



**Collège
Durocher
Saint-Lambert**

PLANIFICATION ANNUELLE 2025-2026

Nom et code du cours :

Profil Athlète+
ATH354

Enseignant(e)s :

Olivier Dubuc

Description générale (objectifs du cours) :

- L'objectif du profil est d'accompagner l'élève dans son développement d'athlète, selon son stade du Développement à Long Terme de l'Athlète (DLTA).
- L'élève sera donc en mesure de mieux comprendre l'importance de son entraînement et des différents facteurs reliés à la performance sportive.
- Il aura à développer de meilleurs outils et connaissances en lien avec le développement d'un athlète d'excellence (nutrition, psychologie sportive, gestion du stress, gestion du temps, etc.).
- Le contenu du profil est complémentaire au cours d'éducation physique régulier.

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 Athlète+	S'implique dans la prise en charge de son propre développement athlétique et sportif.	100	☒ 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
Fondements de l'entraînement de la force endurance	S'implique dans la prise en charge de son propre développement athlétique et sportif.
Les bases techniques du squat	
Préparation mentale (les objectifs, les facteurs de performances sportives, se connaître)	

2 ^e ÉTAPE	
Contenu notionnel	Compétence évaluée
Fondements de l'entraînement de la force maximum	S'implique dans la prise en charge de son propre développement athlétique et sportif.
Les bases techniques du soulevé de terre	
Préparation mentales (les mentalités, le discours interne)	

3^e ÉTAPE

Contenu notionnel	Compétence évaluée
Fondements de l'entraînement de la force-vitesse et puissance	S'implique dans la prise en charge de son propre développement athlétique et sportif.
Les bases techniques des mouvements en haltérophilie	
Nutrition et alimentation sportive	