



# MODULE : Camping hivernal

**Seras-tu capable de survivre une nuit dehors à -20 °C?**

## LEÇON 1

### Partie A

**Objectif :** Comprendre les besoins essentiels pour planifier une nuit en camping hivernal et réfléchir aux risques, aux défis et aux compétences à développer pour vivre une expérience en milieu froid en toute sécurité.

#### 🌟 Activité déclencheur : Aventure et survie hivernales

### Étude de cas

Fais une recherche et trouve une expérience qu'a vécue quelqu'un en camping hivernal. Réponds aux questions suivantes et présente ton étude de cas à la classe :

- Qui a vécu cette expérience? Où et quand?
- Quels ont été les plus grands défis rencontrés?
- Quelles stratégies ou connaissances ont permis de surmonter les difficultés?
- Quelles leçons en tires-tu pour ton propre plan de préparation?

*Tu peux prendre directement des notes sur ta feuille ou dans ton journal de réflexion.*



#### Le savais-tu?

En hiver, ton corps perd jusqu'à 20 % de sa chaleur par la tête. C'est pourquoi une tuque est l'un des éléments les plus importants de ton équipement. De plus, des vêtements humides perdent jusqu'à 90 % de leur capacité isolante. Rester au sec est donc essentiel pour survivre en plein air!

## Partie B

### Atelier en équipes : Qu'est-ce qu'il nous faut pour survivre une nuit dehors en hiver?

Travail d'équipe : Formez un petit groupe et, avec vos camarades, effectuez un remue-méninge sur ce qui serait essentiel pour survivre une nuit à l'extérieur en hiver. Organisez vos idées selon les catégories suivantes :

Équipement	Nourriture	Connaissances	Autres
-vêtements, abri, matelas, outils...	-repas -comment garder l'eau potable	-premiers soins -façons d'allumer un feu	-organisation -gestion du stress -travail d'équipe

--	--	--	--



### **Mise à jour du plan personnel de survie**

*Quelles idées retenues ici vas-tu intégrer à ton plan personnel de survie? Note-les dans ton journal.*

## **Partie C**

### **Mon plan de survie personnel**

Commence maintenant ton plan de survie hivernale personnel.

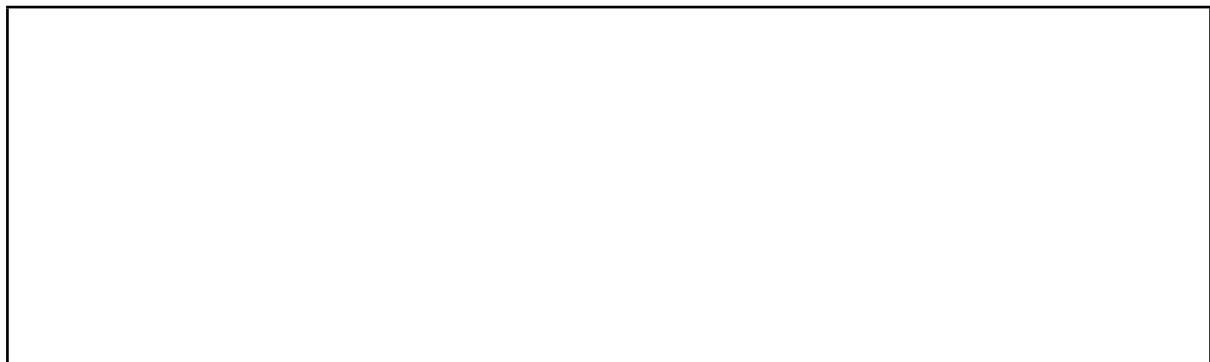
Dans ton plan, indique :

- L'équipement que tu juges essentiel pour camper dehors en hiver
- Tes idées de repas ou de collations qui conviennent au froid
- Comment protégeras-tu ton corps du froid (abri, couches de vêtements, mouvements)
- Ce que tu dois encore apprendre pour être prête ou prêt

Tu poursuivras l'élaboration de ce plan au cours des prochaines leçons.

**Imagine que tu doives passer une nuit en forêt avec ton groupe dans des conditions hivernales. Qu'est-ce que tu dois absolument prévoir?**

--



***Ce plan servira de base pour ta préparation à la sortie hivernale officielle.***