potable*. Collection *Changer l'avenir maintenant : une initiative en enseignement de l'éducation physique et à la santé dans la lutte contre les changements climatiques*. Université de Sherbrooke. Sous licence CC BY-NC. <https://doi.org/10.71892/11143/1100>

Pour citer la collection :

Desbiens, J-F., Bezeau, D. et Berrigan, F. (dir.). (2026). *Changer l'avenir maintenant : une initiative en enseignement de l'éducation physique et à la santé dans la lutte contre les changements climatiques*. Université de Sherbrooke. Sous licence CC BY-NC.



Sauf indications contraires, le contenu de ce manuel électronique est disponible en vertu des conditions de la Licence Creative Commons Attribution - Pas d'utilisation commerciale 4.0 International

Avertissement : Les situations d'apprentissage et d'évaluation (SAE) présentées dans les volumes de cette collection sont accompagnées de diverses ressources graphiques ou vidéo provenant d'Internet. Il est possible que certaines de ces ressources comportent de la publicité. Afin d'éviter d'y exposer les élèves, nous vous suggérons de démarrer les ressources vidéo une fois les publicités passées.

REMERCIEMENTS

La préparation et la diffusion de productions de qualité suppose l'engagement d'un grand nombre de personnes qui, bien souvent, demeurent dans l'ombre des auteurs et des directeurs de publication. Nous tenons donc à offrir nos plus sincères remerciements aux personnes et organisations suivantes pour leur contribution et leur soutien dans la production de cette collection de ressources éducatives libres (REL). Nous espérons qu'elle saura inspirer nos collègues enseignantes et enseignants du domaine de l'éducation physique et à la santé dans leurs efforts pour éveiller la fibre écoenvironnementale de leurs élèves.

- Le ministère de l'Éducation du Québec par l'entremise de l'appel à projet Éducation aux changements climatiques, pour sa précieuse contribution financière sans laquelle ce projet ne serait demeuré qu'une idée.
- Le Service de soutien à la formation et le Services des bibliothèques de l'Université de Sherbrooke par l'entremise de Mme Marianne Dubé et de M. José-Miguel Escobar-Zuniga pour leur contribution inestimable à la planification et à la réalisation de l'édition et de la diffusion en ligne de cette série de situation d'apprentissage-évaluation (SAE).
- Le Réseau en éducation physique et à la santé (REPS) pour l'hébergement sur son site de l'ensemble de ces ressources.
- M. Bernard Lafleur et le Zeste Graphique pour l'admirable travail graphique réalisé pour embellir cet ouvrage et en faciliter la consultation.
- Mme Rose Bouchard, étudiante de 1^{er} cycle en biologie à l'Université de Sherbrooke pour son aide à l'identification de ressources pertinentes et adaptées sur le plan des changements climatiques.
- Mme Lyne Cliche et Des mots et des maux s.e.n.c. pour l'important travail de révision linguistique.

LISTE DES PERSONNES CONTRIBUTRICES

Félix Berrigan est professeur à la Faculté des sciences de l'activité physique de l'Université de Sherbrooke et cotitulaire de la Chaire Kino-Québec. Il étudie les effets de l'activité physique sur le développement global et la réussite scolaire des jeunes.

David Bezeau, professeur agrégé à la Faculté des sciences de l'activité physique, se spécialise dans la didactique en ÉPS. Ses projets actuels portent sur l'évaluation, à la motivation à l'accompagnement d'équipes scolaires.

Lucie Boutin est enseignante en éducation physique et à la santé au primaire depuis 30 ans et chargée de cours coresponsable des activités de plein air estival et hivernal à la Faculté des sciences de l'activité physique.

Jean-François Desbiens est enseignant d'éducation physique. Détenteur d'un doctorat en psychopédagogie, il est vice-doyen à la formation et enseigne à la Faculté des sciences de l'activité physique de l'Université de Sherbrooke depuis 2002.

Karolane Girard est chargée de cours et superviseure de stage à la Faculté des sciences de l'activité physique de l'Université de Sherbrooke. Elle y a complété un baccalauréat en enseignement en éducation physique et à la santé ainsi qu'une maîtrise en sciences de l'activité physique. Elle contribue à la formation des futur·e·s enseignant·e·s et à divers projets facultaires.

Céline Paradis est enseignante en éducation physique et à la santé au secondaire depuis 35 ans au Collège Mont-Sacré-Cœur de Granby et chargée de cours coresponsable des activités de plein air estival et hivernal à la Faculté des sciences de l'activité physique depuis 18 ans. Spécialisée dans le domaine du plein air, elle a organisé et supervisé plusieurs sorties en plein air avec des élèves du secondaire depuis le début de sa carrière.

Maïa Savard a complété son baccalauréat en enseignement de l'éducation physique et à la santé ainsi que sa maîtrise en sciences de l'activité physique à la Faculté des sciences de l'activité physique de l'Université de Sherbrooke. Elle y contribue à la formation des futur·e·s enseignant·e·s et à divers projets facultaires à titre de chargée de cours.

Table des matières

Guide d'accompagnement stratégique pour le primaire et le secondaire	5
Séjour en canot : les changements climatiques et leurs influences sur les cours d'eau ainsi que sur l'eau douce potable	21
Vue d'ensemble du déroulement de la SAE	26
Cours 1 - Préparation	34
Jour 1 - Départ de l'école	41
Jour 2 - Navigation sur la rivière	55
Jour 3 - Rivière et retour	67
Références médiagraphiques	76
Annexes	77

Un guide d'accompagnement stratégique pour le primaire et le secondaire

L'éducation physique et à la santé (EPS) en lutte contre les changements climatiques

**TRANSFORMER L'ÉDUCATION EN
MOTEUR D'ACTIONS ÉCORESPONSABLES**

Par : Jean-François Desbiens, Karolane Girard, Maïa Savard, David Bezeau,
Félix Berrigan, Lucie Boutin et Céline Paradis

L'URGENCE CLIMATIQUE ET LE RÔLE DE L'ÉCOLE



Élévation des températures

**Hausse du nombre et de la fréquence
des événements extrêmes**

Dérèglement des écosystèmes

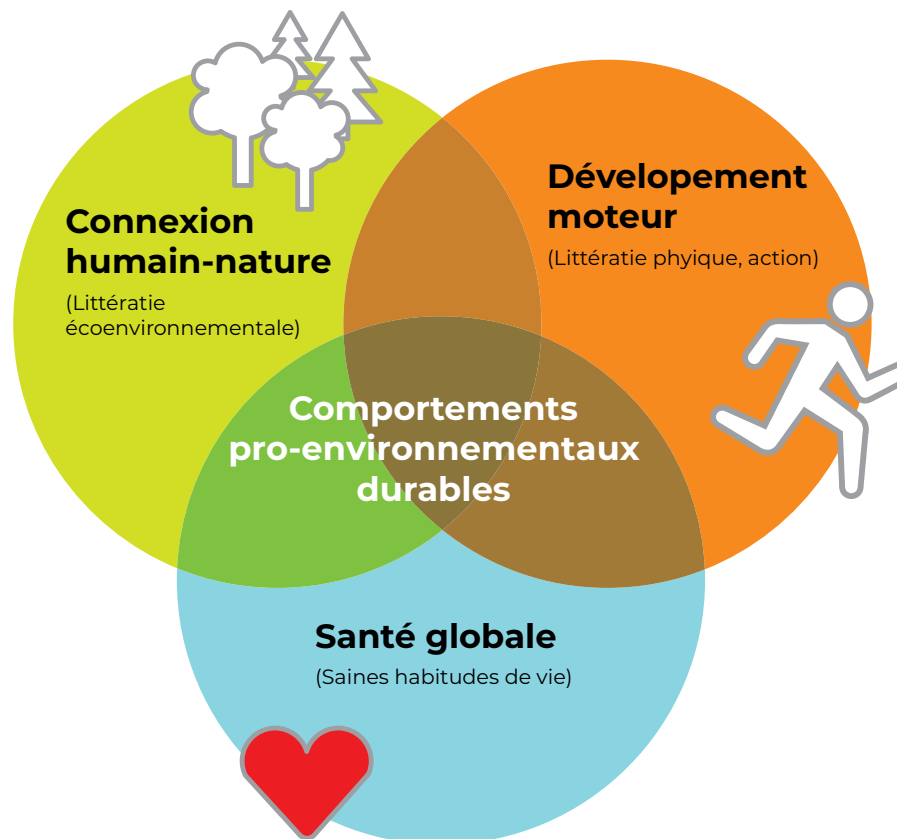


L'éducation est l'un des moyens les plus puissants pour inciter les jeunes à l'action. Selon l'Organisation des Nations unies (2026), l'école permet aux plus jeunes de connaître les incidences du réchauffement climatique, tout en apprenant à s'adapter aux changements climatiques.

**Dépasser la théorie pour enseigner des
compétences d'adaptation concrètes**

Le réchauffement et les dérèglements qui en découlent sont, pour l'essentiel, attribuables à une hausse marquée des émissions de gaz à effet de serre (GES) tels que le dioxyde de carbone, le méthane, l'ozone et le protoxyde d'azote, conséquence de l'activité humaine. Les changements climatiques s'accroissent, s'intensifient et s'étendent à toute la planète.

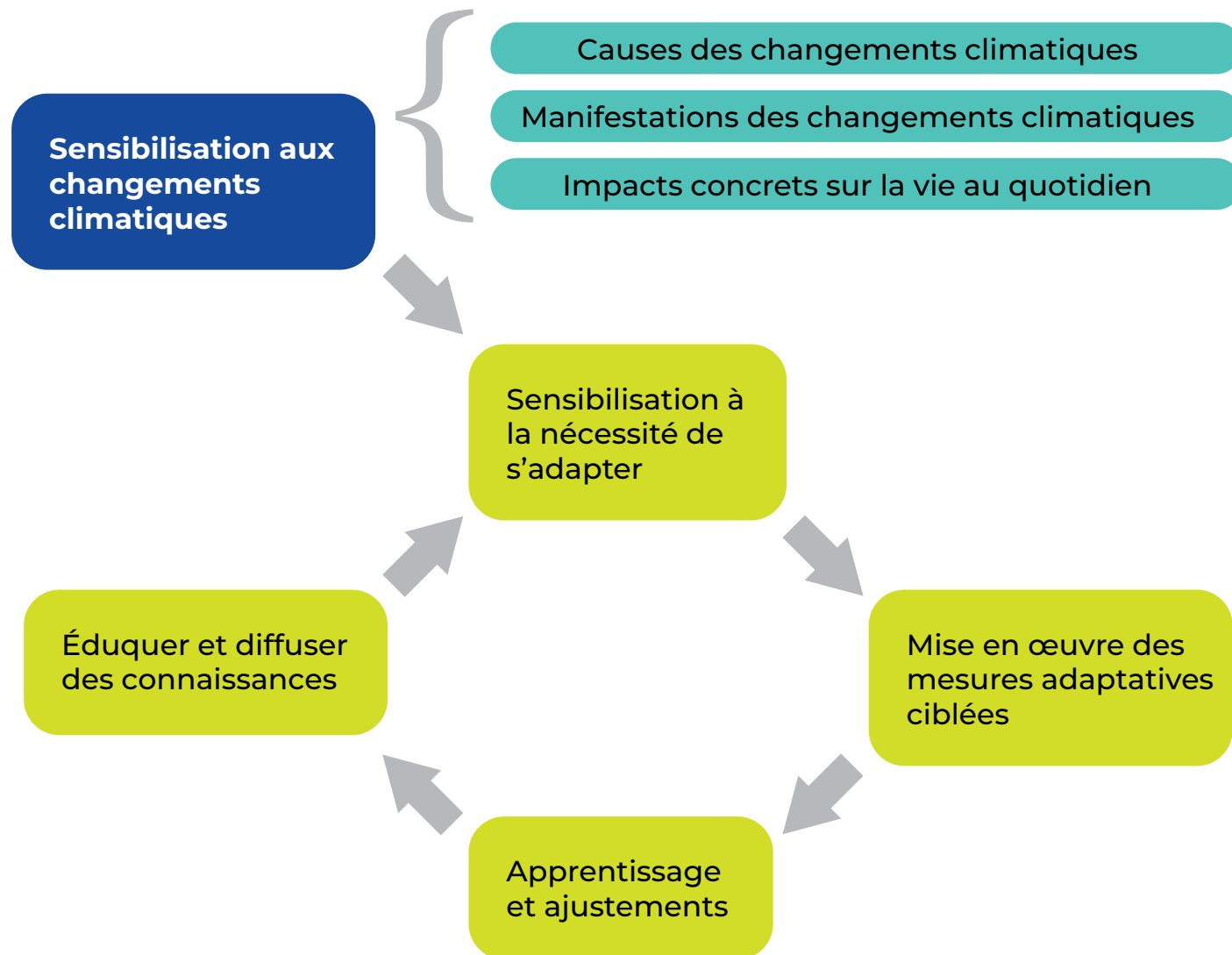
L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ (EPS) À L'INTERSECTION D'ENJEUX STRATÉGIQUES SUR LES PLANS DE L'ENVIRONNEMENT, DE L'ÉDUCATION ET DE LA SANTÉ



L'EPS contribue à la formation générale de l'élève, à la structuration de son identité, à la construction de sa vision du monde et au développement de son pouvoir d'action. Par les objectifs qu'elle poursuit, la diversité des contextes d'apprentissage dans lesquels elle se déploie, la variété des moyens d'action qu'elle peut mettre de l'avant et la durée prolongée de l'influence qu'elle exerce sur les élèves tout au long de leur scolarité, l'EPS est particulièrement bien placée pour aborder concrètement les questions relatives aux changements climatiques et susciter des prises de conscience quant aux enjeux de la crise climatique de même qu'au développement de stratégies d'adaptation sécuritaires et durables (Lundvall et Fröberg, 2022).

LE CYCLE DE L'ADAPTATION AUX CHANGEMENTS CLIMATIQUES

(ADAPTÉ DE LULHAM ET AL., 2023, P. 9)



LES CLÉS DU SUCCÈS : RÈGLES DE PISTE

S'appuyer sur du solide



Les sciences climatiques travaillent avec un spectre de "certitudes" assez large. Pour réduire les contestations, travailler à partir d'évidences "très probables", "presques certaines" ou "clairement établies".

S'ancrer dans l'action



Ne pas repartir de zéro. Intégrer les enjeux environnementaux directement dans l'évaluation de la Compétence 3 (agir, adopter un mode de vie sain).

Naviguer avec nuance

Le climat peut polariser. Adapter le message aux sensibilités locales et aux caractéristiques de l'auditoire. Ancrer l'apprentissage dans des réalités concrètes (ex. transport motorisé, réchauffement, loisirs, déchets, déforestation, etc.)

Cultiver l'interdisciplinarité

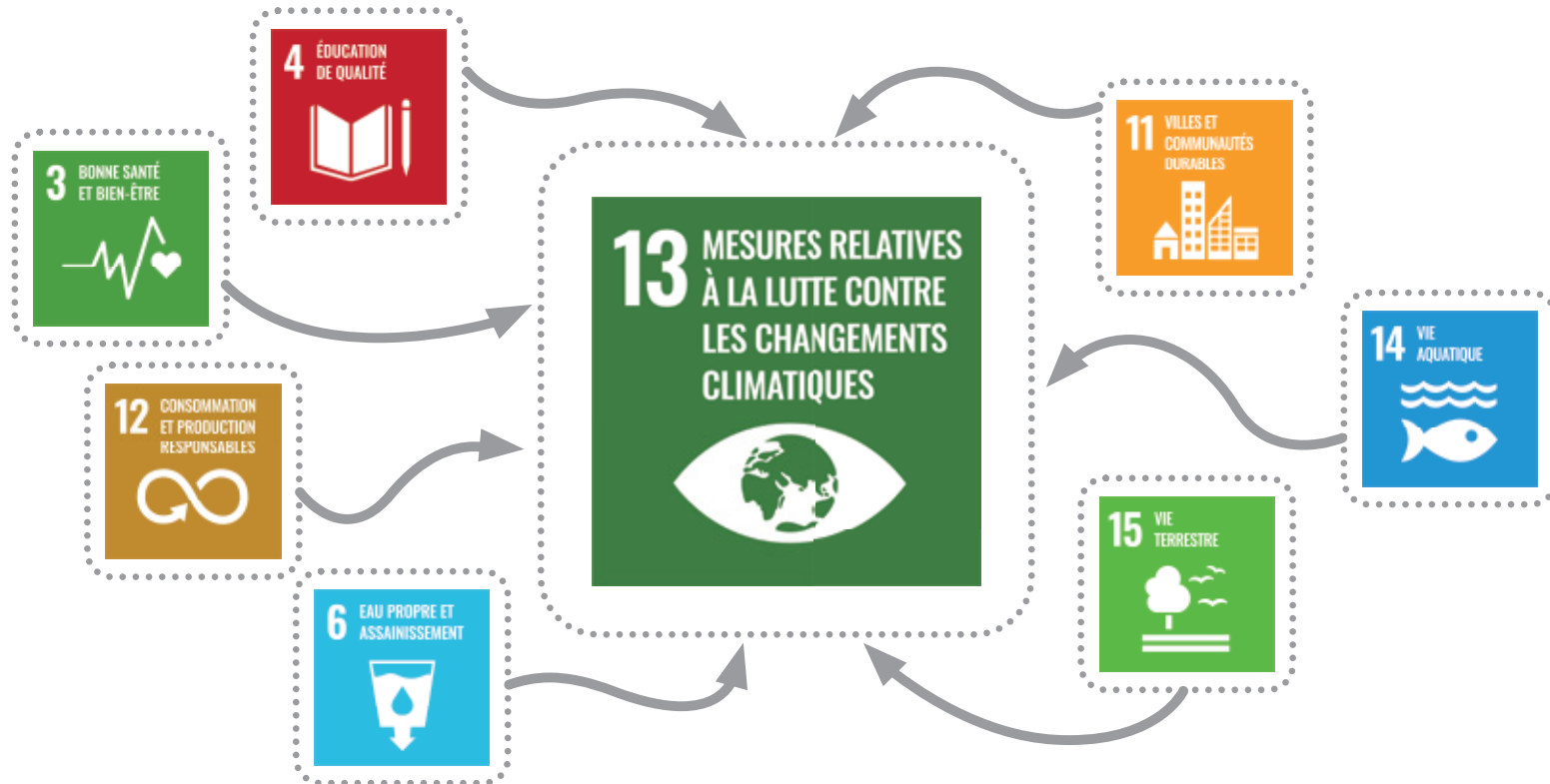
Ne pas travailler en silo. Collaborer avec les enseignants d'autres disciplines et exploiter l'environnement immédiat de l'école dont les ressources de la communauté.

L'ANATOMIE D'UNE SAE EN TROIS TEMPS PÉDAGOGIQUES

(DESBIENS ET AL., 2023)



ALIGNER L'ACTION SUR DES CIBLES MONDIALES



La compétence 3 du Programme de formation de l'école québécoise (PFEQ)- Éducation physique et à la santé devient le moteur d'une action globale et systémique.

Identifié comme l'objectif 13 (Mesures relatives à la lutte contre les changements climatiques), la lutte contre le réchauffement climatique est un élément indissociable de la réalisation du développement durable une vaste entreprise qui invite à : « repenser les rapports qu'entretiennent les êtres humains entre eux et avec la nature » (Ministère de l'Environnement, de la lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs, s.d.). Interconnectés, les objectifs de développement durables (ODD) figurant ici incarnent de grands défis auxquels la population mondiale est confrontée. L'amélioration des perspectives de vie sur la Terre dépend donc de l'atteinte concrète de chacun de ces ODD.

SURVOL DES CINQ SITUATIONS D'APPRENTISSAGE-ÉVALUATION (SAE) PROPOSÉES

CYCLES SCOLAIRES	MISSION	EXPÉRIENCE D'APPRENTISSAGE	CIBLE ENVIRONNEMENTALE
1^{er} cycle primaire	Être actif sans polluer!	Draisiennes et jeux de poursuite	Transport actif et gaz à effet de serre
2^e cycle primaire	Sauvons la planète!	Écojogging (<i>plogging</i>)	Gestion des déchets et protection de la biodiversité
3^e cycle primaire	Explorer sans laisser de trace	Randonnée en forêt	Éthique en plein air
1^{er} cycle secondaire	Habitudes de vie durables	Marche en pleine conscience et analyse à l'épicerie	Empreintes de la consommation
2^e cycle secondaire	Séjour en canot : comprendre et protéger l'eau douce	Séjour en canot, analyse des impacts humains, observation des milieux aquatiques	Changements climatiques, qualité de l'eau, bassins versants, biodiversité aquatique

L'action motrice

Jeux de poursuite (simulant la fonte des glaciers) et introduction aux draisiennes.



Cibles :



La traduction pédagogique

Les élèves découvrent les changements climatiques et leurs causes à travers des jeux actifs qui rendent les phénomènes concrets. Ils apprennent ensuite ce que sont les gaz à effet de serre et explorent une solution adaptée à leur âge : le transport actif. L'utilisation des draisiennes, de la trottinette et du vélo leur permet de développer les habiletés nécessaires pour adopter des déplacements plus durables. Ils réfléchissent enfin à une action concrète qu'ils peuvent intégrer à leur quotidien.

Compétence 3 : l'élève développe des comportements actifs et responsables en comprenant comment ses choix de déplacement peuvent contribuer à la lutte contre les changements climatiques.

2^e CYCLE DU PRIMAIRE - SAUVONS LA PLANÈTE!



Les élèves explorent les causes et les conséquences des changements climatiques à travers des jeux qui illustrent la fonte des glaciers, les inondations et les impacts sur la faune. Ils prennent conscience de la présence des déchets dans leur environnement et de leurs effets sur les espèces animales. En découvrant la biodiversité locale, ils comprennent l'importance de la protéger. Ils identifient ensuite des habitudes de vie qu'ils peuvent adopter, comme le transport actif ou une meilleure gestion des déchets, et réfléchissent à l'efficacité de leurs actions.

Compétence 3 : l'élève adopte des comportements actifs, responsables et durables en comprenant comment ses choix influencent la planète.

3^e CYCLE DU PRIMAIRE - EXPLORER SANS LAISSER DE TRACE!



Les élèves apprennent à protéger les milieux naturels en s'appuyant sur les principes *Sans trace*. À travers des activités en forêt et en milieu urbain, ils découvrent comment se préparer adéquatement, utiliser les surfaces durables, gérer leurs déchets et préserver les habitats naturels. Ils prennent conscience des impacts des changements climatiques sur la biodiversité et de l'importance d'adopter des comportements respectueux envers la faune et les autres visiteurs. Ils planifient un geste concret à mettre en pratique et réfléchissent ensuite à la portée de leurs actions.

Compétence 3 : l'élève adopte des comportements éthiques, actifs et durables en plein air, renforçant son rôle de protecteur des milieux naturels.

1^{er} CYCLE DU SECONDAIRE - HABITUDES DE VIE DURABLES

Action en nature

Le parcours d'orientation

Savoir s'orienter sans dégrader le milieu naturel.

Comprendre l'importance de rester sur les sentiers balisés pour prévenir la dégradation des sols.

Action urbaine

L'analyse à l'épicerie

Marche pleine conscience vers les commerces locaux.

Analyser l'empreinte environnementale des aliments (emballages, transport, surproduction).

L'élève mature : il passe de l'apprentissage par le jeu à une analyse critique de son rôle de consommateur.

