


2023-2024

Pré-Dep, Éducation physique et à la santé

Enseignant : M.Marcotte

Connaissances abordées durant l'année (maîtrise)			Nouveau
Tout au long de l'année, l'élève élargit son champ de connaissances en éducation physique et à la santé. L'ordre des connaissances abordées sera différent selon la répartition des plateaux à chaque étape.			
Agir	Interagir	Adopter un mode de vie sain et actif	Pratique sécuritaire d'activités physique et esprit sportif
<p>Le système musculosquelettique</p> <p>Expliquer le rôle des muscles stabilisateurs et celui des agonistes (fléchisseurs, extenseurs, rotateurs, abducteurs, adducteurs) (ex. : les muscles dorsaux et abdominaux ont un rôle dans la posture et ils se contractent simultanément; lorsque l'avant-bras est fléchi, l'agoniste-biceps se contracte pour produire le mouvement)</p> <p>Les perceptions kinesthésiques</p> <p>Décrire la position de ses segments ou les ajustements nécessaires lors de l'exécution d'une action motrice donnée (stable ou en mouvement) (ex. : lors de pompes au mur, placer ses mains à la largeur de ses épaules et maintenir le dos droit; au dos crawlé, garder la tête couchée sur l'eau pour conserver une position hydrodynamique)</p> <p>Décrire les ajustements nécessaires à la vitesse d'exécution de ses mouvements ou de ses déplacements selon les contraintes de l'activité (ex. : en ski de fond, ajuster sa vitesse en freinant dans une descente pour maintenir son équilibre; à vélo, aller suffisamment rapidement pour maintenir son équilibre)</p>	<p>Les éléments techniques de l'action liés aux activités</p> <p>Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée</p>	<p>La structure et le fonctionnement du corps</p> <p>Nommer les principales composantes des systèmes engagés dans la pratique d'activités physiques (systèmes cardiovasculaire, respiratoire et musculaire) (ex. : le coeur, les poumons, les abdominaux)</p> <p>Expliquer en termes simples ou par un schéma le fonctionnement des principaux systèmes sollicités lors de la pratique d'activités physiques (ex. : le système cardiovasculaire transporte l'oxygène et les nutriments vers les muscles pour répondre à l'effort physique)</p> <p>Expliquer la réponse du corps à l'exercice en établissant des liens avec les différents systèmes (ex. : la sudation permet de réguler la température corporelle)</p> <p>Les déterminants de la condition physique associés à la pratique d'activités physiques</p> <p>L'endurance cardiovasculaire Nommer des activités physiques qui développent l'endurance cardiovasculaire (ex. : course à pied, cardiovélo, ski de fond)</p> <p>Définir la notion d'endurance cardiovasculaire</p>	<p>Les règles liées aux activités physiques</p> <p>Nommer les principales règles d'éthique dans le sport (ex. : se conformer aux règles du jeu, refuser toute forme de violence ou de tricherie)</p> <p>Nommer les règles de sécurité lors d'une activité physique pratiquée seul ou avec d'autres (ex. : porter des chaussures de sport attachées, enlever ses bijoux)</p> <p>Nommer les règlements officiels ou les règles du jeu ajustées par l'enseignante ou l'enseignant selon l'activité physique pratiquée (ex. : nommer les règles pour le service au badminton en double, nommer une faute au basketball)</p>

<p>Décrire la position appropriée de son corps ou des parties de son corps par rapport à un objet, à un outil ou à l'espace (territoire) (ex. : la hauteur de la jambe d'attaque doit être ajustée par rapport à la haie)</p> <p>Les éléments techniques de l'action liés aux activités</p> <p>Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée</p>		<p>(ex. : c'est la capacité du corps à produire des efforts dans une activité physique d'intensité modérée)</p> <p>Décrire quelques méthodes d'entraînement en endurance cardiovasculaire (ex. : un entraînement en circuit est une suite d'exercices musculaires et cardiovasculaires)</p> <p>La flexibilité Nommer des activités physiques qui aident à développer ou à maintenir la flexibilité (ex. : yoga, tai-chi, exercices d'étirement)</p> <p>Définir la notion de flexibilité (ex. : c'est la capacité de faire bouger une articulation dans toute son amplitude sans ressentir de douleur ni de raideur)</p> <p>Décrire quelques méthodes d'entraînement à la flexibilité (ex. : les étirements statiques se font lentement et demandent de maintenir la position pendant au moins 15 secondes)</p> <p>La force-endurance Nommer des activités physiques qui développent la force et l'endurance musculaire (ex. : entraînement en salle avec charges, musculation avec élastiques, entraînement sur ballon suisse)</p> <p>Définir les notions de force et d'endurance musculaire (ex. : c'est la capacité d'un muscle ou d'un groupe musculaire à effectuer des contractions sous-maximales de façon répétitive, habituellement de 12 à 15 répétitions)</p>	
---	--	---	--

