



OFFRE DE SERVICES

AOÛT 2024 – JUIN 2025

VOUS CONNAISSEZ eX3?

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, 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 outils et des documents de soutien
- > 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

FICHES ET OUTILS TECHNIQUES

À la rentrée, pour vous aider à préparer en grand votre année scolaire, vous recevrez par courriel des informations spécifiques à votre région, telles que :

- Des fiches d'activités
- Des options de transport
- Des cartes de sentiers pédestres et d'orientation
- Des cartes de parcours à faire à vélo, en raquette, en ski de fond, et autres à venir

Vous aurez également accès à une liste de liens vers des informations importantes fournies par des organismes et fédérations sportives, telles que :

- La Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade
- Ski de Fond Québec
- Canot- Kayak Québec
- Vélo Québec

... en plus d'un plan plus détaillé de l'offre de services gratuite d'eX3 aux niveaux provincial et régional.

Inscrivez-vous dès maintenant pour recevoir toutes ces informations en primeur : ex3pleinair.com/inscription

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 Carbone Aventure. Elle est bachelière en écologie et gestionnaire en plein air de proximité depuis 8 ans.
- **Paul Mercier-Ross**, éducateur physique passionné de plein air, maintenant coordonnateur du service d'animation pour Carbone Aventure.
- **Laurent Péloquin**, artisan dans le monde régional du plein air depuis 40 ans, et co-proprétaire de la boutique Atmosphère de Sherbrooke.

5 À 7 DE LA COMMUNAUTÉ EX3 EN ESTRIE

Date : **23 septembre 2024**

Heure : **17 h à 19 h**

Lieu : **Base de Plein Air André Nadeau**

Durée : 2 h

Rencontrez d'autres enseignants eX3 aussi passionnés que vous pour le plein air! C'est l'occasion d'échanger avec les autres mordus de plein air, qui auront le plaisir de vous soutenir dans l'expérience eX3 cette année, et de partager avec vous sur l'avenir de ce nouveau programme.

Déroulement de la soirée

- Activité brise-glace
- Présentation de l'offre de services eX3 et des ambassadeurs
- Détente et partage d'idées autour d'un feu de camp

Réservez votre place dans le groupe Facebook de la [Communauté de pratique eX3 de l'Estrie](#), en indiquant un objet ludique/insolite que vous apporterez!

RESPIRATION CONSCIENTE

Cette technique, pertinente à tout âge, a une importance spéciale pendant la réalisation d'activités de plein air, et devrait être mise en pratique dès le plus jeune âge! Nous proposons trois ateliers virtuels de 20 minutes d'apprentissage de cette technique de respiration pour les enfants du **primaire**, en guise de préparation à vos sorties.

Ces ateliers préparatoires leur permettront de profiter pleinement des activités de plein air et du contact avec la nature.

*Les places seront attribuées selon le principe « premier arrivé, premier servi! » Limite d'un ensemble de 3 ateliers par intervenant.

Activité animée par l'équipe de l'Hébergement aux Cinq Sens.

6 ensembles d'ateliers disponibles

Faire une demande d'activité : <https://forms.office.com/r/xtVps9Qgjf>



ACTIVITÉS CLÉS EN MAIN

Faites vivre à vos élèves des expériences enrichissantes en plein air, encadrés par un guide spécialisé de Carbure Aventure. Ces activités pourront être adaptées selon les équipements disponibles dans votre école. Elles seront attribuées selon le principe du « premier arrivé, premier servi! » **Limite d'une activité subventionnée par intervenant (une activité pour une classe de 30 élèves maximum)*

- > **Découverte d'activités extérieures (orientation, survie...)**
6 activités disponibles : 3 pour septembre/octobre et 3 pour avril/mai
Lien d'inscription : <https://forms.office.com/r/BdH8hne8VN>

VOTRE PROJET

Vous avez un projet d'activité de plein air à réaliser avec vos élèves, mais il vous manque de ressources financières pour le réaliser? Le projet eX3 peut vous aider à en financer au moins une partie. Enregistrez votre projet avant le 11 octobre 2024.

**Limite d'une activité subventionnée par intervenant*

- > **Vos activités de plein air subventionnées par eX3**
6 Projets seront choisis
Lien d'inscription : <https://forms.office.com/r/aixyG0AwmT>

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 : 23 septembre 2024 Heure : 8 h à 16 h

Durée : 7 h

Lieu : Base de plein air André-Nadeau,
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, nous tenterons de vous jumeler en équipe de 2.*

Places disponibles : Les places pour cette formation ont déjà été remplies.

CAMP D'AUTOMNE DES PROFS

Date : 10 au 11 octobre 2024

Heure : 16 h 30

Lieu : Parc du Mont-Ham

Durée : 24 h

Un séjour riche en apprentissages et en échanges! L'équipe eX3 vous invite à vivre cette aventure aux couleurs d'automne! Les ateliers :

- Camping
- Principes Sans Trace
- Orientation avec carte topographique
- Cuisine en plein air
- Visite d'infrastructures adaptées

Places disponibles : 16 *La nuit de camping n'est pas obligatoire pour accéder aux autres ateliers

Inscription : <https://forms.office.com/r/Np8Xy5uwKR>

JOURNÉE HIVERNALE INCLUSIVE

Date : 7 février 2025

Heure : 8 h 30 h à 16 h 30

Lieu : Parc Découverte Nature, Coaticook

Durée : 7 h

Vos élèves ont besoin de bouger, mais vous avez de difficulté à créer des activités de plein air **adaptées à tous** (y compris pour les élèves présentant tout type de handicap physique ou mental, des difficultés à prêter attention, et/ou à respecter les règles, etc.)? Nous vous invitons à participer à cette formation conçue pour vous par l'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH). Les activités :

- Découverte et essai d'équipements adaptés et de techniques inclusives
- Diverses activités hivernales, selon les conditions météorologiques.

Places disponibles : 16

Inscription : <https://forms.office.com/r/YS8nUsh0nM>

FORMATION DU PRINTEMPS

Informations à venir...

OFFRE SUPPLÉMENTAIRE

FORMATION DANS UN CONTEXTE RÉEL

Au cours de l'année, vous aurez l'occasion de suivre des enseignants expérimentés dans leurs activités de plein air avec des groupes scolaires, et en profiter pour observer quels sont les véritables défis dans leur pratique et quelles stratégies ils utilisent.

Cette formation vous donnera la confiance et les notions de sécurité nécessaires pour sortir avec vos élèves!

Dates : À venir...



CONTACT

Rita Ferreira

Téléphone : 819 864-0864, poste 207
Courriel : rferreira@csl.e.qc.ca