



Offre de service 2023-2024

PROGRAMME EX3

EN PLEIN AIR

Exploration, expédition et expérience



Présentation du programme ex3 en plein air

Exploration, expédition et expérience

Introduction

Le programme ex3 vise à soutenir les écoles et les intervenants scolaires qui souhaitent intégrer le plein air à leur offre d'activités parascolaires ou dans un cursus scolaire. Financé par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, le projet est déployé dans chaque région par les Unités régionales de loisir et de sport (URLS).

Guide de l'intervenant

Ce guide s'adresse aux intervenants et intervenantes scolaires (ex. : techniciens ou techniciennes en loisir ou en service de garde), aux enseignants et enseignantes qui souhaitent mettre en œuvre le programme ex3 dans leur école, ainsi qu'aux conseillers et conseillères pédagogiques des Centres de services scolaire. Le document propose une structure d'encadrement pour le milieu scolaire qui permettra aux écoles de planifier, d'organiser, de réaliser et d'évaluer des activités de plein air sécuritaires et plaisantes.

Rencontre d'introduction régionale ex3 – 17 octobre à midi

Lors de cette rencontre, nous discuterons de l'offre déployée en 2023-24. L'objectif est tout d'abord d'établir un premier contact entre les intervenants, afin de créer une communauté de partage et de proximité en plein air à Laval.



ex3 à Laval c'est :

1. **Communauté de partage, de mentorat et un service d'accompagnement**
2. **Formations et fiches d'apprentissage**
3. **Soutien logistique**
4. **Soutien financier**

1- Communauté de partage, de mentorat et un service d'accompagnement

Deux enseignants d'expérience en plein air se sont portés volontaires pour fournir un accompagnement aux enseignants qui aimeraient se lancer dans le plein air avec leurs groupes d'élèves :

- Sylvain Jr Lauzon, Coordonnateur du programme de plein air à l'école Mont-de-La-Salle et enseignant en éducation physique et à la santé
- Benoit Hamel, enseignant en éducation physique et à la santé à l'école Léon-Guilbault
- Pierre-Luc Gagnon, Conseiller pédagogique

Nous vous invitons à nous écrire si vous souhaitez avoir de leur accompagnement, il nous fera plaisir de vous mettre en contact avec eux.

[Faire une demande de mentorat!](#)

2- Formations et fiches d'apprentissage

Plusieurs formations seront offertes gratuitement dans le cadre du programme ex3.

DECATHLON

2.1 – Mécanique vélo (22 septembre)

Mécanique vélo est une formation qui vous est offerte en partenariat avec Décathlon afin de répondre directement aux besoins des enseignants. Lors de cette formation, vous apprendrez des techniques qui vous permettront de faire l'entretien général d'une flotte de vélo et de résoudre des problèmes pouvant survenir dans le cadre d'une sortie scolaire.
Endroit : Décathlon Laval.

Plage horaire : environ 8 h30 à 12 h30.

Inscription : <https://forms.gle/rdXT7mJ6idTGtvd37> - 8 places

2.2 – Encadrement Vélo – Petite sortie (20 octobre)

Mécanique vélo est une formation qui vous est offerte en partenariat avec Espoirs Laval afin de répondre directement aux besoins des enseignants souhaitant réaliser des sorties à vélo avec leur groupe de façon sécuritaire. Les notions abordées seront : la préparation à la sortie, les règles du Code de la sécurité routière, le rôle des intervenants sur la route ainsi que certaines bases en mécanique vélo.

Endroit : À confirmer.

Plage horaire : environ 8 h30 à 12 h30.

Inscription : <https://forms.gle/t9odbwSkEjPcErUq5> - 12 places



2.3 - Ski de fond (25 Janvier 2024)

Ce programme pédagogique, développé par Ski de fond Québec, vise à outiller les enseignants en éducation physique du primaire afin qu'ils initient leurs élèves à la pratique du ski de fond directement dans la cour d'école.