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
<p>«Allez Hop» «Sains et actifs» Sciences de l'exercice</p>	<p>Le port du costume (t-shirt , short ou pantalon de sport) est obligatoire ainsi que les souliers de sports.</p>

Principes et méthodes d'entraînement Tout document spécifique aux différents sports	Étant donné la nature de la discipline, la participation est obligatoire.
Devoirs et leçons	Récupération et enrichissement
Essentiellement sur la compétence 3.	Enrichissement et reprise de test possible à tous les midis.

Éducation physique et à la santé

Compétences développées par l'élève

Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Lors de la pratique d'activités individuelles, l'élève tient compte des caractéristiques du contexte dans lequel il effectue une activité (activités cycliques, à action unique, d'adresse et technico-artistiques) afin de faire les choix appropriés pour son exécution d'actions (selon les techniques enseignées) et d'enchaînements (dans l'ordre planifié). Il exécute une variété d'actions motrices et de combinaisons d'actions en contrôle et de façon efficiente (rythme, direction et continuité). Il applique des principes qui répondent aux contraintes de l'environnement physique. Il fait un bilan de sa prestation pour en dégager les points forts et les difficultés qu'il doit corriger selon des principes associés à l'exécution d'actions motrices. Il applique les règles de sécurité et d'éthique qui s'imposent selon le contexte.
Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Lors de la pratique d'activités collectives, l'élève élabore en coopération (avec un ou plusieurs partenaires) des plans d'action selon ses capacités, celles de ses pairs et les contraintes de l'activité. Il tient compte de ses partenaires ou de ses opposants lorsqu'il exécute des actions et des stratégies prévues dans le plan d'action tout en s'ajustant aux situations imprévues. Il applique les principes d'action planifiés, les principes de synchronisation et les principes de communication. Il joue le rôle prévu aux plans d'action. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Il évalue, avec ses partenaires, la démarche, les plans et les résultats afin de déterminer les améliorations souhaitables et les éléments à conserver.
Adopter un mode de vie sain et actif	Au cours de l'année, l'élève élabore des plans de pratique régulière d'activités physiques et d'amélioration ou de maintien de saines habitudes de vie. Il pratique en contexte scolaire divers types d'activités physiques d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Il évalue sa démarche, ses plans, ses résultats, l'atteinte de ses objectifs et dégage les apprentissages réalisés.

Le programme d'éducation physique et à la santé comprend trois compétences à développer.
Cependant, un seul résultat apparaîtra au bulletin.

Principales évaluations et résultats inscrits au bulletin

1 ^{re} étape 31 août 2023 au 2 novembre 2023		2 ^e étape 3 novembre 2023 au 1er février 2024		3 ^e étape 2 février 2024 au 21 juin 2024		
Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Épreuves obligatoires MELS / CS	Résultat inscrit au bulletin
Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation selon des critères spécifiques aux compétences.	Oui C1 + C 2+ C3	Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation selon des critères spécifiques aux compétences.	Oui C1+C2 + C3	Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation selon des critères spécifiques aux compétences.	Non	Oui C1 + C2 + C3

