



PRÉSENTATION DU PROGRAMME EX3 EN PLEIN AIR

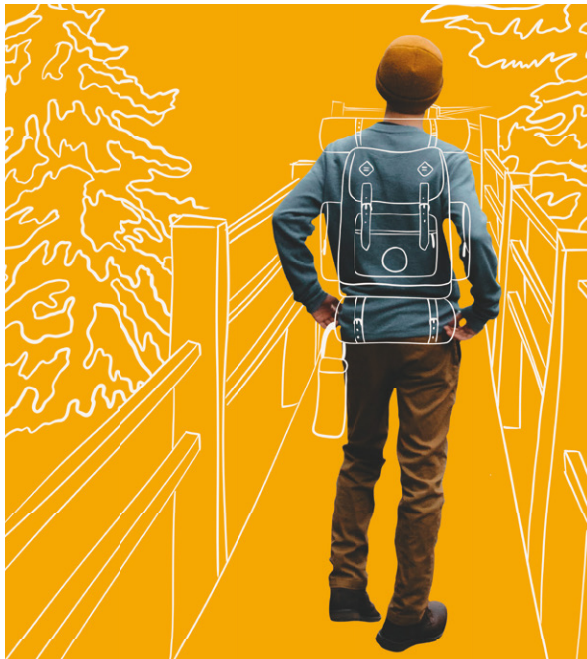
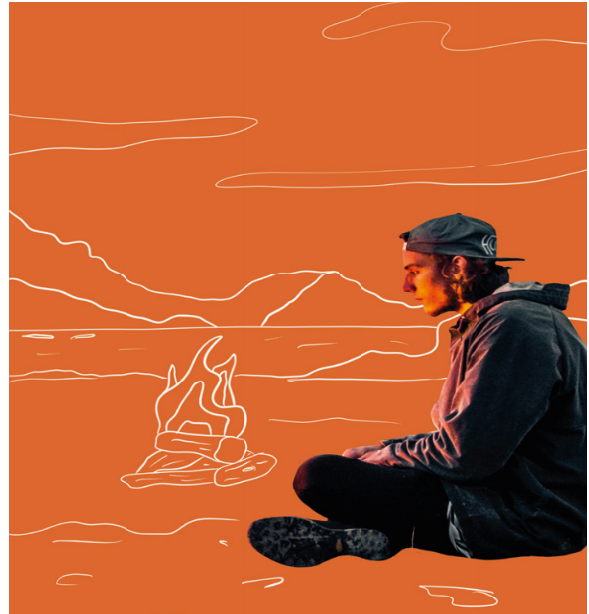
EXPLORER, EXPÉDITION ET EXPÉRIENCE

2022 - 2023



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). Sports Laval a élaboré une offre de service en plein air lavalloise pour vous accompagner dans l'intégration d'activités extérieures et de proximité. Pour la deuxième année du projet, nous vous présentons une nouveauté : le mentorat !



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.

ex3 à Laval c'est :

1 — COMMUNAUTÉ DE PARTAGE, DE MENTORAT ET UN SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT

- Création d'un groupe sur un réseau social, afin de permettre le partage d'idées, de bons coups, d'expériences et éventuellement la création d'un réseau de mentorat.
- Accompagnement dans l'organisation des sorties de plein air.

- Nouveauté cette année pour ex3, deux professeurs d'expérience en plein air se sont portés volontaire pour fournir un accompagnement aux professeurs qui aimeraient se lancer dans le plein air avec leurs groupes d'élèves. Des plages horaires de consultation vous seront offertes sur inscription.
 - Sylvain Jr Lauzon, professeur d'éducation physique à l'école Mont-de-La-Salle.
 - Benoit Hamel, professeur d'éducation physique à l'école Léon-Guilbault.

2 — FORMATIONS ET FICHES D'APPRENTISSAGE

2.1 — SKI DE FOND (17 FÉVRIER 2023)

Ski de fond Québec offre une formation aux enseignants (offerte gratuitement aux membres d'ex3).

