



L'aventure commence ici.
Découvre le plein air près de ton école!



TABLE DES MATIÈRES

PRÉPARATION ET SÉCURITÉ

- Mise en contexte.....3
- Préparation et organisation générale.....4
- Trousse de premiers soins.....5

PLEIN AIR HIVERNAL

- Ski de fond/raquette.....6
- Ski hors piste.....8
- Glissade.....10
- Fat bike12
- Création de sculptures de neige / bonhomme de neige.....14
- Construction de forts ou refuges de neige15

PLEIN AIR ESTIVAL

- Hébertisme.....16
- Course en trail.....18
- Vélo (route | gravel).....19
- Étirements et mobilité21
- Kayak | Paddle Board | Canot.....26
- Camping sauvage estival.....28
- Jeux de craie au sol31
- « Twister » géant.....32

PLEIN AIR MULTI-SAISONS

- Olympiades extérieures.....34
- Géocaching | Parcours d'orientation.....37
- Pique-nique extérieur.....39
- Création de mandalas naturels40
- Rallye nature improvisé / Chasse au trésor extérieure41
- Chasse aux déchets / Nettoyage écologique du milieu42
- Défi des cartes.....43

AUTORAT

- Autorat.....44

MISE EN CONTEXTE

Le plein air constitue un levier important pour favoriser le développement global des jeunes, leur bien-être, leur santé et leur connexion avec leur environnement. Toutefois, en milieu scolaire, plusieurs barrières peuvent limiter la réalisation d'activités extérieures, notamment le manque de temps pour la planification, les ressources financières restreintes, les enjeux liés au transport ou encore la perception que le plein air nécessite des infrastructures spécialisées ou des déplacements importants.

Or, le plein air est souvent plus accessible qu'on le croit. La cour d'école, les espaces verts à proximité, les parcs municipaux, les sentiers locaux ou les milieux naturels situés à quelques minutes de marche offrent déjà un vaste potentiel d'apprentissage, de découverte et d'expériences significatives pour les jeunes.

C'est dans cette perspective qu'a été développé cet outil de fiches d'activités clé en main. Destiné aux intervenants du milieu scolaire, il vise à faciliter l'intégration du plein air dans les pratiques éducatives en proposant des activités simples, concrètes et adaptées à différents contextes. Chaque fiche fournit les informations essentielles à la réalisation de l'activité afin de réduire le temps consacré à la planification.

L'outil met également en lumière le concept de plein air de proximité, qui repose sur l'utilisation et la valorisation des environnements accessibles autour de l'école tout au long de l'année. Il démontre qu'il est possible d'offrir des expériences de plein air variées et enrichissantes sans avoir à parcourir de longues distances, à mobiliser d'importantes ressources, à utiliser de l'équipement complexe et technique ou à détenir de l'expérience. Certaines activités plus complexes peuvent d'ailleurs être adaptées ou déclinées en versions simplifiées.

En favorisant l'accès à des activités prêtes à utiliser, cet outil souhaite soutenir les milieux scolaires dans l'intégration du plein air au quotidien et contribuer à rendre ces expériences plus accessibles.

Préparation/organisation générale



- Avoir l'autorisation du Conseil d'établissement, du Centre de services scolaire (activités à haut-risque) et des parents pour certaines des activités
- Vérifier que les élèves ont tous des vêtements d'hiver ou d'été adéquats (voir les trousse de matériel ci-bas)
- Avoir un plan d'urgence et un plan B en cas d'annulation d'une activité
- Pour les longues activités, prévoir un endroit pour se changer, manger et/ou utiliser les salles de bain



- Apporter une trousse de premiers soins
- S'assurer que les jeunes aient en leur possession de l'eau et des collations ou un lunch pour les activités de plus longues durées. Avoir en sa possession 450ml d'eau pour chaque heure et une collation par heure (fruits séchés, noix, fruits, barre tendre).
- S'assurer que les jeunes concernés aient en leur possession leurs médicaments personnels



Trousse d'été

- Chapeau/casquette
- Crème solaire
- Insectifuge
- Lunettes soleil
- Chaussures fermées
- Sac à dos léger
- Vêtement légers
- Sac à déchets pour ne laisser aucune trace



Trousse d'hiver

- Couche de base synthétique respirante
- Couche intermédiaire en laine de mérino
- Couche externe imperméable, manteau coupe-vent
- Chaussettes en laine de mérino
- Doudoune
- Gants/mitaines chaudes
- Tuque
- Cache-cou/foulard
- Vêtements de rechange
- Sac à dos léger
- Sac à déchets pour ne laisser aucune trace

Préparation/organisation générale

Trousse de premiers soins



- Pansements adhésif stérile de plusieurs formats
- Pansements pour ampoules
- Compresses stériles
- Ruban adhésif
- Rouleau de gaze
- Points de rapprochement
- Bandage triangulaire
- Bandage élastique
- Tampon antiseptique
- Couverture de survie
- Paire de gants en latex
- Pince à écharde
- Gel désinfectant pour les mains
- Ciseaux
- Thermomètre
- Épingles de sûreté
- Seringue d'irrigation
- Onguent antibiotique

Ski de fond | Raquette

Fiche descriptive

Description de l'activité

Activité cardiovasculaire en plein air qui consiste en des balades de glisse ou de marche à l'intérieur de sentiers balisés. Apprentissage de techniques de base.

Endroits



- Forêts
- Sentiers aménagés
- Parcs régionaux

Préparation / organisation



- Obtenir les autorisations parentales
- Planifier l'itinéraire / déterminer un sentier adapté au niveau
- S'informer des conditions extérieures et conditions des sentiers avant de partir



Ratio/encadrement

- 1:12



Aspect financier

- Location d'équipement
- Droit d'accès



Sécurité

- Ne jamais être et/ou partir seul
- Demeurer dans les sentiers balisés
- Il est recommandé qu'une personne responsable ne faisant pas partie de l'activité soit au courant des déplacements et de l'itinéraire du groupe

Saison



Durée



Difficulté



Logistique



Prix



Déplacement



Ski de fond | Raquette

Fiche descriptive



Formations recommandées

- Formation INI-SKI donnée par Ski de fond Québec
- Secourisme en région éloignée
- Formation randonnée hivernale de Rando-Québec



Articles à emporter



- Ski/raquettes
- Bottes de ski
- Bâtons
- Lunettes de ski
- Vêtements d'hiver multicouche respirants
- Eau + jus ou Gatorade (450ml/h) et collations (1/h: fruits séchés, noix, barre tendre)
- Trousse de premiers soins
- Carte du sentier
- Vêtements de rechange



Les variantes

- Ski hok
- Randonnée hors piste

Défis à garder en tête



- Les habiletés motrices (équilibre, coordination, endurance) peuvent différer d'un jeune à l'autre
- Gestion du multicouche et de la température corporelle
- Sentiers partagés avec d'autres utilisateurs
- Adapter le rythme du groupe à la personne la plus lente

Ski hors piste

Fiche descriptive

Description de l'activité

Le ski de montagne regroupe les sports de glisse (ski alpin, télémark, planche à neige ou planche divisible) qui se pratiquent dans des environnements montagneux, où les remontées se font de façon autonome (non motorisée), par exemple à l'aide de peaux d'ascension ou de raquettes.

