



**Collège  
Durocher  
Saint-Lambert**

## **PLANIFICATION ANNUELLE 2026-2027**

**Nom et code du cours :**

**Éducation physique et à la santé 043102**

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

Le programme d'éducation physique et à la santé s'inscrit dans une perspective de développement global de l'élève. S'il a notamment pour objectif de l'amener à accroître son efficacité motrice par la pratique régulière d'activités physiques, il vise également le développement d'habiletés psychosociales ainsi que l'acquisition de connaissances, de stratégies, d'attitudes et de comportements sécuritaires et éthiques nécessaires à une gestion judicieuse de sa santé et de son bien-être.

**Enseignant(e)s :**

Raphaël Fiset : [raphael.fiset@cdsl.qc.ca](mailto:raphael.fiset@cdsl.qc.ca)

Jonathan Hart : [jonathan.hart@cdsl.qc.ca](mailto:jonathan.hart@cdsl.qc.ca)

Koumie Lamoureux : [koumie.lamoureux@cdsl.qc.ca](mailto:koumie.lamoureux@cdsl.qc.ca)

Émile Morissette-Sirois : [emile.morissette@cdsl.qc.ca](mailto:emile.morissette@cdsl.qc.ca)

Le cours d'éducation physique et à la santé est un cours de 50 heures offert à raison de 2 cours par cycle de 9 jours. Les élèves auront environ 40 cours par 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>2024 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                                             |               |
| Éducation<br>physique et à<br>la santé | C1 : Agir dans divers<br>contextes de pratique<br>d'activités physiques      |   | <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>% |
|                                        | C2 : Interagir dans divers<br>contextes de pratique<br>d'activités physiques |   | <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>% |
|                                        | C3 : Adopter un mode de<br>vie sain et actif                                 |   | <input type="checkbox"/> Oui<br><input checked="" 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>% |
|                                        |                                                                              |   |                                                                         |                                                                         | 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 |
| <p>Jeux collectifs: patate chaude et handball</p> <p>Développement des habiletés individuelles et collectives à travers une activité d'équipe. Exécuter diverses actions motrices en lien avec l'objet, le but collectif et l'adversaire.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les actions de manipulation (le maniement, la projection et la réception d'objets)</li><li>• Les principes de communication</li><li>• Les actions de non-locomotion</li><li>• Les principes d'action lors d'activités collectives en espace commun</li><li>• La pratique sécuritaire d'activités physiques (la tenue vestimentaire, l'échauffement, persévérer)</li></ul> | C1 et C2           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |

## 2<sup>e</sup> ÉTAPE

| Contenu notionnel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Compétence évaluée |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <p>Tennis / Manipulation et défis individuels</p> <p>Exécuter diverses actions motrices de coordination corporelle et de synchronisation main-œil-objet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes de coordination et de synchronisation</li> <li>• Les actions de manipulation</li> </ul>                                                       | C1                 |
| <p>Tennis / Évaluation en jeu</p> <p>Exécuter diverses actions motrices en activité de duel. Participer aux matchs. Travailler son déplacement vers l'objet ainsi que sa variété de coups.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes de coordination et de synchronisation</li> <li>• Les principes d'action lors d'activités de duel</li> </ul> | C2                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    |

### 3<sup>e</sup> ÉTAPE

| Contenu notionnel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Compétence évaluée |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <p>Acrogym</p> <p>Coopérer et participer à l'élaboration et l'exécution d'une série de figures d'acrogym.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes de coordination et de synchronisation</li> <li>• Les principes d'action lors d'activités de coopération</li> </ul> <p>Kinball</p> <p>Coopérer et participer à l'élaboration d'un plan d'action en lien avec un jeu collectif sur terrain commun.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes de communication</li> <li>• Les rôles à jouer</li> <li>• Les actions de manipulation</li> <li>• Les principes d'action lors d'activités de coopération</li> </ul> | C2                 |
| <p>Gymnastique</p> <p>Exécution d'un parcours individuel d'habiletés motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'équilibration statique</li> <li>• Les actions de locomotion</li> <li>• Les actions de non-locomotion</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | C1                 |
| <p>Course à pied</p> <p>Faire un effort cardio-vasculaire d'une durée de 12 minutes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les déterminants de la condition physique associés à la pratique d'activités physiques (l'endurance cardiovasculaire)</li> <li>• La pratique régulière d'activités physiques (le dosage de l'effort, les périodes de récupération)</li> <li>• Les déplacements dans les activités cycliques</li> </ul>                                                                                                                                                                                                           | C3                 |

## Contenus en orientation scolaire et professionnelle (COSP)

| Thématique | Intention éducative | Moment de l'atelier |
|------------|---------------------|---------------------|
|            |                     |                     |
|            |                     |                     |