Cibles :



Les élèves apprennent à analyser l'impact de leurs choix de consommation et de leurs déplacements sur l'environnement. En nature, ils découvrent comment se déplacer sans dégrader les milieux et pourquoi il est essentiel de rester sur les sentiers balisés. En milieu urbain, ils observent les commerces locaux et évaluent l'empreinte environnementale des aliments, notamment les emballages, le transport et la surproduction. Ils développent ainsi une compréhension critique de leur rôle de consommateurs et des gestes quotidiens qui influencent leur empreinte écologique.

Compétence 3 : l'élève adopte des comportements actifs, réfléchis et durables, en comprenant comment ses décisions influencent la santé de l'environnement et de sa communauté.

2^e CYCLE DU SECONDAIRE - SÉJOUR EN CANOT

Cibles :



Les élèves découvrent les effets des changements climatiques sur les cours d'eau et la qualité de l'eau potable. Ils observent comment les précipitations, les sécheresses, les inondations, la température de l'eau et l'eutrophisation transforment les écosystèmes aquatiques. Ils analysent aussi l'impact des activités humaines sur les bassins versants et la biodiversité. Au fil du séjour, ils identifient des solutions pour réduire leur empreinte écologique et adoptent des comportements éthiques en milieu naturel. Ils réfléchissent ensuite à la portée de leurs actions.

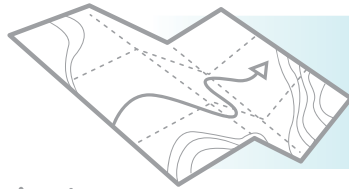
Compétence 3 : l'élève développe un mode de vie sain, actif et responsable, tout en devenant un protecteur éclairé des milieux aquatiques et de la ressource en eau douce.

L'EFFET PAPILLON : L'ÉLÈVE COMME VECTEUR DE CHANGEMENT



L'EPS ne forme pas seulement des élèves en santé; elle forme des ambassadeurs climatiques.

IMPULSER LE CHANGEMENT : PAR OÙ COMMENCER?



**Adapter vos planifications existantes
(pas besoin de tout réinventer)**



**Exploiter les espaces extérieurs à proximité
de l'école (ex. cours, parcs, boisés, etc.)**



**Initier un projet interdisciplinaire
avec les enseignants des autres disciplines**



**Cibler des actions concrètes et adaptées
à la réalité de votre milieu**

L'EPS est particulièrement bien placée pour lutter contre les changements climatiques, puisque l'activité physique, les habitudes de vie, la santé et le contact avec les milieux naturels sont au cœur de cette discipline (Lundvall et Fröberg, 2023; Fröberg et al., 2022). Par l'action et l'expérimentation, l'EPS peut aborder les enjeux environnementaux de façon concrète, accessible et signifiante pour les élèves. Ainsi, cette discipline peut contribuer à impulser les nécessaires changements qu'il faut apporter à notre mode de vie et à notre rapport à la nature de même qu'à l'environnement.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Desbiens, J.-F., Fraj, H., Spallanzani, C. et Laaouini, B. (2023). Les bases de la communication pédagogique en enseignement de l'éducation physique. Dans S. Turcotte, J.-F. Desbiens, C. Borges, J. Grenier et D. Pasco (dir.), *Enseigner l'éducation physique en contexte scolaire* (p. 195-224). JFD Éditions.

Fröberg, A., Wiklander, P. et Lundvall, S. (2022). Sustainability oriented learning in Physical Education and Health (PEH)? A document analysis of the Swedish syllabi. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 14(3), 340–356.
<https://doi.org/10.1080/25742981.2022.2112921>

Lundvall, S. et Fröberg, A. (2023). From individual to lifelong environmental processes: reframing health in physical education with the sustainable development goals. *Sport, Education and Society*, 28(6), 684–696.
<https://doi.org/10.1080/13573322.2022.2062320>

Lulham, N., Warren, F.J., Walsh, K.A. et Szwarc, J. (2023). *Le Canada dans un climat en changement : Rapport de synthèse; gouvernement du Canada*. Ottawa, Ontario.
[https://changingclimate.ca/"Canada in a Changing Climate](https://changingclimate.ca/)

Organisation des Nations Unies (ONU). (consulté le 15 septembre 2023).
L'éducation est la clé de la lutte contre les changements climatiques. Villes et action locales.
<https://www.un.org/fr/climatechange/climate-solutions/education-key-addressing-climate-change>

Séjour en canot

Niveau	PRÉSCOLAIRE	PRIMAIRE	SECONDAIRE
Cycle	1	2	3
Compétence	AGIR	INTERAGIR	ADOPTER
Type(s) d'activité	● Technico-artistiques ● Cycliques ● Action unique ● Adresse ● Rythmiques et expressives	● Collective ● Coopérative ● Combat ● Duel	Habitude de vie ciblée : Le mode de vie actif L'alimentation et l'hydratation
Type(s) d'action(s)	● Locomotion ● Non-locomotion ● Manipulation	● Coopération ● Opposition ● Coopération-opposition	

PLANIFICATION SOMMAIRE

PRODUCTION ATTENDUE

Cette SAE vise à susciter une prise de conscience chez l'élève quant aux effets des changements climatiques et des comportements humains sur la qualité de l'eau douce, et à encourager la modification d'une habitude de vie ayant un impact positif à la fois sur sa santé et sur la préservation des cours d'eau.

À la fin de la SAE, l'élève de 2^e cycle du secondaire devra être en mesure d'identifier une habitude de vie personnelle, liée à son mode de vie actif, à son alimentation ou à son hydratation, qu'il souhaite modifier ou améliorer. Il devra démontrer en quoi ce changement peut contribuer à la santé des écosystèmes aquatiques et à sa propre santé, puis formuler deux objectifs SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Temporels) pour mettre en œuvre cette modification. Tout au long de la SAE, l'élève devra faire preuve d'un comportement éthique et respecter les règles de sécurité relatives à un séjour en nature.

Ce travail sera entamé progressivement pendant le séjour (réflexions guidées dans le journal de l'élève, échanges en groupe, exposés scientifiques) et prendra forme dans un plan de changement rédigé à la fin du séjour. Ce plan, incluant les deux objectifs SMART, sera mis en place pendant 3 semaines après la sortie. Un retour réflexif sera ensuite effectué afin de permettre à l'élève d'évaluer l'efficacité de ses objectifs, de réfléchir aux obstacles rencontrés ou aux réussites manifestes, et de faire le bilan de sa capacité à maintenir ce changement d'habitude de vie à plus ou moins long terme.

****Ce projet prend appui sur des contenus en EPS, mais il est conçu dans une perspective interdisciplinaire.**

Les présentations orales réalisées par les élèves (sur un thème scientifique lié à l'eau) peuvent être évaluées dans le cadre du cours de sciences, selon les critères établis par la personne enseignante de cette discipline. Une planification conjointe entre les personnes enseignantes d'EPS et de sciences est donc encouragée.**

RESSOURCES MISES À LA DISPOSITION DES ÉLÈVES

- Capsules vidéo
- Affiches créées en sciences par les élèves
- Annexes : 1, 5 et 6

REPÈRES CULTURELS

Présentation des repères culturels ou autres :

- Présenter sommairement les 6 thématiques qui seront explorées plus en profondeur dans le cours de sciences et technologies (annexe 1).

(Voir les repères culturels et les questions explicitées au début et à la fin de chaque cours.)

CRITÈRES D'ÉVALUATION

ÉLÉMENTS OBSERVABLES

Cohérence de la planification

Élaboration de plans d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie.

Efficacité de l'exécution

Manifeste un comportement éthique.
Respecte les règles de sécurité

Pertinence du retour réflexif

Dégage les apprentissages réalisés.
Évalue la démarche, ses plans, ses résultats et l'atteinte de ses objectifs.

SAVOIRS ESSENTIELS ENSEIGNÉS (CF. PROGRESSION DES APPRENTISSAGES [PDA])		COURS DE LA SAÉ			
		1	2	3	4
SECONDAIRE SAVOIRS (AGIR, INTERAGIR, ADOPTER ET/OU PRATIQUE SÉCURITAIRE)	C3. C. Les habitudes de vie saines et actives c. Nommer des bienfaits psychologiques associés à un mode de vie actif.		●	●	●
	C3. C. Les habitudes de vie saines et actives d. Nommer des bienfaits physiques associés à un mode de vie actif.		●	●	●
	C3 C. Les habitudes de vie saines et actives 1. Le mode de vie actif f. Indiquer des stratégies pour développer ou maintenir un mode de vie actif.		●	●	●
	C3. C. Les habitudes de vie saines et actives 2. L'alimentation et l'hydratation a. Déterminer ses besoins avant, pendant et après la pratique d'une activité physique selon le type d'activité, sa durée et les conditions climatiques.		●	●	●
	C3 C. Les habitudes de vie saines et actives 2. L'alimentation et l'hydratation b. Indiquer des stratégies pour mieux s'alimenter.		●	●	●
SECONDAIRE SAVOIR-FAIRE (AGIR, INTERAGIR, ADOPTER ET/OU PRATIQUE SÉCURITAIRE)	C1. F. Les actions de manipulation 1. Le maniement d'objets avec ou sans outils A. Manier divers objets en appliquant une technique appropriée i. Maniement d'un objet avec la main dominante ou non dominante, sur place, en se déplaçant ou à travers des obstacles		●	●	●
	C2. B. Les principes de synchronisation 2. Exécuter des actions motrices selon les différents modes de synchronisation, avec un ou plusieurs partenaires.		●	●	●
	C2. C. Les rôles à jouer 1. Choisir un rôle de soutien et l'assumer au cours de la préparation d'un plan et pendant la réalisation de l'activité.	●	●	●	●
	C2. C. Les rôles à jouer 2. Assumer son rôle pendant le jeu ou l'activité selon la stratégie ou le plan établi.		●	●	●
	C2. G. Les principes d'action lors d'activités de coopération 2. Varier la force, la vitesse et la direction de ses mouvements ou de ses actions motrices en fonction des actions de son ou ses coéquipiers.		●	●	●

SAVOIRS ESSENTIELS ENSEIGNÉS (CF. PROGRESSION DES APPRENTISSAGES [PDA])		COURS DE LA SAÉ			
		1	2	3	4
SECONDAIRE SAVOIR-ÊTRE (PRATIQUE SÉCURITAIRE SEULEMENT)	A. L'esprit sportif 2. Respecter le matériel et l'environnement.	EN TOUT TEMPS			
	B. L'aide et l'entraide 1. Apporter son aide et accepter d'être aidé au besoin.	EN TOUT TEMPS			
	D. Le sens des responsabilités 1. Agir de manière responsable envers soi-même.	EN TOUT TEMPS			
	D. Le sens des responsabilités 2. Agir de manière responsable envers les autres.	EN TOUT TEMPS			
INTENTIONS PÉDAGOGIQUES D'ORDRE ENVIRONNEMENTAL	Comprendre les impacts des changements climatiques sur les écosystèmes aquatiques et la ressource en eau potable, notamment en lien avec la modification des schémas de précipitation, les sécheresses, les inondations, l'eutrophisation, la température de l'eau et la biodiversité aquatique.	●			
	Prendre conscience du rôle des activités humaines dans la détérioration des milieux aquatiques : déforestation, agriculture intensive, industrialisation, mauvaise gestion des déchets, émissions de gaz à effet de serre, ruissellement agricole et urbain, contamination des bassins versants.		●	●	●
	Reconnaître les liens entre consommation quotidienne, production de déchets et dégradation des cours d'eau (p. ex. les effets du plastique, des engrais, des contaminants domestiques et des changements dans les habitudes de consommation sur la qualité de l'eau douce).	●	●	●	●
	Identifier des solutions concrètes pour réduire son empreinte écologique liée à l'eau : réduction des déchets plastiques, consommation responsable, protection des milieux humides, amélioration des pratiques d'hygiène et d'entretien ménager, éducation à la biodiversité aquatique.		●	●	●
	Adopter un comportement éthique et responsable en milieu naturel , soit respecter les berges et les habitats aquatiques, ne pas polluer les plans d'eau, collaborer activement avec ses pairs, participer de manière sécuritaire et respectueuse aux activités extérieures.		●	●	●



VUE D'ENSEMBLE DU DÉROULEMENT DE LA SAE

COURS 1 – COURS PRÉPARATOIRE À LA SORTIE EN CANOT-CAMPING

- Accueil des élèves dans le local théorique
- Présentation de la thématique de la SAE
- Sous forme d'échanges et de questions, activation des connaissances antérieures des élèves à propos de l'environnement.
L'objectif ici est d'identifier leurs connaissances
- Présentation des repères culturels
- Présentation de la production attendue
- Présentation des consignes générales de la SAE et des attentes en ce qui concerne les comportements et l'engagement tout au long de la SAE
- Présentation de l'objectif de la séance

TÂCHES D'APPRENTISSAGE	Intention pédagogique en EPS (PDA)	Intention pédagogique d'ordre environnemental	Matériel pour le cours
Tâche 1 : Les élèves, en équipes de 4 ou 5, organisent leur séjour : planification des repas, préparation du matériel et répartition des rôles. La personne enseignante présente les 7 principes Sans trace pour guider leurs choix logistiques et environnementaux. Chaque équipe reçoit une thématique scientifique liée aux écosystèmes aquatiques (si ce n'est pas déjà fait dans le cours de sciences) parmi les six proposées et devra la développer pour une présentation orale d'environ 15 minutes en plein air durant l'expédition.	C2.C.1	Comprendre les impacts des changements climatiques sur les écosystèmes aquatiques et la ressource en eau potable. Reconnaître les liens entre <i>consommation quotidienne, production de déchets et dégradation des cours d'eau.</i>	• Crayons • Feuilles blanches • Annexes (1, 5 et 6) 
Retour en grand groupe : ● Discussion en grand groupe sur les défis anticipés et les stratégies à adopter pour une expédition réussie ● Début de la réflexion sur le changement d'habitude de vie à cibler ainsi que les stratégies pour y parvenir			

COURS 2 – JOUR 1

- Accueil des élèves dans le stationnement de l'école près de l'autobus
- Transport en autobus jusqu'à la rivière :
 - Retour sur les apprentissages du dernier cours sous forme de questions
 - Rappel des consignes et des attentes générales de la SAE
- Installation du campement de base

TÂCHES D'APPRENTISSAGE	Intention pédagogique en EPS (PDA)	Intention pédagogique d'ordre environnemental	Matériel pour le cours
Tâche 1 Les élèves participent à une séance d'initiation au canotage en eau calme. Ils y apprennent les techniques fondamentales de pagaie et de manœuvre en tandem, tout en adoptant des comportements sécuritaires, éthiques et responsables dans la préparation et la pratique de l'activité en milieu naturel.	C1. (SVF) F. 1. A. i C2 (SVF) B. 2. C2 (SVF) C. 1. C2. (SVF) C. 2. C2. (SVF) C. G. 2.	Adopter un comportement éthique et responsable en milieu naturel	• Canots (un pour chaque équipe de deux élèves) • Pagaies (une par élève) • Veste de flottaison individuelle (VFI) (une par élève) • Barils ou sacs secs • Équipement de sécurité : trousse de premiers soins, corde de lancer, sifflet • Drapeaux ou repères flottants



TÂCHES D'APPRENTISSAGE	Intention pédagogique en EPS (PDA)	Intention pédagogique d'ordre environnemental	Matériel pour le cours
Tâche 2 Une équipe d'élèves anime une présentation orale de 15 à 20 minutes sur la thématique 1 : « Activités humaines et changements climatiques ». Préparée dans le cours de sciences et technologies (selon le contexte), la présentation se déroule en plein air, à proximité d'un cours d'eau, et s'appuie sur un support visuel simple ainsi que sur une activité interactive pour impliquer le groupe. Chaque équipe doit également établir un lien entre la thématique scientifique et une habitude de vie personnelle (mode de vie actif, alimentation ou hydratation) en proposant des stratégies concrètes pour l'améliorer dans une perspective de santé et de protection de l'environnement.	C3 (HB) C. 1. c. C3 (HB) C. 1. d. C3 (HB) C. 1. f. C3 (HB) C. 2. a. C3 (HB) C. 2. b.	Comprendre les impacts des changements climatiques sur les écosystèmes aquatiques et la ressource en eau potable. Prendre conscience du rôle des activités humaines dans la détérioration des milieux aquatiques. Reconnaître les liens entre <i>consommation quotidienne, production de déchets et dégradation des cours d'eau.</i> Identifier des solutions concrètes pour réduire son empreinte écologique liée à l'eau. Adopter un comportement éthique et responsable en milieu naturel	• Support visuel • Fiche-résumé ou aide-mémoire • Chronomètre • Cahier de notes
Tâche 3 Une équipe d'élèves présente la thématique 2 : « Gestion des déchets et eutrophisation » (format identique à celui de la présentation de la thématique 1)	Même chose qu'à la tâche 2	Même chose qu'à la tâche 2	• Support visuel • Fiche-résumé ou aide-mémoire • Chronomètre • Cahier de notes

Retour en grand groupe :

- Retour en grand groupe :
- Discussion en grand groupe, autour du feu, à propos de la journée
- Explications du déroulement du jour 2
- Cuvre-feu à 22 heures

COURS 3 - JOUR 2

- Réveil du groupe (vers 7 h, selon le contexte)
- Tournée des campements par la personne enseignante et les personnes accompagnatrices pour s'assurer que tous les élèves sont réveillés.
- Déjeuner en équipe dans les campements
 - Collaboration à l'organisation du repas
 - Application des principes *Sans trace* (gestion des déchets)
- Avant la présentation de la thématique 3
 - Retour sur les apprentissages de la dernière journée sous forme de questions
 - Présentation du déroulement de la journée
 - Rappel des consignes et des attentes générales de la SAE

TÂCHES D'APPRENTISSAGE	Intention pédagogique en EPS (PDA)	Intention pédagogique d'ordre environnemental	Matériel pour le cours
Tâche 1 Présentation de la thématique 3 : « L'impact des longues sécheresses sur les cours d'eau et l'eau douce » (format identique à celui de la présentation de la thématique 1)	C3 (HB) C. 1. c. C3 (HB) C. 1. d. C3 (HB) C. 1. f. C3 (HB) C. 2. a. C3 (HB) C. 2. b.	Comprendre les impacts des changements climatiques sur les écosystèmes aquatiques et la ressource en eau potable. Prendre conscience du rôle des activités humaines dans la détérioration des milieux aquatiques. Reconnaître les liens entre <i>consommation quotidienne, production de déchets et dégradation des cours d'eau</i> . Identifier des solutions concrètes pour réduire son empreinte écologique liée à l'eau. Adopter un comportement éthique et responsable en milieu naturel.	• Support visuel • Fiche-résumé ou aide-mémoire • Chronomètre • Cahier de notes 

TÂCHES D'APPRENTISSAGE

Intention pédagogique en EPS (PDA)

Intention pédagogique d'ordre environnemental

Matériel pour le cours



Tâche 2

Déplacement en canot, par équipes de deux, vers le site de la présentation de la thématique 4. Ce trajet permet de mettre en pratique les techniques de base de canotage, la collaboration entre coéquipiers et l'adoption de comportements sécuritaires et respectueux du milieu naturel.

C1. (SVF) F. 1. A. i
C2 (SVF) B. 2.
C2 (SVF) C. 1.
C2. (SVF) C. 2.
C2. (SVF) C. G. 2.

Adopter un comportement éthique et responsable en milieu naturel.

- Canots (un pour chaque duo)
- Pagaies (une par élève)
- VFI (une pour chaque élève)
- Sacs étanches/barils bien fermés avec le matériel essentiel
- Trousse de premiers soins (transportée par l'équipe enseignante)
- Carte de la rivière (équipe enseignante)
- Sifflets (personne enseignante et personnes accompagnatrices)
- Radio de communication ou téléphone satellitaire mobile (si applicable)
- Eau potable pour chaque élève
- Lunettes de soleil, casquette, crème solaire (recommandé)
- Chaussures fermées pour l'eau
- Boussole ou GPS (équipe enseignante)

Tâche 3

Présentation de la thématique 4 : « L'impact des inondations sur les cours d'eau et l'eau douce » (format identique à celui de la présentation de la thématique 1)

Même chose qu'à la tâche 1

Même chose qu'à la tâche 1

Même chose qu'à la tâche 1

Tâche 4

Présentation de la thématique 5 : « L'augmentation de la température de l'eau » (format identique à celui de la présentation de la thématique 1)

Même chose qu'à la tâche 1

Même chose qu'à la tâche 1

Même chose qu'à la tâche 1

Retour en grand groupe :

- Retour sur la journée en grand groupe, autour du feu, sous forme de discussion
- Explication du déroulement du jour 3
- Couvre-feu à 22 heures

COURS 4 - JOUR 3

- Réveil du groupe (vers 7 h, selon le contexte)
- Tournée des campements par la personne enseignante et les personnes accompagnatrices pour s'assurer que tous les élèves sont réveillés
- Déjeuner en équipe dans les campements
 - Collaboration à l'organisation du repas
 - Application des principes Sans trace (gestion des déchets)
- Avant la présentation de la thématique 6
 - Retour sur les apprentissages de la dernière journée sous forme de questions
 - Présentation du déroulement de la journée
- Rappel des consignes et des attentes générales de la SAE

TÂCHES D'APPRENTISSAGE	Intention pédagogique en EPS (PDA)	Intention pédagogique d'ordre environnemental	Matériel pour le cours
Tâche 1 Présentation de la thématique 6 : « L'impact du réchauffement climatique sur les écosystèmes aquatiques, terrestres et la ressource en eau potable » (format identique à celui de la présentation de la thématique 1)	Même chose qu'à la tâche 1 du jour 2	Même chose qu'à la tâche 1 du jour 2	Même chose qu'à la tâche 1 du jour 2
Tâche 2 Déplacement final en canot vers le site de clôture du séjour. Ce trajet permet aux élèves de réinvestir les techniques de canotage apprises, de collaborer en binôme et avec l'ensemble du groupe pour assurer la sécurité collective et de profiter d'arrêts pour observer le milieu naturel, se reposer ou réfléchir aux apprentissages vécus. L'activité combine habiletés techniques, travail d'équipe et comportements respectueux de l'environnement dans un contexte sécuritaire et progressif	Même chose qu'à la tâche 2 du jour 2	Même chose qu'à la tâche 2 du jour 2	Même chose qu'à la tâche 2 du jour 2

Retour en grand groupe :

- Temps pour remplir le cahier de l'élève
- Retour à l'école en autobus : retour sur les activités de la journée et sur le camp pendant le trajet



PLANIFICATION DÉTAILLÉE

(PLANS DE SÉANCE) DU SÉJOUR EN CANOT SUR 3 JOURS

COURS 1 – PRÉPARATION

AVANT LE SÉJOUR DE 3 JOURS

1^{er} TEMPS PÉDAGOGIQUE : PRÉPARATION

ACCUEIL

Accueil des élèves propre au milieu scolaire concerné (p. ex. arrivée progressive des élèves du vestiaire, accueil informel de façon semi-individuelle, à l'intérieur ou à l'extérieur, etc.)

