



**Collège
Durocher
Saint-Lambert**

PLANIFICATION ANNUELLE 2025-2026

Nom et code du cours :

Sports + (045544)

Enseignant(e)s :

Laurie Fournier (laurie.fournier@cdsl.qc.ca)
Alexandre Crompt
(alexandre.crompt@cdsl.qc.ca)

Description générale (objectifs du cours) :

- Développer les habileté motrices
- Approfondir les connaissances tactiques et stratégiques
- Favoriser l'autonomie et l'engagement personnel
- Développer l'esprit d'équipe et le respect de l'autre
- Valoriser la santé et les saines habitudes de vie
- Découvrir différentes disciplines sportives

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	
	C1 : Agir en contexte d'activités sportives		☐ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☒ Non	Valeur : %
Sports +	C2 : Interagir en contexte 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 ^{ère} ÉTAPE	
Contenu notionnel	Compétence évaluée
Les principes de communication Les principes de synchronisation Les rôles à jouer Les principes d'action lors d'activités collectives en espace commun	Compétence 2 : Interagir (Savoir-faire)
La pratique régulière d'activité physique (course 5km) -Le dosage d'effort et les fréquence cardiaque cibles -Les périodes de récupération	Compétence 3 : Adopter un mode vie sain et actif (Savoir-faire)

2^e ÉTAPE

Contenu notionnel	Compétence évaluée
Développement de compétence en communication Renforcement de la compréhension des notions sportives Développement de l'autonomie et du leadership Renforcement du travail d'équipe et de la collaboration Développement du sens de l'observation et de l'analyse	Compétence 1 : Agir (Savoir-faire)
Les principes de communication Les principes de synchronisation Les rôles à jouer Les principes d'action lors d'activités collectives en espace commun	Compétence 2 : Interagir (Savoir-faire)
La structure et le fonctionnement du corps Les déterminants de la condition physique associés à la pratique d'activité physique Les habitudes de vie saines et actifs	Compétence 3 : Adopter un mode vie sain et actif (Savoirs et savoir-faire)

3^e ÉTAPE

Contenu notionnel	Compétence évaluée
Les principes de communication Les principes de synchronisation Les rôles à jouer Les actions de locomotion Les principes d'action lors d'activité en coopération Les principes d'action lors d'activités collectives en espace commun et espace distinct.	Compétence 2 : Interagir (Savoir-faire)

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