



**Collège
Durocher
Saint-Lambert**

PLANIFICATION ANNUELLE 2025-2026

Nom et code du cours :

Profil Basket-ball
046154 + 043102

Enseignant(e)s :

Guillaume Lamarre Renaud
guillaume.renaud@cdsl.qc.ca

Description générale (objectifs du cours) :

Le programme de concentration sportive en basketball permet à l'élève masculin intéressé de s'entraîner dans un des sports d'excellence du Collège Durocher Saint-Lambert.

Il a pour objectif le développement des gestes moteurs, techniques et tactiques au basketball, l'apprentissage de l'entraînement d'un haut niveau, l'acquisition de saines habitudes de vie et le perfectionnement des habiletés motrices générales à travers d'autres sports complémentaires.

Le profil Basket+ s'inscrit dans les grandes lignes du Développement à Long Terme de l'Athlète (DLTA) et vise en premier lieu le développement d'un athlète complet. L'élève participera donc à plusieurs entraînements en préparation physique touchant la motricité, la coordination, la proprioception, la vitesse et l'endurance. Des notions psychologiques en lien avec le sport seront également abordées tout au long de l'année.

COMPÉTENCES ET RÉSULTATS AU BULLETIN

			1 ^{ère} étape (20 %)	2 ^e étape (20 %)	3 ^e étape (60 %)		
			Du 2 septembre au 14 novembre 2025	Du 24 novembre 2025 au 11 février 2026	Du 16 février au 23 juin 2026		
Libellé au bulletin	Compétences disciplinaires	%	Note inscrite au bulletin?	Note inscrite au bulletin?	Note inscrite au bulletin?	Épreuve obligatoire MEES	
Éducation physique	C1-Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. C2-Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. C3-Adopter un mode de vie sain et actif.	100%	☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☐ Oui ☒ Non	Valeur : %

	Compétence transversale
	☐ Organiser son travail ☐ Savoir communiquer ☐ Travailler en équipe ☐ Exercer son jugement critique ☒ N'est pas évaluée dans mon cours

INFORMATIONS RELATIVES AUX APPRENTISSAGES*

*Sujet à changement

1 ^{re} ÉTAPE	
Contenu notionnel	Compétence évaluée
Coordination motrice - Agilité (échelles) Technique: Lancer, dribler, passer, déplacements stratégiques, etc.	C1-Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. - Analyser la situation selon les exigences du contexte. - Exécuter des actions motrices selon diverses contraintes de l'environnement physique. - Évaluer son efficacité motrice et sa démarche en fonction du but poursuivi C2-Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. - Coopérer à l'élaboration d'un plan d'action. - Participer à l'exécution du plan d'action. - Coopérer à l'évaluation du plan d'action.
Tests physiques	C3-Adopter un mode de vie sain et actif. - Analyser les effets de certaines habitudes de vie sur sa santé et son bien-être. - Élaborer un plan visant à modifier certaines de ses habitudes de vie. - Mettre en œuvre son plan. - Évaluer sa démarche et l'état de ses habitudes de vie.
1 vs 1 Habiletés de sports complémentaires.	C1-Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.

	• Analyser la situation selon les exigences du contexte. • Exécuter des actions motrices selon diverses contraintes de l'environnement physique. • Évaluer son efficacité motrice et sa démarche en fonction du but poursuivi C2-Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. • Coopérer à l'élaboration d'un plan d'action. • Participer à l'exécution du plan d'action.
--	---

2^e ÉTAPE

Contenu notionnel	Compétence évaluée
Technique: Lancer, dribble, passe, déplacements stratégiques, etc.	C1-Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. • Analyser la situation selon les exigences du contexte. • Exécuter des actions motrices selon diverses contraintes de l'environnement physique. • Évaluer son efficacité motrice et sa démarche en fonction du but poursuivi C2-Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. • Coopérer à l'élaboration d'un plan d'action. • Participer à l'exécution du plan d'action. • Coopérer à l'évaluation du plan d'action.
Tests physiques #2	C3-Adopter un mode de vie sain et actif. • Analyser les effets de certaines habitudes de vie sur sa santé et son bien-être. • Élaborer un plan visant à modifier certaines de ses habitudes de vie. • Mettre en œuvre son plan. • Évaluer sa démarche et l'état de ses habitudes de vie.
3 vs 3 Marquage/démarquage (défensive zone) Habiletés de sports complémentaires.	C1-Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. • Analyser la situation selon les exigences du contexte. • Exécuter des actions motrices selon diverses contraintes de l'environnement physique. • Évaluer son efficacité motrice et sa démarche en fonction du but poursuivi

	C2-Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. • Coopérer à l'élaboration d'un plan d'action. • Participer à l'exécution du plan d'action. • Coopérer à l'évaluation du plan d'action
--	---

3^e ÉTAPE

Contenu notionnel	Compétence évaluée
4 vs 4 L'entraînement psychologique Nutrition Habiletés de sports complémentaires.	C1-Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. • Analyser la situation selon les exigences du contexte. • Exécuter des actions motrices selon diverses contraintes de l'environnement physique. • Évaluer son efficacité motrice et sa démarche en fonction du but poursuivi C2-Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. • Coopérer à l'élaboration d'un plan d'action. • Participer à l'exécution du plan d'action. • Coopérer à l'évaluation du plan d'action.

Éducation à la sexualité

Thématique	Intention éducative	Moment de l'atelier

Contenus en orientation scolaire et professionnelle (COSP)

Thématique	Intention éducative	Moment de l'atelier