Présentation de la thématique de la SAE :

Prochainement, vous allez vivre une expérience unique : une expédition de trois jours en canot-camping. Ce projet ne se limite pas à une sortie en plein air, il s'agit d'une SAE interdisciplinaire qui unit les apprentissages en sciences et technologies et en éducation physique et à la santé (EPS) pour vous faire réfléchir autrement à vos habitudes de vie, à l'environnement et à votre propre impact sur l'eau douce. Dans le cadre du cours de sciences, vous étudierez en profondeur différents phénomènes liés aux changements climatiques et à leurs effets sur les cours d'eau, les écosystèmes aquatiques et l'accès à l'eau potable. Vous devrez ensuite, en équipes de 4 ou 5 élèves (selon vos groupes), préparer une présentation orale de 15 à 20 minutes sur l'une des six thématiques scientifiques liées à ces enjeux. Cette présentation sera partagée avec vos collègues durant l'expédition, à différents moments clés, directement sur le terrain, en pleine nature. Chaque équipe pourra s'appuyer sur un support visuel simple et transportable, adapté aux conditions extérieures (p. ex. affiche rigide, planchette, feuilles plastifiées, objets symboliques ou mini-maquettes), afin d'illustrer sa thématique et d'animer le groupe. Chaque équipe devra également établir un lien entre la thématique scientifique et une habitude de vie personnelle (mode de vie actif, alimentation ou hydratation) en identifiant des changements possibles et en proposant des stratégies concrètes pour les mettre en œuvre, dans une perspective de santé personnelle et de protection de l'environnement. Ce projet vous demande de vous impliquer activement : de réfléchir, de collaborer, de vous organiser et, surtout, de vous exprimer clairement pour sensibiliser vos camarades. Ce sera l'occasion d'enseigner aux autres ce que vous avez compris et de vous laisser transformer par ce que vous allez apprendre. À la fin de cette SAE, chaque élève devra être capable :

- d'identifier, parmi les trois habitudes de vie proposées (mode de vie actif, alimentation ou hydratation), celle qu'il souhaite modifier ou améliorer, en lien avec l'eau et sa santé;
- de formuler au moins deux objectifs SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Temporels) pour mettre en œuvre ce changement;
- et de revenir sur cet engagement personnel quelques semaines après l'expédition pour faire le point.

Séance de questions pour activer les connaissances des élèves sur la thématique de la SAE :

1. Sur les impacts du réchauffement climatique sur l'eau
 - Que savez-vous déjà sur les effets du réchauffement climatique sur l'eau douce?
 - Avez-vous déjà entendu parler de la fonte des glaciers? Savez-vous pourquoi c'est un problème?
 - Pourquoi les précipitations (pluie/neige) peuvent-elles poser un problème quand elles sont trop abondantes ou trop rares?

2. Sur les espèces aquatiques

- Est-ce que vous connaissez des espèces animales ou végétales qui vivent dans les lacs et les rivières du Québec? Si oui, lesquelles?
- À votre avis, est-ce que ces espèces peuvent être touchées par le réchauffement de l'eau? Pourquoi?
- Que savez-vous sur les impacts de ce changement climatique sur certaines espèces animales ou végétales?
- Connaissez-vous des exemples d'espèces qui ont été affectées par les changements dans leur environnement?

3. Sur l'eau potable

- Qu'est-ce qui vous fait dire que l'eau est (ou n'est pas) une ressource inépuisable?
- Quels liens faites-vous entre nos gestes quotidiens et la qualité de l'eau que nous consommons?
- Selon vous, quels types de déchets ou de produits peuvent avoir un impact sur l'eau potable, et comment?

Présentation des attentes :

- Une attitude positive et respectueuse envers les autres, le matériel, la nature et vous-même
- Une participation active et bienveillante aux tâches collectives et aux présentations
- De l'entraide dans vos équipes : vous êtes là les uns pour les autres
- Une écoute attentive et une présence en pleine conscience
- Une application rigoureuse des 7 principes *Sans trace* (annexe 1)
- Une maîtrise de soi, même en cas d'inconfort ou de fatigue
- Le respect des consignes de sécurité en canot, au camp, lors des déplacements, et autour du feu

Présentation du repère culturel :

Aujourd'hui, on vous invite à réfléchir à un enjeu crucial qui touche directement votre avenir : l'eau douce. Ce n'est pas quelque chose de lointain ni d'abstrait. L'eau que nous buvons, celle qui coule dans nos rivières et nos lacs, est de plus en plus menacée par les changements climatiques et certaines actions humaines. Avant de partir en canot dans quelques jours, nous allons prendre un moment pour comprendre quelles sont les principales répercussions de ces changements sur l'eau. Vous allez d'abord voir une vidéo qui brosse un portrait alarmant de la situation mondiale. Ensuite, vous découvrirez le message puissant d'une jeune militante canadienne qui a décidé de faire entendre sa voix pour défendre l'eau. Enfin, nous voulons que vous vous demandiez ceci : « Moi, qu'est-ce que je peux faire à mon échelle? »

A) Présentation de la crise de l'eau douce :

<https://www.youtube.com/watch?v=YiC5zE89tPI>
<https://www.youtube.com/watch?v=PnTwi8fNDHQ>

B) Vidéos complémentaires explicatives :

<https://www.youtube.com/watch?v=XVEwBoxbs6A>
<https://www.youtube.com/watch?v=QtFEvWNFv98>

Questions à poser aux élèves à la suite du visionnage des vidéos pour lancer la réflexion :

- Qu'est-ce qui t'a le plus surpris ou choqué dans la vidéo?
- En quoi nos gestes quotidiens peuvent-ils avoir un impact sur la qualité ou la disponibilité de l'eau douce?



ACCUEIL



Présentation d'une jeune militante canadienne :

Autumn Peltier, militante autochtone Anishinaabe de 19 ans, défend l'accès à l'eau potable et la protection des territoires d'eau douce au Canada. À 13 ans, elle a prononcé un discours à l'ONU et maintenant, elle continue d'agir comme porte-parole de la jeunesse et des Premières Nations dans la lutte pour la justice environnementale.

A) Vidéo à présenter aux élèves : <https://www.youtube.com/watch?v=A33XRMLBbOc>

Questions à poser aux élèves à la suite du visionnage des vidéos pour lancer la réflexion :

- Comment te sens-tu après avoir entendu cette jeune personne prendre la parole devant l'ONU?
- Pourquoi l'eau est-elle si importante dans son message?
- En quoi cette jeune personne te semble crédible ou inspirante?
- Selon toi, de quelles façons les jeunes peuvent-ils avoir un impact positif sur l'environnement?

Ces deux vidéos nous présentent deux perspectives complémentaires. La première nous montre les faits : la planète se réchauffe, les écosystèmes aquatiques souffrent, et des populations manquent déjà d'eau potable. La deuxième, elle, nous montre une voix : celle d'Autumn, une jeune qui a décidé de ne pas rester silencieuse. Ce qu'on comprend, c'est que même si les défis sont énormes, chacun peut faire une différence. Cette SAE est l'occasion de vivre une expérience forte en nature, mais aussi de réfléchir à vos choix, à vos gestes et à une habitude de vie que vous pourriez changer parce que protéger l'eau, c'est protéger la vie.

DESCRIPTION DE LA FORMATION DE LA CLASSE

Positionnement des élèves et de la personne enseignante à leur arrivée au gymnase ou au local théorique propre au milieu scolaire concerné. Souvent, les élèves sont assis par terre devant la personne enseignante qui débute le cours en s'appuyant sur un support visuel projeté au tableau

OBJECTIF(S) ET DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

Objectif de la séance : Préparer les élèves à vivre une sortie de trois jours en canot-camping de manière sécuritaire, organisée et collaborative, en intégrant des activités et des réflexions qui permettent de comprendre les impacts des activités humaines sur l'eau et les écosystèmes aquatiques, et de relier ces enjeux à leurs propres habitudes de vie et à des comportements responsables en nature.

Déroulement de la séance :

- Présentation de la SAE dans le local théorique
- Explications sur la préparation de la sortie
- Retour en grand groupe : inciter les élèves à poser leurs questions en vue de leur préparation à la sortie

TÂCHE D'APPRENTISSAGE # 1 : PRÉPARATION



1 h 15

INTENTION PÉDAGOGIQUE DE LA TÂCHE

Intentions pédagogiques d'ordre environnemental :

- Comprendre les impacts des changements climatiques sur les écosystèmes aquatiques et la ressource en eau potable.
- Reconnaître les liens entre *consommation quotidienne, production de déchets et dégradation des cours d'eau*.

Intentions EPS :

- C2.
- C. Les rôles à jouer
- 1. Choisir un rôle de soutien et l'assumer au cours de la préparation d'un plan et pendant la réalisation de l'activité.

SCHÉMA DE L'ORGANISATION DU GROUPE DURANT LA TÂCHE

Endroit propre à chaque milieu, mais idéalement un local de classe pour faciliter l'écoute des élèves et la prise de notes



- Crayons
- Feuilles blanches pour prendre des notes
- Feuilles destinées aux élèves (annexes 5 et 6)

DESCRIPTION DE LA TÂCHE

Les élèves, en équipes de 4 (équipe de présentation de la thématique), planifient les aspects logistiques de leur séjour en canot-camping, notamment les repas et les besoins en matériel. Selon l'organisation choisie par la personne enseignante, chaque équipe peut avoir à gérer de façon autonome ses propres repas, ou être responsable d'une partie du repas collectif partagé par l'ensemble du groupe.

Cette planification vise à développer leur sens de l'organisation, leur autonomie et leur capacité à collaborer dans un contexte réel d'expédition.

- Planification des repas (2 déjeuners, 3 dîners, 2 soupers) en respectant certaines contraintes : assurer la conservation et le transport des aliments, répondre aux besoins énergétiques liés à l'expédition et limiter la production de déchets. Les choix alimentaires doivent refléter un souci environnemental : limiter les emballages, favoriser des ingrédients compacts et durables et gérer les restes (annexe 6)
- Organisation du matériel personnel et collectif, à l'aide de la liste remise par la personne enseignante (annexe 5) : vêtements adaptés, équipement de couchage, ustensiles, trousse de premiers soins, barils étanches, etc.
- Répartition des rôles : chaque élève se voit attribuer un rôle dans l'équipe. Il peut être responsable des tentes, des repas, du matériel ou de la logistique. Cette répartition favorise la coopération, la communication et l'engagement de chacun
- Découverte des 7 principes Sans trace à travers une présentation animée par la personne enseignante. Cette présentation est accompagnée d'exemples concrets et d'échanges interactifs. Ces principes guideront toutes les décisions liées à l'organisation du séjour :
 - **Planifier sa sortie et se préparer adéquatement**
Anticiper les besoins (météo, durée, équipement, sécurité) permet de minimiser l'empreinte écologique et d'éviter les erreurs.
 - **Se déplacer et camper sur des surfaces durables**
Respecter les sentiers existants et installer les tentes sur des zones déjà altérées pour éviter de détériorer les écosystèmes.
 - **Gérer adéquatement ses déchets**
Appliquer la règle « Tout ce que tu apportes, tu le rapportes ». Trier les déchets, limiter les restes, privilégier les contenants réutilisables.

DESCRIPTION DE LA TÂCHE

- **Laisser intact ce que l'on trouve**
Ne rien cueillir, ne rien déplacer. Respecter la nature dans son état d'origine.
 - **Minimiser l'impact des feux**
Utiliser un poêle portatif si possible. Si un feu est nécessaire, le faire dans un foyer déjà existant avec du bois mort trouvé au sol.
 - **Respecter la vie sauvage**
Observer à distance, ne jamais nourrir les animaux, protéger sa nourriture pour éviter d'attirer la faune.
 - **Respecter les autres usagers**
Favoriser une cohabitation harmonieuse en maintenant le calme et en respectant les espaces naturels communs.
- Stratégie de campement : chaque équipe planifie l'installation de son espace de vie, à savoir la disposition des tentes, le choix d'un emplacement sécuritaire pour la nourriture, le choix des zones dédiées à la cuisine, la gestion des déchets... le tout en appliquant les principes Sans trace.
 - Présentation du fonctionnement de la SAE : la personne enseignante explique le déroulement général du séjour (horaire, responsabilités, fonctionnement sur l'eau, consignes de sécurité) à l'aide d'un visuel clair et accessible. En parallèle, le volet interdisciplinaire est lancé : chaque équipe se voit attribuer une des 6 thématiques (si ce n'est pas déjà fait dans le cours de sciences, selon le milieu) à traiter dans le cadre du cours de sciences (annexe 1) et doit préparer une présentation de 15 à 20 minutes, appuyée d'un support visuel original (affiche, panneau, outil transportable), qu'elle présentera en plein air durant le séjour.

Voici les 6 thématiques :

- L'impact des activités humaines sur le réchauffement climatique
- La gestion des déchets et ses conséquences sur l'environnement
- L'effet des sécheresses prolongées sur les cours d'eau
- L'effet des inondations sur la qualité de l'eau douce
- L'augmentation de la température des eaux et ses effets sur la biodiversité
- Les conséquences du réchauffement climatique sur les écosystèmes aquatiques, terrestres et l'accès à l'eau potable

Consignes d'organisation :

Les équipes sont formées de 4 élèves.

Chaque équipe soumet :

- une liste des repas prévus pour l'ensemble du séjour;
- une liste de matériel personnel et collectif à préparer;
- le nom de chaque membre et son rôle (p. ex. responsable de la tente, de la cuisine, de la logistique).

La personne enseignante fournit :

- l'horaire détaillé du séjour;
- la liste du matériel recommandé (annexe 5);
- des exemples de vêtements adaptés et de barils/sacs étanches;
- les grandes lignes des attentes pour la présentation scientifique (en lien avec le cours de sciences).

Attentes au regard des règles de sécurité et des comportements éthiques :

Les élèves doivent démontrer :

- une attitude respectueuse, ouverte et bienveillante envers leurs coéquipiers;
- une écoute active durant les consignes de sécurité et les démonstrations;
- une préparation sérieuse du matériel requis et des aspects logistiques;
- un engagement à respecter les règles de sécurité en rivière, en camping et dans les déplacements;
- un souci constant de limiter leur impact environnemental : zéro trace, gestion responsable des déchets, respect de la faune et de la flore.

QUESTIONS DE CLARIFICATION

- Est-ce que chaque membre de l'équipe connaît son rôle (logistique, repas, matériel, tente) et sait exactement ce qu'il doit préparer avant le départ?
- Quelles habitudes ou comportements adoptés en préparation du séjour pourraient avoir un impact positif sur l'environnement et sur le bon déroulement du campement en nature?

2^e TEMPS PÉDAGOGIQUE : RÉALISATION

CRITÈRES DE RÉUSSITE

L'élève est en mesure de :

- planifier ses repas (et ceux de son équipe) en tenant compte de la durée du séjour, de l'autonomie en nature et des principes *Sans trace*;
- préparer et d'organiser efficacement son matériel personnel et collectif;
- participer activement à la formation des équipes et à la répartition des rôles;
- comprendre les consignes de sécurité et de les appliquer dès la planification (choix du matériel, gestion des déchets, sécurité en canot);
- s'engager dans une attitude coopérative, bienveillante et responsable envers ses coéquipiers.

DIFFICULTÉS ANTICIPÉES

- Sous-estimation des besoins en nourriture ou en équipement
- Difficulté à se projeter dans le séjour (mauvaise planification, oublis, imprécisions)
- Répartition inégale des tâches dans l'équipe (p. ex. un élève prend tout en charge)

VARIANTES

Plus faciles :

- Proposer une grille de repas décidés à l'avance avec des choix limités à cocher.
- Fournir une liste de matériel complète à laquelle les élèves doivent simplement s'adapter.
- Attribuer les rôles dans les équipes plutôt que d'en laisser l'attribution aux élèves.

Plus difficiles :

- Exiger une planification détaillée avec calcul des quantités par aliment, incluant l'emballage, la conservation et la cuisson.
- Demander aux équipes de justifier leurs choix d'équipement en fonction des principes Sans trace.
- Proposer une réflexion individuelle sur les liens entre la préparation (alimentation, matériel, comportement) et l'impact environnemental du séjour.

3^e TEMPS PÉDAGOGIQUE : INTÉGRATION¹



10 minutes

PRISE DE CONSCIENCE DES APPRENTISSAGES

- Qu'as-tu appris aujourd'hui sur l'organisation d'un séjour en nature et les comportements à adopter pour réduire ton impact environnemental?
- Qu'as-tu découvert (ou redécouvert) sur les liens entre nos actions quotidiennes et la protection de l'eau douce?

RETOUR SUR LE VÉCU

- Comment ton équipe a-t-elle collaboré aujourd'hui? Qu'est-ce qui a bien fonctionné et qu'est-ce que vous pourriez améliorer d'ici au départ?
- Quel aspect de la préparation te semble le plus exigeant? Pourquoi?

TRANSFERT

- Comment peux-tu appliquer les 7 principes *Sans trace* dans d'autres contextes (p. ex. pique-nique, camping, activités à l'extérieur de l'école)?
- Selon toi, quel lien peut-on faire entre le bon fonctionnement de ton équipe dans la préparation du séjour et ta future capacité à maintenir un changement d'habitude de vie à long terme?

¹ L'intégration (3^e temps pédagogique) peut être faite après chacune des tâches et/ou à la fin du cours. Si vous prévoyez en faire à la fin de certaines tâches, vous pouvez soit : 1) ajouter des lignes d'intégration à la fin des tâches concernées, soit 2) spécifier à la fin du cours que certaines questions sont liées à des tâches spécifiques (p. ex. Tâche 3 : « Votre question »).

JOUR 1 – DÉPART DE L'ÉCOLE

INITIATION AU CANOT ET PREMIÈRES PRÉSENTATIONS SCIENTIFIQUES

ACCUEIL

Accueil au point de départ (école)

- Les élèves arrivent à l'heure prévue à l'école, munis de tout leur matériel déjà préparé (selon la liste vue en classe).
- La personne enseignante et les personnes accompagnatrices procèdent à un dernier survol du matériel essentiel (VFI, pagaies, vêtements, sacs de couchage, repas, etc.) et à la prise des présences.
- Un rappel est fait sur les attentes générales en matière de sécurité, d'écoute et de respect, avant le départ.

Transport en autobus jusqu'au site de la rivière

Durant le trajet, la personne enseignante peut amorcer des discussions informelles, faire un rappel des thématiques abordées, ou simplement inviter à un moment de calme avant l'arrivée.

Rappel de la thématique de la SAE :

Comme mentionné lors du cours de préparation, cette SAE interdisciplinaire est une aventure, à la fois physique et personnelle, qui amène aussi une réflexion sur nos habitudes de vie et notre relation avec l'environnement. Vous allez vivre trois jours d'expédition en pleine nature pour mieux comprendre les effets des changements climatiques sur nos cours d'eau et sur la ressource précieuse qu'est l'eau douce potable. L'objectif ultime de cette démarche est de vous amener à réfléchir à vos habitudes de vie, qu'il s'agisse de votre mode de vie actif, de votre alimentation ou de votre hydratation, et à choisir une habitude à modifier, soit un geste concret qui serait bénéfique à la fois pour votre santé et pour l'environnement.

Réactivation des apprentissages du cours précédent :

Avant de commencer les activités concrètes de la journée, voici quelques questions pour vous remettre dans le bain :

- Qu'avez-vous retenu des 7 principes Sans trace?
- Comment, selon vous, vos choix quotidiens peuvent-ils avoir un impact sur l'environnement?
- Pourquoi est-il pertinent de faire cette activité directement dans la nature, au bord d'un cours d'eau?

Rappeler les attentes relatives aux comportements des élèves et aux routines de transition propres à la sortie.

Installation au campement de base :

À l'arrivée sur le site :

- Les élèves descendent leurs bagages de l'autobus en équipe.
- Chaque équipe est invitée à trouver un emplacement approprié pour installer sa tente (loin des berges, à l'abri du vent, sur un sol plat et sécuritaire).
- La personne enseignante rappelle les principes écologiques d'un campement responsable, notamment :
 - ne pas déranger la végétation;
 - laisser le site aussi propre, voire plus propre qu'à l'arrivée;
 - s'éloigner des sources d'eau pour uriner ou autre et pour cuisiner;
 - ranger la nourriture dans des barils étanches loin des tentes.

Ce moment d'installation du campement est aussi l'occasion de prendre conscience de l'environnement et de pratiquer le travail d'équipe.

DESCRIPTION DE LA FORMATION DE LA CLASSE

Propre à chaque milieu, mais le local théorique facilite la prise des présences et la vérification du matériel des élèves

OBJECTIF(S) ET DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

Objectif de la séance : Vivre une première journée de campement en nature qui permettra aux élèves d'établir les bases du séjour (logistique, sécurité, entraide), de s'initier aux techniques de base en canot en situation réelle et d'assister aux premières présentations afin d'amorcer leur réflexion sur les impacts des changements climatiques sur les écosystèmes aquatiques.

Déroulement de la séance :

- Départ de l'école et transport vers le site de canot
- Arrivée et installation du campement de base
- Initiation aux techniques de base en canot
- Première sortie en canot : déplacement vers le site de la première présentation
- Présentation du thème 1 : « Activités humaines et changements climatiques »
- Retour en canot vers le camp de base
- Installation complète du campement
- Présentation du thème 2 : « Gestion des déchets et impacts environnementaux »
- Retour collectif, discussion et installation pour la nuit

TÂCHE D'APPRENTISSAGE #1 : PREMIER COURS DE CANOT



45 minutes

INTENTION PÉDAGOGIQUE DE LA TÂCHE

Intention pédagogique d'ordre environnemental :

Adopter un comportement éthique et responsable en milieu naturel.

Intentions EPS :

- C1. F. Les actions de manipulation
 1. Le maniement d'objets avec ou sans outils
 - A. Manier divers objets en appliquant une technique appropriée.
 - i. Maniement d'un objet avec la main dominante ou non dominante, sur place, en se déplaçant ou à travers des obstacles
- C2. B. Les principes de synchronisation
 2. Exécuter des actions motrices selon les différents modes de synchronisation, avec un ou plusieurs partenaires.
- C2. C. Les rôles à jouer
 1. Choisir un rôle de soutien et l'assumer au cours de la préparation d'un plan et pendant la réalisation de l'activité.
- C2. C. Les rôles à jouer
 2. Assumer son rôle pendant le jeu ou l'activité selon la stratégie ou le plan établi.
- C2. G. Les principes d'action lors d'activités de coopération
 2. Varier la force, la vitesse et la direction de ses mouvements ou de ses actions motrices en fonction des actions de son ou ses coéquipiers.

SCHÉMA DE L'ORGANISATION DU GROUPE DURANT LA TÂCHE

DESCRIPTION DE LA TÂCHE

Selon le contexte, en demi-lune sur les berges du cours d'eau



- Un canot pour chaque équipe de 2 élèves
- Une pagaie par élève
- Une veste de flottaison individuelle (VFI) bien ajustée par élève
- Barils ou sacs secs (pour démonstration d'emballage)
- Équipement de sécurité : trousse de premiers soins, corde de lancer, sifflets
- Drapeaux ou repères flottants pour délimiter la zone d'exercice sur la rivière

Les élèves participent à une séance d'initiation aux techniques fondamentales du canotage en eau calme. L'activité débute sur la berge, où la personne enseignante présente la morphologie du canot et de la pagaie, c'est-à-dire les différentes parties qui les composent et leur utilité.

Contenus théoriques abordés :

- Morphologie du canot
 - Étrave (avant du canot)
 - Poupe (arrière du canot)
 - Bordé (flancs du canot)
 - Fond (partie inférieure, surface en contact avec l'eau)
 - Plat-bord (rebord supérieur du canot)
 - Barrots (thwarts) (barres transversales à l'intérieur du canot pour la structure)
 - Bancs de nage (sièges pour les pagayeurs)
- Morphologie de la pagaie
 - Poignée (haut de la pagaie, tenue par la main du pagayeur arrière)
 - Manche (partie longue centrale)
 - Pale (partie large utilisée pour pagayer)
 - Talon (extrémité de la pale qui entre en premier dans l'eau)

La personne enseignante explique et démontre comment :

- charger le matériel dans un canot (équilibrer la charge, éviter les objets non étanches);
- transporter le canot à deux (le soulever sans se blesser, coordination);
- s'asseoir correctement dans le canot (le pagayeur avant prend place près de l'étrave, le pagayeur arrière assure la direction);
- ajuster la posture pour plus de stabilité.

