



# TOURNÉE EX3 DANS LES ÉCOLES

## ACTIVITÉS OFFERTES GRATUITEMENT AUX ÉCOLES INSCRITES À EX3

	<b>PROGRAMME HÊTRE</b> Face aux Vents	<b>EXPLORATION ET SANTÉ MENTALE</b> Face aux Vents	<b>VISITE EN CLASSE D'UN GARDE-PARC NATURALISTE</b> SÉPAQ	<b>INITIATION AU CAMPING</b> Maïkana	<b>BAIN DE FORÊT : S'INSPIRER DE LA NATURE POUR GÉRER SON STRESS</b> Maïkana	<b>INITIATION À LA CARTE ET BOUSSOLE</b> Maïkana
<b>DESCRIPTION</b>	L'objectif est de sensibiliser tous les élèves d'un même niveau aux effets positifs des activités de plein air sur le bien-être. Ces activités sont présentées comme un moyen d'entrer en relation avec la nature et de pouvoir en explorer les bienfaits.	On amène les jeunes à prendre un temps pour observer la nature à proximité puis on rentre dans une grande tente d'expédition pour discuter des bienfaits du contact avec la nature sur le bien-être.	Les parcs nationaux québécois : des territoires protégés (1 <sup>er</sup> cycle du secondaire)  - Parcs nationaux à vol d'oiseaux OU Halloween et chauves-souris ! (3 <sup>e</sup> cycle du primaire).	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.	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.
<b>LIEU</b>	En classe	Cour d'école	En classe	Cour d'école	Cour d'école	Cour d'école
<b>DURÉE</b>	60 à 75 minutes	45 à 60 minutes	45 à 60 minutes	60 à 75 minutes	60 à 75 minutes	60 à 75 minutes

Les activités sont offertes aux élèves des écoles primaires et secondaires de la Montérégie membres du programme EX3.

Pour effectuer une demande de réservation, communiquez avec Annie Guillemette, conseillère à Loisir et Sport Montérégie : [aguillemette@loisir.qc.ca](mailto:aguillemette@loisir.qc.ca)