Endroits



- Sentiers et zones de ski hors-piste autorisé
- Terrains montagneux accessibles en hiver
- Parcs nationaux et territoires protégés où la pratique est permise.
- Centres de ski offrant un accès au ski de montagne.

Préparation / organisation



- Location d'équipements
- Prévoir un plan B en cas de mauvaise température
- Prévoir le transport (\$\$)
- Activité à haut risque*
- Acheter droit d'accès au besoin
- Prévoir un plan de communication/d'urgence
- Vérifier les conditions de neiges et d'avalanche
- Préparer les itinéraires

Articles à emporter



- Vêtements d'hiver adaptés (multicouche)
- Gants, tuque, cache-cou
- Vêtements de rechange
- Lunettes, bottes, casque, bâtons, ski ou planche, peaux
- Sac à dos
- Lunch chaud et plusieurs collations
- Eau (environ 2 litres)
- Trousse de premiers soins
- Carte, boussole, GPS
- Bâche (abri de secours)
- Matériel de sécurité en avalanche (DVA, pelle, sonde)
- Système de communication adéquat (cellulaire, téléphone satellite)

Saison



Durée



Difficulté



Logistique



Prix



Déplacement



Ski hors piste

Fiche descriptive



Défis à garder en tête

- Demande une bonne forme physique et de bonnes habilités en ski/planche.
- Choisir le lieux selon le niveaux du groupe
- Connaître les signes d'hypothermie



Ratio / Encadrement

- 1 guide pour 8 participants



Formations recommandées

- Initiation au ski de montagne (offert par la FQME)
- Autonomie en ski de montagne (offert par la FQME)
- Maîtrise du ski de montagne (offert par la FQME)
- Il existe différentes formations pour les avalanches, comme l'introduction à la sécurité en avalanche (CSA 1) (offert Avalanche QC)
- Premier soins



Les variantes

- Raquettes
- Ski/raquettes
- Ski de fond hors piste



Glissade

Fiche descriptive

Description de l'activité

Dévaler une colline à l'aide d'un traineau, d'une luge ou tout autre matériel de glisse. Réaliser un effort physique pour remonter la pente à pied!

Endroits



- Collines et pentes enneigées sécuritaires
- Parcs
- Centres de plein air

Préparation / organisation



- Réservation de groupe (au besoin)
- Obtenir les autorisations parentales
- S'informer des conditions extérieures avant de partir

Ratio/encadrement



- 1:15

Aspect financier



- Droit d'accès
- Location d'équipement

Articles à emporter



- Vêtements d'hiver chauds
- Matériel de glisse
- Collations (1/h: fruits séchés, noix, barre tendre)
- Eau
- Trousse de premiers soins
- Vêtements de rechange

Saison



Durée



Difficulté



Logistique



Prix



Déplacement



Glissade

Fiche descriptive

Sécurité



- Porter un casque pour plus de sécurité
- Privilégier les traîneaux et les soucoupes aux *crazy carpet*
- Attendre qu'une personne ait dégagé la piste et que celle-ci soit libre avant de s'élancer
- Respecter les règlements du centre

Les variantes



- Remontée mécanique
- Traîneau à chien



Fat Bike (vélo à pneus surdimensionnés)

Fiche descriptive

Description de l'activité

Un fatbike est un type de vélo de montagne qui peut être utilisé sur des terrains plus mous, ce qui le rend parfait pour les sentiers enneigés, en particulier. Les pneus sont si larges qu'ils ne s'enfoncent pas dans la neige.



Endroits

- Endroit tapé dans la cour d'école
- Sentiers enneigés entretenus en hiver
- Parcs municipaux et régionaux



Préparation / organisation

- Planifier les trajets selon les niveaux de difficultés.
- Réservation du matériel
- Prévoir un plan B en cas de mauvaise température
- obtenir les autorisations parentales
- Prévoir le transport (\$)



Articles à emporter

- Vêtements d'hiver (multicouche)
- Vêtements de rechange
- Bottes d'hiver ou souliers imperméables
- Mitaines, gants, tuque
- Sac à dos (facultatif)
- Lunch et/ou des collations
- Eau (au moins 2 litres)
- Casque, lunette, vélo
- Trousse de premiers soins
- Outils de réparation
- Cartes avec l'itinéraire
- Téléphone cellulaire

Saison



Durée



Difficulté



Logistique



Prix



Déplacement



Fat Bike (vélo à pneus surdimensionnés)

Fiche descriptive



Défis à garder en tête

- Dans plusieurs centres, les sentiers sont partagés avec les randonneurs
- Les dérapages sont fréquents en fatbike, donc assurez-vous de choisir des pistes selon votre expérience et votre niveau d'habileté
- Faire attention à l'hypothermie; connaître les signes



Ratio / Encadrement

- 1 guide pour 8 participants



Formations recommandées

- Premiers soins (de base)



Les variantes

- Raquettes
- Randonnée pédestre



Création de sculptures de neige/ bonhomme de neige

Fiche descriptive

Description de l'activité

Les élèves utilisent la neige pour construire des bonshommes de neige, des personnages ou des sculptures créatives.



Endroits

- Zone enneigée sécuritaire à proximité de l'établissement scolaire (cour d'école ou parc)

Préparation / organisation

- Choisir un espace offrant une bonne quantité de neige.
- Expliquer les principes de sécurité liés aux constructions de neige.
- Définir une durée de construction et un moment pour visiter les réalisations.
- Établir des limites de hauteur et de taille pour assurer la sécurité.



