

Accompagnement d'école ou de groupe **projets sportifs ou de plein air**

Détails de l'offre de



Pierre Beauregard

Auteur de « **L'approche des défis par le plaisir: Toujours gagnant!** »

Participant invité à l'Ironman de Lake Placid 2018

50 grands défis sportifs complétés (dont 11 triatlons Ironman)

Bachelier en Intervention plein air

Conférencier, Consultant, Accompagnateur de projet de rêve

438-888-9144

viensjouerdehors@hotmail.com

www.pleinairenor.ca

Accompagnement: projets sportifs ou de plein air

Pierre Beauregard met son professionnalisme et sa créativité à votre disposition: Il peut accompagner des groupes scolaires ou des professeurs de diverses façons au moment de la conception, réalisation, évaluation et bonification d'un projet, selon les besoins de votre milieu.

1- Disponible à titre d'accompagnateur

- Avec l'ensemble de ses expériences et compétences, Pierre Beauregard peut être un observateur privilégié du déroulement d'une activité et être une ressource pour les enseignants, les autres accompagnateurs et les élèves.

2- Formation ou mise à niveau des enseignants et/ou accompagnateurs en lien avec une sortie de plein air

- Plan de sortie: Il s'agit de l'organisation complète d'une sortie en plein air avec toutes les questions à se poser.
- Sécurité : Quoi apporter, communication, plan d'urgence, orientation.
- Conférence-formation disponible:
 - « Les principes du plein air: Les essentiels à comprendre »
- Fonctionnement des vêtements
- Nutrition et gestion de l'énergie
- Préparation des bagages
- Mécanique vélo de base

3- Pour les projets existants à votre école

- Recherche d'idées pour modifier et bonifier la sortie
- Création ou révision du plan de sortie
- Recherche des problématiques et propositions de solutions
- Canevas de plan de sortie fournie à l'école pour que les intervenants créent leur propre plan de sortie

4- Créer et organiser un nouveau projet sportif ou de plein air à votre école

En lien avec la persévérance scolaire et/ou la santé globale

Dans le cadre d'un cours ou en activité parascolaire

Exemple concrets : - Ski de fond

- Randonnée pédestre (ou raquette en hiver)
- Canoë ou kayak
- Vélo
- Avec hébergement en refuge ou en camping
- Possibilité de collaboration entre différents professeurs (le projet peut comporter un volet français, mathématiques, sciences naturelles ou autres)

5- Participation d'un groupe ou de l'école à un événement sportif ou de plein air déjà existant

En lien avec la persévérance scolaire et/ou la santé globale

Dans le cadre d'un cours ou en activité parascolaire

Exemple concrets: - L'invitation « VIENS JOUER DEHORS avec PLEIN AIR EN OR »

- Le Marathon Canadien de Ski
- Le Demi-marathon de Granby
- Le Grand Défi Pierre Lavoie

6- Trois conférences disponibles



1 Les principes du plein air: Les essentiels à comprendre

Le conférencier nous présente, en termes clairs et avec des images simples, les principes essentiels à comprendre :

- Fonctionnement des vêtements
- Mieux comprendre le corps humain
- Des trucs nutrition
- La sécurité

2 L'approche des défis parle plaisir: **Toujours gagnant!**

Est-ce possible de réaliser un défi sportif dans la joie?

Le conférencier présente les six éléments qui lui permettent d'aborder avec plaisir tant les défis sportifs que ceux de la vie quotidienne.



3 Le Marathon Canadien de Ski: Laissez-vous séduire par cette aventure

Le conférencier raconte le plaisir de se dépasser et d'entrer en communion avec la nature dans le cadre de cette aventure unique.

Avec ses 13 participations et son titre « d'ambassadeur » du Marathon Canadien de Ski, Pierre Beauregard raconte les divers éléments de cette incroyable aventure. Laissez-vous séduire et peut-être même en faire un projet scolaire.



Fiche technique

Durée : 60 minutes
Projecteur avec une entrée HDMI ou VGA (avec les fils)
Écran ou mur blanc

Tarif scolaire (spécial de lancement 2018-2019)

250\$ par classe lors d'une tournée des classes
750\$ en auditorium (soumission personnalisée sur demande)
Déplacement 0,43\$/km à partir de Granby-Hébergement au besoin
Frais supplémentaires si je fournis projecteur et écran

Retombées attendues

- 1- Sécurité: Permettre de paramétrer les différents éléments reliés à la sécurité pour éviter le plus possible les accidents.
- 2- Transfert de connaissances afin de développer les habiletés des professeurs et intervenants de l'école pour devenir progressivement autonome avec le projet sportif ou de plein air développé.
- 3- Tester de nouvelles activités ou approches: Dans un contexte sécuritaire, faire découvrir des activités et des approches moins connues :
 - L'approche par le **plaisir**
 - La non compétitivité
 - Le confort
 - Le respect
 - Le principe de précaution
- 4- Détection possible de certaines problématiques: Participer à des projets sportifs ou de plein air permet l'émergence de certaines dynamiques ou problématiques. Une fois celles-ci remarquées, on peut les rapporter aux personnes appropriées (intervenants, professeurs, parents) pour permettre les suivis pertinents.

