

Autorisation parentale
Année scolaire 2024-2025

Chers parents,

Dans le cadre du programme Plein air, santé et environnement (PASE), plusieurs activités sont proposées à votre enfant. Cette lettre vise à recueillir les autorisations parentales afin que nous puissions effectuer ces sorties. Un cahier d'activités accompagne ce formulaire dans lequel toutes les activités sont décrites en détail, veuillez s'il-vous-plaît vous y référer. Il est important de comprendre que ces activités sont toutes liées aux contenus scolaires vus en classe par les titulaires. **La participation des élèves est donc fortement recommandée.**

Nous vous demandons donc de remplir ce coupon-réponse et de le retourner à l'école dès demain. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous ☺.

Merci de votre collaboration,

Enseignant-es du PASE

Nom de l'enfant : _____ Groupe : _____ Date : _____

Activités	Oui	Non*
1. Sorties spontanées		
A) Sorties à pied à moins de 5 km de l'école		
B) Sorties de vélo à moins de 10 km de l'école		
C) Sorties en transport en commun sur l'Île de Montréal		
2. Camping sur le terrain de l'école		
3. Évaluation sur route – Programme cycliste averti		
4. Sortie de course d'orientation au parc nature du Bois-de-liesse		
5. Sortie de ski de fond au Mont-Royal		
6. La petite expédition au parc national d'Oka		
7. Hockey à la patinoire bleu, blanc, rouge au parc Mésy		
8. Le RÉTACTIF		
9. Vélo-Camping		
A) Trajet à vélo		
B) Activité de rabaska et natation		
C) Camping		

*En cas de refus, votre enfant doit obligatoirement être présent à l'école.

Téléphone en cas d'urgence : _____ Allergies : _____

Numéro d'assurance maladie de l'enfant : _____

Nom du parent : _____ Signature : _____

Cahier des activités 2024-2025

Informations générales

Il est important de comprendre que ces activités sont toutes liées aux contenus scolaires vus en classe par les titulaires. **La participation des élèves est donc très importante.** Soyez assurés que dans un esprit d'inclusion, nous adapterons toutes les activités à la capacité de chaque élève et que tous pourront y participer dans le plaisir.

Aucun frais n'est demandé aux parents pour l'ensemble des activités. À l'exception des nuitées, chacune des activités se fait durant les heures scolaires et aucun transport ne sera demandé aux parents. Les sorties sont encadrées par le personnel enseignant de l'école Laurentide. **Un plan de sortie a été élaboré en début d'année et accepté par la direction de l'école et le conseil d'établissement.**

1. A) Sorties à la marche à moins de 5 km de l'école; B) Sorties à vélo à moins de 10 km de l'école; C) Sorties en transport en commun sur l'île de Montréal

Au cours de l'année scolaire, des sorties régulières sont prévues hors des murs de l'école. Ces activités permettront aux élèves de découvrir leur quartier et d'y faire des apprentissages importants. Pour se rendre sur les lieux d'activité, la classe marchera, roulera à vélo ou voyagera en transport en commun.

Le vélo : Le vélo est une activité amusante, abordable et qui offre un fort sentiment d'autonomie aux jeunes. Les trajets prévus sont préparés à l'avance par l'équipe enseignante qui privilégieront les pistes cyclables. La plupart des élèves de 5e année ont reçu une formation Cycliste averti conçue par Vélo-Québec. Une évaluation des capacités cyclistes des élèves est faite avant les sorties. Aucun élève qui ne possède pas les compétences nécessaires ne fera partie de la sortie à vélo. Si tel est le cas, il lui sera proposé de se déplacer à pied en compagnie d'un adulte. Les sorties vélo se font en peloton de 15 cyclistes maximum en conformité avec la loi sur la sécurité routière et sont encadrées par le personnel enseignant qui a reçu la formation d'animateur Cycliste averti.

La marche et les transports en commun : Elles se font accompagnées d'un membre de l'équipe enseignante de l'école Laurentide.

2. Camping sur le terrain de l'école

Dès le mois de septembre, une première activité hors les murs de l'école sera proposée aux élèves : l'initiation au camping. Toute la journée, les élèves participeront à des activités dans les parcs autour de l'école pour les initier au programme PASE. Cette journée se terminera par une nuit de camping à l'école. Tout le matériel de camping est fourni par l'école. Les enseignantes du PASE seront sur place toute la nuit et l'école sera accessible en tout temps pour les élèves.

3. Évaluation sur route – programme cycliste averti

Un cours Cycliste averti est offert aux élèves de 5e année ainsi que d'accueil. Il comporte quatre volets :

- 1. 6 heures de formation théorique à la sécurité routière (vue en classe)**
- 2. 6 heures de formation pratique en milieu fermé (ÉPS)**
- 3. Une sortie sur route en groupe**
- 4. Un examen individuel sur route**

Le trajet prévu est préparé à l'avance par l'équipe enseignante. Une évaluation des capacités cyclistes des élèves est faite avant la sortie. Aucun élève qui ne possède pas les compétences et connaissances nécessaires ne sera autorisé à participer à l'évaluation sur route. Cette évaluation est individuelle, c'est-à-dire qu'un adulte circulera en tout temps derrière l'élève et lui indiquera le chemin à prendre. L'activité aura lieu en septembre.

