



**Collège  
Durocher  
Saint-Lambert**

# **PLANIFICATION ANNUELLE 2025-2026**

**Nom et code du cours :**

**Profil Volley+ 045136**

**Enseignant(e)s :**

Jonathan Hart  
Jonathan.hart@cdsl.qc.ca

**Description générale (objectifs du cours) :**

Le programme de concentration sportive en volleyball permet à l'élève 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 volleyball, 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 Volley+ 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 <sup>ère</sup> étape<br>(20 %)                                        | 2 <sup>e</sup> étape<br>(20 %)                                          | 3 <sup>e</sup> étape<br>(60 %)                                          |                                                                         |               |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------|
|                        |                                                                     |   | Du 2 septembre au<br>14 novembre 2025                                   | Du 24 novembre<br>2025 au 11 février<br>2026                            | Du 16 février au 23 juin 2026                                           |                                                                         |               |
| Libellé au<br>bulletin | Compétences<br>disciplinaires                                       | % | Note inscrite au<br>bulletin?                                           | Note inscrite au<br>bulletin?                                           | Note inscrite<br>au bulletin?                                           | Épreuve<br>obligatoire MEES                                             |               |
| Profil                 | Agir et interagir dans<br>divers contextes<br>d'activités sportives |   | <input checked="" type="checkbox"/> Oui<br><input type="checkbox"/> Non | <input checked="" type="checkbox"/> Oui<br><input type="checkbox"/> Non | <input checked="" type="checkbox"/> Oui<br><input type="checkbox"/> Non | <input type="checkbox"/> Oui<br><input checked="" type="checkbox"/> Non | Valeur :<br>% |
|                        |                                                                     |   | <input type="checkbox"/> Oui<br><input type="checkbox"/> Non            | <input type="checkbox"/> Oui<br><input type="checkbox"/> Non            | <input type="checkbox"/> Oui<br><input type="checkbox"/> Non            | <input type="checkbox"/> Oui<br><input type="checkbox"/> Non            | Valeur :<br>% |
|                        |                                                                     |   | <input type="checkbox"/> Oui<br><input type="checkbox"/> Non            | <input type="checkbox"/> Oui<br><input type="checkbox"/> Non            | <input type="checkbox"/> Oui<br><input type="checkbox"/> Non            | <input type="checkbox"/> Oui<br><input type="checkbox"/> Non            | Valeur :<br>% |

  

|  | Compétence transversale                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <input type="checkbox"/> Organiser son travail<br><input type="checkbox"/> Savoir communiquer<br><input type="checkbox"/> Travailler en équipe<br><input type="checkbox"/> Exercer son jugement critique<br><input checked="" type="checkbox"/> N'est pas évaluée dans ce cours |

# INFORMATIONS RELATIVES AUX APPRENTISSAGES\*

*\*Sujet à changement*

| 1 <sup>ère</sup> ÉTAPE                                                                                                                                                     |                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Contenu notionnel                                                                                                                                                          | Compétence évaluée                                            |
| Athlétisme<br><br>Coordination motrice - Agilité<br><br>Technique: posture, manchette, touche, service, déplacement.<br><br>Tests physiques<br><br>Apprendre à s'entraîner | Agir et interagir dans divers contextes d'activités sportives |
|                                                                                                                                                                            |                                                               |
|                                                                                                                                                                            |                                                               |

## 2<sup>e</sup> ÉTAPE

| Contenu notionnel                                                                                                                                                                                                                                  | Compétence évaluée                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <p>Technique: passe, transitions, défense et attaque.</p> <p>Préparation physique: stabilité, gainage, flexibilité et vitesse.</p> <p>Tactiques collectives en 4 vs 4.</p> <p>Marquage</p> <p>Tests physiques</p> <p>S'entraîner à s'entraîner</p> | <p>Agir et interagir dans divers contextes d'activités sportives</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                      |

### 3<sup>e</sup> ÉTAPE

| Contenu notionnel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Compétence évaluée                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <p>Technique: course d'élan, attaque dans les airs, défense, suite d'actions.</p> <p>Préparation physique: stabilité, gainage, flexibilité, vitesse et prévention des blessures.</p> <p>Course à pied</p> <p>Collectif en 6 vs 6.</p> <p>Kinball</p> <p>Volleyball de plage en 2 vs 2</p> <p>Habiletés de sports complémentaires.</p> <p>L'entraînement psychologique</p> <p>Nutrition</p> <p>Tests physiques</p> | <p>Agir et interagir dans divers contextes d'activités sportives</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                      |

## 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 |
|------------|---------------------|---------------------|
|            |                     |                     |
|            |                     |                     |