

Éducation physique et à la santé, 2ième secondaire, 043102
Enseignant : Mathieu Riopel, Sophie Roy, 2025-2026

Connaissances abordées durant l'année (maîtrise)		
Tout au long de l'année, l'élève élargit son champ de connaissances en (...).		
Étape 1	Étape 2	Étape 3
Course (gestion de course, filières énergétiques engagées, endurance) Création, exécution et retour réflexif d'un plan d'entraînement, remise en forme. * Continuité dans l'exécution de l'action * Temps optimal d'exécution * Exploiter la largeur et la profondeur du terrain Persévérance dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif Football (initiation aux types de tracés, lancer, réception, marquage-démarquage) Jeux collectifs - Esprit sportif (savoir être) - S'amuser dans le jeu - Intégration de la diversité dans le jeu	Volley-ball (règles de base, touches, manchettes, services) – Exécution d'actions individuelles ajustées au but collectif - Émission de messages clairs et adaptés à l'activité (sonore, verbal, visuel, tactile) Basket-ball (règles de base, utilisation de l'espace, prise de décision et d'information, marquage-démarquage, lancers, la passe) Respect des rôles, des normes et de l'arbitre Coopération dans l'élaboration Établissement de règles de coopération– Respect des rôles	Badminton (service court et long, dégagement, amorti, interagir avec l'adversaire) - Se déplacer en fonction de l'espace et de l'adversaire - Réagir à l'attaque de l'adversaire Basket-ball - Plan d'équipe - Principes d'actions - Manipulation • Synchroniser ses mouvements ou actions avec ceux du ou des coéquipiers Soccer (règles de base, conduite de balle, passe, tir au but) - Plan d'équipe - Principes d'actions - Manipulation

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
Agenda Classroom (Pour enrichissement, évaluations théoriques et points bonus)	Avoir le costume d'éducation physique Communication: mathieu.riopel@csmc.qc.ca sophie.roy@csmc.qc.ca
Devoirs et leçons	Récupération et enrichissement
Projet IB Santé et bien-être : sept, oct critères A-B-C-D Projet IB Basket-ball : nov, dec critères A-B-D Volley-Ball : critère C	S'investir à la course de 3 à 4 fois semaines lors de la première étape 0,5 pts bonus par entraînement Récupération jour 7 Reprise d'examen en récupération

Éducation physique et à la santé, 2ième secondaire

Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques (C1)	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 (C2)	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 (C3)	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 3 compétences à développer. Cependant, un seul résultat apparaîtra au bulletin.	

1^{re} étape (20 %) Du 27 août au 7 novembre		2^e étape (20 %) Du 10 novembre au 5 février		3^e étape (60 %) Du 9 février au 22 juin		
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 en : 15% Santé-Bien être 15% Touch-Football C2 35% Test 2km C1 35%Participation, effort C3 Création, exécution et retour réflexif d'un plan d'entraînement de course C1, C3 et évaluation IB	Oui	Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation en : 30% Volley-Ball C1 30% Basket-Ball C2 40% Participation, effort C3 Création, exécution et retour réflexif d'un plan d'entraînement de musculation. C1, C3 Création, exécution et retour réflexif d'un plan d'équipe en hockey cosom. C2,C3	Oui	Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation en : 30% Badminton C1 30% Travail IB C3 40% Participation effort C3 Création, exécution et retour réflexif d'un plan d'équipe en spike-ball, hockey cosom et soccer. C1,C2,C3 et évaluation IB	Non	Oui

Volet PEI :

L'éducation physique et à la santé du PEI vise à donner aux élèves les moyens de comprendre et d'apprécier

la valeur de l'activité physique et de les inciter à faire des choix de vie sains. À cette fin, les cours d'éducation

physique et à la santé favorisent le développement de connaissances, compétences et attitudes qui permettront aux élèves d'avoir un style de vie sain et équilibré. Grâce à des activités d'apprentissage dynamiques, les cours d'éducation physique et à la santé incarnent et encouragent le bien-être dans sa dimension globale. Les élèves du cours d'éducation physique et à la santé explorent une diversité de concepts qui les sensibilisent à différentes perspectives sur le développement physique et la santé, ce qui leur permet de faire des choix avisés et encourage des interactions sociales positives.