4. Sortie de course d'orientation au parc nature du Bois-de-liesse

La course d'orientation est un sport pratiqué internationalement, surtout en Europe. Il s'agit de repérer des postes sur un territoire en utilisant une carte. En ÉPS, les élèves sont initiés à la course d'orientation et nous invitons les élèves à participer à une course d'envergure au parc nature du Bois-de-liesse.

Les élèves seront accompagnés par les membres du personnel enseignant. Le déplacement vers le parc se fait en transport en commun. Le personnel enseignant s'assure que tous les élèves soient présents lors des déplacements en transport en commun. L'activité aura lieu en novembre.

5. Sortie de ski de fond au Mont-Royal

Depuis la 5e année, les élèves pratiquent le ski de fond dans le cadre du cours d'ÉPS. Cet apprentissage se termine par un défi de ski de fond au parc national d'Oka. Cependant, afin de bien les préparer, nous utilisons les pistes de ski tracées et des reliefs en pente du Mont-Royal. Les élèves sont accompagnés par le personnel enseignant d'ÉPS possédant l'expertise nécessaire en sortie en ski de fond. Le déplacement se fait en transport en commun. L'activité aura lieu en janvier.

6. La petite expédition au parc national d'Oka

Cette sortie constitue la dernière étape d'une séquence d'apprentissage de ski de fond depuis la 5e année. Les élèves devront choisir une distance-défi à parcourir et tenter de la franchir sur les pistes du parc national d'Oka. Les élèves sont accompagnés par le personnel enseignant d'ÉPS possédant l'expertise nécessaire en sortie en ski de fond. Le déplacement se fait en transport en commun. L'activité aura lieu en janvier.

7. Hockey à la patinoire bleu, blanc, rouge des Canadiens de Montréal au parc Mésy

Le hockey, c'est le sport national du Canada. Nous souhaitons faire vivre une vraie partie de hockey à nos élèves avant la fin de leur école primaire. L'activité aura lieu au parc Mésy au mois de février et le transport se fera en transport en commun. Les élèves seront équipés de patins, d'un bâton et de casques avec grillage facial. Des supports seront à la disposition des élèves qui ne savent pas patiner. Ils seront accompagnés par une personne enseignante d'ÉPS qui leur montrera les rudiments du hockey.

8. Le RÉTACTIF

En mai 2024, le CSSMB et l'arrondissement de Saint-Laurent travailleront de concert pour encourager plus de 1900 élèves du 3e cycle des écoles primaires de Saint-Laurent les jeunes à bouger et prendre soin de leur santé. Chaque enfant passera gratuitement une journée au Parc Marcel-Laurin.

Les élèves visiteront plusieurs zones visant la promotion des saines habitudes de vie dont : **La zone de la course à obstacles.** Ce défi demandera aux participants de franchir une dizaine d'obstacles sur un parcours de près de deux kilomètres. Quelques obstacles ont un caractère loufoque, parfois salissant, d'autres représentent un réel défi. Les élèves se sont préparés pour cette course dans leurs cours d'ÉPS. **La zone village de l'activité physique.** Tel un salon du livre, chacun pourra visiter l'un ou l'autre des stands d'activités proposées. Les élèves pourront expérimenter des disciplines pour la toute première fois. Plusieurs activités se retrouveront dans la programmation estivale de l'arrondissement de Saint-Laurent. **La zone PRO.** Les équipes sportives officielles de Montréal s'engagent pour favoriser les saines habitudes de vie chez nos jeunes. Ils animeront des ateliers portant sur leur sport respectif.

Le transport se fera à pied et en transport en commun.

9. Vélo-Camping

Cette activité qui aura lieu en juin 2024 vient clôturer une année scolaire bien remplie. Les élèves partiront de l'école Laurentide et iront au parc nature du Cap-St-Jacques en vélo, ce qui représente un trajet d'au plus 40 km. Ils y dormiront en tente et repartiront le lendemain pour le retour à l'école. Un transport alternatif sera prévu pour les élèves qui ne sont pas capables de terminer tout le trajet.

Vélo

Le trajet prévu est préparé à l'avance par l'équipe enseignante qui privilégiera les pistes cyclables. Il faut aussi savoir que la plupart des élèves ont reçu une formation Cycliste averti en 5e année qui est créée par Vélo-Québec. Une évaluation des capacités cyclistes des élèves est faite avant la sortie. Aucun élève qui ne possède pas les compétences et connaissances nécessaires ne fera la sortie à vélo. Les sorties vélo se font en peloton de 15 cyclistes maximum en conformité avec la loi sur la sécurité routière. Elles sont encadrées par le personnel enseignant qui a reçu une formation Cycliste averti de Vélo-Québec.

Rabaska et natation

Sur place, une activité de rabaska leur sera proposée. Le rabaska est un grand canot dans lequel 12 passagers peuvent prendre place. Cette embarcation a une signification spéciale puisqu'elle a été créée par les peuples autochtones en Amérique du Nord. Le trajet se fait sur le lac des Deux montagnes à courte distance de la rive. L'encadrement est assuré par les adultes de l'école Laurentide dont deux ont reçu une formation de canot. Tout l'équipement de sécurité sera fourni aux élèves dont une veste de flottaison individualisée. Également, il y a une plage surveillée par des sauveteurs certifiés sur le site. Une période de natation est prévue. Des vestes de flottaison seront mis à la disposition des élèves qui ne savent pas nager. Des adultes de l'école seront sur place.

Camping

Une formation sera également donnée aux élèves en ce qui concerne le coucher sous la tente.

Abréviations

ÉPS : Éducation physique et à la santé

CSSMB : Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeois