

FILLACTIVE

EN MODE PLEIN AIR

Par Jasmine Godbout, passionnée de plein air et ambassadrice Fillactive
Diplômée de l'AEC en Guide de tourisme d'aventure du Cégep Saint-Laurent



PLAN D'ACTIVITÉ

Une activité d'introduction au plein air qui peut avoir lieu dans un parc à proximité de l'école ou dans votre cour d'école si vous jugez que celle-ci est adéquate à la tenue d'une telle activité. Dans le but d'optimiser l'expérience pour les élèves, des groupes de maximum 20 filles seront acceptés.

INTRO ET MISE EN SITUATION

Votre petit groupe part en randonnée pour une journée sur un parcours de marche de 10 km de niveau intermédiaire. Vous avez regardé la météo, il annonce une alternance de soleil-nuage et vous devez choisir 10 morceaux d'équipements essentiels à mettre dans votre sac à dos pour votre activité.

ACTIVITÉ 1 (15 min)

Course à relais pour récupérer les 10 pièces d'équipement essentielles pour partir en randonnée.

OBJECTIF : Planifier une randonnée et s'approprier l'équipement de base en plein air.

ACTIVITÉ 2 (25 min)

Le groupe se déplace sur un grand terrain ou un parc. Chaque équipe prédéterminée de 4 filles se fait assigner des rôles et des tâches de base à l'arrivée sur un campement. Une fois les filles dans leur rôle respectif, je déterminerai une victime par équipe. Le groupe doit la trouver, en prendre soin et revoir ses priorités.

OBJECTIF : Présenter les tâches de base lors l'arrivée à un campement. Apprendre à s'organiser en équipe et à réagir en situation d'urgence.

RÉTROACTION (10 min)

Discuter du déroulement des deux activités. Une fille par équipe devrait raconter comment ça s'est déroulé pour elles.

OBJECTIF : Communiquer leur expérience et les faire réfléchir sur leur participation, leurs actions, leurs rôles et leur ressenti.



Matériel principal fourni + fiche plastifiée sur les 10 essentiels en randonnée + fiche plastifiée sur les 7 principes Sans Trace

COMPÉTENCES CIBLÉES

Leadership, travail d'équipe, communication, écoute, autonomie, confiance (en soi et les autres), organisation et planification des tâches, gestion de la sécurité et les risques, conscience de son environnement (principes sans traces), etc.

Pour informations supplémentaires et/ou pour sélectionner une date de visite, veuillez communiquer avec
Hélène Boucher au outaouais@fillactive.ca ou réserver une visite via le portail Fillactive.

10 essentiels en randonnée

- Trousse de premiers soins
- Lampe frontale
- Collation
- Bouteille d'eau
- Kit de survie (sifflet, briquet, couteau)
- Protection solaire (chapeau, crème)
- Navigation (carte + boussole)
- Communication (cellulaire, sifflet)
- Outils et trousse de réparation (corde, ruban, tournevis)
- Truelle et papier





sans trace
CANADA

FILLACTIVE

Se préparer avant de partir

- Se renseigner et apporter les essentiels

Choisir le bon chemin

- Emprunter les sentiers déjà existants

Se préoccuper de ses déchets

- Rapporter ses déchets et faire ses besoins dans un trou

Laisser la nature telle quelle

- Ne rien ramasser de naturel ni déplacer des éléments

Être prudente avec le feu

- Si permis, ramasser du bois mort ramassé au sol
- Faire un petit feu, réduire le bois en cendre et bien l'éteindre

Respecter les animaux sauvages

- Rester loin d'eux et s'abstenir de leur donner de la nourriture

Être aimable avec les autres visiteurs

- Faire preuve de courtoisie et éviter le bruit qui dérange

Merci d'aimer la nature et de la protéger !

