



**Collège
Durocher
Saint-Lambert**

PLANIFICATION ANNUELLE 2025-2026

Nom et code du cours :

Profil Volley+ 045236

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 ^{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	
Profil	Agir et interagir dans divers contextes d'activités sportives		☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☐ Oui ☒ Non	Valeur : %
			☐ 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
Défis de manipulation Technique: service sauté, réception de service, passe, transitions, défense et attaque Préparation physique: stabilité, gainage, flexibilité et vitesse. Tests physiques Apprendre à s'entraîner: implication, dépassement, esprit sportif.	Agir et interagir dans divers contextes d'activités sportives

2^e ÉTAPE

Contenu notionnel	Compétence évaluée
Technique: transitions, défense et attaque. Préparation physique: stabilité, gainage, flexibilité et vitesse. Tactiques collectives en 6 vs 6. Arbitrage Tests physiques S'entraîner à s'entraîner	Agir et interagir dans divers contextes d'activités sportives

3^e ÉTAPE

Contenu notionnel	Compétence évaluée
Technique: contre, enchaînement d'actions, Préparation physique: stabilité, gainage, flexibilité, vitesse et prévention des blessures. Collectif en 6 vs 6. Volleyball de plage en 2 vs 2 Habiletés de sports complémentaires. L'entraînement psychologique Tests physiques S'entraîner à s'entraîner	Agir et interagir dans divers contextes d'activités sportives

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
Préparation aux choix du 2e cycle du secondaire	Anticiper ses choix au 2e cycle en s'appuyant sur ses champs d'intérêt et sur ses aptitudes scolaires	2 ^e trimestre