



**Collège
Durocher
Saint-Lambert**

PLANIFICATION ANNUELLE 2025-2026

Nom et code du cours :

Multisports

Enseignant(e)s :

Koumie Lamoureux

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 pour un élève en profil multisports est un cours offert à raison de 6 cours par cycle de 9 jours.

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	
ÉPS	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.		☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☐ Oui ☒ Non	Valeur : %
ÉPS	Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.		☐ Oui ☒ Non	☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☐ Oui ☒ Non	Valeur : %
ÉPS	Adopter un mode de vie sain et actif.		☒ 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
Principes d'équilibration (statique et dynamique) Principes de coordination Principes de synchronisation Actions de manipulation	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.
Saines habitudes de vie Condition physique Pratique sécuritaire d'activités physiques	Adopter un mode de vie sain et actif.

2^e ÉTAPE

Contenu notionnel	Compétence évaluée
Rôles à jouer Principes d'action au cours d'activités de coopération Principes d'action au cours d'activités en équipe dans un espace commun	Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.
Habitudes de vie néfastes Pratique sécuritaire d'activités physiques Aide et entraide Esprit sportif Gestion des conflits Pratique régulière d'activités physiques	Adopter un mode de vie sain et actif.

3^e ÉTAPE

Contenu notionnel	Compétence évaluée
Actions de locomotion	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.
Principes d'action au cours d'activités en équipe dans des espaces distincts Principes d'action au cours d'activités en équipe dans un espace commun Rôles à jouer	Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.
Planification d'activités liées à la santé Pratique sécuritaire d'activités physiques Gestion du stress	Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. Adopter un mode de vie sain et actif.

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
Choix scolaire	La préparation au choix scolaire du deuxième cycle qui permettra aux élèves d'anticiper ses choix au 2 ^e cycle en s'appuyant sur ses champs d'intérêt et sur ses aptitudes scolaires.	Fin 2 ^e étape, début 3 ^e .