



# OFFRE DE SERVICES

JANVIER 2024 – JUIN 2024

## VOUS CONNAISSEZ eX3?

Nouveau programme déployé aux quatre coins du Québec, eX3 est destiné aux intervenants en milieu scolaire qui souhaitent planifier et mettre en œuvre des activités en plein air avec leurs élèves.

Le programme vise à augmenter les possibilités de pratique d'activités en plein air de façon encadrée et sécuritaire chez les jeunes des niveaux primaire et secondaire, quelles que soient leurs capacités physiques, mentales ou financières et ce, en réduisant les freins à leur pratique.

Le projet permet de développer l'autonomie et les compétences des intervenants, dans une optique d'amélioration continue de leur pratique du plein air.

Plus concrètement, voici ce qu'eX3 offre aux intervenants scolaires de l'Estrie :

- > Des activités clés en main gratuites
- > De l'accompagnement avec nos ambassadeurs
- > Des formations gratuites

Devenez membre eX3 dès maintenant afin de pouvoir profiter des différents services à votre disposition!

Inscription : [ex3pleinair.com/inscription](https://ex3pleinair.com/inscription)

# ACTIVITÉS CLÉS EN MAIN

Faites vivre à vos élèves des expériences enrichissantes en plein air, offertes par des organismes de la région. Faites votre demande rapidement, le nombre d'activités disponibles est limité, et les places seront attribuées selon le principe du « premier arrivé, premier servi! » *\*Limite d'une activité par intervenant*

Demande d'activité : [forms.office.com/r/66FVGtHWze](https://forms.office.com/r/66FVGtHWze)

Faites votre choix parmi l'une des options suivantes :

## > Expérimentation des activités nautiques

Profitez d'une journée complète au [Club nautique de Sherbrooke](#) (le 28 mai, 30 mai ou 20 juin), comprenant :

- Deux activités nautiques au choix
- Une visite de la Maison de l'eau
- Un accompagnement dirigé tout au long de la journée

## > Découverte d'activités extérieures (avril)

Vivez trois heures animées à l'extérieur par l'équipe de [Carbure Aventure](#) et faites découvrir de nouvelles possibilités à vos élèves! (7 activités disponibles) :

*\*À noter : si cette activité vous est attribuée, vous aurez à effectuer le choix d'activité et de la date directement avec Carbure Aventure.*

- L'équipe de Carbure Aventure s'adaptera à vos besoins, que vous souhaitiez vous déplacer sur l'un de leurs sites de pratique, ou que vous désiriez qu'ils viennent animer une activité directement à votre école, tout est possible!
- Choisissez parmi plusieurs activités conçues pour vos élèves, telles que l'orientation avec boussole, l'orientation avec carte, la survie en forêt, et plus encore!

# LES AMBASSADEURS

Spécialement sélectionnés pour leur expérience dans une ou plusieurs disciplines de plein air, ils possèdent tous une grande aisance dans la transmission des savoirs. Ils seront disponibles pour répondre à vos questions et pour vous accompagner tout au long de l'année scolaire.

- **Nicolas Busque**, enseignant, éco-conseiller et expert en développement de projets jeunesse. Il est enseignant de sciences et technologies depuis 20 ans, et est l'un des membres fondateurs du projet *Carboneutre*.
- **Noémi Charron**, directrice de Carbure Aventure. Elle est bachelière en écologie et gestionnaire en plein air de proximité depuis 8 ans.
- **Laurent Péloquin**, artisan dans le monde régional du plein air depuis 40 ans, et co-proprétaire de la boutique ATMOSPHERE de Sherbrooke.

Vous aimeriez devenir ambassadeur *eX3* et accompagner d'autres intervenants?

Inscrivez-vous maintenant : [forms.office.com/r/iuuppZrcz5](https://forms.office.com/r/iuuppZrcz5)

## PRESENTATION DES AMBASSADEURS

Date : 9 février 2024 — Heure : 12 h à 13 h — Lieu : En virtuel — Durée : 1 h

Rencontrez les trois mordus de plein air qui auront le plaisir de vous soutenir dans l'expérience *eX3* cette année, en plus d'en apprendre plus sur *eX3* en Estrie, et de partager avec nous sur l'avenir de ce nouveau programme.

Déroulement de la rencontre :

- Présentation de l'offre de formation *eX3*
- Présentation de nos ambassadeurs et du service d'accompagnement
- Table ronde

Inscription : [forms.office.com/r/qbCsZVyzmW](https://forms.office.com/r/qbCsZVyzmW)

# FORMATIONS GRATUITES

OFFERTES AUX MEMBRES eX3 DE LA RÉGION DE L'ESTRIE

## Comment ça fonctionne ?

- > Les places seront attribuées selon le principe du « premier arrivé, premier servi ».
- > Apportez un lunch froid.

### DÉPANNAGE : MÉCANIQUE VÉLO

Date : 8 mai 2024 ——— Heure : 8 h à 16 h ——— Lieu : Base de plein air André-Nadeau,  
Durée : 7 h 5302, Chemin Blanchette, Sherbrooke

Cette formation, offerte par l'équipe de Techno Cycle, est un cours pratique permettant d'apprendre à effectuer des ajustements mineurs sur un vélo.

Voici ce qui sera abordé lors de cette journée :

- Réparation d'une crevaison et changement d'un pneu
- Ajustement des systèmes de freins et de vitesses
- Astuces de dépannage : trousse d'outils
- Nettoyage et lubrification de la chaîne et des dérailleurs
- Devenir un consommateur averti

**Important :** Vous devez apporter votre vélo lors de cette journée.

*\*Si vous êtes dans l'incapacité d'apporter votre vélo lors de cette journée, nous tenterons de vous jumeler en équipe de 2.*

Places disponibles : 9

Inscription : [forms.office.com/r/KNC9FatzKA](https://forms.office.com/r/KNC9FatzKA)

## **JOURNEE HIVERNALE**

Date : 19 février 2024 ——— Heure : 8 h à 16 h ——— Lieu : Base de plein air André-Nadeau,  
Durée : 7 h 5302, Chemin Blanchette, Sherbrooke

Pour une journée riche en apprentissages et en échanges, l'équipe eX3 vous invite à vivre une journée hivernale en raquettes à neige (si la température est favorable) et de partir à l'aventure sur le terrain de la base de plein air André-Nadeau en prenant part à différents ateliers offerts par nos ambassadeurs.

### **Les ateliers :**

- Fabrication d'abris
- Boussole
- Observation de la nature
- **Et plus encore!**

Places disponibles : 20

Inscription : [forms.office.com/r/tle7vr3gYb](https://forms.office.com/r/tle7vr3gYb)

## JOURNEE NAUTIQUE

Date : 7 juin 2024 ——— Heure : 8 h à 16 h ——— Lieu : Club nautique de Sherbrooke,  
Durée : 7 h 2255, rue de la Pointe, Sherbrooke

Pour une journée riche en apprentissages et en échanges, l'équipe eX3 vous invite à vivre une journée sur l'eau avec le Club nautique de Sherbrooke.

Voici ce qui vous attend :

- Atelier canot-camping en matinée
- Essayage de diverses embarcations nautiques en après-midi
- Découverte des possibilités d'activités offertes par le club
- **Et plus encore!**

Places disponibles : 20

Inscription : [forms.office.com/r/sd4twni95K](https://forms.office.com/r/sd4twni95K)



## **CONTACT**

NADIA FREDETTE

Téléphone : 819 864-0864, poste 231  
Courriel : [nfredette@csle.qc.ca](mailto:nfredette@csle.qc.ca)