Articles à emporter

- Vêtements d'hiver adaptés
- Pelles à neige (facultatif).



Les variantes

- Déterminer un thème (animaux, personnages, monuments)
- Réalisations individuelles ou en équipe
- Sculpture géante collaborative

Défis à garder en tête



- La qualité de la neige peut varier (neige trop poudreuse ou trop glacée).
- Les élèves peuvent avoir froid rapidement, limiter le temps selon la température.
- Assurer une surveillance pour éviter les comportements dangereux (lancers de neige, escalade sur les structures).

Saison



Durée



Difficulté



Logistique



Déplacement



Construction de châteaux de neige

Fiche descriptive

Description de l'activité

Les élèves travaillent individuellement ou en équipe pour construire un château de neige.



Endroits

- Zone enneigée sécuritaire à proximité de l'établissement scolaire (cour d'école ou parc)

Préparation / organisation



- Choisir un espace offrant une bonne quantité de neige.
- Expliquer les principes de sécurité liés aux constructions de neige.
- Définir une durée de construction et un moment pour visiter les réalisations.
- Établir des limites de hauteur et de taille pour assurer la sécurité.



Articles à emporter

- Vêtements d'hiver adaptés
- Pelles à neige
- Moules ou bacs pour fabriquer des blocs de neige (facultatif).



Les variantes

- Défi chronométré : construire un refuge fonctionnel dans un temps limité.
- Parcours de forts : relier plusieurs forts ou murs construits par les équipes.



Défis à garder en tête

- La qualité de la neige peut varier (trop poudreuse ou trop glacée).
- Limiter le temps selon la température (risque d'engelures)
- Assurer une surveillance pour éviter les comportements dangereux (lancers de neige, escalade sur les structures)
- Les tunnels fermés ou les cavités profondes doivent être évités pour des raisons de sécurité.

Saison



Durée



Difficulté



Logistique



Déplacement



Hébertisme

Fiche descriptive

Description de l'activité

Parcours à obstacles au sol ou aérien de type «arbre en arbre» en forêt. Il faudra de l'équilibre, grimper ou sauter d'un module à l'autre pour franchir les tyroliennes, pont suspendus, câbles et autres structures.

Endroits



- Parcs proposant des parcours d'hébertisme
- Centres de plein air

Préparation / organisation



- Obtenir les autorisations parentales
- S'informer des conditions extérieures avant de partir

Aspect financier



- Réservation au centre de plein air (au besoin)

Articles à emporter



- Souliers fermés
- Eau/lunch/collations
- Trousse de premiers soins

Les variantes



- Parcours d'hébertisme au sol
- Parcours d'hébertisme aérien
- Parcours ninja
- Parcours aménagé dans la cour d'école

Saison



Durée



Difficulté



Logistique



Prix



Déplacement



Hébertisme

Fiche descriptive



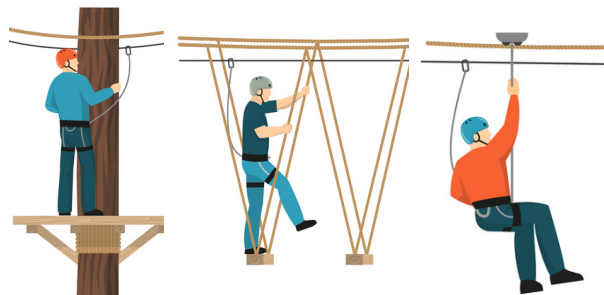
Sécurité

- Suivre les directives sur place et les règlements du centre
- Attendre son tour avant de s'élancer dans un parcours
- Ne pas faire déséquilibrer les autres
- Rester avec le groupe et dans l'endroit désigné
- Port adéquat de l'équipement



Défis à garder en tête

- Niveau de difficulté des modules variable
- S'assurer que les jeunes écoutent bien les consignes de sécurité
- Le parcours aérien demande une taille minimale de 1m40 pour les modules intermédiaires et avancés



Course en trail

Fiche descriptive

Description de l'activité

Course hors route dans des sentiers en pleine nature. La course en trail est particulièrement plus difficile, puisque les sentiers présentent davantage de montées.



Endroits

- Sentiers de randonnée en forêt
- Parcs municipaux, nationaux et régionaux



Préparation / organisation

- Prévoir des sentiers balisés
- Prévoir l'itinéraire et la difficulté ; les kilomètres, le dénivelé, l'état du sentier et le rythme de la course
- Préciser préalablement aux élèves de manger léger avant l'activité.



Articles à emporter

- Chaussures de sport
- Coupe-vent (selon la température)
- Idéalement : une ceinture, un sac ou une veste d'hydratation
- Bâtons (facultatif)
- Collations légères
- Trousse de premiers soins



Les variantes

- Cani-cross
- Course à relais
- Défi Pierre Lavoie
- Sorties avec lampe frontale
- Course autour de l'école



Défis à garder en tête

- Faire un échauffement adéquat
- Débuter progressivement
- Cela prend un peu d'expérience pour apprendre à bien gérer le rythme de course et les pentes.
- Rappeler souvent aux élèves de boire de l'eau. Porter une attention particulière aux signes de déshydratation.

Saison



Durée



Difficulté



Logistique



Prix



Déplacement



Vélo (route / gravel)

Fiche descriptive

Description de l'activité

Équipement à deux roues qui permet de rouler sur une surface par la puissance exercée des jambes sur le pédalier et de le diriger à l'aide d'un guidon.

Le vélo sur route a des pneus plus mince et il est plus léger afin d'avoir une vitesse optimale comparativement à un vélo de gravel ou de montagne qui ont une roue plus large.

Endroits



- Routes secondaires peu achalandées
- Pistes cyclables aménagées
- Sentiers de gravier et chemins forestiers (gravel)

Préparation / organisation



- Planifier un itinéraire à l'avance. Prioriser les pistes cyclables, les rues moins passantes et où les zones de vitesse sont moins élevées. Utiliser une application au besoin.
- Donner un enseignement aux élèves concernant les signes routiers à vélos

Articles à emporter



- Vélo
- Casque de protection
- Lunette de soleil (facultatif)
- Sac à dos (facultatif)
- Chaussures fermées et bien attachées
- Bouteille d'eau
- Trousse de premiers soins
- Trousse mécanique (en cas de bris de vélo)

Ratio / Encadrement



- 2 encadrants pour 8-10 participants (un chef de file et un serre-file)

Saison



Durée



Difficulté



Logistique



Prix



Déplacement



Vélo (route / gravel)

Fiche descriptive



Les variantes

- Vélo électrique
- Patin à roue alignées
- Trottinette / Trottinette en Y
- Dans le quartier autour de l'école



Défis à garder en tête

- Rester en file et faire preuve de prudence
- Rouler dans le même sens que les voitures
- Utiliser les signes pour indiquer aux autres véhicules votre direction
- Un groupe sur la voie publique ne doit jamais dépasser 15 cyclistes au total
- Respecter le Code de la sécurité routière
- Le niveau d'habileté peut varier d'un élève à l'autre



Étirements et mobilité en nature

Fiche descriptive

Description de l'activité

Les élèves participent à une séance de yoga et de méditation en plein air, où ils réalisent des postures simples, des exercices de respiration et un moment de relaxation en connexion avec la nature.



Endroits

- Cour d'école
- Parc
- Bord de rivière ou de lac sécuritaire
- Terrain de soccer ou espace gazonné



Préparation / organisation

- Choisir un endroit calme et sécuritaire
- Vérifier les prévisions météorologiques
- Prévoir une séance d'environ 20-30 minutes
- Adapter les exercices selon le niveau du groupe



Articles à emporter

- Tapis de yoga ou serviette
- Bouteille d'eau
- Trousse de premiers soins



Les variantes

- Yoga doux (débutants)
- Yoga dynamique (Vinyasa)
- Méditation guidée



Défis à garder en tête

- Présence d'insectes
- Bruits environnants pouvant nuire à la concentration
- Adapter les postures selon les capacités de chacun
- Respecter le milieu naturel et laisser l'endroit propre

Saison



Durée



Difficulté



Logistique



Déplacement



Étirements et mobilité en nature

Fiche descriptive - Exemple d'échauffement

Durée	Exercice	Directives	Visuel
30 sec	Respiration debout	Inspirez profondément par le nez en levant les bras au-dessus de la tête, puis expirez lentement en les redescendant.	
30 sec	Roulements des épaules	Faites de grands cercles avec les épaules vers l'arrière, puis vers l'avant.	
30 sec	Rotations du cou	Penchez doucement la tête d'un côté, puis de l'autre, sans forcer l'amplitude.	
30 sec	Flexions latérales debout	Levez un bras au-dessus de la tête et inclinez doucement le tronc d'un côté, puis de l'autre.	
30 sec	Rotations du bassin	Effectuez de grands cercles avec le bassin dans les deux directions.	
30 sec	Demi-flexions	Fléchissez légèrement les genoux en inspirant, puis revenez debout en expirant.	
30 sec	Chat-Vache debout	Placez les mains sur les cuisses, arrondissez le dos puis creusez-le en synchronisant le mouvement avec votre respiration.	
30 sec	Étirement vers le ciel	Entrelacez les doigts et poussez les mains vers le plafond en allongeant toute la colonne.	
30 sec	Transition au tapis	Descendez tranquillement au sol pour vous installer à quatre pattes.	

Étirements et mobilité en nature

Fiche descriptive - Exemple de corps de séance

Durée	Exercice	Directives	Visuel
30 sec	Posture de l'enfant	Amenez les fesses vers les talons, les bras allongés devant vous et relâchez complètement. Étire le bas du dos, les épaules et les hanches.	
30 sec	Chat-Vache	Alternez entre un dos rond en rentrant le menton et un dos creux en levant la tête. Mobilise toute la colonne vertébrale, la poitrine et les abdominaux.	
30 sec	Chien tête en bas	Poussez les hanches vers le plafond en allongeant les bras et les jambes. Étire les ischio-jambiers, les mollets, le dos et les épaules.	
30 sec	Demi-cobra	Allongé sur le ventre, placez les coudes sous les épaules et soulevez doucement la tête, la poitrine et le haut du dos. Étire la poitrine et les abdominaux.	
30 sec	Fente basse droite	Amenez le pied droit vers l'avant et poussez doucement les hanches vers le sol. Étire les fléchisseurs de la hanche et le quadriceps gauche.	
30 sec	Fente basse gauche	Amenez le pied gauche vers l'avant et poussez doucement les hanches vers le sol. Étire les fléchisseurs de la hanche et le quadriceps droit.	

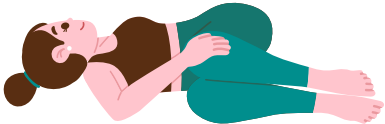
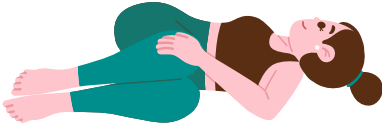
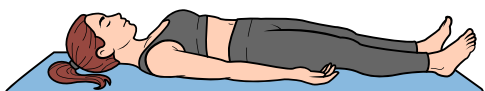
Étirements et mobilité en nature

Fiche descriptive - Exemple de corps de séance

Durée	Exercice	Directives	Visuel
30 sec	Papillon assis	Collez les plantes de pieds ensemble et laissez les genoux tomber vers le sol. Étire les adducteurs.	
30 sec	Flexion avant assise	Tendez les jambes devant vous puis penchez le tronc vers l'avant. Étire les ischio-jambiers et le bas du dos.	
30 sec	Torsion assise droite	Placez la main gauche sur le genou droit et tournez doucement le tronc vers la droite. Mobilise la colonne vertébrale et étire les muscles du dos.	
30 sec	Torsion assise gauche	Répétez le mouvement de l'autre côté. Mobilise la colonne vertébrale et étire les muscles du dos.	
30 sec	Figure 4 droite	Déposez la cheville droite sur la cuisse gauche et tirez doucement la jambe gauche vers vous. Étire les muscles fessiers droits.	
30 sec	Figure 4 gauche	Déposez la cheville gauche sur la cuisse droite et tirez doucement la jambe droite vers vous. Étire les muscles fessiers gauches.	

Étirements et mobilité en nature

Fiche descriptive - Exemple de retour au calme

Durée	Exercice	Directives	Visuel
30 sec	Genoux à la poitrine	Ramenez les deux genoux vers la poitrine et serrez-les doucement contre vous comme pour vous faire un gros câlin.	
30 sec	Torsion couchée droite	Laissez tomber les genoux vers la droite en gardant les épaules au sol et tournez la tête vers la gauche.	
30 sec	Torsion couchée gauche	Laissez tomber les genoux vers la gauche en gardant les épaules au sol et tournez la tête vers la droite.	
2 min	Relaxation finale (Savasana)	Allongez-vous complètement, fermez les yeux et respirez naturellement. Relâchez progressivement les pieds, les jambes, le bassin, le dos, les épaules, les bras, le cou et le visage jusqu'à ressentir une détente complète.	

Kayak | paddle board | canot

Fiche descriptive

Description de l'activité

Sport nautique qui permet de se balader sur l'eau dans une embarcation avec une pagaie. Les embarcations peuvent être simple ou double.

Endroits



- Lacs et rivières sécuritaires
- Fleuve
- Parcs nationaux et régionaux
- Centres de plein air

Préparation / organisation



- Obtenir les autorisations parentales
- S'informer des conditions extérieures et des conditions de navigation avant de partir
- Avoir un plan en cas d'annulation d'activité

Aspect financier



- Location d'équipement disponible avec utilisation autonome sur place
- Réserver un forfait avec guide
- Réservation de groupe
- Doit d'accès



Ratio/encadrement

- 1 intervenant pour 5 embarcations

Formations recommandées



- Formation de canot-kayak avec Canot-kayak Québec pour intervenants. Choisir des sites en eau calme, sinon une formation plus avancée est nécessaire.
- Formation de planche à pagaie avec Pagaie Canada
- Brevet de sauveteur en lac ou secourisme en région éloignée

Saison



Durée



Difficulté



Logistique



Prix



Déplacement



Kayak | paddle board | canot

Fiche descriptive

Articles à emporter

- Chaussures nautiques
- Embarcation (canot, kayak, paddle)
- Pagaie
- Veste de flottaison
- Sifflet
- Wet suit selon la température
- Écope
- Trousse de réparation
- Pompe pour planche gonflable
- Corde flottante minimum 15 m
- Eau (450ml/h) (accès à de l'eau 4, 5)
- Collations (1/h, fruits séchés, noix, fruits, barre tendre)
- Lunch (sandwich, crudités)
- Sac hydrofuge
- Trousse de premiers soins
- Vêtements à séchage rapide
- Maillot de bain
- Casquette/chapeau
- Lunettes soleil
- Crème solaire
- Insectifuge
- Vêtements de rechange



Sécurité



- Porter sa veste de flottaison en tout temps
- Choisir des sites en eau calme
- Rester en groupe
- Suivre les directives du guide

Les variantes



- La voile
- Pédalo
- Rabaska
- SUP yoga

Défis à garder en tête



- Attention aux marées
- Préférer d'avoir un guide, sinon l'intervenant doit détenir une formation
- Ne pas sortir sur l'eau en cas de mauvaises conditions de navigation (brouillard, vagues importantes, orage, etc.)



Camping sauvage estival

Fiche descriptive

Description de l'activité

Alors que le camping « standard » a lieu sur un terrain aménagé, à proximité de services et souvent atteignable en voiture, le camping sauvage, aussi appelé camping rustique ou camping d'arrière-pays, se pratique en plein cœur de la nature, dans des régions isolées et non aménagées.

Endroits

- Parcs nationaux et régionaux offrant des emplacements rustiques
- Sentiers de randonnée avec sites de camping d'arrière-pays
- Zones aménagées pour le canot-camping
- Centres de plein air avec terrains de camping en forêt

Préparation / organisation

- Droits d'accès
- Réservation des sites de camping
- Faire une liste du matériel nécessaire
- Gestion de l'eau potable
- Planifier les activités et/ou les itinéraires de randonnées en journée
- Planification des repas (commodités, repas déshydratés, lunch, etc.).
- Vérification des services du site et à proximité.
- La fiche de sortie (date, lieu, durée, collègues concernés, etc.)
- Les prévisions météorologiques
- L'itinéraire, les cartes annotées, l'horaire, les objectifs ainsi que les plans et les itinéraires alternatifs
- L'information relative aux participant·e·s (liste des participant·e·s, fiches médicales, contacts d'urgence, etc.)
- Les éléments de gestion des risques spécifiques à la sortie
- Le plan de communication
- Le plan de mesures d'urgence

Saison



Durée



Difficulté



Logistique



Prix



Déplacement



Camping sauvage estival

Fiche descriptive



Matériel de base

- Bottes de randonnée pédestre ou souliers de marche
- Bâtons de marche
- Sac à dos (minimum 20 litres)
- Sac de couchage
- Matelas de sol
- Oreiller gonflable
- Tente et bâches
- Cordes
- Couteau ou outil multifonction
- Brûleur et bonbonne de propane
- Gamelle et ustensile de cuisine
- Papier journal
- Ruban adhésif
- Cloche à ours
- Sac imperméable (facultatif)

Alimentation

- Lunch et collations
- Bouteilles résistantes ou sac d'hydratation
- Thermos 500ml (facultatif)
- Filtre à eau / pastille pour traitement de l'eau

Orientation

- Carte des sentiers du lieu de la sortie
- Boussole (facultatif)
- GPS (facultatif)
- Montre altimètre (facultatif)
- Application (Alltrails, FarOut, Avenza map)

Vêtements adaptés à la saison

- Chaussettes (recommandation : tissu synthétique ou laine)
- Pantalon ou short léger, chandail à manches courtes et/ou longues
- Veste isolante
- Coupe-vent imperméable
- Casquette
- Foulard tubulaire et/ou tuque et cache-cou
- Gants

Effets personnels, sécurité et autres

- Système de communication (téléphone cellulaire ou satellitaire)
- Trousse de premiers soins personnelle
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Chasse moustique
- Désinfectant pour les mains
- Papier de toilette
- Petite pelle de jardin (truelle)
- Sacs pour déchets personnels
- Appareil photo (facultatif)
- Lampe frontale et pile supplémentaires
- Trousse de réparation adaptée à son équipement
- 5 m de cordelette de 3 mm
- Carte d'assurance maladie
- Outils multifonctions
- Serviette en microfibre
- Sifflet
- Briquet

Camping sauvage estival

Fiche descriptive

Les variantes



- Survie en forêt
- Glamping
- Canot-camping
- Bivouac (1 nuit seulement)
- Simulatin de camping en montant un campement dans la cour d'école