L'éducation physique et à la santé met l'accent sur l'acquisition de connaissances sur ainsi qu'à travers l'activité physique. Ces deux dimensions aident les élèves à développer des compétences spécifiques aux approches de l'apprentissage à travers le programme d'études. Grâce à une perspective unique, l'éducation physique et à la santé contribue au développement des qualités décrites dans le profil de l'apprenant de l'IB en favorisant la santé des individus et des communautés.

L'éducation physique et à la santé permet aux élèves d'apprendre à apprécier et à respecter les idées des autres, et d'acquérir des compétences de collaboration et de communication efficaces. Ce groupe de matières procure également de nombreuses occasions de construire des relations interpersonnelles saines qui peuvent accroître le sens de la responsabilité sociale chez les élèves. Lorsqu'ils sont bien construits, les cours d'éducation physique et à la santé renforcent l'engouement, l'investissement et la confiance en soi nécessaires aux élèves à l'égard de l'activité physique pour agir et mener une vie saine et équilibrée.

L'activité physique et la santé revêtent une importance cruciale dans l'identité humaine et les communautés mondiales. Elles permettent d'établir des liens significatifs entre les personnes, les nations, les cultures et le monde naturel. Elles offrent en outre de nombreuses occasions d'instaurer la compréhension culturelle et de mieux apprécier les liens qui unissent entre eux les humains.

Objectifs spécifiques :

Les objectifs spécifiques des différents groupes de matières du PEI énoncent les buts spécifiques fixés pour l'apprentissage dans chacun de ces groupes. Ils définissent ce que l'élève sera capable d'accomplir grâce à l'étude de ces matières.

Les objectifs spécifiques de l'éducation physique et à la santé du PEI englobent les dimensions factuelles, conceptuelles, procédurales et métacognitives de la connaissance.

Ces objectifs spécifiques sont directement liés aux critères d'évaluation présentés dans la section

« Programme évalué » du présent guide.

A Connaissances et compréhension

Les élèves développent des connaissances et une compréhension en matière de santé et d'activité physique afin d'identifier et de résoudre des problèmes.

Pour atteindre les objectifs globaux de l'éducation physique et à la santé, les élèves devront être capables :

- i. d'expliquer des connaissances factuelles, procédurales et conceptuelles relatives à l'éducation physique et à la santé ;
- ii. d'appliquer des connaissances relatives à l'éducation physique et à la santé pour analyser des questions et résoudre des problèmes tirés de situations aussi bien familières que nouvelles ;
- iii. d'appliquer la terminologie spécifique à l'activité physique et à la santé de manière efficace afin de transmettre leur compréhension.

B Planification de la performance

À travers la recherche, les élèves élaborent, analysent, évaluent et exécutent un plan visant à améliorer les performances en matière d'éducation physique et de santé.

Pour atteindre les objectifs globaux de l'éducation physique et à la santé, les élèves devront être capables :

- i. de développer des buts qui enrichissent la performance ;
- ii. d'élaborer, d'expliquer et de justifier un plan visant à améliorer les performances physiques et la santé.

C Application et exécution

Les élèves développent et appliquent des compétences, des techniques, des stratégies ainsi que des concepts de mouvements dans le cadre de leur participation à des activités physiques variées.

Pour atteindre les objectifs globaux de l'éducation physique et à la santé, les élèves devront être capables :

- i. de démontrer et d'appliquer un éventail de compétences et de techniques de manière efficace ;
- ii. de démontrer et d'appliquer un éventail de stratégies et de concepts de mouvements de manière efficace ;

iii. d'analyser et d'appliquer des informations pour exécuter leur activité de manière efficace.

D Réflexion et amélioration de la performance

Les élèves enrichissent leur développement sur le plan personnel et social, se fixent des buts, entreprennent des actions responsables et réfléchissent sur leurs propres performances et sur celles des autres.

Pour atteindre les objectifs globaux de l'éducation physique et à la santé, les élèves devront être capables :

i. d'expliquer et de démontrer des stratégies qui enrichissent leurs compétences interpersonnelles ;

ii. d'analyser et d'évaluer l'efficacité d'un plan en fonction du résultat ;

iii. d'analyser et d'évaluer la performance.

Chacun de ces critères sera évalué deux fois au cours de l'année par les projets PEI