La personne enseignante initie les élèves aux trois coups de base pour manœuvrer un canot en tandem :

- Propulsion (coup avant) – permet d'avancer en ligne droite;
- Propulsion en « C » – utilisée par le pagayeur avant pour aider à corriger la trajectoire;
- Coup en « J » – utilisé par le pagayeur arrière pour diriger le canot et maintenir sa direction.

Après la démonstration, les élèves se mettent par deux et s'exercent en eaux calmes. La personne enseignante et les personnes accompagnatrices encadrent l'activité depuis l'eau ou la rive pour offrir du soutien technique, assurer la sécurité et donner des rétroactions.

DESCRIPTION DE LA TÂCHE

Consignes d'organisation :

- Les élèves sont regroupés en binômes, idéalement les mêmes qu'en équipe de canot pour le séjour.
- Chaque binôme reçoit un canot, deux pagaies et deux VFI ajustées avant l'entrée à l'eau.
- La personne enseignante organise le groupe en demi-cercle sur la berge pour la démonstration initiale.
- L'espace de pratique est clairement délimité à l'aide de repères visuels (bouées, cônes ou consignes orales).
- Les élèves entrent progressivement dans l'eau, sous supervision.
- Les personnes accompagnatrices sont stratégiquement placées : une en amont, une en aval, et une à proximité de la personne enseignante.

Attentes au regard des comportements et des règles de sécurité :

- Port de la VFI obligatoire dès que l'élève est à proximité de l'eau
- Aucune mise à l'eau n'est autorisée sans la validation de la personne enseignante
- Écoute active lors des démonstrations et des demandes d'éclaircissements
- Respect des autres binômes : pas de course ni de jeu brusque avec les pagaies
- Maintien d'une distance sécuritaire entre les canots sur l'eau
- Collaboration, attitude coopérative et calme attendus tout au long de la tâche
- Aucun éloignement : l'élève doit demeurer dans le périmètre désigné par la personne enseignante en tout temps

QUESTION DE CLARIFICATION

- Pourquoi est-il important de bien comprendre le rôle de chaque pagayeur dans un canot tandem?
- Quel geste permet de corriger la trajectoire du canot si celui-ci dévie?
- Où dois-tu rester pendant l'exercice sur l'eau?
- Qui peut t'aider si tu as une question pendant l'exercice?

2^e TEMPS PÉDAGOGIQUE : RÉALISATION

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- L'élève est capable d'identifier les principales parties du canot et de la pagaie.
 - L'élève adopte une posture adéquate et stable dans l'embarcation.
 - L'élève réussit à effectuer avec efficacité au moins deux des trois coups de pagaie enseignés.
 - L'élève collabore avec son coéquipier pour coordonner les mouvements.
 - L'élève respecte les consignes de sécurité en tout temps (port de la VFI, distance de sécurité, écoute active).
- Ces critères sont observés directement par la personne enseignante lors des périodes sur l'eau et ne nécessitent pas de production écrite de la part des élèves.

DIFFICULTÉS ANTICIPÉES

- Confusion entre les rôles du pagayeur avant et arrière
- Difficulté à synchroniser les coups avec le partenaire
- Exécution inadéquate des coups de base, surtout du « C » et du « J »
- Entrée et sortie du canot instables, risques de chute

VARIANTES

Plus faciles :

- S'exercer sur un plan d'eau encore plus calme (p. ex. étang ou petite baie).
- Laisser les duos pratiquer un seul coup de pagaie à la fois (propulsion simple).
- Offrir un soutien rapproché aux élèves en difficulté en faisant embarquer une personne accompagnatrice dans le canot au besoin.

Plus difficiles :

- Demander aux élèves d'exécuter des manœuvres spécifiques (demi-tour, arrêt contrôlé).
- Introduire un petit parcours en zigzag entre des repères flottants.
- Proposer une situation-problème : les élèves doivent éviter un obstacle en appliquant les techniques de pagayage apprises.

CONSIGNES DE TRANSITION VERS LA PROCHAINE ÉTAPE

Maintenant que vous avez pratiqué les techniques de base en canot, nous allons mettre en application ce que vous venez d'apprendre en nous déplaçant en équipe vers un endroit désigné pour la première présentation du séjour.

Organisation :

- Conservez les mêmes équipes de deux que lors de l'exercice.
- N'apportez rien pour ce déplacement : nous partons en « canot léger ».
- Suivez le canot de tête (celui de la personne enseignante) qui vous guidera jusqu'au lieu de la présentation. Le canot de queue fermera le convoi pour assurer la sécurité.
- Profitez de ce court déplacement pour continuer à pratiquer les trois coups appris (propulsion, « C », « J »).

Consignes de sécurité :

- Gardez une distance constante et sécuritaire avec la rive.
- Suivez la file, ne dépassez pas les canots de tête ni de queue.
- Gardez toujours votre VFI attachée.
- Maintenez une communication constante avec votre coéquipier : ajustez vos coups ensemble.
- Levez la main si vous ressentez un inconfort ou une difficulté : quelqu'un viendra vous aider.

Pendant la courte navigation, réfléchissez à ceci :

Comment nos modes de vie, nos choix alimentaires ou notre consommation peuvent-ils influencer la qualité de l'eau et la santé des cours d'eau? Nous reviendrons là-dessus après la présentation.

TÂCHE D'APPRENTISSAGE #2 : PRÉSENTATION DE LA THÉMATIQUE 1

ACTIVITÉS HUMAINES ET CHANGEMENTS CLIMATIQUES



25 minutes

INTENTION PÉDAGOGIQUE DE LA TÂCHE

Intentions pédagogiques d'ordre environnemental :

- Comprendre les impacts des changements climatiques sur les écosystèmes aquatiques et la ressource en eau potable.
- Prendre conscience du rôle des activités humaines dans la détérioration des milieux aquatiques.
- Reconnaître les liens entre consommation quotidienne, production de déchets et dégradation des cours d'eau.
- Identifier des solutions concrètes pour réduire son empreinte écologique liée à l'eau.
- Adopter un comportement éthique et responsable en milieu naturel.

Intentions EPS :

- C. Les habitudes de vie saines et actives
 - 1. Le mode de vie actif
 - c. Nommer des bienfaits psychologiques associés à un mode de vie actif.
- C. Les habitudes de vie saines et actives
 - 1. Le mode de vie actif
 - d. Nommer des bienfaits physiques associés à un mode de vie actif.
- C. Les habitudes de vie saines et actives
 - 1. Le mode de vie actif
 - f. Indiquer des stratégies pour développer ou maintenir un mode de vie actif.
- C. Les habitudes de vie saines et actives
 - 2. L'alimentation et l'hydratation
 - a. Déterminer ses besoins avant, pendant ou après la pratique d'une activité physique selon le type d'activité, sa durée et les conditions climatiques.
- C. Les habitudes de vie saines et actives
 - 2. L'alimentation et l'hydratation
 - b. Indiquer des stratégies pour mieux s'alimenter en fonction de son niveau de pratique d'activités physiques.



Pour les équipes de présentation :

- Support visuel adapté au plein air (p. ex. affiche rigide, feuilles plastifiées, mini-maquette, objets symboliques, etc.)
- Fiche-résumé ou aide-mémoire pour guider la présentation
- Chronomètre ou montre pour gérer le temps de parole

Pour les personnes enseignantes :

- Cahier de notes ou grille pour l'observation formative
- Trousse de premiers soins accessible
- Téléphone ou moyen de communication (en cas de besoin)
- Appareil photo ou tablette (facultatif) pour documenter les présentations

Pour le groupe :

- Crème solaire, bouteille d'eau, chapeau (selon la météo)
- Barils ou sacs de transport étanches (pour tout le matériel transporté en canot)

SCHÉMA DE L'ORGANISATION DU GROUPE DURANT LA TÂCHE

Selon le contexte, en demi-lune devant les élèves qui présentent

DESCRIPTION DE LA TÂCHE

Présentation de la thématique « Activités humaines et changements climatiques » :

Description de la tâche : Une fois arrivés à l'endroit désigné pour la première halte éducative du séjour, les élèves assistent à la présentation du thème 1, animée par une équipe d'élèves. Chaque présentation dure de 15 à 20 minutes et a été préparée dans le cadre du cours de sciences et technologies. L'objectif de cette tâche est de mieux comprendre les impacts des activités humaines sur les changements climatiques, en particulier ceux liés aux écosystèmes aquatiques. L'équipe responsable présente son thème à l'aide d'un support visuel simple, adapté à un contexte de plein air (p. ex. affiche, planche rigide, feuilles plastifiées, objets symboliques, mini-maquettes). Elle anime aussi une activité interactive ou réflexive pour impliquer le groupe et l'amener à réfléchir à un changement d'habitude de vie bénéfique à la fois pour la santé et pour la protection des cours d'eau, choisi parmi les trois ciblées (mode de vie actif, alimentation ou hydratation), en présentant des stratégies concrètes pour le mettre en œuvre.

Le tout se fait en nature, à proximité d'un cours d'eau, dans un endroit calme, sécuritaire et inspirant. Ce thème vise à démontrer les liens entre certaines activités humaines et le réchauffement climatique, notamment leurs impacts sur l'eau douce, les cours d'eau, la biodiversité et les conditions de vie humaines.

Voici des idées de contenus clés qui pourraient se retrouver dans la présentation des élèves :

- Activités humaines responsables de l'émission de GES :
 - Agriculture intensive (machinerie, engrais azotés, déforestation pour les terres)
 - Déforestation massive (moins d'arbres = moins de captation du CO₂)
 - Industrialisation et transport (combustion de carburants fossiles)
- Conséquences sur le climat :
 - Hausse des températures moyennes globales
 - Fonte des glaciers → hausse du niveau des mers
 - Modification des schémas de précipitations → sécheresses et inondations
- Effets sur les écosystèmes aquatiques :
 - Assèchement des milieux humides
 - Perte de biodiversité (p. ex. poissons, amphibiens sensibles)
 - Pollution des cours d'eau par ruissellement (pesticides, nitrates, phosphates)
- Effet sur le cycle du carbone :
 - Moins de captation → plus de CO₂ dans l'atmosphère → cercle vicieux
- Solutions proposées :
 - Diminuer la consommation de viande issue de l'élevage intensif.
 - Reboiser, soutenir les pratiques agricoles durables.
 - Réduire la consommation énergétique liée au transport individuel.
 - Participer à des initiatives de conservation.

Consignes d'organisation :

Les présentations ont lieu en plein air, à proximité de la rivière, dans un espace défini par la personne enseignante.

- Les élèves forment un demi-cercle autour de l'équipe présentatrice, en s'installant de manière à bien voir et entendre, tout en respectant l'environnement (ne pas piétiner les zones sensibles, rester à l'écart du rivage).
- L'équipe qui présente doit :
 - avoir son matériel en main (support visuel, fiche ou aide-mémoire);
 - avoir réparti les rôles à l'intérieur de l'équipe (présentation, animation, gestion du temps, interaction).
- La personne enseignante et les personnes accompagnatrices restent attentives pour encadrer les interactions, soutenir les élèves qui présentent et veiller à la sécurité et au bon déroulement.

QUESTIONS DE CLARIFICATION

Attentes au regard des comportements et des règles de sécurité :

Pour les présentateurs :

- Être clairs, dynamiques, bien préparés.
- Interagir avec le groupe (poser une question, faire participer).
- Respecter le temps alloué.
- Respecter l'environnement naturel (aucun déchet laissé sur place, pas d'objet perturbant la faune ou la flore).

Pour les élèves du public :

- Écouter avec attention.
- Participer avec respect et engagement aux activités proposées.
- Poser des questions pertinentes ou partager des réflexions.
- Rester dans la zone sécurisée et éviter de s'approcher de l'eau sans encadrement.

2^e TEMPS PÉDAGOGIQUE : RÉALISATION

- Pourquoi est-il important de comprendre les liens entre certaines activités humaines et les changements climatiques lorsque nous sommes en contact avec un écosystème aquatique comme celui-ci?
- Quels comportements devons-nous adopter pendant la présentation pour respecter à la fois les présentateurs et l'environnement naturel qui nous entoure?

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Pour les présentateurs :

- Le contenu présenté est exact, clair et en lien avec le thème.
- L'équipe utilise un support visuel lisible, simple et écologique, adapté au plein air.
- Chaque membre de l'équipe a un rôle clair, et le temps de parole est bien réparti.
- L'animation comporte au moins une activité ou une question engageante pour le groupe.
- L'équipe respecte les règles environnementales (aucun déchet, respect du site naturel).

Pour le groupe (public) :

- Les élèves sont attentifs, engagés et participent activement.
- Le groupe respecte les consignes de sécurité (distance avec la rivière, calme).
- Des questions ou commentaires pertinents sont formulés à la fin de la présentation.

DIFFICULTÉS ANTICIPÉES

- Manque de clarté ou de structure dans certaines présentations (stress ou préparation inégale)
- Conditions météo rendant l'écoute ou la lecture des supports difficiles (vent, soleil, humidité)
- Mauvaise gestion du temps par certaines équipes (présentation trop longue ou trop courte)
- Manque d'engagement du groupe si la présentation est trop magistrale ou technique
- Matériel inadapté pour l'extérieur (papier qui s'envole, texte trop petit, objets fragiles)
- Distraction naturelle : bruit de l'eau, insectes, etc. rendant l'écoute plus difficile

VARIANTES

Plus faciles :

- L'équipe peut présenter en duo plutôt qu'en équipe complète, pour réduire la complexité de la coordination.
- La personne enseignante peut fournir un gabarit commun avec les éléments à aborder et une trame de questions pour soutenir les élèves moins à l'aise.

Plus difficiles :

- Demander aux équipes de créer un mini-jeu coopératif ou une simulation (p. ex. jeu de rôle illustrant des décisions humaines et leurs effets).
- Exiger une prise de position argumentée à inclure dans la présentation (p. ex. « Quelle activité humaine devrait être réglementée en priorité? Pourquoi? »).
- Inviter les présentateurs à inclure des liens avec des exemples locaux (p. ex. un cours d'eau ou une espèce de la région).

CONSIGNES DE TRANSITION VERS LA PROCHAINE TÂCHE

Retour en canot vers le camp de base :

À la suite des présentations sur les activités humaines et les changements climatiques, les élèves embarquent dans leur canot pour retourner vers le camp de base. Cette transition sur l'eau est l'occasion idéale de réinvestir les apprentissages techniques vus plus tôt dans la journée. Les équipes de deux doivent naviguer de manière coordonnée, en appliquant les manœuvres de base pour le contrôle du canot, tout en maintenant une distance sécuritaire avec les autres embarcations. Les personnes enseignantes et accompagnatrices assurent l'encadrement du groupe en veillant à la sécurité sur la rivière. Elles peuvent en profiter pour rappeler certains comportements observables en lien avec l'environnement, comme la végétation riveraine, les traces d'activités humaines ou la qualité apparente de l'eau, afin d'entretenir le lien avec les contenus environnementaux abordés.

Arrivée et installation du camp de base :

Une fois de retour au camp de base, les élèves procèdent au débarquement calmement en respectant les consignes déjà établies. Chacun transporte son matériel personnel vers l'aire désignée à son équipe. Sous la supervision des personnes responsables, l'ensemble du groupe collabore à l'installation des infrastructures communes : tentes moustiquaires, tables, zone de feu et autres éléments nécessaires à la vie de camp. Cette étape vise à développer l'autonomie, l'entraide et le respect de l'environnement. Ensuite, chaque équipe procède à l'installation de son propre campement pour la soirée et la nuit. Les élèves doivent monter leur tente dans un endroit sécuritaire, respecter les espaces définis et organiser leurs effets personnels de manière fonctionnelle. Des rappels sur les comportements respectueux de la nature (éviter de déranger la faune, ne pas endommager la flore, éviter le bruit excessif) sont faits afin d'ancrer des habitudes de camping responsable.

Préparation du souper et observation des équipes :

Le souper est préparé en équipes désignées, qui peuvent être responsables de leur propre repas, ou contribuer à la préparation d'un repas collectif, selon le mode d'organisation choisi par la personne enseignante. L'école fournit tout le matériel nécessaire à la préparation et à la cuisson des repas (ustensiles, réchauds, contenants, etc.), tandis que les élèves apportent les aliments requis selon le scénario choisi. La personne enseignante s'assure qu'aucune équipe ne manque de matériel ni d'ingrédients avant le début de la préparation. Les élèves cuisinent dans leur zone de campement ou dans l'espace collectif prévu à cet effet, en fonction des installations disponibles. Ils doivent organiser efficacement leur matériel, préparer leur repas en toute sécurité et gérer leur temps afin d'être prêts à l'heure convenue. Pendant ce moment, les personnes responsables circulent entre les campements pour observer plusieurs éléments : la collaboration et la répartition des tâches, l'efficacité de l'installation, le respect des règles de sécurité en contexte de plein air, ainsi que la propreté et l'ordre dans les zones de préparation des repas. Ces observations permettront de faire un retour constructif avec les équipes et d'encourager les bonnes pratiques.

INTENTION PÉDAGOGIQUE DE LA TÂCHE

SCHÉMA DE L'ORGANISATION DE GROUPE DURANT LA TÂCHE

Tâches de fin de journée — vaisselle, rangement et gestion des déchets :

Une fois le repas terminé, chaque équipe est responsable de nettoyer son espace de manière autonome. La vaisselle doit être faite avec un minimum d'eau et sans contaminer les milieux naturels avoisinants. Les élèves trient leurs déchets adéquatement (recyclage, compost, résidus) et s'assurent de laisser leur aire propre et sécuritaire pour la nuit. La personne enseignante poursuit ses observations durant cette période afin de relever les attitudes écocitoyennes, l'organisation des équipes et la responsabilisation des élèves par rapport à l'environnement et à la vie en groupe.

TÂCHE D'APPRENTISSAGE #3 : PRÉSENTATION DE LA THÉMATIQUE 2 LA GESTION DES DÉCHETS ET L'EUTROPHISATION



25 minutes

Intentions pédagogiques d'ordre environnemental :

- Comprendre les impacts des changements climatiques sur les écosystèmes aquatiques et la ressource en eau potable.
- Prendre conscience du rôle des activités humaines dans la détérioration des milieux aquatiques.
- Reconnaître les liens entre consommation quotidienne, production de déchets et dégradation des cours d'eau.
- Identifier des solutions concrètes pour réduire son empreinte écologique liée à l'eau.
- Adopter un comportement éthique et responsable en milieu naturel.

Intentions EPS :

- A. Les habitudes de vie saines et actives
 - 1. Le mode de vie actif
 - c. Nommer des bienfaits psychologiques associés à un mode de vie actif.
- C. Les habitudes de vie saines et actives
 - 1. Le mode de vie actif
 - d. Nommer des bienfaits physiques associés à un mode de vie actif.
- C. Les habitudes de vie saines et actives
 - 1. Le mode de vie actif
 - f. Indiquer des stratégies pour développer ou maintenir un mode de vie actif.
- C. Les habitudes de vie saines et actives
 - 2. L'alimentation et l'hydratation
 - a. Déterminer ses besoins avant, pendant ou après la pratique d'une activité physique selon le type d'activité, sa durée et les conditions climatiques.
- C. Les habitudes de vie saines et actives
 - 2. L'alimentation et l'hydratation
 - b. Indiquer des stratégies pour mieux s'alimenter en fonction de son niveau de pratique d'activités physiques.



Pour les équipes de présentation :

- Support visuel adapté au plein air (p. ex. affiche rigide, feuilles plastifiées, mini-maquette, objets symboliques, etc.)
- Fiche-résumé ou aide-mémoire pour guider la présentation
- Chronomètre ou montre pour gérer le temps de parole

Pour les personnes enseignantes :

- Cahier de notes ou grille pour l'observation formative
- Téléphone ou moyen de communication (en cas de besoin)
- Appareil photo ou tablette (facultatif) pour documenter les présentations

Selon le contexte, en demi-lune devant les élèves qui présentent

DESCRIPTION DE LA TÂCHE

Présentation de la thématique « La gestion des déchets et l'eutrophisation » :

Description de la tâche : Après le souper, les élèves assistent à la présentation du deuxième thème du séjour, centré cette fois sur la gestion des déchets et ses effets sur l'environnement, particulièrement sur les écosystèmes aquatiques. L'animation est prise en charge par une nouvelle équipe d'élèves, qui a préparé son contenu dans le cadre du cours de sciences et technologies. La présentation dure de 15 à 20 minutes et se déroule dans un espace extérieur calme et sécuritaire, à proximité du campement, en soirée. L'équipe responsable est invitée à rendre son contenu vivant, clair et adapté au plein air à l'aide de supports visuels simples (affiches plastifiées, objets symboliques, modèles explicatifs, etc.) et à inclure une activité interactive ou une mise en situation réflexive pour amener les participants à réfléchir à un changement d'habitude de vie parmi les trois ciblées (alimentation, hydratation, activité physique) ainsi qu'à des stratégies concrètes pour y arriver. Les contenus abordés doivent notamment inclure :

- Les types de déchets et les conséquences d'une mauvaise gestion (pollution de l'eau, de l'air, des sols);
- Les effets environnementaux : contamination des milieux naturels, impacts sur la faune et la flore, altération des chaînes alimentaires;
- Les liens avec les changements climatiques, comme la détérioration des infrastructures de gestion de déchets lors d'événements climatiques extrêmes, la libération de GES par les sites d'enfouissement ou la décomposition de déchets organiques;
- Le principe de la bioaccumulation et de la bioamplification à travers les chaînes trophiques;
- L'eutrophisation des plans d'eau : comment certains déchets, notamment organiques ou riches en phosphates/nitrates, accélèrent ce phénomène;
- Des pistes de solutions concrètes : réduction à la source, meilleure consommation, tri des matières, initiatives citoyennes.

La personne enseignante peut soutenir les élèves en les encourageant à établir des liens explicites entre les notions théoriques et des gestes quotidiens modifiables, ce qui prépare directement les élèves à leur future production finale (modifier une habitude de vie pour leur santé et l'environnement).

Consignes d'organisation :

- Les présentations ont lieu en plein air, dans un espace calme du campement désigné par la personne enseignante.
- Les élèves forment un demi-cercle autour de l'équipe présentatrice, en s'installant de manière à bien voir et entendre, tout en respectant l'environnement (pas de piétinement de végétation, respect du périmètre établi).
- L'équipe qui présente doit :
 - avoir tout le matériel requis (support visuel, fiche aide-mémoire, objets de démonstration);
 - avoir clairement réparti les rôles (introduction, contenu, animation, conclusion, gestion du temps);
 - avoir prévu une activité interactive ou réflexive brève qui engage les autres élèves.
- La personne enseignante et les personnes accompagnatrices encadrent l'activité pour s'assurer de son bon déroulement, encourager les interactions et garantir la sécurité (surtout en contexte de début de soirée).

Attentes au regard des comportements et des règles de sécurité :

Pour les présentateurs :

- Être clairs, dynamiques, bien préparés.
- Interagir avec le groupe (poser une question, faire participer).
- Respecter le temps alloué.
- Respecter l'environnement naturel (aucun déchet laissé sur place, pas d'objet perturbant la faune ou la flore).

Pour les élèves du public :

- Écouter avec attention.
- Participer avec respect et engagement aux activités proposées.
- Poser des questions pertinentes ou partager des réflexions.
- Respecter les consignes de sécurité, surtout en contexte de soirée (déplacements limités, pas de circulation vers la rivière sans encadrement, rester dans l'espace lumineux/visible).