Endroit : Club des Coureurs de boisés à Laval.

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

2.2 — FORMATION OFFERTE PAR RANDO QUÉBEC (DATES À VENIR)

2.3 — 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 FINANCIER

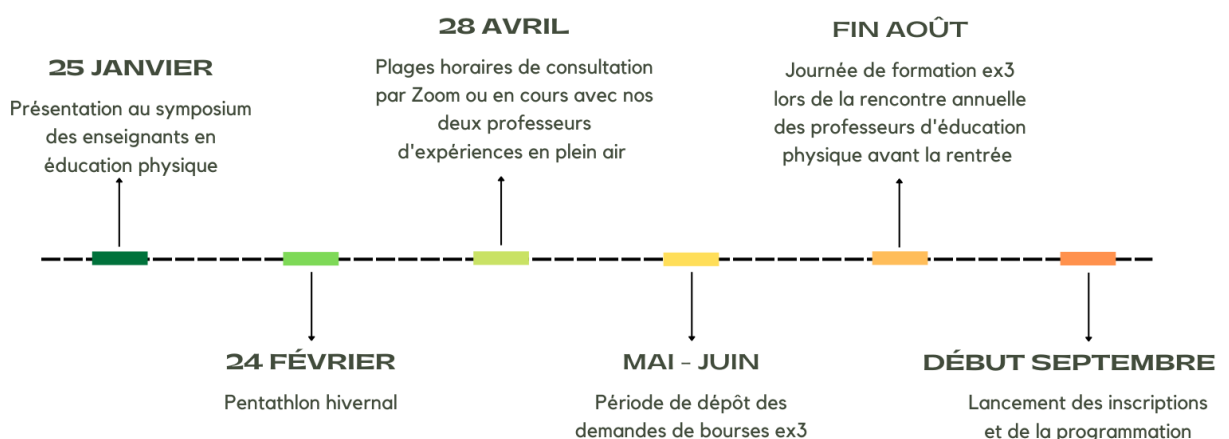
Le soutien financier de Sports Laval permettra de soutenir l'achat d'équipement de plein air et le financement d'activités. Les écoles participantes devront soumettre un projet plein air afin de recevoir une bourse ex3 d'une valeur entre 500 et 1 500 \$ (une bourse par école). À noter qu'uniquement les écoles partenaires d'ex3 ont accès à cet appui de projets.

*Afin d'accéder au financement, l'école doit avoir participé au minimum à une autre activité de l'offre de service 2022-2023 ex3.

4 — SOUTIEN LOGISTIQUE

Sports Laval s'assurera de soutenir les organisations pour permettre l'accès à de l'équipement, du transport, des sites de pratique et des outils promotionnels. Éventuellement, ex3 aimerait avoir sa propre centrale d'équipement en plein air.

4 — LIGNE DU TEMPS



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
- Projet de ski de fond
- Caravane sportive
- Pentathlon des neiges
- Défi château de neige
- Journée nationale du sport et de l'activité physique
- Accompagnement des agents en promotion prévention du CISSS

Pour plus de détails sur les projets en cours, visitez www.sportslaval.qc.ca ou contactez Véronique Rainville au vrainville@sportslaval.qc.ca.

L'AVENIR LAVALLOIS D'EX3 :

- Ex3 a l'ambition de devenir une certification, soit **une référence en termes de plein air dans le milieu scolaire**.
- En partenariat avec la Ville de Laval, Sports Laval aimerait développer un guide plein air de proximité par saison.
- Une progression de fiches d'apprentissages et techniques est prévue.
- L'élaboration du programme mentorat et récompense.
- Achats de matériel plein air pour la centrale d'équipement.

POUR TOUTES INFORMATIONS :

Samuel Bédard
Coordonnateur
sbedard@sportslaval.qc.ca
450 664 1917, poste 208

