



**Collège
Durocher
Saint-Lambert**

PLANIFICATION ANNUELLE 2026-2027

Nom et code du cours :

Profil plein air AIR144

Description générale (objectifs du cours) :

Le programme Plein air s'intègre harmonieusement au programme d'éducation physique du secondaire, tel que défini par le ministère de l'Éducation. Offert une fois par cycle de neuf jours, ce programme unique offre aux élèves des occasions enrichissantes de vivre des expériences en nature, tout en respectant les compétences et objectifs pédagogiques prescrits.

Les activités diversifiées, telles que la randonnée, le vélo de montagne, le canotage, ainsi que les expériences organisées en partenariat avec la SEPAQ, permettent aux élèves de découvrir les multiples façons de bouger en plein air. À travers ces activités, les jeunes développent non seulement des compétences

Enseignant(e)s :

Mélanie Olivier

melanie.olivier@cdsl.qc.ca

Raphaël Fiset

raphael.fiset@cdsl.qc.ca

motrices, mais aussi des habiletés sociales, tout en apprenant à profiter des bienfaits du plein air.

Ces expériences ont également pour objectif de renforcer des notions de santé globale, de bien-être, tout en favorisant des valeurs essentielles telles que l'autonomie, la coopération et le respect de l'environnement. Ce programme contribue ainsi à former des citoyens actifs, responsables et conscients de l'importance d'un mode de vie sain, tout en soutenant les visées éducatives du Collège et les objectifs du programme d'éducation physique.

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	
Plein Air	C3 : Adopter un mode de vie sain et actif		☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☐ Oui ☒ Non	Valeur : %
Plein Air	Pratique sécuritaire d'activités physiques		☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☐ Oui ☒ Non	Valeur : %
			☐ 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 ce cours		

INFORMATIONS RELATIVES AUX APPRENTISSAGES*

**Sujet à changement*

1 ^{ère} ÉTAPE	
Contenu notionnel	Compétence évaluée
- Savoir se déplacer en groupe en vélo. Connaître les règles de signalisation et les comportements sécuritaires. - Savoir s'habiller adéquatement pour des activités de plein air - Développer une éthique en groupe d'utilisation des espaces plein air ou partagés - Persévérer dans une activité malgré les difficultés et les résultats afin de se dépasser - Réagir adéquatement devant des situations potentiellement dangereuses - Apporter son aide et accepter d'être aidé au besoin - Agir de manière responsable envers soi-même et les autres - Connaître des stratégies pour bien s'alimenter et s'hydrater en plein air - Connaître les bienfaits d'une bonne hygiène de vie combiné à l'activité physique en plein air	Pratique sécuritaire d'activités physiques C3 : Adopter un mode de vie sain et actif

2^e ÉTAPE

Contenu notionnel	Compétence évaluée
- Savoir se déplacer en groupe en vélo. Connaître les règles de signalisation et les comportements sécuritaires. - Savoir s'habiller adéquatement pour des activités de plein air - Développer une éthique en groupe d'utilisation des espaces plein air ou partagés - Persévérer dans une activité malgré les difficultés et les résultats afin de se dépasser - Réagir adéquatement devant des situations potentiellement dangereuses - Apporter son aide et accepter d'être aidé au besoin - Agir de manière responsable envers soi-même et les autres - Connaître des stratégies pour bien s'alimenter et s'hydrater en plein air - Connaître les bienfaits d'une bonne hygiène de vie combiné à l'activité physique en plein air	Pratique sécuritaire d'activités physiques C3 : Adopter un mode de vie sain et actif

3^e ÉTAPE

Contenu notionnel	Compétence évaluée
- Savoir se déplacer en groupe en vélo. Connaître les règles de signalisation et les comportements sécuritaires. - Savoir s'habiller adéquatement pour des activités de plein air - Développer une éthique en groupe d'utilisation des espaces plein air ou partagés - Persévérer dans une activité malgré les difficultés et les résultats afin de se dépasser - Réagir adéquatement devant des situations potentiellement dangereuses - Apporter son aide et accepter d'être aidé au besoin - Agir de manière responsable envers soi-même et les autres - Connaître des stratégies pour bien s'alimenter et s'hydrater en plein air - Connaître les bienfaits d'une bonne hygiène de vie combiné à l'activité physique en plein air	Pratique sécuritaire d'activités physiques C3 : Adopter un mode de vie sain et actif
	Pratique sécuritaire d'activités physiques et esprit sportif Savoir-être

Contenus en orientation scolaire et professionnelle (COSP)

Thématique	Intention éducative	Moment de l'atelier