MODULE : Camping hivernal

Serais-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.