



**Collège
Durocher
Saint-Lambert**

PLANIFICATION ANNUELLE 2025-2026

Nom et code du cours :

ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ, 043302

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.

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.

http://www.mels.gouv.qc.ca/progression/secontaire/pdf/progrApprSec_educPhysique_fr.pdf

Enseignant(e)s :

Alexandre Crompt

Alexandre.crompt@cdsl.qc.ca

Olivier Dubuc

Olivier.dubuc@cdsl.qc.ca

Marie-Ève Rosa

Me.rosa@cdsl.qc.ca

COMPÉTENCES ET RÉSULTATS AU BULLETIN

			1 ^{re} 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	
Éducation physique et à la santé	C1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités sportives		☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☐ Oui ☒ Non	Valeur : %
	C2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités sportives		☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☐ Oui ☒ Non	Valeur : %
	C3 : 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 ^{re} ÉTAPE	
Contenu notionnel	Compétence évaluée
- Les principes de communication (émettre des messages clairs et adaptés à l'activité) - Les principes d'action lors d'activités collectives en espace commun (les principes d'action liés à l'objet, au partenaire, à l'adversaire et au territoire) - Les principes d'action lors d'activités de coopération (se placer ou se déplacer en fonction de son ou de ses coéquipiers et varier la force, la vitesse et la direction de ses mouvements en fonction des actions de ses coéquipiers) - Application des différents concepts du sport collectif dans un espace commun et enchaînements d'actions motrices afin de répondre à une situation problématique. - La pratique sécuritaire d'activités physiques et l'esprit sportif	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. (C1) Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. (C2) Adopter un mode de vie sain et actif. (C3)
• Notions de Passes et Va, passe et suit. Application des différents concepts du sport collectif dans un espace commun et enchaînements d'actions motrices afin de répondre à une situation problématique	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. (C1) Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. (C2) Adopter un mode de vie sain et actif. (C3)

2^e ÉTAPE

Contenu notionnel	Compétence évaluée
- Les déterminants de la condition physique associés à la pratique d'activités physiques (l'endurance cardiovasculaire, la flexibilité, la force-endurance) - Exécution d'ateliers de conditionnement physique. (ex : pompes, redressements assis) - Entraînement en résistance musculaire. - Importance de l'échauffement, des étirements - Travail par intervalle dans un circuit d'ateliers - La pratique sécuritaire d'activités physiques	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. (C1) Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. (C2) Adopter un mode de vie sain et actif. (C3)
Exécution d'un enchaînement de mouvement en équipe. (chorégraphie) - Les principes de synchronisation (synchroniser l'exécution de ses actions motrices et exécuter des actions motrices selon différents modes de synchronisation avec ses partenaires) - Les principes d'action lors d'activités de coopération (se placer ou se déplacer en fonction de ses coéquipiers, varier la vitesse et la direction de ses mouvements en fonction des actions de ses partenaires) - La pratique sécuritaire d'activités physiques et l'esprit sportif	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. (C1) Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. (C2) Adopter un mode de vie sain et actif. (C3)
À l'aide d'un outil, compiler les informations afin de porter un jugement sur sa condition physique. - Les habitudes de vie saines et actives (indiquer des stratégies pour développer ou maintenir un mode de vie actif) - La pratique sécuritaire d'activités physiques	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. (C1) Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. (C2) Adopter un mode de vie sain et actif. (C3)

3^e ÉTAPE

Contenu notionnel	Compétence évaluée
Les principes de communication (émettre des messages clairs et adaptés à l'activité) - Les rôles à jouer (choisir un rôle et l'assumer) - Les principes d'action lors d'activités collectives en espace commun (les principes d'action liés à l'objet, au partenaire, à l'adversaire et au territoire) - Les principes d'action lors d'activités de coopération (se placer ou se déplacer en fonction de son ou de ses coéquipiers et varier la force, la vitesse et la direction de ses mouvements en fonction des actions de ses coéquipiers) - Application des différents concepts du sport collectif dans un espace commun et enchaînements d'actions motrices afin de répondre à une situation problématique. - La pratique sécuritaire d'activités physiques et l'esprit sportif	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. (C1) Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. (C2) Adopter un mode de vie sain et actif. (C3)
- Les principes de communication (émettre des messages clairs et adaptés à l'activité) - Les rôles à jouer (choisir un rôle et l'assumer) - Les actions de manipulation (le maniement d'objets avec un outil, la projection d'objets avec un outil, la récupération d'objets avec un outil) - Les principes d'action lors d'activités de duel (exploiter la surface de jeu dans sa totalité, récupérer l'objet rapidement, exploiter l'espace approprié, attaquer au moment opportun, feinter pour tromper l'adversaire, prendre l'adversaire à contre-pied) - La pratique sécuritaire d'activités physiques et l'esprit sportif	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. (C1) Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. (C2) Adopter un mode de vie sain et actif. (C3)
- Les principes de communication (émettre des messages clairs et adaptés à l'activité) - Les rôles à jouer (choisir un rôle et l'assumer) - Les principes d'action lors d'activités collectives en espace commun (les principes d'action liés à l'objet, au partenaire, à l'adversaire et au territoire) - Les principes d'action lors d'activités de coopération (se placer ou se déplacer en fonction de son ou de ses coéquipiers et varier la	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. (C1) Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. (C2) Adopter un mode de vie sain et actif. (C3)

force, la vitesse et la direction de ses mouvements en fonction des actions de ses coéquipiers) - Application des différents concepts du sport collectif dans un espace commun et enchaînements d'actions motrices afin de répondre à une situation problématique. - La pratique sécuritaire d'activités physiques et l'esprit sportif	
--	--

Éducation à la sexualité

Thématique	Intention éducative	Moment de l'atelier
Agir sexuel	Désir et plaisir dans l'agir sexuel. Facteurs influençant les relations sexuelles.	3 ^e trimestre

Contenus en orientation scolaire et professionnelle (COSP)

Thématique	Intention éducative	Moment de l'atelier