



Offre de services 2025-2026

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).

Mission

Augmenter les possibilités d'activités en plein air chez les jeunes des niveaux primaires et secondaires, en toute saison, quelles que soient leurs capacités physiques, mentales ou financières, en réduisant les freins à leur pratique de façon encadrée et sécuritaire.

NOUVEAUTÉ ! Pour être admissibles aux services du programme ex3, les enseignants doivent désormais s'inscrire à la plateforme provinciale : ex3pleinair.com/inscription



ex3 à Laval c'est :

1. **Formations**
2. **Soutien logistique**
3. **Accompagnement et soutien financier**

1 — Formations

Plusieurs formations seront offertes gratuitement ou à faible coût dans le cadre du programme ex3.

1.1 – Initiation à la course d'orientation (24 octobre 2025)

Offerte par la Fédération québécoise de course d'orientation, cette formation s'adresse aux enseignant(e)s qui désirent explorer une discipline en plein essor, alliant activité physique et développement cognitif. En plus de survoler les bases théoriques et pratiques de la course d'orientation, elle comprend une démonstration d'outils gratuits permettant de créer vos propres parcours, facilement adaptables à votre milieu scolaire.

Pour en savoir plus sur la course d'orientation :

<https://courseorientationquebec.ca/>

Pour vous inscrire : <https://forms.gle/2JG713BDC2THzNPb7>



1.2 – Ski de fond - Ini-ski niveau I (13 février 2026)

Offerte par Ski de fond Québec, cette formation s'adresse aux enseignant(e)s du primaire qui souhaitent initier leurs élèves au ski de fond. Le programme Ini-Ski a été spécialement conçu pour accompagner le personnel scolaire dans l'enseignement des techniques de base, la manipulation de l'équipement et la découverte de l'environnement hivernal. Le programme inclut une planification de 4 séances à réaliser avec les élèves. Une banque d'exercices est aussi mise à la disposition des enseignant(e)s. Sports Laval assumera les frais d'inscription des 12 premiers inscrit(e)s.

Pour vous inscrire : <https://forms.gle/cgE3CXkuyK3MV659A>

1.3 – Ski de fond - Ini-ski niveau II (27 février 2026)

Destinée aux personnes ayant complété le niveau I, cette formation approfondit les techniques d'enseignement et propose des outils concrets pour structurer des séances plus avancées. Les participant(e)s auront l'occasion de consolider leurs acquis tout en explorant des situations pédagogiques plus complexes. Sports Laval assumera les frais d'inscription des 12 premiers inscrit(e)s.

Pour vous inscrire : <https://forms.gle/ctbtEJckBQsoX6Nq6>

1.4 – Colloque apprendre à ciel ouvert (1 - 2 mai 2026)

Sports Laval est fier d'encourager les enseignants à participer au Colloque *Apprendre à ciel ouvert* qui réunira, pour une quatorzième 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 intervenants de la région. Un tirage au sort sera effectué parmi les enseignants ayant démontré leur intérêt.

Pour en savoir plus sur le Colloque : <https://www.feepeq.com/fr/colloque>
Pour vous inscrire au tirage : <https://forms.gle/VGmpAzfVT62eEEKo6>



1.5 – Encore plus d'opportunités !

a) Offre provinciale du programme ex3

Tout au long de l'année, d'autres formations gratuites ou offertes à faible coût seront ajoutées sur le site provincial du programme Ex3.

Restez à l'affût : <https://ex3pleinair.com/se-former/>.

b) Offre du CSS Laval en pédagogie en plein air

Si vous souhaitez développer vos compétences pour enseigner en plein air, sachez que le CSS Laval offre plusieurs formations, guides et astuces en lien avec la pédagogie en plein air.

Pour en savoir plus :

<https://sites.google.com/cslaval.qc.ca/environnement/pedagogie-en-plein-air/se-former>.

2 — Soutien logistique

Sports Laval s'assurera de soutenir les organisations pour permettre l'accès à de l'équipement de plein air et des sites de pratique.

2.1 - Prêt de matériel en plein air.

circonflexe

Il est maintenant possible d'emprunter via le programme ex3 x Circonflexe:

- Équipement de camping (tente/sac à dos/gamelle/ tapis de sol)
- Planche à neige (3e cycle du primaire)
- ! • Planche à roulette (primaire et secondaire)
- Raquette à neige (primaire et secondaire)
- Ski alpin (1er cycle du primaire)
- Ski de fond (primaire et secondaire)
- ! • Trottinette sur roue (primaire)
- Vélo hybride (préscolaire, primaire et secondaire)
- Vélo à roues surdimensionnées (secondaire)

Du matériel de pédagogie en plein air est également disponible :

- Banc en mousse pour enseigner dehors
- Bâche et corde
- Boussole
- Sac de Landart (ensemble de création artistique en plein air)

Pour réserver du matériel : <https://sportslaval.qc.ca/prest-dequipement/>

! 2.2 - Soutien au transport

Dans le cadre du Pentathlon hivernal qui aura lieu le 11 février 2026, les 7 premières écoles à s'inscrire recevront un rabais de 200\$ pour rembourser leurs frais de transport.

Pour vous inscrire, veuillez communiquer avec Véronique Rainville au : vrainville@sportslaval.qc.ca. **Date limite d'inscription**: 27 janvier 2026

3 — Accompagnement

3.1 Volet pédagogie plein air

Cette année, deux (2) écoles seront sélectionnées pour bénéficier d'un accompagnement dans le cadre d'un projet de développement de la pédagogie par le plein air.

Ce soutien sera offert en collaboration avec :

- Amélie Poitras-Larivière, conseillère pédagogique en environnement et climat scolaire positif au CSS de Laval
- L'agent(e) Promotion-Prévention de la santé publique associé(e) à l'école participante

Les écoles retenues recevront également une bourse de libération pour les enseignant(e)s grâce au programme ex3, afin de faciliter la mise en place de mesures favorisant la pédagogie en plein air.

Pour obtenir l'accompagnement : La direction de l'école doit remplir une demande dans Isidore en utilisant le lien suivant

<https://sites.google.com/cslaval.qc.ca/environnement/p%C3%A9dagogie-en-plein-air/ressources-accompagnement>.

Date limite pour soumettre une demande : 30 septembre 2025

3.2 Autre opportunité de financement !

a) Bourse On Bouge

Il est possible d'obtenir du financement via la bourse On Bouge pour mettre en place un projet global de plein air.

Pour plus d'informations : <https://sportslaval.qc.ca/on-bouge/>

Pour plus d'informations :

Claudelle Desbiens

Coordonnatrice

cdesbiens@sportslaval.qc.ca

(450) 664-1917, poste 215

