



**Collège
Durocher
Saint-Lambert**

PLANIFICATION ANNUELLE 2025-2026

Nom et code du cours :

EDU502 (043502)

Enseignant(e)s :

Laurie Fournier
Mélanie Olivier
Jake Gouchie-Provencher

Description générale (objectifs du cours) :

- Développer et maintenir une bonne condition physique.
- Adopter un mode de vie sain et actif.
- Approfondir ses compétences dans différents sports collectif et individuels.
- Démontrer de l'autonomie, du leadership, du respect et de la coopération en contexte d'activité physique.

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 de pratique d'activité physique		☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☒ Oui ☐ Non	☐ Oui ☒ Non	Valeur : %
Éducation physique et à la santé	C2 : Interagir en contexte de pratique d'activité physique		☐ 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
Le système musculosquelettique Les éléments techniques liés aux activités	Compétence 1 : Agir (Savoirs)
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)
La pratique régulière d'activité physique -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
Les principes de synchronisation Les actions de manipulation	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 distinct	Compétence 2 : Interagir (Savoir-faire)

3^e ÉTAPE

Contenu notionnel	Compétence évaluée
Les principes de coordination	Compétence 1 : Agir (Savoir-faire)
Les principes de synchronisation Les actions de manipulation Les rôles à jouer Les principes d'action lors d'activités collectives en espace commun	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