Encadrements / formations recommandés



- Encadrant·e de Niv. 1 // Courte randonnée pédestre de Rando Québec
- Pratiquant·e de Niv. 1 // Autonomie à la courte randonnée pédestre hivernale de Rando Québec
- Secourisme en régions isolées (20 h)
- Encadrant·e de Niv. 2 // Longue randonnée pédestre de Rando Québec
- Pratiquant·e de Niv. 2 // Autonomie à la longue randonnée pédestre hivernale de Rando Québec
- Secourisme avancé en régions isolées (40 h) ou équivalence
- Ratio d'encadrements 1:12
- ETC

Défis à garder en tête



- La température chute en soirée et durant la nuit
- Durant un long séjour, la routine d'hygiène est un peu chamboulée (Démystifier les jugements avec les élèves afin de les rendre à l'aise)
- Appliquer le principe « Sans trace »
- La météo peut être imprévisible et prévoir selon la période de l'année
- Difficulté technique d'un sentier
- Difficulté physique d'un itinéraire
- Les contraintes d'isolement du territoire

1. Préparation d'une sortie de randonnée pédestre :

<https://www.randoquebec.ca/trousse-randonneur/preparation/>

2. Choix d'une sortie et d'un itinéraire de randonnée pédestre :

<https://baliseqc.ca/>

3. Outils d'évaluation de son itinéraire et calculateur du temps de marche :

<https://www.randoquebec.ca/trousse-randonneur/niveau-itineraire/>

4. Les équipements de randonnée et astuces pour le chargement du sac à dos :

<https://www.randoquebec.ca/trousse-randonneur/equipement>

Jeux de craie au sol

Fiche descriptive

Description de l'activité

Chaque élève reçoit un élément à dessiner à la craie (ex. : un fruit, un animal, une forme géométrique, un chiffre, etc.). Une fois tous les dessins terminés, les élèves se déplacent dans l'aire de jeu. L'enseignant annonce ensuite une catégorie, par exemple : « Trouve quelque chose qui se mange ! » ou « Va toucher un animal ! ». Les élèves doivent repérer un dessin correspondant et s'y rendre le plus rapidement possible.



Endroits

- Cour d'école asphaltée
- Stationnement d'école fermé à la circulation
- Parc avec surface pavée



Préparation / organisation

- Délimiter clairement la zone de jeu.
- Attribuer à chaque élève un élément différent à dessiner.
- Préparer à l'avance une liste de catégories à annoncer.



Articles à emporter

- Craies de trottoir de différentes couleurs
- Cônes pour délimiter l'espace de jeu
- Liste d'éléments à faire dessiner



Les variantes

- Alternier les catégories et les modes de déplacement (se rendre au dessin en sautant, à cloche-pied, en pas chassés, en marche de l'ours ou à reculons)
- Catégories scolaires : annoncer une lettre, un chiffre, une couleur, une émotion ou un mot de vocabulaire.
- Élimination amicale : le dernier élève arrivé réalise un petit défi moteur (3 sauts, 5 jumping jacks, etc.) avant de reprendre le jeu.



Défis à garder en tête

- Choisir une surface asphaltée propre, sèche et sécuritaire.
- Prévoir suffisamment d'espace entre les dessins afin d'éviter les collisions.
- Adapter les catégories selon l'âge des élèves.
- Rappeler les consignes de déplacement sécuritaire (pas de pousser ni de bousculer).

Saison



Durée



Difficulté



Logistique



Prix



Déplacement



« Twister » géant

Fiche descriptive

Description de l'activité

Le Twister géant est un jeu actif où les élèves doivent placer leurs mains et leurs pieds sur différentes couleurs ou formes dessinées au sol selon les consignes données.



Endroits

- Cour d'école asphaltée
- Stationnement d'école fermé à la circulation
- Parc avec surface pavée



Préparation / organisation

- Dessiner une grande grille de Twister au sol à l'aide de craies (rangées de cercles ou de formes colorées).
- Pour décider des consignes à effectuer;
 - écrivez sur 4 petits papiers les parties du corps : « main droite », « main gauche », « pied droit », « pied gauche » puis placez-les dans un bol.
 - écrivez sur 4 autres papiers les couleurs de votre jeu: par exemple « rouge », « bleu », « jaune », « vert », puis placez-les dans un deuxième bol.



Déroulement du jeu

- **Principe** : Un arbitre tire au sort une combinaison (membre + couleur). Tous les joueurs doivent déplacer simultanément le membre indiqué vers un cercle vide de la couleur annoncée.
- **Placement** : Il ne peut y avoir qu'un seul membre par cercle.
- **Maintien** : On ne bouge plus d'un cercle jusqu'à la prochaine instruction pour ce membre précis.
- **Interdictions** : Seuls les pieds et les mains peuvent toucher le sol/tapis.
- **Élimination** : Si un genou, un coude, vos fesses ou votre dos touche le sol, vous êtes immédiatement éliminé.
- **Victoire** : Le dernier joueur resté en équilibre sur le tapis remporte la partie !

Saison



Durée



Difficulté



Logistique



Prix



Déplacement



Twister géant

Fiche descriptive



Articles à emporter

- Craies de différentes couleurs
- Papiers de consignes (couleurs + parties du corps)

Les variantes



- Twister des formes : remplacer les couleurs par des formes géométriques pour ajouter un défi d'observation.
- Twister sportif : Défi sportif pour revenir au jeu (ex: squats, fentes, jumping jack)
- Tic-tac-toe géant en formant des lignes avec des objets



Défis à garder en tête

- Choisir une surface plane, dégagée et sécuritaire.
- Adapter la difficulté selon l'âge et les capacités des élèves.



Olympiades extérieures

Fiche descriptive

Description de l'activité

Les élèves, répartis en équipes, participent à une série de défis physiques et coopératifs. Chaque station propose une épreuve différente (course, sauts, lancer, équilibre, agilité, coordination, coopération, etc.). Les équipes se déplacent d'un atelier à l'autre afin d'accumuler des points.



Endroits

- Cour d'école
- Parc
- Terrain de soccer ou espace gazonné



Préparation / organisation

- Déterminer le nombre de stations selon le groupe et le temps disponible.
- Installer le matériel avant l'arrivée des élèves.
- Prévoir un temps de rotation (ex: 5 minutes par station).
- Former des équipes équilibrées.
- Expliquer le fonctionnement, les critères de réussite et les rotations.
- Prévoir une période d'échauffement et un retour au calme.



