



**Collège
Durocher
Saint-Lambert**

PLANIFICATION ANNUELLE 2026-2027

Nom et code du cours :

ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ 043502

Enseignant(e)s :

Alexandre Crompt :
alexandre.crompt@cdsl.qc.ca

Mélanie Olivier : melanie.olivier@cdsl.qc.ca

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 31 août au 13 novembre 2026	Du 23 novembre 2025 au 10 février 2027	Du 15 février au 22 juin 2027		
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 (M. Crompt) <i>Les principes de coordination (Mme. Olivier)</i>	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 (M. Crompt) <i>Les principes de synchronisation</i> <i>Les actions de manipulation</i> <i>Les rôles à jouer</i> <i>Les principes d'action lors d'activités collectives en espace commun (Mme. Olivier)</i>	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 (M. Crompt)	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 (M. Crompt et Mme Olivier)	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 (M. Crompt et Mme Olivier) Compétence 1 : Agir (Savoir-faire)	Compétence 2 : Interagir (Savoir-faire)

3 ^e ÉTAPE	
Contenu notionnel	Compétence évaluée

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