QUESTIONS DE CLARIFICATION

- Quel lien pouvez-vous établir entre la production de déchets, leur gestion inadéquate et la pollution des cours d'eau?
- Comment votre présentation peut-elle encourager les autres à adopter un comportement plus respectueux de l'environnement au quotidien?
- Comment allez-vous gérer les rôles dans votre équipe pour que chacun participe à la présentation et à l'animation?
- Quelles stratégies allez-vous utiliser pour capter l'attention du groupe si la fatigue ou les distractions du plein air se font sentir?

2^e TEMPS PÉDAGOGIQUE : RÉALISATION**CRITÈRES DE RÉUSSITE**

- L'équipe présente un contenu clair, rigoureux et pertinent, en lien avec la problématique environnementale des déchets (gestion, effets, solutions).
- Les élèves démontrent leur compréhension des liens entre la gestion des déchets et les changements climatiques, particulièrement en ce qui concerne l'eau et les écosystèmes.
- La présentation est adaptée au plein air : support visuel simple, dynamique de groupe bien gérée, bon volume de voix.
- L'activité interactive est mobilisatrice et liée au thème (jeux, discussions, mises en situation, prises de position).
- L'équipe respecte l'environnement, ne laisse aucun déchet ni matériel derrière et suit les consignes de sécurité.
- Les rôles dans l'équipe sont bien répartis (présentation, animation, gestion du temps, interaction).

DIFFICULTÉS ANTICIPÉES

- Contenu trop technique ou trop large, sans adaptation au contexte du plein air ou au public ciblé
- Manque de clarté sur les notions de bioaccumulation ou d'eutrophisation, qui demandent des explications simples et imagées
- Difficulté à gérer le temps ou à maintenir l'attention du groupe en fin de journée
- Oublis de matériel ou préparation incomplète (visuels, fiches, objets symboliques)

VARIANTES**Plus faciles :**

- Fournir aux élèves une structure-guide pour leur présentation, avec des questions clés à traiter.
- Remplacer l'activité interactive par une courte mise en situation suivie de quelques questions à poser au groupe.

Plus difficiles :

- Demander à l'équipe de mettre en lien les solutions proposées avec des habitudes de vie concrètes que les autres élèves pourraient modifier.
- Inviter l'équipe à proposer un défi aux autres élèves en lien avec la réduction des déchets pendant le séjour.

PRISE DE CONSCIENCE DES APPRENTISSAGES

3^e TEMPS PÉDAGOGIQUE : INTÉGRATION



20 minutes

En soirée, tout le groupe se rassemble autour du feu de camp dans un endroit désigné, sécuritaire et propice à la détente. Ce moment collectif permet de créer une ambiance conviviale et de renforcer la cohésion du groupe avant la nuit. Les élèves sont invités à participer aux échanges de manière respectueuse et à profiter calmement de ce temps partagé en nature. Le couvre-feu est fixé à 22 h (à la discrétion de la personne enseignante, selon le déroulement de la journée). À ce moment, tous les élèves doivent être dans leur tente respective pour assurer une période de repos suffisante en vue des activités du lendemain. La personne enseignante effectue une tournée des campements en fin de soirée afin de :

- vérifier la propreté des lieux;
- s'assurer que tous les aliments, articles odorants et déchets sont correctement rangés dans les barils étanches et déposés à une distance sécuritaire du campement;
- confirmer que chaque élève est installé dans sa tente et respecte le couvre-feu.

Questions après la présentation 1 :

- Quelle information ou exemple t'a le plus frappé pendant la présentation?
- Peux-tu expliquer en quoi certaines activités humaines comme la déforestation ou l'agriculture intensive contribuent au réchauffement climatique?
- Quel lien fais-tu entre les changements climatiques et l'état de nos cours d'eau?

Questions après la présentation 2 :

- Qu'as-tu appris de nouveau sur l'impact des déchets dans l'eau ou sur la biodiversité?
- Peux-tu expliquer le lien entre les déchets, les cours d'eau et la santé humaine?
- Est-ce que tu connaissais le concept de bioaccumulation? Que retiens-tu de cette notion?

Questions en fin de journée autour du feu de camp :

- Qu'est-ce que tu as appris aujourd'hui qui t'a le plus surpris?
- Qu'as-tu appris sur toi-même en vivant cette première journée dans la nature?
- Est-ce qu'une manœuvre en canot t'a semblé particulièrement difficile ou nouvelle? Laquelle?

RETOUR SUR LE VÉCU

Questions après la présentation 1 :

- Comment as-tu trouvé le fait d'apprendre dans un contexte de plein air? Est-ce que ce contexte a changé ta façon d'écouter ou de retenir l'information?
- Comment s'est passée la présentation de l'équipe? Qu'as-tu trouvé intéressant dans leur manière de présenter?

Questions après la présentation 2 :

- As-tu trouvé que l'équipe a bien vulgarisé les notions environnementales? Qu'est-ce que tu retiens de sa présentation?
- Dans ta propre équipe, as-tu remarqué des gestes qui allaient dans le sens d'une bonne gestion des déchets?

Questions en fin de journée autour du feu de camp :

- Quel a été ton moment préféré de la journée? Pourquoi?
- Qu'as-tu trouvé le plus difficile ou le plus inconfortable?
- Comment ton équipe s'est-elle organisée pour réussir la navigation ou l'installation du camp?

TRANSFERT

Questions après la présentation 1 :

- En pensant à ton quotidien, vois-tu une habitude qui pourrait contribuer (même un peu) à ces changements climatiques?
- Que pourrais-tu faire pour réduire ton impact sur les écosystèmes aquatiques?

Questions après la présentation 2 :

- Est-ce que cette présentation te donne envie de changer quelque chose dans ta façon de consommer ou de jeter? Pourquoi?
- Quelle serait une stratégie simple que tu pourrais mettre en place à l'école ou à la maison pour mieux gérer tes déchets?

Questions en fin de journée autour du feu de camp :

- Est-ce que cette journée t'a amené à réfléchir à une habitude que tu pourrais modifier dans ta vie?
- Quelle habitude de vie liée à l'environnement ou à ta santé te semblera importante de changer après ce que tu as appris aujourd'hui?
- Quelle stratégie concrète ou objectif SMART pourrais-tu envisager pour amorcer ce changement?
- Penses-tu pouvoir réutiliser les techniques de plein air ou de canot apprises aujourd'hui dans un autre contexte de ta vie? Explique ta réponse.

JOUR 2 – NAVIGATION SUR LA RIVIÈRE

EN CANOT 2 X 2, DU CAMP 1 AU CAMP 2

1^{er} TEMPS PÉDAGOGIQUE : PRÉPARATION

ACCUEIL

Le réveil du groupe est prévu aux alentours de 7 h (selon le contexte). La personne enseignante, accompagnée des personnes accompagnatrices, effectue une tournée des campements afin de s'assurer que tous les élèves sont bien réveillés et en mesure de commencer la journée dans le calme et la bonne humeur. Une fois levés, les élèves déjeunent avec leur équipe, dans leur espace de campement désigné. Ce moment de repas en plein air est aussi l'occasion de renforcer les liens d'équipe, de collaborer à l'organisation des lieux et des activités et de respecter les consignes liées à la gestion des déchets (principe Sans trace). À la fin du déjeuner, et avant d'entamer la préparation pour le départ en canot, une présentation est prévue : l'équipe responsable du thème 3 partagera son contenu avec le reste du groupe, sur place, à proximité du campement.

Rappel de la thématique de la SAE : Avant d'entrer dans les activités d'aujourd'hui, nous prenons un petit moment pour nous recentrer sur le « pourquoi » de notre aventure. Vous le savez, cette expédition n'est pas juste une sortie en plein air, mais aussi une occasion pour mieux comprendre comment nos gestes quotidiens, en tant qu'humains, influencent les cours d'eau et la qualité de l'eau douce, une ressource vitale. Votre objectif, à la fin de cette SAE, c'est de pouvoir identifier une habitude de vie (alimentation, hydratation, activité physique) que vous pouvez modifier et qui aurait des effets positifs à la fois sur votre santé et sur l'environnement, en particulier sur nos rivières, nos lacs et nos écosystèmes aquatiques. Vous devrez aussi transformer vos idées de stratégies en deux objectifs SMART afin de réussir ce changement.

Réactivation des apprentissages du cours précédent sous forme de questions (à faire pendant le déjeuner, selon le contexte) :

Sur le canot :

- Quels sont les trois coups de pagaie appris hier?
- À quoi sert le coup en « J » ? Le coup en « C » ?
- Qu'est-ce qui était le plus difficile pour toi : la coordination avec ton coéquipier ou la gestion du canot lui-même? Pourquoi?
- Comment avez-vous réussi à vous ajuster ensemble?

Sur les thématiques environnementales :

- Dans la première présentation, on a vu que les activités humaines influencent directement le climat. Pouvez-vous nommer une activité humaine qui a un effet important sur le réchauffement climatique?
- Quel est le lien entre l'agriculture intensive, la déforestation et la qualité de l'eau dans les rivières?
- Qu'avez-vous appris de nouveau ou de surprenant pendant les deux présentations d'hier?
- Y a-t-il un moment dans la journée où vous avez réalisé l'impact réel de nos gestes sur l'environnement? Lequel?

Sur la production attendue :

- Aujourd'hui, si vous deviez choisir une habitude de vie parmi les trois à changer pour améliorer la santé des cours d'eau, quelle serait-elle?
- Est-ce que votre perception de l'environnement a changé depuis le début du séjour? Comment?

Rappeler les attentes relatives aux comportements des élèves et aux routines de transition propres à la sortie.

DESCRIPTION DE LA FORMATION DE LA CLASSE

Selon l'environnement

OBJECTIF(S) ET DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

Objectif de la séance : Vivre une première expédition complète en canot sur la rivière, dans des conditions réelles de déplacement et de campement, qui permettra aux élèves de consolider leur travail d'équipe, d'améliorer leurs techniques individuelles, de mettre en application les règles de sécurité et d'organisation vues la veille, tout en approfondissant leur compréhension des effets des changements climatiques à travers trois nouvelles présentations thématiques.

Déroulement de la séance :

- Réveil, déjeuner et rangement du campement selon les principes Sans trace
- Présentation du thème 3 : « Les effets des longues sécheresses sur les cours d'eau et la biodiversité »
- Empaquetage du campement
- Chargement des canots en vue du départ
- Navigation sur la rivière, accompagnée et supervisée (incluant la gestion des risques s'il y a présence de rapides)
- Présentation du thème 4 : « Les inondations et leurs impacts sur la qualité de l'eau douce »
- Navigation jusqu'au deuxième site de campement
- Installation du campement 2 en équipe
- Présentation du thème 5 : « L'augmentation de la température de l'eau et ses conséquences sur les espèces aquatiques »
- Retour collectif sur les présentations de la journée et lien avec l'habitude de vie à modifier
- Préparation du souper, rangement et gestion des déchets
- Feu de camp collectif et installation pour la nuit

TÂCHE D'APPRENTISSAGE #3 : PRÉSENTATION DE LA THÉMATIQUE 2 LA GESTION DES DÉCHETS ET L'EUTROPHISATION



25 minutes

INTENTION PÉDAGOGIQUE DE LA TÂCHE

Idem qu'aux tâches 1 et 2 du jour 1

MATÉRIEL

Idem qu'aux tâches 1 et 2 du jour 1

SCHÉMA DE L'ORGANISATION DU GROUPE DURANT LA TÂCHE

Selon l'environnement

DESCRIPTION DE LA TÂCHE

Une fois le déjeuner terminé et les élèves rassemblés dans un lieu propice à l'écoute (calme, sécuritaire et proche du site de départ en canot), une équipe d'élèves présente la troisième thématique scientifique du séjour. Cette présentation de 15 à 20 minutes vise à approfondir les effets des longues sécheresses sur les écosystèmes aquatiques, la biodiversité et l'accès à l'eau douce. Le contenu, préparé dans le cadre du cours de sciences, est vulgarisé pour que l'ensemble du groupe puisse en retirer des apprentissages utiles. Les élèves abordent, entre autres, les effets des changements climatiques sur les schémas de précipitations. Ces changements se traduisent par :

- une diminution du débit des rivières et des étangs;
- une perte d'humidité dans les zones humides;
- une modification des habitats aquatiques;
- la diminution de la diversité floristique et faunique dans ces milieux.

La présentation peut également expliquer comment ces perturbations affectent la chaîne alimentaire, la biodiversité locale, les bassins versants, ainsi que les ressources en eau potable. L'importance de l'eau comme élément vital pour tous les êtres vivants sera soulignée. L'équipe doit également montrer quelles habitudes de vie, parmi les trois ciblées, peuvent être modifiées et présenter des stratégies concrètes. Un moment de discussion guidée avec le groupe suit la présentation afin de permettre un retour réflexif, de soulever des pistes de solution concrètes et de faire des liens avec la production attendue (modification d'une habitude de vie bénéfique pour l'environnement et la santé parmi les trois ciblées). À cette occasion, la personne enseignante peut inviter les élèves à réfléchir à des gestes concrets permettant d'atténuer les effets des longues sécheresses. Parmi les changements d'habitudes de vie possibles : réduire sa consommation d'eau (p. ex. prendre des douches plus courtes, éviter le gaspillage), adopter une alimentation plus durable (p. ex. diminuer la consommation de viande), ou privilégier le transport actif pour limiter les émissions de gaz à effet de serre.

Consignes d'organisation :

- La personne enseignante rassemble tous les élèves dans un lieu sécuritaire à proximité du campement ou du lieu de départ en canot pour qu'ils puissent s'asseoir confortablement (tronc d'arbre, rochers, bâche).
- L'équipe responsable du thème 3 doit s'assurer que son support visuel est visible et stable, même en nature (pancartes, maquettes, schémas fixés sur carton rigide, etc.).
- La présentation doit durer de 15 à 20 minutes au maximum et être suivie d'une discussion de 5 à 10 minutes.

Attentes au regard des comportements et des règles de sécurité :

- Respect du matériel des présentateurs et du site naturel utilisé pour l'activité (aucune dégradation du sol, de la végétation ni des éléments environnants)
- Participation active, posture d'écoute, absence de bavardage et attitude bienveillante envers les pairs pendant toute la présentation

QUESTIONS DE CLARIFICATION

- Selon vous, quelle habitude de vie pourrions-nous modifier pour réduire les impacts des sécheresses sur nos cours d'eau et préserver la qualité de notre eau douce?
- À quels gestes du quotidien pourrions-nous porter attention pour mieux protéger l'eau douce et les écosystèmes qui en dépendent?
- Quelles conséquences pensez-vous que la diminution du niveau des cours d'eau pourrait avoir sur les espèces qui y vivent?
- À votre avis, comment une sécheresse peut-elle influencer notre accès à l'eau potable?
- Où devrez-vous vous installer pour faire votre présentation?

2^e TEMPS PÉDAGOGIQUE : RÉALISATION

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Expliquer clairement les liens entre le changement climatique et les sécheresses prolongées.
- Présenter au moins trois conséquences concrètes des sécheresses sur les cours d'eau, la biodiversité aquatique et l'eau potable.
- Utiliser un support visuel clair et adapté à l'environnement extérieur.
- Mobiliser l'ensemble de l'équipe dans la présentation (voix claire, posture, dynamisme).
- Proposer au moins une piste de solution ou d'action concrète pour atténuer les effets de cette problématique.
- Respecter le temps imparti (15 à 20 minutes) et maintenir l'attention du groupe.

DIFFICULTÉS ANTICIPÉES

- Présentation trop technique ou difficile à suivre pour les autres élèves
- Support visuel inadéquat (illisible, peu structuré, affecté par la météo)
- Manque de clarté dans les liens entre les sécheresses et l'impact sur la biodiversité ou l'eau potable
- Mésentente ou déséquilibre dans la participation au sein du groupe

VARIANTES

Plus faciles :

- Permettre à l'équipe d'utiliser des notes ou un plan détaillé.
- Offrir un canevas visuel préformaté à compléter.
- Ajouter une capsule vidéo de soutien à visionner avant la sortie pour renforcer les contenus scientifiques.

Plus difficiles :

- Inclure dans la présentation une comparaison entre deux régions du monde confrontées à des sécheresses pour illustrer les effets variables.
- Demander à l'équipe de relier la problématique des sécheresses à une habitude de vie à modifier (lien direct avec la production attendue).

CONSIGNES DE TRANSITION AVANT LA PROCHAINE TÂCHE

« Merci pour votre écoute et votre participation lors de la présentation sur l'impact des longues sécheresses. Nous voyons déjà à quel point les changements climatiques peuvent bouleverser l'équilibre de nos écosystèmes. Ce que nous nous apprêtons à vivre maintenant, c'est un moment important de notre expédition : un déplacement sur la rivière, en canot, vers notre prochain lieu de présentation. Mais ce n'est pas juste un "trajet". C'est aussi une vraie situation d'apprentissage. »

« Ce sera l'occasion de mettre en pratique les techniques de base en canotage que nous avons vues hier, mais aussi vos habiletés de communication. Rappelez-vous : quand nous sommes deux dans un canot, il faut nous parler clairement, nous répartir les rôles, et surtout nous ajuster aux mouvements de l'autre. Vous allez devoir avancer ensemble, tourner ensemble, réagir ensemble. Ce n'est pas juste une question de force, c'est aussi une question de coordination, d'écoute et de collaboration. »

Avant de se lancer sur la rivière pour la suite du séjour, chaque équipe doit démontrer sa capacité à organiser efficacement son espace de campement en respectant les principes *Sans trace* et en assurant une transition sécuritaire vers l'activité de canotage.

- Le matériel est rangé proprement, trié et regroupé de façon organisée en vue du chargement dans les canots.
- Les élèves doivent s'assurer de ne laisser aucune trace de leur passage : pas de déchets, aucun objet oublié, sol et végétation laissés intacts.

INTENTION PÉDAGOGIQUE DE LA TÂCHE

- Une attention particulière est portée à la gestion des déchets : tout est rapporté dans les contenants prévus à cet effet.
- La personne enseignante circule entre les emplacements pour vérifier la propreté, l'organisation et la conformité des campements.
- Une fois le rangement terminé, les équipes procèdent au chargement de leur matériel dans les canots en utilisant des barils ou des sacs étanches de manière équilibrée et fonctionnelle.
- Une équipe de personnes accompagnatrices est envoyée en éclaireur sur la rivière pour baliser le point de rassemblement du groupe avant le départ officiel.
- La personne enseignante valide que tous les campements sont bien rangés avant de donner l'autorisation de départ.

TÂCHE D'APPRENTISSAGE #2 : DÉPLACEMENT EN CANOT VERS LE SITE DE LA PRÉSENTATION 4



30 minutes

Intention pédagogique d'ordre environnemental :

Adopter un comportement éthique et responsable en milieu naturel.

Intentions EPS :

- C1. F. Les actions de manipulation
 1. Le maniement d'objets avec ou sans outils
 - A. Manier divers objets en appliquant une technique appropriée.
 - i. Maniement d'un objet avec la main dominante ou non dominante, sur place, en se déplaçant ou à travers des obstacles
- C2. B. Les principes de synchronisation
 2. Exécuter des actions motrices selon les différents modes de synchronisation, avec un ou plusieurs partenaires.
- C2. C. Les rôles à jouer
 1. Choisir un rôle de soutien et l'assumer au cours de la préparation d'un plan et pendant la réalisation de l'activité.
- C2. C. Les rôles à jouer
 2. Assumer son rôle pendant le jeu ou l'activité selon la stratégie ou le plan établi.
- C2. G. Les principes d'action lors d'activités de coopération
 2. Varier la force, la vitesse et la direction de ses mouvements ou de ses actions motrices en fonction des actions de son ou ses coéquipiers.



- Canots (1 pour chaque duo)
- Pagaies (1 par élève)
- VFI pour chaque élève
- Sacs étanches/barils bien fermés avec le matériel essentiel
- Trousse de premiers soins (transportée par l'équipe enseignante)
- Carte de la rivière (équipe enseignante)
- Sifflet (personnes enseignantes et accompagnatrices)
- Radio de communication ou téléphone satellitaire mobile (si applicable)
- Eau potable pour chaque élève
- Lunettes de soleil, casquette, crème solaire (recommandé)
- Chaussures fermées pour l'eau
- Boussole ou GPS (équipe enseignante)

SCHÉMA DE L'ORGANISATION DU GROUPE DURANT LA TÂCHE

Selon l'environnement

DESCRIPTION DE LA TÂCHE

Les élèves doivent effectuer un déplacement en canot sur la rivière, par équipes de deux, vers un lieu prédéterminé pour assister à la prochaine présentation thématique. Ce déplacement est bien plus qu'un simple transport : il s'agit d'une mise en application des techniques de base de canotage apprises, ainsi que des principes de communication, de collaboration et de synchronisation entre coéquipiers. Les élèves doivent manœuvrer leur canot de façon sécuritaire, maintenir le cap, éviter les collisions, et s'ajuster aux conditions de la rivière. Ce moment permet aussi aux élèves d'expérimenter le déplacement actif en nature comme mode de vie sain, tout en respectant les principes de respect de l'environnement, notamment en naviguant sans perturber la faune, en ne laissant aucune trace et en gardant une attitude calme et respectueuse du milieu naturel.

Consignes d'organisation :

- Les élèves naviguent en duo, dans les mêmes équipes qu'au cours précédent.
- Le canot de tête (personnes accompagnatrices expérimentées) ouvre la route et les élèves ne le dépassent pas.
- Le canot de queue ferme le convoi, assurant la sécurité du groupe.
- Le groupe reste entre les deux canots accompagnateurs.
- Si des rapides sont présents, ils sont abordés un canot à la fois, selon le signal du responsable.
Un espace d'attente sécuritaire est désigné pour les autres.
- Aucun canot ne quitte la zone sans instructions claires de la part de la personne enseignante ou des personnes accompagnatrices.

Attentes au regard des comportements et des règles de sécurité :

- Porter la VFI en tout temps et bien attachée dès l'approche de l'eau.
- Utiliser les techniques de canotage vues précédemment (propulsion, coup en « J », coordination).
- Collaborer activement avec son partenaire : se parler, se répartir les rôles (avant/arrière), s'ajuster dans les manœuvres.
- Faire preuve de maîtrise de soi, particulièrement en cas d'imprévu (vent, fatigue, manœuvres difficiles).
- Respecter les consignes, notamment dans les zones à risque (rapides, virages, courants).
- Maintenir une attitude responsable et bienveillante envers son partenaire et les autres équipes.
- Respecter la nature : ne pas crier, ne rien jeter à l'eau, éviter les berges fragiles.
- Signaler tout malaise ou toute difficulté immédiatement à la personne enseignante ou à la personne accompagnatrice.

QUESTIONS DE CLARIFICATION

- Quelles stratégies pouvez-vous utiliser avec votre partenaire pour synchroniser vos mouvements et diriger votre canot efficacement tout en gardant le contrôle de votre trajectoire?
- Que devez-vous vérifier avant d'embarquer pour vous assurer que vous êtes bien prêts?
Matériel, position dans le canot, consignes de sécurité, rôle de tête ou de queue.

2^e TEMPS PÉDAGOGIQUE : RÉALISATION

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Le duo maintient une trajectoire stable et sécuritaire en respectant la distance entre les canots.
- Chaque élève contribue activement à la propulsion et au contrôle du canot selon son rôle (avant ou arrière).
- Les consignes de sécurité sont respectées tout au long du trajet.
- Les partenaires communiquent efficacement et de manière respectueuse pour ajuster leurs actions.
- Le déplacement s'effectue dans un temps raisonnable et en collaboration avec le groupe (respect du rythme commun).