Articles à emporter

- Cônes ou marqueurs
- Cerceaux
- Cordes à sauter
- Ballons légers ou sacs de sable
- Craies (pour tracer des parcours ou des zones)
- Chronomètre
- Cartes des défis ou fiches de pointage
- Crayons
- Gourdes d'eau
- Trousse de premiers soins

Saison



Durée



Difficulté



Logistique



Déplacement



Olympiades extérieures

Fiche descriptive

Les variantes

Courses

- Course à relais
- Course avec obstacles à franchir
- Course d'endurance
- Course avec déplacements divers (pas chassés, reculons, slalom entre des cônes, bear crawl)
- Échelle d'agilité
- Transport d'un ballon entre les genoux

Sauts

- Course en sac
- Sauts de précision dans des cerceaux
- Corde à sauter
- Sauts à cloche-pied
- Sauts de grenouille
- Sauts latéraux par-dessus une ligne
- Marelle

Lancers

- Lancer de poches de sable dans une cible
- Lancer de balles dans des cerceaux
- Lancer de frisbee sur une cible
- Quilles à renverser avec un ballon
- Tir au but avec un ballon

Équilibre

- Marcher sur une ligne tracée à la craie
- Équilibre sur un pied
- Relais avec un verre d'eau à transporter sans le renverser
- Transporter un objet sur la tête
- Transporter une balle sur une raquette



Olympiades extérieures

Fiche descriptive

Coopération

- Transporter une balle sur une serviette à deux
- Traverser une zone avec seulement des cerceaux
- Construire une tour avec des blocs
- Garder un ballon en l'air le plus longtemps possible
- Déplacer un ballon sans utiliser les mains
- Course à trois jambes
- Transport d'un ballon entre les genoux
- Parcours avec les yeux partiellement cachés (guidé par un partenaire)

Défis cognitifs

- Réaliser un parcours puis répondre à une question théorique
- Reproduire une séquence de mouvements
- Course pour aller chercher les lettres d'un mot
- Résoudre un casse-tête avant de repartir
- Associer des images ou des couleurs après un sprint
- Jeu de mémoire avec des cartes

Défis à garder en tête



- Adapter le niveau de difficulté à l'âge et aux capacités des élèves.
- Favoriser la participation de tous plutôt que la performance.
- Bien expliquer les règles et les consignes de sécurité avant le début.
- Prévoir des pauses d'hydratation, surtout par temps chaud.



Géocaching / Parcours d'orientation

Fiche descriptive

Description de l'activité

Apprendre à s'orienter en nature dans des sentiers balisés, à l'aide d'une carte et d'une boussole ou d'un GPS.

L'objectif du géocaching est de trouver des caches étanches dissimulées à travers le monde qui emmènent souvent aux plus beaux endroits d'une région.

L'objectif du parcours d'orientation est de trouver plusieurs points sur la carte selon un itinéraire préétablie qui donne des indices pour se rendre à l'étape suivante.

Endroits



- Sentiers de randonnée en forêt
- Parcs nationaux et régionaux
- Bases de plein air
- Parcs municipaux et grands espaces verts
- Sites d'activités d'orientation avec parcours permanents

Préparation / organisation

- Sensibiliser les jeunes à l'importance du programme Sans trace.
- Avoir l'autorisation parentale.
- Prévoir un plan B en cas de mauvaise température.

Géocaching :

- Prévoyez un itinéraire balisé et facilement réalisable à pied.
- Les élèves devraient avoir en leur possession un cellulaire et avoir téléchargé l'application officielle Géocaching de Groundspeak.

Parcours d'orientation :

- Imprimer la carte du parcours et le questionnaire pour chaque élève.
- Enseigner les notions de bases aux jeunes comment apprendre à lire une carte (et une boussole, si vous en utiliser une)

Les variantes



- Rallye photo
- Collecte de déchets aux endroits visités
- Créer vos propres caches !

Saison



Durée



Difficulté



Logistique



Prix



Déplacement



Géocaching / Parcours d'orientation

Fiche descriptive

Articles à emporter



- Cellulaire
- Questionnaires et cartes en main (parcours)
- Crayon (pour signer le journal de bord dans la cache ou noter vos réponses pour les parcours)
- Boussole (facultatif)
- Petit sac à dos
- Souliers de sport
- Veste coupe-vent imperméable
- Chandail chaud
- Tuque et gant selon la météo
- Pantalon long, si en forêt (tiques)
- 2 collations sèches. Si l'activité dure plus de 3h : lunch froid ou dans un thermos.
- Bouteille d'eau, environ 1L
- Trousse de premiers soins



Défis à garder en tête



- Certains endroits/sentiers peuvent être plus abruptes et escarpés
- Doubler de prudence dans les milieux plus passants
- Puisque chaque jeune a une condition physique différente, prioriser un environnement non compétitif et moins axé sur le temps.
- Ne jamais être et/ou partir seul.

Ratio / Encadrement



- 1 enseignant avec sa classe.
- Plus de 30 élèves : un intervenant supplémentaire par tranche de 15 élèves .
- Il est parfois préférable de travailler dans les conditions : 2 classes - 2 enseignants.

Formations recommandées



- Certains outils sur le site de la Fédération québécoise de course d'orientation (Formations - Enseignants/Instructeurs) peuvent être intéressants à incorporer.
- Formation d'orientation, carte et boussole pour les intervenants qui veulent approfondir certaines notions.

Pique-nique extérieur

Fiche descriptive

Description de l'activité

Se déplacer à pied vers un espace extérieur sécuritaire afin de partager un repas ou une collation.



Endroits

- Cour d'école
- Parc
- Bord de rivière ou de lac sécuritaire
- Terrain de soccer ou espace gazonné



Préparation / organisation

- Vérifier la météo
- Vérifier si certains élèves ont des allergies alimentaires



Articles à emporter

- Boîte à lunch
- Couverture (facultatif)
- Bouteilles d'eau
- Repas ou collations
- Sacs à déchets



Les variantes

- Dans la cour d'école
- Au parc près de son école
- Cuisiner en nature



Défis à garder en tête

- Conditions météorologiques changeantes
- Gestion des allergies alimentaires
- Hydratation et protection solaire
- Gestion des déchets et respect de l'environnement
- Présence d'insectes (tiques, abeilles)

Saison



Durée



Difficulté



Logistique



Déplacement



Création de mandalas naturels

Fiche descriptive

Description de l'activité

Réaliser des œuvres artistiques à partir d'éléments trouvés dans la nature, comme des feuilles, branches, fleurs, roches ou pommes de pin. Les élèves créent des formes circulaires, symétriques ou libres directement au sol en utilisant leur créativité et leur sens de l'observation.