Endroit : À venir

Plage horaire : environ 9 h à 15 h. La formation inclut un volet pratique et un volet théorique.

Inscription : <https://forms.gle/64Jr3GDR2wTToB8S7>
8 places

2- Formations et fiches d'apprentissage (suite)

2.4 – Colloque apprendre à ciel ouvert (26-27 avril)

Sports Laval est fier d'encourager les enseignants à participer au colloque *Apprendre à ciel ouvert* qui réunira, pour une onzième année, des intervenant(e)s des niveaux préscolaire et scolaire ainsi que de différents domaines pour discuter et échanger sur les diverses modalités de l'intervention en contexte de plein air au Québec. Les participant(e)s pourront y découvrir de nombreuses initiatives inspirantes et y vivre des expériences concrètes qui leur permettront de passer à l'action dans leur milieu. Sports Laval assumera les **frais d'inscription** pour **4 enseignants** de la région. Un tirage au sort sera effectué parmi les enseignants ayant démontré leur intérêt.

Information du colloque : <https://www.feepeq.com/fr/colloque>

Je souhaite participer : <https://forms.gle/8HXszZwDZ4BL96sk9> - 4 inscriptions

2.5 – Initiation au Canot (17 mai - dates à confirmer)

Formation adaptée au contexte du programme ex3 de Sports Laval sur les cours d'eau entourant l'île de Laval. La formation comportera une rencontre virtuelle d'environ 3 heures permettant l'apprentissage des items théoriques incluant la gestion des risques spécifiques au contexte de l'animation d'activités nautiques non motorisées, éléments de sauvetage, particularités du canotage, équipement, etc. Une journée de formation pratique (7h) inclura les exercices techniques et de sécurité sur l'eau.

Inscription : <https://forms.gle/LiYxfacQCoeN3KfRA> - 10 places



2.5 - Fiches défis techniques et fiches d'apprentissages

Portant sur toutes sortes de thématiques en lien avec le plein air, ex3 élabore des fiches d'activités, propose des outils et donne des idées pour enseigner le plein air en milieu scolaire dans un contexte sécuritaire. Les fiches seront transmises aux responsables-écoles ayant la formation ou l'expérience nécessaire.

3— Soutien logistique

Sports Laval s'assurera de soutenir les organisations pour permettre l'accès à de l'équipement de plein air, du transport à faible coût (en négociation), des sites de pratique et des outils promotionnels.

Si vous avez besoin de guides spécialisés dans le cadre de sorties scolaires, nous vous invitons à communiquer avec nous afin que nous puissions vous mettre en contact avec la coordinatrice du programme de Guide en tourisme d'aventure au Cégep de Saint-Laurent.

4- Soutien financier

Le soutien financier de Sports Laval permettra d'encourager l'achat d'équipements de plein air et le financement d'activités. Les écoles participantes devront soumettre un projet plein air afin de recevoir une bourse ex3 (une bourse par école). À noter qu'uniquement les écoles partenaires d'ex3 ont accès à cet appel de projets ET que l'école doit avoir participé à l'offre de service ex3 d'une quelconque façon (point 1 à 3).

Pour vous inscrire à ex3 : [Je m'inscris](#)

Pour voir le guide d'attributions des bourses : [Guide d'attributions des bourses](#)

Offre de service de Sports Laval actuelle en plein air :

Actuellement, plusieurs éléments de l'offre de service de Sports Laval peuvent s'appliquer au plein air. Si vous êtes à la recherche d'activités/ressources à court terme, voici quelques exemples :

- Stages d'initiation
- Centrale d'équipement
- Caravane sportive
- Pentathlon hivernal
- Défi château de neige
- Journée nationale du sport et de l'activité physique
- Accompagnement des conseillers en promotion prévention du CISSS

Pour plus de détails sur les projets en cours, visitez www.sportslaval.qc.ca

Pour plus d'informations :

Samuel Boisvert

Coordonnateur

sboisvert@sportslaval.qc.ca

(450) 664-1917, poste 205