DIFFICULTÉS ANTICIPÉES

- Manque de coordination ou désynchronisation dans les coups de pagaie entre partenaires
- Difficulté à garder une direction stable (zigzag, rotation sur soi-même)
- Difficulté à gérer les émotions (frustration, stress) en cas d'erreur ou de mauvaise communication
- Non-respect des distances de sécurité ou éloignement du groupe;
- Fatigue physique pouvant nuire à l'efficacité de la navigation

VARIANTES

Plus faciles :

- Réduire la distance à parcourir ou choisir un trajet sans courant ni obstacle.
- Encadrer les élèves de plus près (p. ex. : personne enseignante ou personne accompagnatrice plus proche des élèves en difficulté.)

Plus difficiles :

- Proposer une section de rivière plus technique (lentes courbes, obstacles légers à contourner).
- Ajouter une mission d'observation pendant le déplacement (p. ex. repérer certains éléments naturels ou impacts humains visibles).
- Donner à une équipe la responsabilité d'ouvrir ou de fermer le convoi.

CONSIGNES DE TRANSITION VERS LA PROCHAINE TÂCHE

Une fois que tous les canots ont rejoint le point de rassemblement déterminé par la personne enseignante, celle-ci donne un signal clair pour indiquer la fin du déplacement en canot. Les élèves sont invités à se regrouper près de la rive, dans une zone calme, sécuritaire et peu profonde. Ils doivent s'assurer que leur canot est bien positionné et stable avant de déposer leur pagaie à l'intérieur du canot. Le débarquement se fait de manière ordonnée, une équipe à la fois, tout en conservant la VFI bien attachée. Chaque élève aide son ou sa partenaire à sortir du canot, puis ensemble, ils tirent leur embarcation complètement hors de l'eau, à l'endroit désigné par la personne enseignante pour éviter tout encombrement ou glissement. Une fois les canots sécurisés, les élèves se dirigent tranquillement vers l'espace prévu pour la présentation en gardant leur gourde et, au besoin, leur cahier de notes. Pendant que le reste du groupe prend place en demi-cercle, l'équipe désignée pour la présentation 4 peut finaliser sa préparation. Elle peut vérifier son support visuel, ajuster sa position en fonction de la nature du terrain et se coordonner avec la personne enseignante si du matériel supplémentaire est requis. Avant de céder la parole à l'équipe, la personne enseignante rappelle l'importance du rôle de spectateur dans cette activité. Elle invite les élèves à faire preuve d'écoute active, à démontrer du respect envers leurs collègues et à porter une attention particulière au contenu présenté, car celui-ci contribuera à alimenter leur propre réflexion en vue de choisir une habitude de vie à modifier d'ici à la fin de la SAE. Lorsque tout est en place, la personne enseignante donne le feu vert à l'équipe pour que celle-ci commence sa présentation.

TÂCHE D'APPRENTISSAGE #3 : L'IMPACT DES INNODATIONS SUR LES COURS D'EAU ET L'EAU DOUCE



30 minutes

INTENTIONS PÉDAGOGIQUES DE LA TÂCHE

Même chose qu'à la tâche 1 du jour 2



Même chose qu'à la tâche 1 du jour 2

SCHÉMA DE L'ORGANISATION DU GROUPE DURANT LA TÂCHE

Selon l'environnement

DESCRIPTION DE LA TÂCHE

Dans le cadre de cette activité, l'équipe responsable présente aux autres élèves les conséquences environnementales des inondations, dans un contexte d'apprentissage en plein air, au bord d'un cours d'eau. Cette présentation de 15 à 20 minutes vise à faire comprendre le lien entre les précipitations excessives, souvent causées par les changements climatiques, et leurs effets sur les écosystèmes aquatiques et la qualité de l'eau douce. Le contenu abordé par l'équipe doit inclure :

- La manière dont les fortes précipitations augmentent le débit des rivières et des fleuves, provoquant ainsi des perturbations dans l'équilibre des milieux aquatiques.
- L'accélération du ruissellement des eaux en provenance des terres agricoles, des zones urbaines et des forêts accroît la présence de divers polluants (nitrates, phosphates, pesticides, hydrocarbures, etc.) dans les cours d'eau.
- Les effets de ce ruissellement sur les milieux aquatiques, notamment le phénomène de prolifération des cyanobactéries (algues bleues) dans les lacs et les rivières causé par un apport excessif de nutriments.
- La modification des habitats aquatiques résultant des inondations peut altérer la biodiversité, affecter la reproduction des espèces et perturber la chaîne alimentaire.
- Une explication du concept de bassin versant pour mieux comprendre comment l'eau de pluie se déplace dans le paysage et comment les activités humaines à différents endroits peuvent affecter un même cours d'eau.
- L'augmentation du lessivage (transport de particules et de polluants par les eaux d'infiltration) contribue à l'eutrophisation, soit à la diminution de la teneur en oxygène dans l'eau, ce qui provoque la mort de certaines espèces aquatiques.

En conclusion, l'équipe devra proposer au moins un changement d'habitude de vie parmi les trois ciblées (mode de vie actif, alimentation, hydratation) et présenter des stratégies concrètes pour le mettre en œuvre. Par exemple, pour une habitude alimentaire, les élèves pourraient proposer de réduire la consommation de produits très transformés ou de privilégier des aliments locaux afin de limiter l'impact environnemental. Pour une habitude d'activité physique, ils pourraient suggérer de remplacer certains trajets en voiture par la marche ou le vélo. Pour l'hydratation, ils pourraient proposer d'utiliser une gourde réutilisable plutôt que des bouteilles jetables. La personne enseignante anime ensuite une courte discussion pour revenir sur les apprentissages réalisés, clarifier certains éléments du contenu et encourager les élèves à faire des liens entre la présentation, leurs observations sur le terrain depuis le début du séjour et les habitudes de vie qu'ils peuvent modifier pour agir concrètement sur leur santé et l'environnement.

Consignes d'organisation : Même chose qu'à la tâche 1 du jour 2

Attentes au regard des comportements et des règles de sécurité : Même chose qu'à la tâche 1 du jour 2

QUESTIONS DE CLARIFICATION

- Comment, selon vous, les inondations modifient-elles les habitats aquatiques et influencent-elles la qualité de l'eau potable?
- Quelles actions ou habitudes humaines, selon vous, contribuent à ces changements?
- Pouvez-vous proposer un geste concret qui pourrait réduire ces impacts sur l'eau et les écosystèmes?
- Où serait le meilleur endroit pour vous installer afin que tout le groupe puisse bien voir et entendre votre présentation?
- Avez-vous tout le matériel nécessaire (support visuel, fiche, accessoires) et l'avez-vous organisé de façon claire?
- Comment allez-vous vous répartir les tours de parole pour que chaque membre de l'équipe ait l'occasion de s'exprimer?

2^e TEMPS PÉDAGOGIQUE : RÉALISATION

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Même chose qu'à la tâche 1 du jour 2

DIFFICULTÉS ANTICIPÉES

- Le contenu scientifique (p. ex. concepts de ruissellement, de lessivage, d'eutrophisation) pourrait être difficile à vulgariser pour certains élèves.
- Les élèves pourraient avoir de la difficulté à proposer un changement d'habitude de vie concret et réaliste en lien avec leur thématique scientifique (p. ex. activité physique, alimentation ou hydratation) et à présenter des stratégies pour le mettre en œuvre sur le terrain.

VARIANTES

Même chose qu'à la tâche 1 du jour 2

CONSIGNES DE TRANSITION VERS LA PROCHAINE TÂCHE

Une fois la présentation du thème 4 et la discussion avec les élèves terminées, la personne enseignante annonce la suite de la journée. Les élèves remontent à bord des canots, toujours en binômes, et poursuivent leur descente de la rivière vers le second campement. Le groupe continue d'appliquer les techniques de canot vues depuis le début du séjour en respectant la structure de navigation sécuritaire : canot de tête occupé par des personnes intervenantes expérimentées -- canots des élèves — canot de queue fermant le convoi. Pendant le trajet, la personne enseignante peut proposer quelques arrêts pour permettre aux jeunes de se dégourdir, de profiter de la nature ou de se baigner si les conditions sont sécuritaires et encadrées. Si des rapides sont présents sur le parcours, une attention particulière est portée à la gestion du risque : un seul canot passe à la fois après avoir reçu un signal clair d'une personne intervenante, pendant que les autres attendent dans une zone calme. À l'arrivée au camp de base 2, chaque équipe repère une zone désignée pour l'installation de sa tente. Les jeunes procèdent ensuite au montage de leur campement et à l'organisation de l'espace collectif, toujours dans le respect des principes Sans trace. Une fois l'installation complétée, l'ensemble du groupe se rassemble pour la présentation du thème 5.

TÂCHE D'APPRENTISSAGE #4 : PRÉSENTATION DE LA THÉMATIQUE 5

L'AUGMENTATION DE LA TEMPÉRATURE DE L'EAU



30 minutes

QUESTIONS DE CLARIFICATION

Même chose qu'à la tâche 1 du jour 2



Même chose qu'à la tâche 1 du jour 2

SCHÉMA DE L'ORGANISATION DU GROUPE DURANT LA TÂCHE

Selon l'environnement

DESCRIPTION DE LA TÂCHE

À l'arrivée au deuxième campement, après l'installation complète des équipes, le groupe est invité à se rassembler dans l'espace prévu pour la présentation de la cinquième thématique scientifique. L'équipe responsable de cette thématique doit sensibiliser ses pairs aux impacts du réchauffement climatique sur la température des cours d'eau et de l'eau douce, à travers une présentation de 15 à 20 minutes, appuyée par un support visuel transportable et résistant aux conditions extérieures. Cette présentation met en lumière les perturbations écologiques provoquées par l'augmentation de la température de l'eau, notamment :

- la diminution de la solubilité de l'oxygène dans l'eau, affectant directement la santé des écosystèmes aquatiques;
- la perte de diversité aquatique, marquée par la disparition d'espèces sensibles à la chaleur, comme certains poissons, amphibiens et invertébrés;
- les difficultés accrues qu'ont certaines espèces, notamment le saumon, à se reproduire dans des eaux plus chaudes;
- la prolifération des espèces envahissantes, mieux adaptées à la chaleur, qui perturbent les chaînes alimentaires locales;
- les liens entre ces bouleversements et les risques pour la qualité de l'eau potable, notamment en raison de l'eutrophisation.

L'équipe devra également expliquer comment la diminution de l'oxygène contribue à l'eutrophisation et proposer un changement d'habitude de vie concret à adopter parmi les trois ciblées (alimentation, hydratation, activité physique), accompagné de stratégies réalisables. Par exemple, en lien avec l'alimentation, limiter le gaspillage alimentaire ou éviter certains produits à fort impact environnemental peut contribuer à réduire la pollution organique des cours d'eau; pour l'hydratation, favoriser l'usage de gourdes réutilisables plutôt que de contenants jetables diminue la production de déchets pouvant atteindre les milieux aquatiques; pour l'activité physique, organiser des déplacements actifs (marche, canotage, vélo) plutôt que motorisés contribue indirectement à réduire la pollution et le réchauffement local des zones humides. Ces gestes, accessibles à chacun, peuvent sembler anodins, mais multipliés par le nombre de personnes qui les adoptent, ils contribuent significativement à préserver la santé des écosystèmes aquatiques et à réduire l'eutrophisation.

Consignes d'organisation : Même chose qu'à la tâche 1 du jour 2

Attentes au regard des comportements et des règles de sécurité : Même chose qu'à la tâche 1 du jour 2

QUESTIONS DE CLARIFICATION

- Selon vous, pourquoi est-il important de comprendre les effets de la température de l'eau sur les espèces vivantes avant de réfléchir à vos propres habitudes de vie?
- Comment cette thématique vous aide-t-elle à réfléchir à un changement d'habitude de vie bénéfique pour votre santé et celle de l'environnement?
- Est-ce que chaque membre de votre équipe sait quel contenu il doit présenter et dans quel ordre?

2^e TEMPS PÉDAGOGIQUE : RÉALISATION

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Même chose qu'à la tâche 1 du jour 2

DIFFICULTÉS ANTICIPÉES

Compréhension conceptuelle :

Les élèves pourraient avoir de la difficulté à expliquer clairement des notions scientifiques plus complexes comme :

- la solubilité de l'oxygène dans l'eau chaude;
- les liens entre température et eutrophisation;
- les mécanismes de bioinvasion liés à la hausse des températures.

Pertinence des solutions proposées :

Les suggestions d'actions pour réduire les impacts peuvent rester trop vagues ou déconnectées du quotidien de l'élève (p. ex. « sauver les poissons » au lieu de proposer des gestes concrets de réduction de GES ou de consommation responsable).

VARIANTES

Même chose qu'à la tâche 1 du jour 2

3^e TEMPS PÉDAGOGIQUE : INTÉGRATION



30 minutes

PRISE DE CONSCIENCE DES APPRENTISSAGES

À la suite de la présentation de la thématique 5, les élèves retournent à leur campement respectif pour entamer la préparation du souper en équipe. La personne enseignante circule entre les différents emplacements afin de s'assurer du bon déroulement de la préparation des repas, du respect des règles de sécurité, de l'hygiène et de la gestion des déchets. Une fois les repas terminés, les élèves effectuent la vaisselle et le rangement de façon méthodique, toujours dans le respect des principes *Sans trace*. Un feu de camp est ensuite allumé à l'emplacement central du groupe, marquant un moment de rassemblement et de retour sur la journée. Dans une ambiance détendue, les élèves sont invités à partager leurs impressions, leurs apprentissages et les moments marquants vécus pendant la journée.

C'est également un moment clé pour revenir sur la production attendue de la SAE : chaque élève devra prochainement choisir une habitude de vie à modifier, en lien avec sa santé et les impacts environnementaux abordés dans les présentations. La personne enseignante anime une discussion réflexive autour des changements réalistes que les jeunes pourraient envisager dans leur quotidien en tenant compte des enjeux observés et discutés durant le séjour. Ce temps d'échange vise à favoriser une prise de conscience concrète et à amorcer la réflexion personnelle qui mènera à la planification de leur engagement au retour en classe. La soirée se conclut dans le calme, avec une ambiance propice à la réflexion, avant le coucher prévu à 22 h.

Voici les questions générales à poser à la suite des présentations, au courant de la journée ou autour du feu (à la discrétion de la personne enseignante).

- Qu'avez-vous appris aujourd'hui sur les impacts des sécheresses, des inondations et de l'augmentation de la température de l'eau sur nos cours d'eau et la biodiversité?
- Qu'est-ce qui vous a surpris ou marqué dans les présentations d'aujourd'hui?
- Quels éléments des trois thématiques se recoupent ou se complètent, selon vous?
- Comment ces informations changent votre perception de l'eau comme ressource vitale?

RETOUR SUR LE VÉCU

- Comment s'est passée votre journée de navigation en canot? Qu'est-ce qui a bien fonctionné dans votre équipe?
- Avez-vous été capables de vous synchroniser efficacement avec votre partenaire de canot? Qu'est-ce qui a aidé ou nui à votre coordination?
- Qu'avez-vous fait pour assurer votre sécurité tout au long du parcours (p. ex. respect des distances, port de la VFI, écoute des consignes dans les rapides, etc.)?
- Quels défis avez-vous rencontrés, autant physiques que logistiques, durant le déplacement?
- Comment vous êtes-vous sentis pendant la journée, en équipe et dans l'environnement naturel?

TRANSFERT

- À la suite des présentations d'aujourd'hui, quelles habitudes de vie envisagez-vous de modifier pour réduire votre impact sur l'eau et l'environnement?
- Parmi les thématiques abordées, laquelle vous a le plus marqué ou fait réfléchir, et pourquoi?
- Pensez à une action concrète que vous pourriez poser dès votre retour à la maison ou à l'école. Laquelle vous semble la plus réaliste pour vous?
- Quelle stratégie pourriez-vous utiliser pour vous aider à maintenir ce changement d'habitude dans le temps?
- Pourquoi est-il important que chacun de nous fasse de petits changements dans sa façon de vivre, selon vous?

JOUR 3 – RIVIÈRE ET RETOUR

1^{er} TEMPS PÉDAGOGIQUE : PRÉPARATION

ACCUEIL

Le réveil du groupe se fait vers 7 h, sous la supervision de la personne enseignante qui circule entre les campements pour s'assurer que tous les élèves sont debout et prêts à amorcer la journée. Les élèves prennent ensuite le déjeuner en équipes de repas et de camp, selon l'organisation prévue, en respectant les principes Sans trace. Ce moment permet de reprendre un rythme collectif et de discuter brièvement des moments forts de la veille. Une fois le déjeuner terminé, la personne enseignante rassemble l'ensemble du groupe pour amorcer la dernière journée du camp.

Rappel de la thématique de la SAE : Identifier une habitude de vie à changer ou à améliorer, en lien avec la santé personnelle et la protection des écosystèmes aquatiques, puis transformer des stratégies proposées en deux objectifs SMART pour mettre en œuvre ce changement.

Réactivation des connaissances antérieures (sous forme de questions) :

Ces questions peuvent être abordées collectivement ou dans les équipes, pendant ou après le déjeuner (selon le contexte).

Sur les déplacements en canot :

- Quelles stratégies avez-vous mises en place pour maintenir la direction et gérer les imprévus?
- Quelle manœuvre vous a semblé la plus difficile à exécuter, et pourquoi?
- Est-ce que la communication avec votre coéquipier s'est améliorée depuis le jour 1? Comment?

Sur les thématiques environnementales :

- Parmi les présentations entendues hier (sécheresses, inondations, réchauffement de l'eau), laquelle vous a le plus interpellé? Pourquoi?
- Qu'avez-vous appris de nouveau ou de surprenant sur les effets du climat sur les cours d'eau?
- Quel lien pouvez-vous faire entre ces impacts environnementaux et vos choix quotidiens?

Sur la production attendue :

- Avez-vous commencé à réfléchir à une habitude de vie que vous pourriez modifier pour améliorer la santé de l'eau douce? Expliquez. (Le choix de celle-ci se fera à la fin de la journée.)
- Est-ce qu'une idée ou une prise de conscience a émergé depuis le début du séjour? Si oui, expliquez.
- Quelles stratégies concrètes pourraient vous aider à maintenir ce changement dans le temps?

Rappeler les attentes relatives aux comportements des élèves et aux routines de transition propres à la sortie.

DESCRIPTION DE LA FORMATION DE LA CLASSE

Selon l'environnement

OBJECTIFS ET DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

Objectif de la séance : Vivre une dernière journée complète d'expédition permettant de conclure le séjour en nature de façon responsable, réfléchie et collaborative. Cette journée vise à intégrer les apprentissages vécus tout au long du camp, notamment par la présentation de la sixième thématique scientifique; à mettre en pratique les compétences liées à l'organisation du campement, à la navigation sécuritaire et à l'autonomie en plein air; puis à amorcer un retour collectif sur l'expérience et sur les changements d'habitudes de vie ciblés par les élèves.

Déroulement général de la séance :

- Réveil du groupe et déjeuner en équipes de campement (application des principes *Sans trace*)
- Présentation de la thématique 6 : « L'impact du réchauffement climatique sur les écosystèmes aquatiques, terrestres et la ressource en eau potable »
- Retour collectif et discussion guidée en lien avec la présentation
- Démontage complet des campements par les équipes
- Chargement du matériel et des canots en vue du départ
- Départ progressif sur la rivière (navigation finale encadrée)
- Arrêts planifiés en cours de route (repos, baignade, gestion des rapides selon le contexte)
- Arrivée au point final : déchargement des canots, sortie de l'eau, rangement sur la remorque
- Chargement du matériel collectif et personnel dans l'autobus
- Départ en autobus vers l'école

TÂCHE D'APPRENTISSAGE #1 : PRÉSENTATION DE LA THÉMATIQUE 6
L'IMPACT DU RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE SUR LES ÉCOSYSTÈMES AQUATIQUES, TERRESTRES ET LA RESSOURCE EN EAU POTABLE »



30 minutes

INTENTIONS PÉDAGOGIQUES DE LA TÂCHE

Idem qu'à la tâche 1 du jour 2



Idem qu'à la tâche 1 du jour 2

SCHÉMA DE L'ORGANISATION DU GROUPE DURANT LA TÂCHE

Selon l'environnement

DESCRIPTION DE LA TÂCHE

À la suite du déjeuner et avant le démontage du campement, les élèves se rassemblent dans un espace désigné, à proximité du site de campement, pour assister à la présentation de la sixième et dernière thématique scientifique du séjour. Cette présentation, de 15 à 20 minutes, est assurée par l'équipe responsable et doit être accompagnée d'un support visuel transportable et adapté au plein air (p. ex. affiche rigide, panneau plastifié, objets symboliques ou maquettes simples). L'objectif est de sensibiliser les pairs aux conséquences globales du réchauffement climatique sur les milieux naturels, à la fois aquatiques et terrestres, ainsi que sur la gestion de l'eau potable et son accessibilité. L'équipe doit notamment aborder les éléments suivants :

- Les déséquilibres climatiques provoqués par le réchauffement, comme la fréquence accrue des sécheresses dans certaines régions et l'augmentation des inondations dans d'autres, qui compliquent la gestion des ressources en eau.
- Les effets directs sur la qualité de l'eau, notamment par la prolifération d'algues toxiques dans les milieux aquatiques réchauffés ou la contamination des sources d'eau potable en cas d'inondation.
- Les perturbations des écosystèmes aquatiques et terrestres incluant la perte de biodiversité, la migration ou la disparition d'espèces sensibles, et les changements dans les chaînes alimentaires.
- L'importance de protéger les biomes en expliquant les principales caractéristiques des milieux affectés (faune, flore, climat, type de sol pour les biomes terrestres, température, salinité, faune et flore pour les biomes aquatiques).
- Les liens entre ces perturbations écologiques et les enjeux humains liés à l'eau potable, à la biodiversité et à la résilience des communautés.
- L'importance d'agir dès maintenant pour atténuer ces impacts en proposant des solutions accessibles, notamment par la modification d'une habitude de vie parmi les trois ciblées (alimentation, hydratation, activité physique) et des stratégies concrètes pour y parvenir.

Pour atténuer ces impacts, l'équipe devra proposer un changement d'habitude de vie réaliste et directement applicable en lien avec sa thématique, par exemple :

- en lien avec l'alimentation : réduire le gaspillage alimentaire ou favoriser des produits locaux pour limiter la pollution et l'empreinte carbone;
- en lien avec l'hydratation : utiliser des gourdes réutilisables et économiser l'eau potable en récupérant l'eau de pluie pour certaines activités;
- en lien avec l'activité physique : privilégier les déplacements actifs (marche, canotage, vélo) plutôt que motorisés, ce qui contribue à réduire la pollution et à protéger les milieux naturels.

Ces gestes, simples mais efficaces, permettent à chacun de contribuer concrètement à la protection de l'eau, à la préservation des biomes et à la résilience des communautés face aux changements climatiques. L'équipe doit illustrer ces solutions à travers des stratégies réalistes et applicables, encourageant ses pairs à intégrer ces habitudes dès la fin du séjour.

Consignes d'organisation : Même chose qu'à la tâche 1 du jour 2

Attentes au regard des comportements et des règles de sécurité : Même chose qu'à la tâche 1 du jour 2

QUESTIONS DE CLARIFICATION

- Selon vous, pourquoi est-il pertinent d'aborder les impacts du réchauffement climatique sur l'eau potable et les milieux naturels dans le cadre de notre expédition en canot-camping?
- Quels liens pouvons-nous faire entre la santé des écosystèmes aquatiques et terrestres et notre propre qualité de vie?
- Comment cette thématique vous aide-t-elle à réfléchir à une habitude de vie que vous pourriez changer pour améliorer à la fois votre santé et celle de l'environnement?
- Est-ce que chaque membre de votre équipe sait quel contenu il doit présenter et dans quel ordre?

