

Éducation physique et à la santé,

5ième secondaire, Option sport 2026-2027

Enseignant: M.Marcotte

Connaissances abordées durant l'année (maîtrise)

Tout au long de l'année, l'élève élargit son champ de connaissances en éducation physique et à la santé.

Étape 1	Étape 2	Étape 3
Les éléments techniques de l'action liés aux activités Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée. Les éléments techniques de l'action liés aux activités Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique¹ pratiquée ¹Les techniques spécifiques de chaque type d'activité physique (ex. : activités d'opposition, activités collectives) ne sont pas précisées puisqu'elles diffèrent pour chaque activité. L'esprit sportif Démontrer une combativité respectueuse de ses adversaires (ex : ajuster ses actions ou celles de son équipe pour ne pas humilier l'adversaire) Démontrer de la dignité et une maîtrise de soi peu importe l'activité physique pratiquée (ex : contrôler ses émotions) Persévérer dans une activité malgré les difficultés et les résultats afin de se	Les éléments techniques de l'action liés aux activités Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée. Les éléments techniques de l'action liés aux activités Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée ¹ Les techniques spécifiques de chaque type d'activité physique (ex. : activités d'opposition, activités collectives) ne sont pas précisées puisqu'elles diffèrent pour chaque activité. L'esprit sportif Démontrer une combativité respectueuse de ses adversaires (ex : ajuster ses actions ou celles de son équipe pour ne pas humilier l'adversaire) Démontrer de la dignité et une maîtrise de soi peu importe l'activité physique pratiquée (ex : contrôler ses émotions)	Les éléments techniques de l'action liés aux activités Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée. Les éléments techniques de l'action liés aux activités Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée ¹Les techniques spécifiques de chaque type d'activité physique (ex. : activités d'opposition, activités collectives) ne sont pas précisées puisqu'elles diffèrent pour chaque activité. L'esprit sportif

dépasser (ex : essayer à nouveau à la suite d'un échec, sortir de sa zone de confort pour repousser ses limites)	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)	Démontrer une combativité respectueuse de ses adversaires (ex : ajuster ses actions ou celles de son équipe pour ne pas humilier l'adversaire) Démontrer de la dignité et une maîtrise de soi peu importe l'activité physique pratiquée (ex : contrôler ses émotions) 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)
--	--	---

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
«Allez Hop» «Sains et actifs» Sciences de l'exercice Principe et méthode d'entraînement Tout document spécifique aux différents sports Tous comme source d'information	Le port du costume (short ou pantalon de sport) est obligatoire ainsi que les souliers de sports.
Devoirs et leçons	Récupération et enrichissement
Travail à faire à la maison pour compléter ce qui a été commencé en cours. (plan d'entraînement, travail de recherche sur un sport en particulier...)	Reprise pendant le midi ou après l'école si possible.

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.	

1 ^{re} étape 31 août 2026 au 5 novembre 2026		2 ^e étape 9 novembre 2026 au 4 février 2027		3 ^e étape 8 février 2027 au 22 juin 2027		
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 MEQ / CSSMB ¹	Résultat inscrit au bulletin
Soccer Ultimate Frisbee Tchoukball	Oui	Kinball Ateliers multisports Volleyball Conditionnement physique en salle de musculation	Oui	Athlétisme – Badminton – Hockey – cosom – DBL – Flag football – Balle molle – Spike ball – Volleyball – Tennis	Non	Oui