Échéancier

Variable selon l'ampleur des projets développés.

Frais

Variable selon l'ampleur des projets développés et le type d'intervention requise.
Soumission personnalisée sur demande.
Entre 300\$ et 500\$ par jour d'accompagnement et de préparation.

Exemple: Un projet de plein air de trois jours et deux nuits :
Préparation globale : 3 jours x 300 \$ = 900 \$
Accompagnement : 3 jours x 500 \$ = 1500 \$
Total des frais associés à PLEIN AIR EN OR = 2400 \$
Les coûts du projet sont en sus : transport, hébergement,
frais d'entrée sur les sites.

Exemple de continuum en trois étapes

- AVANT le projet:**
- Réflexion sur les besoins du milieu
 - Déterminer des objectifs clairs
 - conserver le plaisir en vue
 - comportements attendus durant le projet (en lien avec les intervenants de l'école)
 - parallèle avec la vie adulte
 - Préparation logistiques
 - Tenter de cibler les difficultés probables
 - Formations et conférences aux élèves, parents et professeurs

- PENDANT le projet:**
- Rappel des objectifs (plaisir)
 - Assurer la sécurité de tous en tout temps
 - Réaliser le plus possible le projet tel qu'élaborer

- APRÈS le projet:**
- Retour en classe avec les élèves
 - Retour avec les professeurs, les accompagnateurs, la direction et les élèves
 - Rédaction d'un rapport pour garder en mémoire les modifications à apporter pour une prochaine édition

Données probantes favorisant un projet de cette nature

- Il existe un consensus à l'effet qu'un certain déséquilibre est nécessaire en début de programme d'aventure par le plein air pour assurer son succès et l'atteinte des objectifs (Brown, 2008).
- La Outdoor Foundation a conduit, en 2009, une vaste enquête auprès de 41 000 jeunes âgés entre 6 et 25 ans portant sur leur participation à des activités de plein air. Les résultats indiquent que : 1) la participation à des activités de plein air chez les garçons et chez les filles, tout groupe d'âge confondu, est en déclin depuis 2006, 2) les parents et les amis sont parmi les plus grandes influences favorisant les activités de plein air chez les jeunes (The Outdoor Foundation, 2010).
- L'activité physique en plein air a été associée de façon constante à de nombreux bienfaits liés à la santé chez les jeunes, dont une réduction du stress, des symptômes du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité, de la dépression, des troubles anxieux, de l'asthme et de l'obésité, de même qu'à une augmentation des sentiments de bien-être, d'auto-efficacité et d'attitudes positives chez ceux-ci (Coon et al., 2011; Munoz, 2009).

- Certaines caractéristiques des programmes d'aventure par le plein air sont associés au succès : 1) ils prennent place dans un environnement naturel non familier, 2) consistent en des activités de défi qui impliquent habituellement de la coopération avec les autres, 3) prennent place en petit groupes, 4) sont guidés par des instructeurs compétents qui s'assurent de la sécurité physique et du soutien émotionnel durant le programme (Deane et Harre, 2013).
- Les enfants passent beaucoup de temps devant les écrans. Par exemple, 88% d'un échantillon de 602 adolescents américains âgés entre 13 et 17 ans rapportent utiliser un ordinateur presque à tous les jours, alors que seulement 11% de ces jeunes rapportent visiter un parc ou un espace naturel presque à tous les jours. Les auteurs concluent à l'importance d'offrir des opportunités d'activités de plein air à l'école afin que les jeunes puissent en bénéficier davantage, d'impliquer les amis et les parents pour encourager les enfants à passer plus de temps à l'extérieur, et de s'assurer que les activités proposées soient agréables et faciles (The Nature Conservancy, 2011).

Références

Brown, M. (2008). Comfort zone: model or metaphor? *Australian Journal of Outdoor Education*, 12, 3e12.

The Outdoor Foundation. (2010). Special report on youth: The next generation of outdoor champions. Boulder. Document accessible à l'adresse: <http://www.outdoorfoundation.org/research.youth.html>.

Coon, J.T., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M.H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environ. Sci. Technol.*, 45(5), 1761-1772.

Munoz, S-A. (2009). Children in the outdoors : A literature review. Forres, UK : Sustainable Development Research Centre.

Deane, K. L., & Harre, N. (2013). The youth adventure programming model. *Journal of Research on Adolescence*, 24, 293e308.

The Nature Conservancy. (2011). Connecting America's youth to nature. Document téléaccessible à l'adresse: <http://www.nature.org/newsfeatures/kids-in-nature/kids-in-nature-poll.xml>

Pierre Beauregard (B.Sc) est à l'origine de cette offre.

Collaborations:

Isabelle Boisvert, Ph.D., psychoéducatrice

Dominic Martin, Conseiller Pédagogique en éducation physique et à la santé, Commission scolaire Val-des-Cerfs

Pierre Beauregard, B.Sc.

Auteur de « **L'approche des défis par le plaisir: Toujours Gagnant!** »

Conférencier, Consultant, Accompagnateur de projet de rêve

438-888-9144

viensjouerdehors@hotmail.com

www.pleinairenor.ca