--	--	--	--	--	--	--

Agir	Interagir	Adopter un mode de vie sain	Pratique sécuritaire d'activités physique et esprit sportif
<p>Les principes d'équilibration (statique et dynamique)</p> <p>Les principes d'équilibration dynamique</p> <p>Appliquer des principes qui permettent de maintenir ou de rétablir son équilibre lors de l'exécution d'actions motrices variées (ex. : lors d'un virage serré en ski ou en vélo, il faut déplacer son centre de gravité vers l'intérieur; au lancer du poids, le transfert se fait du pied arrière vers le pied avant et l'équilibre est rétabli lorsqu'on ramène le pied arrière vers l'avant)</p> <p>Les principes de coordination</p> <p>Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions variées (ex. : lors du lancer du javelot, il faut utiliser ses articulations dans le bon ordre en prenant une course d'élan, suivie d'une préparation de « bras armé » pour utiliser toute la puissance de son épaule)</p> <p>Les actions de locomotion</p> <p>Course de demi-fond (ex. : avoir les orteils pointés dans la direction du mouvement et utiliser ses bras tout au long de la course)</p> <p>Les déplacements dans les activités à action unique : Sauts avec élan, comme le saut en longueur, le saut en hauteur, le triple saut (ex. : accélérer progressivement lors d'une course d'élan, abaisser son centre de gravité avant)</p>	<p>Les principes de communication</p> <p>Émettre des messages clairs et adaptés à l'activité (ex. : demander une passe au soccer, taper des mains, présenter une cible pour demander l'objet)</p> <p>Repérer des messages (ex. : au basketball, voir un joueur démarqué qui demande le ballon)</p> <p>Émettre une variété de messages trompeurs et adaptés à l'activité (ex. : faire une feinte avec tout son corps, simuler une passe à droite et l'exécuter à gauche)</p> <p>Les principes de synchronisation</p> <p>Synchroniser l'exécution de ses actions motrices</p> <p>Projeter l'objet en fonction de la vitesse et de la direction du déplacement de ses partenaires ou de ses adversaires (ex. : au football, faire une passe à un partenaire en déplacement)</p> <p>Recevoir l'objet venant d'un partenaire ou d'un adversaire en tenant compte de la vitesse et de la direction de l'objet (ex. : attraper une balle « chandelle » au baseball, recevoir un service au volleyball)</p> <p>Exécuter des actions motrices selon différents modes de synchronisation, avec un ou plusieurs partenaires (ex. : à l'unisson [ramer en même temps que son partenaire], en canon [faire la vague])</p>	<p>La pratique régulière d'activités physiques</p> <p>Tenir compte de sa fréquence cardiaque cible lors d'une activité physique (ex. : lors d'un entraînement de 20 minutes, prendre sa Fc après 10 minutes pour vérifier si on se situe dans la zone d'entraînement)</p> <p>Appliquer les principes de base de l'entraînement lors d'exercices musculaires, cardiovasculaires et de flexibilité (ex. : surcharge, spécificité, progression)</p> <p>Les périodes de récupération</p> <p>S'entraîner en respectant les périodes de récupération pendant et après une activité (ex. : 1 : 1 = une période de travail pour une période de repos; 45 secondes de repos entre deux séries de musculation)</p> <p>Les autoévaluations régulières (capacité cardiovasculaire et autres déterminants) Utiliser des tests pour évaluer sa flexibilité (ex. : test de flexion du tronc en position assise)</p> <p>Utiliser des tests pour évaluer sa force et son endurance musculaire (ex. : test de redressements assis, test de flexion-extension des bras)</p> <p>Utiliser des tests pour évaluer son endurance cardiovasculaire (ex. : test des 12 minutes de Cooper, test navette de Léger)</p>	<p>La pratique sécuritaire d'activités physiques</p> <p>Porter une tenue vestimentaire appropriée lors de la pratique d'une activité physique (ex. : porter des vêtements adaptés aux conditions climatiques)</p> <p>Placer, utiliser et ranger le matériel de façon appropriée (ex. : replacer les couvercles sur les ancrages des poteaux)</p> <p>Choisir un partenaire de même gabarit et de même poids que soi, s'il y a lieu (ex. : dans un sport de combat, se jumeler avec un élève de même force)</p> <p>Appliquer les normes et les règlements des fédérations sportives, s'il y a lieu (ex. : porter l'équipement protecteur requis)</p> <p>Utiliser des traitements simples pour prévenir ou soulager des malaises et des blessures résultant de la pratique d'activités physiques (ex. : arrêter l'activité, appliquer de la glace sur une entorse, utiliser son bronchodilatateur avant une activité)</p> <p>Réagir adéquatement devant des situations potentiellement dangereuses (ex. : ramasser un objet qui traîne sur la surface de jeu)</p> <p>Effectuer des exercices de façon sécuritaire selon l'activité physique pratiquée (ex. : aligner ses segments et fléchir les genoux pour soulever une charge, éviter les hyperextensions)</p>