2^e TEMPS PÉDAGOGIQUE : RÉALISATION

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Même chose qu'à la tâche 1 du jour 2

DIFFICULTÉS ANTICIPÉES

- Les élèves pourraient avoir de la difficulté à expliquer clairement certaines notions scientifiques.
- Les élèves pourraient nommer des solutions trop vagues ou symboliques (p. ex. « protéger la nature » ou « lutter contre les changements climatiques »), proposer des actions peu concrètes ou difficiles à mettre en œuvre à l'échelle individuelle et oublier de faire le lien avec une habitude de vie personnelle réaliste, en lien direct avec les impacts présentés (p. ex. consommation d'eau, transport, alimentation, énergie).

VARIANTES

Même chose qu'à la tâche 1 du jour 2

CONSIGNES DE TRANSITION VERS LA PROCHAINE TÂCHE

À la suite de la présentation de la sixième thématique, les équipes sont invitées à se préparer pour la troisième journée de navigation. La première étape consiste à démonter le campement de façon organisée et efficace. Chaque équipe doit ramasser tout son matériel, autant collectif que personnel, en s'assurant de ne rien oublier sur place. Il est essentiel de respecter les principes du camping sans trace : aucun déchet laissé au sol, aucun résidu enfoui, aucun élément naturel déplacé inutilement. L'objectif est de laisser l'espace de campement aussi propre, voire plus propre, que lors de notre arrivée. Une fois le démontage terminé, les élèves rassemblent leur matériel à proximité de leur embarcation et procèdent au chargement du canot. Il est important de répartir les tâches au sein de l'équipe : certains s'occupent de sécuriser les barils et les sacs; d'autres vérifient les pagaies, les VFI et l'arrimage du matériel. Le poids doit être bien distribué dans l'embarcation pour assurer un déplacement sécuritaire sur la rivière. Chaque équipe reste ensuite à proximité de son canot, prête pour les consignes de départ données par la personne enseignante ou les personnes accompagnatrices.

TÂCHE D'APPRENTISSAGE #2 : NAVIGATION FINALE SUR LA RIVIÈRE



Selon le contexte

INTENTION PÉDAGOGIQUE DE LA TÂCHE

Même chose qu'à la tâche 2 du jour 2



Idem qu'à la tâche 1 du jour 2

SCHÉMA DE L'ORGANISATION DU GROUPE DURANT LA TÂCHE

Selon l'environnement

DESCRIPTION DE LA TÂCHE

Une fois tous les campements démontés et les canots chargés, la journée se poursuit avec le dernier grand déplacement en embarcation. Une équipe de personnes accompagnatrices est envoyée en avant pour occuper un point stratégique sur la rivière. Son rôle est de rejoindre un lieu précis en aval, identifié au préalable par la personne enseignante, afin d'y attendre le reste du groupe. Ce repère sert de point de rassemblement sécuritaire avant le départ collectif officiel de la journée. Le déroulement de cette dernière expédition se construit de manière progressive, selon le rythme du groupe, les conditions météorologiques et les caractéristiques de la rivière. Tout au long du trajet, des arrêts sont prévus pour se reposer, se baigner dans des zones sécurisées, observer le paysage ou encore discuter en petits groupes des apprentissages vécus. Si le parcours comprend des sections de rapides, leur gestion est encadrée directement par la personne enseignante, en fonction de son expertise et du niveau de complexité des passages. Les élèves reçoivent alors des consignes précises et interviennent de façon concertée pour assurer la sécurité de tous. Cette navigation constitue un moment charnière du séjour : elle permet de réinvestir les habiletés développées depuis le jour 1 tout en amorçant un retour en douceur vers la fin de l'expédition. Le rythme adopté, les pauses et les défis rencontrés sont ajustés en temps réel pour permettre à chaque élève de vivre cette dernière portion de parcours comme une expérience complète, signifiante et sécuritaire.

Consignes d'organisation : Même chose qu'à la tâche 2 du jour 2

Attentes au regard des comportements et des règles de sécurité : Même chose qu'à la tâche 2 du jour 2

QUESTIONS DE CLARIFICATION

Même chose qu'à la tâche 2 du jour 2

2^e TEMPS PÉDAGOGIQUE : RÉALISATION

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Même chose qu'à la tâche 2 du jour 2

DIFFICULTÉS ANTICIPÉES

Même chose qu'à la tâche 2 du jour 2

VARIANTES

Même chose qu'à la tâche 2 du jour 2

CONSIGNES DE TRANSITION VERS LA PROCHAINE ÉTAPE

À l'arrivée au point final de l'expédition, la personne enseignante rassemble l'ensemble du groupe pour une courte rencontre. Ce moment sert à organiser efficacement la sortie de l'eau, à coordonner les tâches de rangement et à amorcer un retour collectif sur l'expérience vécue au cours des trois derniers jours. Chaque équipe est responsable de son matériel et doit suivre les étapes suivantes de manière ordonnée :

1. Vider complètement les canots de tout leur contenu : sacs à dos, barils, matériel collectif ou personnel.
2. Sortir les canots de l'eau en équipe, en prenant soin d'éviter les blessures ou les dommages.
3. Placer les canots sur la remorque, selon les indications données par la personne enseignante ou les personnes accompagnatrices.
4. Ranger le matériel dans l'autobus, de façon organisée (barils, sacs, matériel de cuisine, etc.).
5. Conserver avec soi les éléments nécessaires pour le trajet de retour, comme une bouteille d'eau, une collation, un vêtement chaud ou sec, ou tout autre objet personnel utile pour le confort durant le transport.

PRISE DE CONSCIENCE DES APPRENTISSAGES

Avant d'entrer dans l'autobus (ou dès le début du trajet selon le contexte et le temps disponible), les élèves prennent un moment individuel pour remplir leur cahier de l'élève, en lien avec la production finale de la SAE. Ils devront :

- identifier une habitude de vie personnelle qu'ils souhaitent modifier ou améliorer;
- expliquer en quoi cette habitude influence à la fois leur santé et la qualité de l'environnement;
- proposer deux stratégies concrètes pour réussir à amorcer ce changement.

Ce temps de retour réflexif marque la conclusion de l'expérience terrain, mais surtout, le passage vers un engagement personnel durable. Une fois tous les canots chargés et les consignes respectées, le groupe prend la route pour retourner à l'école.

3^e TEMPS PÉDAGOGIQUE : INTÉGRATION



30 minutes

Avant ou pendant le trajet de retour à l'école, chaque élève est invité à remplir la section du cahier de l'élève portant sur la conclusion du séjour. Ce moment individuel permet de faire le point sur ce qui a été appris, vécu et compris, et d'amorcer un engagement personnel. Voici les consignes à suivre :

1. Choisis une habitude de vie que tu pourrais modifier pour avoir un impact positif sur ta santé et sur l'environnement, en lien avec ce que tu as appris pendant le séjour (p. ex. transport, alimentation, consommation d'eau, gestion des déchets, énergie, etc.).
2. Explique pourquoi cette habitude de vie est importante à changer et quel lien elle a avec la qualité de l'eau douce et des écosystèmes.
3. Formule deux objectifs SMART qui pourraient t'aider à amorcer ou à maintenir ce changement dans ton quotidien.

Les questions suivantes sont proposées comme pistes d'animation pour stimuler une discussion réflexive avec les élèves à la fin du séjour (avant le départ ou dans l'autobus vers le retour à l'école). Elles ne figurent pas toutes dans le carnet de l'élève. Les questions du carnet sont ciblées sur la préparation du plan de changement d'habitude de vie et des objectifs SMART, tandis que celles-ci visent plutôt à encourager les échanges et la prise de conscience collective :

- Qu'as-tu appris de nouveau pendant le séjour qui t'a vraiment fait réfléchir?
- Qu'est-ce qui t'a surpris dans les informations présentées sur les impacts du réchauffement climatique (thème 6)?
- Quel lien peux-tu faire entre les changements climatiques, la qualité de l'eau potable et tes choix de vie quotidiens?
- Peux-tu expliquer un concept scientifique présenté lors du séjour qui t'a semblé complexe au départ, mais que tu comprends mieux maintenant?
- Est-ce que la présentation du thème 6 t'a aidé à mieux comprendre l'importance de la protection de l'eau? Pourquoi?

RETOUR SUR LE VÉCU

- Quel a été ton plus grand défi personnel lors de la dernière journée?
- Peux-tu raconter un moment pendant la dernière expédition en canot dont tu as été particulièrement fier?
- Comment ton équipe a-t-elle géré les imprévus ou les sections plus difficiles de la rivière?
- Pendant la présentation du thème 6, est-ce qu'il y a une image, un exemple ou une phrase qui t'a marqué? Pourquoi?
- Qu'est-ce que tu as ressenti en naviguant pour la dernière fois sur la rivière? Est-ce que tu voyais le paysage différemment qu'au jour 1?

TRANSFERT

- Quelle habitude de vie es-tu prêt à modifier pour réduire ton impact sur les milieux naturels?
- Si tu devais convaincre un ami ou un membre de ta famille d'adopter une habitude plus respectueuse de l'environnement, que lui dirais-tu?
- Est-ce que cette expérience t'a donné envie de refaire du plein air ou de t'engager autrement pour l'environnement? Explique.
- En quoi cette expédition a changé ta façon de voir la nature, les rivières ou même l'école?

Dans les semaines suivant le retour du camp, il est essentiel de prévoir une période complète ou une partie d'une période d'EPS pour faire un retour structuré avec les élèves sur leur expérience d'engagement personnel amorcée pendant l'expédition. Il est réaliste de prévoir cette phase sur une période d'environ quatre à six semaines (ou plus selon le contexte) afin de permettre aux élèves d'expérimenter leurs objectifs SMART et d'intégrer progressivement de nouvelles habitudes de vie. Pour mieux accompagner cette phase d'exécution, le carnet de l'élève contient une section hebdomadaire de suivi. Dans cette section, chaque élève note si son objectif SMART a été atteint, partiellement atteint ou pas atteint; décrit ce qui a fonctionné, ce qui a été difficile et ce qui pourrait être amélioré. Une mini-section permet également de noter des idées ou des ajustements pour que le plan reste vivant et évolutif. Les suivis intermédiaires, d'environ cinq à dix minutes chacun, peuvent se réaliser au début ou à la fin d'un cours, ou à un moment opportun selon la dynamique de la séance. La personne enseignante invite les élèves à faire le point sur leurs progrès, à réfléchir aux obstacles rencontrés et aux stratégies d'adaptation, et, si souhaité, à partager leurs réussites ou leurs conseils avec leurs pairs.

Cet exemple de progression sur quatre semaines peut guider les personnes enseignantes :

- Semaine 1 – Mise en place des objectifs et premières actions : les élèves notent leur objectif SMART dans le carnet et les premières actions mises en œuvre
- Semaine 2 – Obstacles rencontrés et ajustements : les élèves décrivent les difficultés rencontrées et proposent des ajustements pour mieux atteindre leur objectif
- Semaine 3 – Consolidation des habitudes et mini-bilan : les élèves évaluent leur progression et identifient les stratégies qui fonctionnent le mieux
- Semaine 4 – Bilan complet et réflexion sur le maintien du changement : les élèves font un retour final sur l'ensemble de leur démarche, analysent leurs réussites et difficultés et réfléchissent à la façon de maintenir ce changement à long terme

Pour chaque suivi, des questions types peuvent être utilisées pour guider la discussion et structurer la réflexion :

- Quel objectif as-tu réussi à atteindre cette semaine?
- Qu'as-tu trouvé le plus difficile?
- Quelle stratégie as-tu utilisée pour surmonter les obstacles?
- Quelle habitude de vie es-tu prêt à modifier pour réduire ton impact sur les milieux naturels?
- Si tu devais convaincre un ami ou un membre de ta famille d'adopter une habitude plus respectueuse de l'environnement, que lui dirais-tu?
- Est-ce que cette expérience t'a donné envie de refaire du plein air ou de t'engager autrement pour l'environnement? Explique.
- En quoi cette expédition a changé ta façon de voir la nature, les rivières ou même l'école?

Dans les semaines suivant le retour du camp, il est essentiel de prévoir une période complète ou une partie d'une période d'EPS pour faire un retour structuré avec les élèves sur leur expérience d'engagement personnel amorcée pendant l'expédition. Il est réaliste de prévoir cette phase sur une période d'environ quatre à six semaines (ou plus selon le contexte) afin de permettre aux élèves d'expérimenter leurs objectifs SMART et d'intégrer progressivement de nouvelles habitudes de vie. Pour mieux accompagner cette phase d'exécution, le carnet de l'élève contient une section hebdomadaire de suivi. Dans cette section, chaque élève note si son objectif SMART a été atteint, partiellement atteint ou pas atteint; décrit ce qui a fonctionné, ce qui a été difficile et ce qui pourrait

être amélioré. Une mini-section permet également de noter des idées ou des ajustements pour que le plan reste vivant et évolutif. Les suivis intermédiaires, d'environ cinq à dix minutes chacun, peuvent se réaliser au début ou à la fin d'un cours, ou à un moment opportun selon la dynamique de la séance. La personne enseignante invite les élèves à faire le point sur leurs progrès, à réfléchir aux obstacles rencontrés et aux stratégies d'adaptation, et, si souhaité, à partager leurs réussites ou leurs conseils avec leurs pairs.

Cet exemple de progression sur quatre semaines peut guider les personnes enseignantes :

- Semaine 1 – Mise en place des objectifs et premières actions : les élèves notent leur objectif SMART dans le carnet et les premières actions mises en œuvre
- Semaine 2 – Obstacles rencontrés et ajustements : les élèves décrivent les difficultés rencontrées et proposent des ajustements pour mieux atteindre leur objectif
- Semaine 3 – Consolidation des habitudes et mini-bilan : les élèves évaluent leur progression et identifient les stratégies qui fonctionnent le mieux
- Semaine 4 – Bilan complet et réflexion sur le maintien du changement : les élèves font un retour final sur l'ensemble de leur démarche, analysent leurs réussites et difficultés et réfléchissent à la façon de maintenir ce changement à long terme

Pour chaque suivi, des questions types peuvent être utilisées pour guider la discussion et structurer la réflexion :

- Quel objectif as-tu réussi à atteindre cette semaine?
- Qu'as-tu trouvé le plus difficile?
- Quelle stratégie as-tu utilisée pour surmonter les obstacles?
- Qu'est-ce que tu pourrais ajuster la semaine prochaine pour progresser davantage?

À la fin de la période de suivi, une séance complète est consacrée à un retour final permettant de faire un bilan complet des objectifs SMART, d'analyser les réussites et les obstacles rencontrés, et de finaliser le carnet de l'élève. Cette étape de consolidation soutient le transfert des apprentissages vers la vie quotidienne, favorise une prise de conscience réelle et durable, et offre aux élèves l'occasion de réfléchir à leur capacité à maintenir un changement d'habitude de vie, de célébrer leurs réussites et d'identifier les éléments qu'ils pourraient continuer à améliorer.

Séance de retour sur le changement d'habitude de vie – 4 à 6 semaines (ou plus selon le contexte) après le début du plan :

1. Discussion guidée sur l'engagement des élèves (20 à 30 minutes) :

Commencer la période en recontextualisant le projet. Rappeler les objectifs du séjour, le lien entre les habitudes de vie et l'environnement (cours d'eau et eau potable), ainsi que la démarche individuelle de changement initiée par chaque élève. Inviter ensuite les élèves à réfléchir à leur expérience à l'aide de questions ouvertes. Celles-ci peuvent être posées en grand groupe, en petits groupes ou par écrit selon votre contexte.

Voici quelques questions que vous pouvez poser pour stimuler la discussion :

- Depuis le camp, as-tu tenté de modifier l'habitude que tu avais identifiée? Pourquoi ou pourquoi pas?
- Quelles actions concrètes as-tu posées pour aller dans ce sens?
- Qu'est-ce qui a été le plus difficile dans cette démarche?
- As-tu rencontré des obstacles? Si oui, lesquels? Comment les as-tu gérés?
- Les objectifs SMART que tu avais fixés ont-ils été efficaces? Pourquoi?
- Y a-t-il des choses que tu referais différemment si tu avais à recommencer?
- Est-ce que cette expérience t'a permis d'en apprendre davantage sur toi? Sur ton environnement? Explique.

Selon la dynamique du groupe, vous pouvez :

- Commencer par un échange en grand groupe.
- Faire ensuite des discussions en dyades ou en sous-groupes.
- Revenir en groupe-classe pour partager quelques constats ou prises de conscience.

Prévoir une transition vers l'activité individuelle en expliquant que chaque élève aura maintenant l'occasion de faire un bilan personnel écrit dans son cahier en s'appuyant sur ses réponses aux questions précédentes.

2. Finalisation du cahier de l'élève (annexe VII) (15 à 20 minutes) :

Remettez aux élèves leur cahier de l'élève qu'ils avaient commencé lors du séjour. Demandez-leur de relire ce qu'ils avaient écrit dans la première partie (habitude ciblée, raisons, stratégies) pour se replonger dans leur démarche initiale. Ensuite, ils devront répondre à la section « Bilan et réflexion sur ton engagement », qui leur permet de faire un retour sur leur engagement réel.

Expliquez clairement que l'objectif ici n'est pas d'avoir « réussi » leur changement, mais de réfléchir à leur expérience.

Le cœur de cette activité, c'est la prise de conscience et la capacité à apprendre de son expérience. Pendant qu'ils remplissent leur cahier, vous pouvez :

- Offrir un accompagnement individualisé à ceux qui semblent bloqués.
- Recueillir quelques témoignages volontaires à la fin pour faire une courte mise en commun.

3. Identification des apprentissages réalisés (10 à 15 minutes) :

Pour clore ce retour en classe, il est pertinent d'amener les élèves à faire émerger consciemment les apprentissages qu'ils ont réalisés au cours de la SAE, autant durant le camp que dans la démarche de changement personnel. Cette étape soutient le transfert et valorise le cheminement de chaque élève. Voici quelques questions à poser, à l'oral ou à l'écrit, selon ce qui convient à votre groupe :

- Que penses-tu avoir appris de cette expérience?
- Qu'est-ce que cette démarche t'a permis de comprendre sur toi-même?
- Est-ce qu'un élément t'a marqué ou fait réfléchir différemment depuis le camp?
- Qu'as-tu appris sur l'environnement ou sur ton impact personnel?
- Comment ces apprentissages pourraient-ils t'être utiles dans d'autres aspects de ta vie?

Vous pouvez conclure la période par une courte discussion générale :

- Que retiens-tu de cette démarche?
- Est-ce que tu as envie de poursuivre ton engagement?
- Que t'engages-tu à faire dans les prochains mois?

RÉFÉRENCES MÉDIAGRAPHIQUES

S.A. Qu'est-ce que la biodiversité et pourquoi a-t-elle tant d'importance? (s. d.). Ducks Unlimited Canada. Consulté 12 juin 2025, à l'adresse <https://www.canards.ca/biodiversite>

Les sept principes Sans trace. (s. d.). Sans Trace Canada. Consulté 26 mai 2025, à l'adresse <https://sanstrace.ca/les-sept-principes-sans-trace>

Radio-Canada Info. (2023, 21 février). Comment le méthane contribue-t-il au réchauffement climatique? | Le climat en 180 secondes [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=YiC5zE89tPI>

Radio-Canada Info. (2023, 21 février). Comment la hausse des températures perturbe-t-elle le cycle de l'eau? | Le climat en 180 secondes [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=PnTwi8fNDHQ>

Radio-Canada Info. (2023, 23 février). Comment la gestion des déchets a-t-elle un impact sur l'eau? | Le climat en 180 secondes [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=XVEwBoxbs6A>

Radio-Canada Info. (2023, 24 février). Pourquoi les inondations seront-elles plus fréquentes? | Le climat en 180 secondes [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=QtFEvWNFv98>

Radio-Canada Info. (2023, 28 février). Comment la pollution de l'eau douce menace-t-elle les écosystèmes? | Le climat en 180 secondes [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=A33XRMLBbOc>

ANNEXE I - FICHE D'ACCOMPAGNEMENT COURS 1

THÉMATIQUE 1. ACTIVITÉS HUMAINES ET RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE

- L'agriculture intensive, la déforestation, l'urbanisation et l'industrialisation augmentent la concentration de gaz à effet de serre (GES) dans l'atmosphère, notamment le dioxyde de carbone (CO₂), le méthane (CH₄) et le protoxyde d'azote (N₂O).
- Ces gaz emprisonnent la chaleur émise par la Terre, créant un effet de serre renforcé qui entraîne un réchauffement global.
- Le réchauffement climatique provoque des effets en cascade : fonte des glaciers et des calottes polaires, élévation du niveau des mers, perturbation des régimes de précipitations, acidification des océans, et déplacements d'espèces animales et végétales.
- Il a aussi des impacts sociaux (migrations climatiques, sécurité alimentaire) et sanitaires (maladies liées à la chaleur, qualité de l'air).

THÉMATIQUE 2. GESTION DES DÉCHETS ET EUTROPHISATION

- Une mauvaise gestion des déchets solides (ex. : dépotoirs, plastiques, déchets toxiques) et liquides (eaux usées non traitées) entraîne une pollution importante des sols, de l'air et des milieux aquatiques.
- L'eutrophisation se produit lorsqu'un excès de nutriments (nitrates, phosphates) provenant d'engrais agricoles ou de déversements organiques favorise une croissance excessive d'algues.
- Cette prolifération d'algues bloque la lumière et, en se décomposant, réduit l'oxygène dissous dans l'eau → mort des poissons et dégradation des écosystèmes aquatiques.
- La bioaccumulation désigne l'accumulation progressive de toxines (ex. : mercure, pesticides) dans les tissus des organismes vivants. Ces toxines se transmettent dans la chaîne alimentaire, affectant la faune et les humains.

THÉMATIQUE 3. SÉCHERESSES PROLONGÉES

- Les changements climatiques perturbent le cycle de l'eau : dans plusieurs régions, cela signifie une réduction des précipitations et une augmentation de l'évaporation → conditions de sécheresse.
- Les rivières, lacs et nappes phréatiques s'assèchent, mettant en péril les espèces aquatiques et la végétation.
- Les zones humides perdent leur capacité de rétention d'eau, ce qui nuit à la biodiversité et au rafraîchissement des milieux.
- Les sécheresses prolongées affectent aussi l'agriculture, la sécurité alimentaire, la santé humaine (accès à l'eau potable) et les écosystèmes naturels.

THÉMATIQUE 4. INONDATIONS ET RUISSELLEMENT POLLUANTS

- Les événements de précipitations extrêmes deviennent plus fréquents avec le réchauffement climatique, causant des inondations soudaines ou durables.
- Lors des inondations, l'eau ruisselle sur les surfaces agricoles, urbaines ou forestières, entraînant avec elle divers polluants : engrais, pesticides, hydrocarbures, métaux lourds et déchets.
- Ce ruissellement contribue à la pollution des rivières, lacs et réservoirs d'eau potable.
- L'eau polluée peut favoriser la prolifération de cyanobactéries (algues bleu-vert), toxiques pour la santé humaine et animale, et coûteuses à éliminer dans le traitement de l'eau.