Endroits

Endroit présentant des éléments naturels variés;

- Cour d'école
- Parc
- Boisé



Préparation / organisation

- Éducation sur le respect de la nature (ne pas arracher les plantes vivantes et utiliser seulement les éléments trouvés au sol)
- Vérifier les allergies possibles (pollen, plantes)



Articles à emporter

- Vêtements adaptés à la météo
- Gants (optionnel)



Les variantes

- Seul ou en équipe
- Mandala circulaire
- Œuvre symétrique, mot, symbole, suites, formes géométriques
- Œuvre collective géante



Défis à garder en tête

- Délimiter clairement une zone sécuritaire pour la collecte des éléments naturels
- Superviser les déplacements
- Attention aux branches pointues ou roches glissantes

Saison



Durée



Difficulté



Logistique



Déplacement



Rallye nature

Fiche descriptive

Description de l'activité

Les élèves doivent retrouver différents éléments présents dans leur environnement (ex: une feuille d'une certaine couleur, un objet rugueux, une forme géométrique dans la nature ou une roche ronde)



Endroits

- Cour d'école
- Parc
- Bord de rivière ou de lac sécuritaire
- Boisé

Préparation / organisation



- Préparer une liste d'éléments à trouver en nature.
- Former des équipes de 2 à 5 élèves.
- Distribuer une fiche de rallye à chaque équipe.
- Délimiter le territoire où les élèves peuvent chercher.
- Prévoir un retour en groupe pour partager les découvertes.



Articles à emporter

- Fiche de rallye
- Crayon ou marqueur
- Planchette rigide (facultatif)
- Sac pour transporter les objets trouvés (facultatif)



Les variantes

- Rallye photo : prendre une photo des éléments trouvés plutôt que de les ramasser
- Rallye des 5 sens : trouver un élément à observer, toucher, sentir ou entendre
- Rallye éducatif : ajouter des questions sur la faune, la flore ou l'environnement



Défis à garder en tête

- Respecter l'environnement et éviter de cueillir ou endommager les plantes.
- Prévoir une zone de recherche sécuritaire.
- Encourager la coopération et non la compétition.

Saison



Durée



Difficulté



Logistique



Déplacement



Chasse aux déchets

Fiche descriptive

Description de l'activité

Ramasser les déchets retrouvés dans un milieu extérieur. Observer les différents types de matériaux collectés, discuter de leur utilité et de leur durée de vie.



Endroits

- Cour d'école
- Parc
- Bord de rivière ou de lac sécuritaire
- Boisé



Préparation / organisation

- Déterminer la zone de nettoyage et établir les limites du territoire
- Diviser les participants en équipes de 3 à 5
- Expliquer les consignes de sécurité (ne pas toucher aux objets dangereux, porter des gants, respecter la nature).
- Prévoir un temps de collecte, d'observation et de partage des découvertes.



Articles à emporter

- Sacs ou bacs de collectes
- Gants de protection
- Pincettes de ramassage (facultatif)



Les variantes

- Défi scientifique : Classer les déchets trouvés selon leur matériau et prédire leur durée de vie dans la nature.
- Chasse aux déchets par couleur : Chaque équipe doit trouver des objets d'une couleur spécifique.
- Faire le nettoyage à proximité d'un cours d'eau et participer à la Mission 1000 tonnes.



Défis à garder en tête

- Ramasser seulement les déchets sécuritaires à manipuler.
- Éviter de perturber les habitats naturels.
- Sensibiliser les participants au fait que certains matériaux prennent plusieurs années à se décomposer.
- Adapter la durée et la distance de déplacement selon l'âge et les capacités des participants.

Saison



Durée



Difficulté



Logistique



Déplacement



Défi des cartes

Fiche descriptive

Description de l'activité

En équipes de 2 à 4, les participants réalisent un défi physique à l'aide d'un jeu de cartes. À tour de rôle, chaque joueur pige une carte. Le chiffre indique le nombre de répétitions à effectuer, tandis que le symbole détermine le mouvement à réaliser.



Endroits

- Cour d'école
- Parc



Préparation / organisation

- Former des équipes de 2 à 4 participants.
- Associer un mouvement à chaque symbole, par exemple :
 - ♣ Trèfle : Burpees
 - ♠ Pique : Jump squats
 - ♥ Cœur : Jumping jacks
 - ♦ Carreau : Push-ups sur les genoux



Articles à emporter

- Un ou plusieurs jeux de cartes
- Tapis d'exercice (facultatif)
- Trousse de premiers soins



Les variantes

- Défi chronométré : Réaliser le plus de cartes possible en un temps déterminé (ex. : 10 minutes).
- Course aux cartes : Les cartes sont placées à quelques mètres des équipes; un participant doit courir piger une carte avant d'effectuer le défi.
- Défi coopératif : Toute l'équipe réalise ensemble les répétitions indiquées sur la carte.
- Cartes surprises : Les jokers permettent de choisir un exercice ou de donner un défi à une autre équipe.



Défis à garder en tête

- Adapter les exercices selon l'âge et les capacités des participants.
- Favoriser une bonne technique d'exécution plutôt que la vitesse.
- Prévoir des variantes plus faciles ou plus difficiles pour chaque mouvement.

Saison



Durée



Difficulté



Logistique



Déplacement



Autorat



Ce document a été réalisé dans le cadre du cours **Projet spécialisé** du programme de **kinésiologie de l'Université du Québec à Rimouski (UQAR)**, sous la supervision de **Mme Andrée-Anne Parent, professeure en kinésiologie**.

La première version du document a été élaborée à l'**automne 2023** par **Myriam Labbé-Bilodeau, Maude Parent et Aude Saint-Pierre**. Une mise à jour et une révision du contenu ont été effectuées à l'été 2026 par **Sara-Kim Veilleux**.

Nous remercions les étudiantes ayant contribué à la conception, à l'amélioration et à la diffusion de cet outil destiné à soutenir la pratique sécuritaire et enrichissante des activités de plein air.