<p>l'impulsion, bloquer sur la jambe d'appel)</p> <p>Les actions de manipulation</p> <p>Maniement d'un objet avec le pied dominant ou non dominant sur place, en se déplaçant ou à travers des obstacles (ex. : dribbler un ballon de soccer entre des cônes et des quilles, faire rebondir une balle aki sur différentes parties de son corps)</p> <p>Maniement de plusieurs objets en même temps sur place, en se déplaçant au sol ou sur des appareils fixes ou mobiles (ex. : jongler avec trois balles en cascade ou en colonne sur un cylindre, dribbler avec deux ballons)</p> <p>Manier divers objets avec outils en appliquant une technique appropriée (ex. : tenir son bâton à deux mains, ne pas trop fixer l'objet)</p> <p>Maniement d'un objet avec un outil sur place, en se déplaçant ou à travers des obstacles (ex. : contrôler un ballon avec un balai)</p> <p>La projection d'objets avec ou sans outil (ex. : dans des activités d'adresse ou à action unique)</p> <p>Exécuter une variété de lancers en appliquant une technique appropriée (ex. : garder les yeux sur la cible, armer son bras, avancer la jambe opposée vers la cible, transférer le poids)</p> <p>Lancer latéral (ex. : lancer du <i>frisbee</i>, du disque)</p> <p>Lancer par-dessus l'épaule (ex. : lancer au basketball, lancer du javelot, passe au flag-football)</p> <p>Lancer à l'aide un outil (ex. : lancer à l'inter-crosse)</p>	<p>en succession])</p> <p>Les rôles à jouer</p> <p>Assumer son rôle pendant le jeu ou l'activité selon la stratégie ou le plan d'action établi (ex. : attaquant, non-porteur, gardien)</p> <p>Les principes d'action lors d'activités de coopération</p> <p>Varié la force, la vitesse et la direction de ses mouvements ou de ses actions motrices en fonction des actions de son ou ses coéquipiers (ex. : ajuster sa vitesse au moment de recevoir le témoin lors d'une course à relais, pagayer en variant la vitesse en fonction de celle de son partenaire)</p> <p>Les principes d'action lors d'activités de duel (ex. : badminton, tennis, escrime, « 1 contre 1 » au basketball)</p> <p>Exploiter la surface de jeu en largeur ou en longueur (ex. : utiliser différentes frappes afin de provoquer les déplacements de l'adversaire)</p> <p>Récupérer l'objet rapidement dans le but de poursuivre l'échange (ex. : au tennis, se déplacer rapidement vers le point de chute pour retourner la balle de l'autre côté du filet)</p> <p>Exploiter l'espace approprié afin de mieux attaquer le territoire adverse ou l'adversaire (ex. : au tennis, retrouver le centre stratégique)</p> <p>Attaquer au moment opportun (ex. : au badminton, exécuter un smash lorsque l'adversaire est en déséquilibre)</p> <p>Feinter pour tromper l'adversaire (ex. : au badminton, simuler un smash et exécuter un amorti)</p> <p>Prendre l'adversaire à contre-pied en l'attaquant dans le sens contraire de son déplacement</p>	<p>La pratique de techniques de relaxation</p> <p>Utiliser des techniques pour se relaxer après un effort physique ou pour gérer son stress (ex. : respiration contrôlée, méthode de Jacobson, yoga, imagerie mentale)</p>	<p>L'esprit sportif</p> <p>Faire preuve de respect à l'égard de ses partenaires et de ses adversaires dans ses paroles et ses gestes</p> <p>Respecter le matériel et l'environnement (ex. : ne pas botter le ballon de volleyball, respecter le parcours balisé, rapporter ses déchets après une activité en plein air)</p> <p>Établir des règles de coopération avec son ou ses partenaires (ex. : écouter les idées de chacun, attribuer un rôle à chacun des participants selon ses forces)</p> <p>Respecter le rôle de chacun des participants (ex. : respecter les décisions de l'arbitre ou du joueur-arbitre, éviter d'empiéter sur l'espace de jeu de son coéquipier au badminton en double)</p> <p>Gérer des conflits de façon autonome et pacifique (ex. : parler à son coéquipier du problème vécu pendant la situation de jeu, s'exprimer au « je »)</p> <p>Appliquer de façon stricte et avec honnêteté les règles du jeu ou les ajustements déterminés par l'enseignante ou l'enseignant (ex. : utiliser le rebond au volleyball, indiquer que la balle est tombée à l'extérieur du court de tennis, respecter le parcours de cross-country)</p> <p>Apprécier les essais réussis et les bonnes performances de ses partenaires et de ses adversaires (ex. : signaler les bons coups et les victoires, féliciter l'adversaire s'il gagne)</p> <p>Démontrer de la dignité et une maîtrise de soi peu importe l'activité physique pratiquée (ex. : contrôler ses émotions)</p>
--	--	---	--

