



**Collège
Durocher
Saint-Lambert**

PLANIFICATION ANNUELLE 2025-2026

Nom et code du cours :

Profil multisport, SPO344

Description générale (objectifs du cours) :

- L'objectif du profil est d'accroître les habiletés motrices globales de l'élève par la pratique régulière d'activités physiques. Une grande variété de sports individuels et collectifs lui seront proposés.
- À travers les différents sports, l'élève pourra développer ses habiletés techniques, son sens du jeu, ses qualités athlétiques et son esprit d'équipe.
- Le cours a également pour objectif d'amener l'élève à s'ouvrir vers de nouveaux sports ou/et de nouvelles activités sportives, notamment dans le cadre des sorties.
- Ces groupes ont le privilège d'avoir 4 périodes par cycle de 9 jours.
- Le contenu du profil est complémentaire au cours d'éducation physique régulier.

Enseignant(e)s :

- Marie-Eve Rosa
Me.rosa@cdsl.qc.ca
- Olivier Dubuc
Olivier.dubuc@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	
Profil multisports	Compétence 1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	100%	☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☐ Oui ☒ Non	Valeur : %
	Compétence 2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.		☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☐ Oui ☒ Non	Valeur : %
	Compétence 3 : S'implique de façon saine, sécuritaire et positive dans différents contextes d'activité physique.		☒ 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 mon cours

INFORMATIONS RELATIVES AUX APPRENTISSAGES*

**Sujet à changement*

1 ^{ère} ÉTAPE	
Contenu notionnel	Compétence évaluée
Course 5 km : ☐ Posture et foulée efficace ☐ Gestion de l'effort et rythme de course ☐ Échauffement et étirements spécifiques à la course ☐ Règles de base des courses	C3 : Adopter un mode de vie sain et actif C1 : Agir
Omnikin : ☐ Règles de base du jeu : objectifs, terrains, nombre de joueurs ☐ Techniques de lancer et de réception du ballon ☐ Placement et déplacements collectifs (jeu en équipe) ☐ Notions de coopération, communication et stratégie ☐ Sécurité lors des déplacements et des contacts ☐ Règles de fair-play et respect de l'adversaire	C2 : Interagir

2^e ÉTAPE

Contenu notionnel	Compétence évaluée
Soccer : ☐ Règles de base du soccer (hors-jeu, fautes, remises en jeu) ☐ Techniques fondamentales : passes, contrôles, dribbles, tirs au but ☐ Postures et déplacements : marquage, placement offensif et défensif ☐ Tactiques simples : attaque, défense, transitions ☐ Travail collectif : communication, solidarité, esprit d'équipe ☐ Règles de sécurité et fair-play	C2 : Intégrer
Pickleball : ☐ Règles de base du pickleball (service, zones, fautes) ☐ Techniques de base : coup droit, revers, smash, volée ☐ Positionnement sur le terrain (zones de non-volée, déplacements) ☐ Stratégies simples : placement, anticipation des coups adverses ☐ Importance de la communication en double	C2 : Intégrer C1 : Agir C3 : adopter un mode de vie sain et actif
Volleyball : ☐ Règles de base du volleyball (rotation, nombre de touches, fautes) ☐ Techniques fondamentales : passe, manchette, service, smash ☐ Positionnement et déplacements sur le terrain ☐ Notions de jeu collectif : communication, couverture, stratégie offensive et défensive ☐ Travail d'équipe : coordination des actions et soutien mutuel	C2 : interagir

3^e ÉTAPE

Contenu notionnel	Compétence évaluée
Entraînement en salle de musculation : ☐ Principes de base de la musculation : force, endurance musculaire, hypertrophie ☐ Anatomie simple des principaux groupes musculaires sollicités ☐ Techniques d'exécution des exercices (posture, amplitude, respiration) ☐ Importance de l'échauffement et des étirements ☐ Utilisation sécuritaire du matériel (poids libres, machines, bandes élastiques) ☐ Notions de progression et de récupération ☐ Règles de sécurité et prévention des blessures	C1 : agir C3 : adopter un mode de vie sain et actif
Touch football : ☐ Règles de base du touch football (pas de plaquage, toucher pour arrêter la progression) ☐ Techniques fondamentales : passes, réceptions, courses avec changement de direction ☐ Notions de placement offensif et défensif ☐ Travail d'équipe : communication, coopération, stratégies simples (attaque/défense)	C2 : Interagir
Olympiades ☐ Sprint : • Techniques de départ (explosivité, posture) • Foulée efficace et accélération • Gestion de l'effort sur courte distance ☐ Saut en longueur : • Phases du saut : impulsion, envol, réception	C1 : Agir

• Techniques de course d'élan et de prise d'appui • Importance de l'équilibre et du contrôle corporel ☐ Règles des épreuves et organisation des compétitions ☐ Technique du lancer en arrière (back toss) : posture, prise du ballon, mouvement du bras	
--	--

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