



**Collège
Durocher
Saint-Lambert**

PLANIFICATION ANNUELLE 2025-2026

Nom et code du cours :

Éducation physique et à la santé 043-202

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 efficience 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.

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

Enseignant(e)s :

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

Koumie Lamoureux
koumie.lamoureux@cdsl.qc.ca

Raphaël Fiset
raphael.fiset@cdsl.qc.ca

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	
	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.		☐ Oui ☒ Non	☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☐ Oui ☒ Non	Valeur : %
Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.			☒ 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
Les rôles à jouer (choisir un rôle et l'assumer) Les principes d'action lors d'activités de coopération (se placer ou se déplacer) Les principes d'action lors d'activités collectives en espace commun (les principes d'action liés à l'objet et ceux rapportant au partenaire et à l'adversaire. L'élève discerne les différentes règles de sécurité et s'impose à les appliquer de façon rigoureuse. Règles d'éthique Règles de sécurité Règles de jeu	Basketball Routine d'échauffement. Jeu coopératif. Participation/sécurité (Joutes) Grilles d'évaluation

2^e ÉTAPE

Contenu notionnel	Compétence évaluée
Principe de synchronisation Recevoir un objet en se déplaçant vers son point de chute. Maniement main dominante/non-dominante Principes d'action lors d'activité de duel Récupération de l'objet Exploitation de l'espace Connaissances des règles de bases Synchroniser ses actions motrices en respectant un rythme Les rôles à jouer (choisir un rôle et l'assumer) Les principes d'action lors d'activités de coopération (se placer ou se déplacer) Les principes d'action lors d'activités collectives en espace commun (les principes d'action liés à l'objet et ceux rapportant au partenaire et à l'adversaire) L'élève discerne les différentes règles de sécurité et s'impose à les appliquer de façon rigoureuse. Règles d'éthique Règles de sécurité Règles de jeu	Conditionnement physique Course 2400m Ateliers conditionnement physique Participation/sécurité Grilles d'évaluation Examen écrit Évaluation par les pairs

3^e ÉTAPE

Contenu notionnel	Compétence évaluée
Principe de synchronisation Recevoir un objet en se déplaçant vers son point de chute. Maniement main dominante/non-dominante Principes d'action lors d'activité de duel Récupération de l'objet Exploitation de l'espace Connaissances des règles de bases Synchroniser ses actions motrices en respectant un rythme Les rôles à jouer (choisir un rôle et l'assumer) Les principes d'action lors d'activités de coopération (se placer ou se déplacer) Les principes d'action lors d'activités collectives en espace commun (les principes d'action liés à l'objet et ceux rapportant au partenaire et à l'adversaire) L'élève discerne les différentes règles de sécurité et s'impose à les appliquer de façon rigoureuse. Règles d'éthique Règles de sécurité Règles de jeu	Défis sportifs Badminton Volleyball Grilles d'évaluation

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