<p>Exécuter une variété de frappes avec ou sans outil en appliquant une technique appropriée (ex. : appuis stables et orientés vers la cible, transfert de poids, rotation du tronc, regard fixé sur l'objet à frapper)</p> <p>Frappe d'un objet en déplacement (ex. : frapper une balle de baseball, exécuter un botté sur réception ou un smash au volleyball)</p> <p>La réception d'objets avec ou sans outil</p> <p>Exécuter une variété de réceptions en appliquant une technique appropriée (ex. : regarder l'objet, couper la trajectoire de l'objet, amortir l'objet et le ramener vers soi pour être prêt à relancer l'action)</p> <p>Réception avec outil (ex. : attraper avec un bâton d'inter-crosse, attraper un diablo avec la corde, bloquer ou dévier un tir au but au hockey)</p>	<p>(ex. : au badminton, exécuter un deuxième amorti successivement)</p> <p>Les principes d'action lors d'activités collectives en espace distinct (ex. : volleyball)</p> <p>Protéger son territoire en se plaçant ou en se déplaçant en fonction de l'attaquant, des partenaires et de l'objet (ex. : au volleyball, rester en soutien, adopter la position défensive en réception de service « W »)</p> <p>Les principes d'action liés à l'attaque du territoire adverse</p> <p>Attaquer la cible adverse (ex. : servir au volleyball)</p> <p>Faire circuler l'objet dans son territoire (ex. : recevoir le ballon en hauteur pour le garder de son côté du filet)</p> <p>Faire progresser l'objet vers le terrain adverse (ex. : retourner le ballon vers le passeur)</p> <p>Exploiter la largeur et la longueur du terrain en variant la direction et la vitesse de l'objet en exécutant diverses projections (ex. : viser les lignes ou le fond du terrain)</p> <p>Attaquer les espaces libérés par les adversaires (ex. : diriger un smash vers un espace libre)</p> <p>Contre-attaquer l'équipe adverse (riposter) (ex. : au volleyball, effectuer un contre avec un partenaire)</p> <p>Les principes d'action lors d'activités collectives en espace commun (ex. : jeu de la patate chaude, basketball, soccer, ultimate frisbee)</p> <p>Faire circuler l'objet de la zone offensive vers la zone défensive en variant sa direction et sa vitesse</p>		<p>Se comporter de façon équitable dans ses interactions avec les autres (ex. : faire la passe au joueur le mieux placé et non à son ami, appliquer les mêmes règles du jeu pour tout le monde lors de l'arbitrage)</p> <p>Démontrer une combativité respectueuse de ses adversaires (ex. : ajuster ses actions ou celles de son équipe pour ne pas humilier l'adversaire)</p> <p>Persévérer dans une activité malgré les difficultés et les résultats afin de se dépasser (ex. : essayer à nouveau à la suite d'un échec, sortir de sa zone de confort pour repousser ses limites)</p> <p>L'aide et l'entraide</p> <p>Apporter son aide et accepter d'être aidé au besoin (ex. : aider un autre élève à manipuler du matériel, faire du portage en plein air, accepter les conseils techniques)</p> <p>L'acceptation des différences</p> <p>Démontrer de l'ouverture face à la différence (ex. : accepter d'intégrer au sein d'une équipe un élève moins habile, d'une autre ethnie ou de sexe opposé)</p> <p>Le sens des responsabilités</p> <p>Agir de manière responsable envers soi-même (ex. : admettre sa faute lors d'un bris de matériel, prendre soin de son hygiène corporelle, exécuter la tâche demandée de façon autonome)</p> <p>Agir de manière responsable envers les autres (ex. : respecter ses engagements dans une sortie de plein air en apportant le matériel requis, assurer la sécurité d'un partenaire en acrogym)</p>
--	---	--	---

	<p>(ex. : faire une passe rapidement à un joueur démarqué qui est le mieux placé, se déplacer avec l'objet vers un espace libre)</p> <p>Attaquer la cible adverse en lançant ou en frappant l'objet en fonction des partenaires ou des adversaires au moment opportun sur réception</p> <p>Marquer le non-porteur en se plaçant entre le non-porteur et la cible pour empêcher la Progression en demeurant à proximité du non-porteur tout en protégeant le corridor de passe et la cible (ex. : « contester » au basketball)</p> <p>Se démarquer de l'adversaire en s'éloignant avec un changement de direction (ex. : suivre un tracé au football)</p> <p>avec une feinte (ex. : feindre d'attraper)</p> <p>Les principes d'action se rapportant au territoire</p> <p>Effectuer un repli défensif (ex. : revenir rapidement pour organiser la défensive dans sa zone)</p> <p>Exploiter l'espace libre (ex. : se déplacer dans une zone libre pour recevoir une passe)</p> <p>Protéger la cible ou le but (ex. : bloquer un lancer au but, marquer le porteur de près de façon à nuire à l'attaque au but)</p> <p>Se déplacer efficacement en fonction du but ou de la cible à défendre, des partenaires, des adversaires et de l'objet</p>		
--	--	--	--

--	--	--	--