THÉMATIQUE 5. RÉCHAUFFEMENT DE LA TEMPÉRATURE DE L'EAU

- Le réchauffement climatique fait aussi augmenter la température des milieux aquatiques (lacs, rivières).
- Une eau plus chaude contient moins d'oxygène dissous, ce qui affecte la respiration des poissons et invertébrés.
- Certaines espèces, comme le saumon ou l'omble, sont particulièrement sensibles à la température et disparaissent de certains habitats.
- Parallèlement, des espèces envahissantes (ex. : myriophylle à épis, carpe asiatique) ou des algues nuisibles deviennent plus dominantes.
- Ce phénomène met en péril l'équilibre des écosystèmes, la pêche récréative/commerciale et la qualité de l'eau potable.

THÉMATIQUE 6. IMPACTS GLOBAUX SUR LES ÉCOSYSTÈMES ET L'EAU POTABLE

- Le réchauffement climatique provoque une combinaison d'événements extrêmes (sécheresses, inondations, canicules, feux de forêt) qui affectent directement la stabilité des écosystèmes.
- Les biomes terrestres (forêts, prairies, toundra) et aquatiques (zones humides, lacs, rivières) sont profondément transformés : perte d'habitat, diminution de la biodiversité, dégradation des services écologiques.
- L'eau potable devient plus difficile à capter et à traiter, à cause de la pollution, de la présence d'algues toxiques et de la raréfaction de la ressource.
- Ces perturbations exigent des réponses collectives : réduction des émissions, aménagement durable du territoire, gestion responsable de l'eau et protection des milieux naturels.

LES 7 PRINCIPES « SANS TRACE »

Les 7 principes « Sans trace » sont des lignes directrices pour minimiser l'impact humain sur l'environnement en plein air. Ils visent à protéger les écosystèmes, à favoriser la sécurité et à encourager des comportements responsables.

1. Planifier et préparer

- Choisir les sites d'activités adaptés et autorisés.
- Prévoir le matériel nécessaire pour limiter les déchets et éviter les imprévus.
- Connaître les conditions météo et les règlements locaux.

2. Voyager et camper sur des surfaces durables

- Éviter de piétiner la végétation fragile ou de créer de nouveaux sentiers.
- Maintenir les zones de passage et de bivouac compactes et ordonnées.

3. Éliminer correctement les déchets

- Ramener tous les déchets produits (alimentaires, emballages, etc.).
- Recycler ou composter lorsque c'est possible.
- Éviter de laisser des traces dans la nature, même biodégradables.

4. Laisser ce que vous trouvez

- Ne pas déplacer, endommager ou emporter plantes, roches, bois ou objets naturels.
- Respecter les sites culturels et archéologiques.
- Favoriser la conservation du milieu pour les visiteurs suivants.

5. Respecter la vie sauvage

- Observer les animaux à distance et ne pas les nourrir.
- Minimiser le bruit pour ne pas déranger la faune.
- Protéger les habitats naturels et éviter de perturber les zones sensibles.

6. Minimiser l'utilisation du feu

- Utiliser des réchauds portatifs ou des foyers désignés.
- Ne pas couper de bois vivant et limiter la production de fumée.
- S'assurer que le feu est complètement éteint avant de quitter le site.

7. Respecter les autres visiteurs

- Maintenir une attitude calme et respectueuse en présence d'autres groupes.
- Partager l'espace et éviter les comportements bruyants ou intrusifs.
- Encourager les discussions et les activités éducatives sans gêner les autres.

ANNEXE II - LISTE DE VÉRIFICATION POUR LES EEPS POUR LA PLANIFICATION D'UNE SORTIE EN CONTEXTE DE PLEIN AIR AU SECONDAIRE

PRÉPARATION GÉNÉRALE

1. Détenir l'expertise nécessaire pour l'activité planifiée (canot, randonnée, vélo, ski, etc.).
2. Définir clairement :
 - L'activité choisie;
 - Le ou les niveaux scolaires concernés (ex. : secondaire 1-2, 3-4, etc.);
 - Le nombre de participants;
 - Le niveau de difficulté de l'activité (et l'adaptation à l'âge des élèves);
 - Le ou les objectifs de la sortie (académique, parascolaire, développement personnel).
3. Avoir l'approbation de la direction :
 - Présenter un document détaillé de la sortie (plan, encadrement, sécurité);
 - Obtenir l'accord officiel avant de poursuivre les démarches.
4. Définir le lieu, la durée, et la période de la sortie (dates, nombre de jours, lieu précis).

ENCADREMENT ET ACCOMPAGNATEURS.TRICES

5. Déterminer le nombre et le profil des accompagnateurs.trices :
 - Expérience pertinente (activités, premiers soins, plein air);
 - Respect du ratio légal ou recommandé;
 - Vérification des antécédents judiciaires complétée.
6. Clarifier les rôles et responsabilités de chaque accompagnateur.trice (avant, pendant, après la sortie).
7. Organiser des rencontres préparatoires avec les accompagnateur.e.s pour les informer et répartir les tâches.

LOGISTIQUE ET ÉQUIPEMENT

8. Réserver :
 - Transport (autobus, navette);
 - Hébergement (camping, refuge, chalet, autre);
 - Équipement spécialisé au besoin (canots, réchauds, tentes, etc.).
9. Préparer :
 - Liste complète du matériel collectif et personnel nécessaire;
 - Trousse de premiers soins adaptée à la sortie;
 - Trousse de réparation de base (selon l'activité : duct tape, spatule, chaînes, etc.).
10. Cartes topographiques à jour + boussole (ne pas se fier uniquement au cellulaire).
11. Téléphone cellulaire, téléphone satellite (selon la couverture), et numéros d'urgence disponibles.
12. Prévoir les communications avec les parents :
 - Informations préalables (courriels, documents, rencontre d'information);
 - Rappel des règlements, des comportements attendus, et des procédures en cas d'imprévu.

VIE DE GROUPE

- 13.** Planifier les repas (élèves et accompagnateur.e.s) :
 - Répartition des responsabilités (équipes de repas, matériel, gestion des réchauds);
 - Répartition du matériel de cuisine et des denrées.
- 14.** Organisation du campement :
 - Équipes de tentes ou de chambres;
 - Emplacement des feux, gestion du bois et outils (hache, etc.);
 - Respect du couvre-feu et de la routine quotidienne (heures de lever, départ, etc.).
- 15.** Gestion des déchets (principe sans trace): aucun déchet laissé sur place. Prévoir un système efficace pour tous les types de résidus.

SÉCURITÉ ET GESTION DES RISQUES

- 16.** Élaborer un plan d'urgence précis :
 - Scénarios possibles (blessure, météo, perte de matériel, etc.);
 - Points de repli, contacts d'urgence, moyens de communication.
- 17.** Connaître les cas particuliers des élèves (asthme, allergies, médication, besoins particuliers).
- 18.** Fiches médicales à jour pour chaque élève.
- 19.** Encadrer les comportements :
 - Rappels des règles de sécurité propres à l'activité (ex. : SÉPAQ, hébergements, sites naturels);
 - Interdictions (alcool, vapotage, drogue, baignade non supervisée, etc.).
- 20.** Promouvoir une attitude responsable :
 - Autonomie, entraide, respect du groupe et du milieu naturel;
 - Postures attendues (marcheur, campeur, élève engagé);
 - Leadership et adaptation aux imprévus.

PLANIFICATION JOUR PAR JOUR (EXEMPLE DE GRILLE OU HORAIRE TYPE)

- 21.** Heure de départ, lieux de rendez-vous.
- 22.** Kilométrage prévu / Dîner prévu où? / Emplacements pour dormir.
- 23.** Répartition des équipes (tentes, repas, réchauds, feux).
- 24.** Activités prévues chaque jour.
- 25.** Couvre-feu et encadrement de nuit.
- 26.** Heure de retour prévue.

ANNEXE III - AIDE-MÉMOIRE POUR LES PERSONNES ACCOMPAGNATRICES

ENCADREMENT GÉNÉRAL

- Soutenir la gestion logistique du groupe (paqueter/dépaqueter l'autobus, installer le campement).
- Aider à l'installation des tentes (en laissant les jeunes faire en premier, mais en les guidant au besoin).
- Encourager et enseigner la débrouillardise et la prise d'initiatives.
- Être disponible en tout temps pour accompagner les jeunes dans les diverses tâches du quotidien.
- Être un modèle de jugement, d'initiative et de calme en toutes circonstances.
- Offrir un encadrement constant, discret et bienveillant, afin de laisser aux élèves une impression d'autonomie tout en assurant leur sécurité.

VIE DE CAMP

- Soutenir la préparation des repas (utilisation sécuritaire du réchaud, gestion du matériel).
- Surveiller les foyers et assurer la sécurité autour du feu.
- Encourager l'efficacité au lever et au départ le matin.
- Participer activement à la gestion des déchets (principe sans trace).
- Effectuer des rondes aléatoires autour des tentes en soirée.

SÉCURITÉ SUR L'EAU

- Être prêt à intervenir en cas de chavirement (récupérer les jeunes, les bagages, vider et redresser le canot).
- Aider à repositionner les bagages dans le canot en toute sécurité.
- Accueillir dans son embarcation les élèves ayant de la difficulté à manœuvrer (en réorganisant les duos au besoin).
- Respecter la signalisation lors des passages en rapides (faire passer un canot à la fois).
- S'assurer que tous attendent avant et après chaque rapide.
- Être prêt à entrer dans l'eau au besoin, en respectant les règles de sécurité.
- Fermer la marche (assurer une surveillance continue, notamment lorsque la distance entre le premier et le dernier canot est grande).
- Ne jamais se placer en amont d'un canot coincé dans le courant ; toujours intervenir depuis l'aval pour éviter les accidents.

RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Aucun élève dans l'eau sans surveillance d'un adulte.
- Interdiction formelle de baignade de nuit ou lorsque la visibilité est réduite.
- Interdiction d'alcool, de drogues ou de vapotage en tout temps.
- Respect du couvre-feu : tous doivent être dans leur tente à l'heure prévue, sans bruit.
- Réagir rapidement à toute situation potentiellement dangereuse.
- Adopter une vigilance constante : sécurité avant tout, surtout en milieu isolé.

POSTURE ATTENDUE DE LA PERSONNE ACCOMPAGNATRICE

- Être attentive, disponible, engagée.
- Intervenir avec discernement, sans dramatiser.
- Créer un cadre sécuritaire tout en permettant une expérience enrichissante pour les élèves.
- Faire preuve de bon jugement dans toutes les situations.
- Être une présence rassurante, dynamique et professionnelle.

ANNEXE IV - AIDE-MÉMOIRE POUR LA PERSONNE ENSEIGNANTE D'EPS

SÉCURITÉ ET URGENCE

- Trousse de premiers soins complète et adaptée aux milieux isolés.
- Liste des élèves et fiches médicales à jour (allergies, médication, besoins particuliers).
- Plan d'urgence : itinéraire, procédures en cas d'évacuation, points de communication, coordonnées d'urgence.
- Cellulaire chargé et/ou dispositif de communication satellite (selon la couverture réseau).
- Couverture de survie ou bâche thermique.
- Atèle et matériel pour immobilisation de base.
- Ruban adhésif robuste (duct tape) et attaches autobloquantes (tie-wraps).
- Lampe frontale (avec piles de rechange).
- Crayon et feuilles (prise de notes, rapports, croquis de situation).

ÉQUIPEMENT PERSONNEL ESSENTIEL (POUR LA PERSONNE ENSEIGNANTE)

- Sac de couchage compact.
- Matelas de sol ou mousse isolante.
- Vêtements de rechange chauds : tuque, mitaines, bas supplémentaires, polar.
- Couvre-chef et vêtements adaptés aux conditions météo (imperméable, couches thermiques).
- Nourriture personnelle (collations à haute valeur énergétique).
- Réserve d'eau ou système de purification.

OUTILS ET MATÉRIEL DIVERS

- Briquet ou allume-feu (étanche de préférence).
- Papier hygiénique (dans un sac imperméable).
- Couteau multifonction.
- Corde polyvalente (ex. : paracorde).
- Pads chauffants (optionnels, mais utiles en cas de froid extrême).
- Outils de base pour réparation (selon la sortie : pagaie, canot, équipement collectif).
- Boussole et carte topographique du secteur.

RESPONSABILITÉS ORGANISATIONNELLES

- Valider et réviser le plan d'encadrement avec les personnes accompagnatrices.
- S'assurer que chaque adulte connaît son rôle (sécurité, surveillance, encadrement sur l'eau et au campement).
- Vérifier que tout l'équipement collectif est fonctionnel et réparti efficacement.
- Faire un rappel des règles de sécurité aux élèves avant le départ (comportement, encadrement, respect de la nature, etc.).

ANNEXE V - LISTE DE MATÉRIEL POUR LES ÉLÈVES

IL N'Y A PAS DE MAUVAISE TEMPÉRATURE, IL Y A QUE DE MAUVAIS VÊTEMENTS!

● Vêtements (évitiez le coton – privilégier laine mérinos, polyester ou nylon)

- 2 chandails à manches longues (séchage rapide).
- 2 sous-vêtements.
- 3 paires de bas chauds (laine ou synthétique).
- 1 ensemble de sous-vêtements longs (capilène ou mérinos).
- 2 polars ou couches intermédiaires.
- 1 manteau coupe-vent imperméable (coquille type Gore-Tex).
- 1 manteau chaud compact (duvet ou synthétique).
- 1 pantalon long (nylon/polyester).
- 1 short ou pantalon léger pour le jour.
- 1 tuque chaude.
- 1 foulard ou cache-cou (coton ou synthétique).
- 1 paire de mitaines ou gants (imperméables si possible).
- 1 paire de bottes de marche ou de randonnée.
- 1 paire de sandales ou souliers pour l'eau (qui tiennent bien).
- 1 maillot de bain.
- 1 serviette de type chamois (compacte, séchage rapide).

● Accessoires personnels

- Sac de couchage chaud (3 saisons ou plus).
- Tapis de sol isolant.
- Sac étanche (dry bag) pour vêtements et articles personnels
- 2 gourdes ou bouteilles réutilisables.
- Thermos (facultatif, mais utile par temps froid).
- Lampe frontale (ou lampe de poche) + piles de rechange .
- Sifflet.
- Lunettes de soleil avec attache.
- Crème solaire.
- Chasse-moustiques.
- Baume à lèvres (avec FPS si possible).
- Brosse à dents + dentifrice.
- Débarbouillette + savon biodégradable (ex. : savon à vaisselle écologique).
- Papier hygiénique.
- Savon à mains biodégradable.
- Tampons ou serviettes hygiéniques (pour les personnes concernées).
- Allumettes ou briquet dans un contenant étanche.
- Gobelet / tasse.

- Gamelle / bol, ustensiles réutilisables.
- Corde à linge avec pinces (facultatif).
- Chandelles (type chauffe-plat ou Candel Light).
- Jeux de cartes ou petit jeu léger (ex. : Loups-garous).
- Cellulaire (en mode avion, protégé dans un sac étanche – au besoin).
- Médicaments personnels (au besoin, déclarés à l'enseignant.e).

● Matériel lié au canot

- VFI (veste de flottaison individuelle – obligatoire).
- Casque (si eau vive ou selon consignes).
- Canot ou kayak + pagaies.
- Barils étanches pour transporter l'équipement collectif et personnel.
- Contenant ou pompe pour vider le canot.
- Corde de halage et cordes d'amarrage.
- Mousquetons.
- Bungees / sangles élastiques.

● Matériel collectif (souvent fourni par l'école ou les responsables)

- Tente(s).
- Réchaud portatif + bonbonne de combustible (essence, propane, etc.).
- Nourriture + sacs de rangement.
- Trousse de premiers soins.
- Savon à vaisselle biodégradable.
- Éponge et linge à vaisselle.
- Contenants de plastique refermables .
- Duck tape (réparation rapide).
- Corde multifonction.
- Barils ou sacs étanches pour la nourriture.
- Tente moustiquaire (si camping sans moustiquaire intégrée).
- Pristine ou autre méthode de purification de l'eau (pastilles, filtre, UV).

ANNEXE VI - PLANIFICATION ALIMENTAIRE POUR UNE EXPÉDITION EN PLEIN AIR

POURQUOI BIEN S'ALIMENTER EN PLEIN AIR?

Dans le cadre de cette SAE, bien manger en nature n'est pas qu'une question d'énergie : c'est aussi une occasion d'adopter des habitudes bonnes pour la santé et respectueuses de l'environnement. En planifiant des repas simples, nutritifs, peu emballés et principalement végétaux, tu contribues à la fois à ton bien-être, à la réussite de l'activité et à la protection des milieux naturels.

Principes de base à respecter :

Santé et énergie

- Fournir l'énergie nécessaire selon la durée et l'intensité de l'activité.
- Respecter un équilibre alimentaire.
- Privilégier les glucides complexes, les protéines et les bons gras.
- Prévoir des aliments faciles à digérer et à préparer.
- Boire suffisamment d'eau chaque jour.

Environnement

- Réduire au maximum les déchets.
- Éviter les aliments ultra-transformés et suremballés.
- Favoriser les aliments locaux, en vrac ou faits maison.
- Utiliser des contenants réutilisables et éviter le plastique jetable.
- Rapporter tous ses déchets et ne rien laisser derrière.

Étapes de préparation des repas

1. Composer le menu selon la durée, les conditions et le transport disponible.
2. Choisir des aliments stables à température ambiante (éviter les aliments frais non protégés).
3. Prévoir les portions (attention à ne pas suremballer inutilement).
4. Respecter l'équilibre alimentaire : inclure des glucides, des protéines, des fruits/légumes et des bons gras.
5. Dessécher ou préparer d'avance certains plats si possible (soupe maison déshydratée, granola, etc.).
6. Numéroter ou identifier les sacs pour chaque jour (Jour 1 - Déjeuner, Dîner, Souper).
7. Séparer les collations pour un accès facile durant l'activité.

La gestion de l'eau

- Prévoir au moins 2 litres d'eau par jour par personne.
- Apporter des gourdes réutilisables (pas de bouteilles jetables).
- Apprendre à purifier l'eau (pastilles, ébullition, filtres).
- Réutiliser les contenants pour éviter les déchets.

Emballage écoresponsable

- Éviter les emballages commerciaux : transférer les aliments dans des sacs réutilisables.
- Compacter les aliments, sceller sous vide si possible.
- Étiqueter clairement (contenu, quantité, repas prévu).
- Choisir des contenants étanches et légers.

Astuce : les sacs compostables ou biodégradables peuvent être une bonne option pour les déchets organiques.

Exemples de repas sains et responsables

Déjeuners

- Gruau instant fait maison (avec avoine, fruits séchés, graines).
- Muffins maison à base de bananes ou courgettes.
- Mélange à crêpes maison.
- Fruits séchés et noix.
- Café ou tisane en vrac.

Dîners (à manger en portions pendant l'activité)

- Sandwichs dans emballages compostables.
- Barres tendres maison.
- Fromage à pâte ferme.
- Légumineuses rôties.
- Gorp (mélange noix/fruits).
- Légumes crus (carottes, poivrons).

Soupers (à cuisiner en groupe au camp)

- Pâtes ou riz avec sauce déshydratée maison.
- Couscous aux légumes.
- Tofu ou tempeh déshydraté.
- Fromage à fondue végétal.
- Soupe de lentilles ou pois cassés.
- Tisane chaude et chocolat noir.

Ce qu'on essaie d'éviter

À éviter

- Aliments suremballés (fromages à portion, barres industrielles, collations individuelles).
- Boissons sucrées ou énergisantes.
- Aliments ultra-transformés (chips, ramens avec sachets d'huile).
- Viandes fragiles sans réfrigération.

Pourquoi?

- Gaspillage d'emballage, peu écologique.
- Peu nutritives, lourdes à transporter.
- Mauvaise valeur nutritionnelle, beaucoup de déchets.
- Risques pour la santé, difficile à conserver.

ANNEXE VII - CAHIER DE L'ÉLÈVE

Durant le séjour, tu as été amené.e à vivre en contact direct avec la nature et à réfléchir à l'impact de tes choix sur l'environnement. Prends un moment pour revenir sur ton expérience.

SECTION 1 – DÉMARRAGE DU CHANGEMENT

1. Choisis une **habitude de vie parmi les trois ciblées dans cette SAE** (alimentation, hydratation, activité physique) que tu pourrais modifier pour avoir un impact positif sur ta santé et sur l'environnement (cours d'eau et eau potable), en lien avec ce que tu as appris durant l'expédition. (Exemples : *boire davantage d'eau plutôt que des boissons sucrées, favoriser les aliments locaux, augmenter l'activité physique quotidienne, etc.*)

2. Explique pourquoi cette habitude est importante à changer pour toi et quel est le lien avec la qualité de l'eau douce et des écosystèmes. Pourquoi c'est important de changer cette habitude :

Quel est le lien avec l'eau et les écosystèmes :

3. **Formule deux objectifs SMART** pour t'aider à amorcer ou maintenir ce changement d'habitude de vie. Assure-toi que chacun de tes objectifs soit Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et Temporellement défini.

Objectif #1 :

Objectif #2 :

SECTION 2 – SUIVI HEBDOMADAIRE (À COMPLÉTER CHAQUE SEMAINE PENDANT 4 À 6 SEMAINES)

Semaine : _____

1. État de mon engagement

Mon engagement a été :

- ☐ Atteint
- ☐ Partiellement atteint
- ☐ Non atteint

2. Ce qui a fonctionné cette semaine

3. Ce qui a été difficile / obstacles rencontrés

4. Stratégies utilisées pour surmonter les obstacles

5. Ajustements ou idées pour la semaine prochaine

(Répéter cette section chaque semaine pendant toute la durée du suivi.)

SECTION 3 – BILAN ET RÉFLEXION SUR TON ENGAGEMENT

Maintenant que quelques semaines se sont écoulées, fais le point sur ton engagement et ta réflexion. Tu peux consulter ce que tu avais écrit plus haut.

1. As-tu vraiment tenté de modifier ton habitude de vie ? ☐ Oui ☐ Non

Explique pourquoi :

2. Quels obstacles as-tu rencontrés ?

3. Quelles stratégies ont bien fonctionné ? Lesquelles n'ont pas fonctionné ? Pourquoi ?

4. Si c'était à refaire, que changerais-tu dans ta démarche ?

5. Quels deux ou trois apprentissages as-tu réalisés pendant cette SAE? (Par exemple, sur toi-même, sur ta relation à l'environnement, sur les cours d'eau et l'eau potable, sur ta capacité à changer une habitude, etc.)

ANNEXE VIII - GRILLE D'ÉVALUATION

GROUPE :

DATE :

ACTIVITÉ : SAE ENVIRONNEMENT

ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF

LÉGENDE

- ++** Très bien réussi
- +** Réussi
- +/-** Plus ou moins réussi
- Très peu réussi
- Non réussi
- O** Avec aide

NOM DE L'ÉLÈVE

COHÉRENCE DE PLANIFICATION

Élabore des plans d'amélioration ou de changement d'une habitude de vie saine et positive pour l'environnement

L'élève identifie une habitude de vie dans son cahier de l'élève qui lui permet d'être saine pour sa santé et l'environnement (l'eau douce et potable) ainsi qu'au moins deux objectifs SMART pour t'aider à amorcer ou maintenir ce changement d'habitude de vie

EFFICACITÉ DE L'EXÉCUTION

Respecte les règles de sécurité

Manifeste un comportement éthique

Respecte les règles de sécurité

Adopte les comportements précisés par l'enseignant.e

RETOUR RÉFLEXIF

Dégage les apprentissages réalisés

Évalue la démarche ses plans et ses résultats et l'atteinte de ses objectifs selon le contexte

L'élève identifie et explique certains apprentissages réalisés au cours de la SAE, en mettant en évidence ceux qui lui semblent les plus significatifs

L'élève évalue quelques semaines plus tard :
 • *L'atteinte de son objectif ou non, ses réussites et ses difficultés et des pistes d'amélioration*

