



**Collège
Durocher
Saint-Lambert**

PLANIFICATION ANNUELLE 2025-2026

Nom et code du cours :

Éducation physique et à la santé EDU402

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.

Enseignant(e)s :

Benoit Richard
benoit.richard@cdsl.qc.ca

Alexandre Crompt
alexandre.crompt@cdsl.qc.ca

Jake Gouchie-Provencher
jake.gouchie@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	
Éducation physique et à la santé	C1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques		☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☐ Oui ☒ Non	Valeur : %
Éducation physique et à la santé	C2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques		☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☐ Oui ☒ Non	Valeur : %
Éducation physique et à la santé	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 ^{ère} ÉTAPE	
Contenu notionnel	Compétence évaluée
Maniement d'un objet avec le pied dominant ou non dominant sur place, en se déplaçant ou à travers des obstacles	Compétence 1 – Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
Synchroniser l'exécution de ses actions motrices - Projeter l'objet en fonction de la vitesse et de la direction du déplacement de ses partenaires ou de ses adversaires - Recevoir l'objet venant d'un partenaire ou d'un adversaire en tenant compte de la vitesse et de la direction de l'objet	Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

2^e ÉTAPE

Contenu notionnel	Compétence évaluée
Maniement de plusieurs objets en même temps sur place, en se déplaçant au sol ou sur des appareils fixes ou mobiles	Compétence 1 – Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
Synchroniser ses actions motrices en respectant un rythme	Compétence 1 – Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

3^e ÉTAPE

Contenu notionnel	Compétence évaluée
Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions variées	Compétence 1 – Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
Synchroniser ses actions motrices en respectant un rythme	Compétence 1 – Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
Lancer par-dessus l'épaule	Compétence 1 – Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
Faire progresser l'objet vers la cible adverse	Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
Attaquer la cible adverse en lançant ou en frappant l'objet	Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
Marquer - Marquer le porteur pour l'empêcher de se déplacer, de faire une passe ou d'attaquer la cible - Marquer le non-porteur	Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
Protéger la cible ou le but	Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
Doser ses efforts lors d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes consécutives	Compétence 3 – 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