



ACTIVITÉS D'INITIATION AU PLEIN AIR DANS LES ÉCOLES

OFFERTES GRATUITEMENT AUX INTERVENANTS SCOLAIRES INSCRITS À EX3

POUR QUI ?

Le projet ex³ est destiné aux intervenants en milieu scolaire qui souhaitent planifier et mettre en œuvre des activités en plein air avec les élèves.

ATELIERS OFFERTS

En collaboration avec *Maïkana – Intervention par la nature*, *Loisir et Sport Montérégie* est heureux d'offrir **gratuitement** aux élèves des intervenants inscrits à ex³ des activités d'initiation dans leur école. Ces trois activités sont offertes aux élèves des écoles primaires et secondaires de la Montérégie.

- **Initiation à la carte et boussole**
- **Initiation au camping**
- **Bain de forêt : s'inspirer de la nature pour gérer son stress**

** Un seul atelier est offert par intervenant (1 groupe d'élèves) **

CARACTÉRISTIQUES DES ATELIERS

Nombre d'élèves maximum par atelier : 30 élèves

Durée des ateliers : entre 60 et 75 minutes

Coût : gratuit (l'établissement scolaire doit être membre de Loisir et Sport Montérégie)

Matériel : aucun matériel nécessaire

Préparation : les ateliers auront lieu à l'extérieur, donc les participants doivent être vêtus en conséquence

CONDITIONS

Pour bénéficier des formations et des activités offertes dans cadre du projet ex³, les intervenants scolaires doivent :

1. **Être inscrit au projet ex³ (inscription gratuite)** :
<https://ex3pleinair.com/inscription/>
2. **Vous assurez que votre établissement scolaire est membre de Loisir et Sport Montérégie** :
<https://www.loisir.qc.ca/nouvelles/devenir-membre/>

Pour plus d'informations sur ex³ : [PROJET EX3](#)

	INITIATION À LA CARTE ET BOUSSOLE	INITIATION AU CAMPING	BAIN DE FORÊT : S'INSPIRER DE LA NATURE POUR GÉRER SON STRESS
DESCRIPTION	Sous forme d'atelier expérientiel en plein air, les participants apprendront les rudiments de la boussole et de la cartographie pour s'orienter en nature et en ville. L'activité comprend : lecture de carte topographique, utilisation de la boussole et géocaching.	Sous forme d'atelier expérientiel en plein air, les participants apprendront les rudiments du camping. L'activité comprend : montage d'une bâche et d'une tente ainsi qu'un feu extérieur.	Cet atelier en plein air a pour objectif d'initier les participants aux bienfaits de l'intervention par la nature et l'aventure sur leur bien-être. L'activité comprend : une séance pour gérer son stress, un bilan nature personnel et la construction d'un mini-abri en plein air.
CLIENTÈLE	Préscolaire, primaire et secondaire	Préscolaire, primaire et secondaire	Préscolaire, primaire et secondaire
LIEU	Cour d'école	Cour d'école	Cour d'école
DURÉE	60 à 75 minutes	60 à 75 minutes	60 à 75 minutes

Réservez votre activité dès maintenant, les places sont limitées.

RÉSERVATION D'ACTIVITÉ