Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys
Québec

-Éducation physique et à la santé, 3e secondaire 2025-2026
Enseignant : Derek Lefebvre

Connaissances abordées durant l'année (maîtrise) Tout au long de l'année, l'élève élargit son champ de connaissances en (…).		
Étape 1 : 27 août au 7 novembre	Étape 2 : 10 novembre au 5 février	Étape 3 : 9 février au 22 juin
Course à pied - Création, exécution et retour réflexif d'un plan d'entraînement de course. Saines habitudes de vie: alimentation, sommeil, gestion du stress *Ultimate frisbee* (Interagir) - Esprit sportif (savoir être) - Plan d'équipe - Principes d'actions - Manipulation - Intégration de la diversité dans le jeu	Volleyball : Interagir en espace distincts. Création d'un plan d'action adapté aux habiletés Ateliers de mise en forme : - Création, exécution et retour réflexif d'un plan d'entraînement de musculation. Basket-ball : - Principes d'actions - Manipulation	Badminton - Règlements - Principes d'action Techniques de base RCR : Apprentissages théorique et pratique technique Soccer : Interagir Transition offensive défensive et rôles
Étape 1	Étape 2	Étape 3
Conditionnement physique avec des courses variées. Endurance physique Test navette Sport collectif: Ultimiate Frisbee extérieur Développement et maîtrise des concepts de base en interagire	Progression, santé globale et entraînement Basketball: Tir en foulée, stratégies offensives et défensives. Ateliers de mise en forme Activités compétence 2 Interagir Sport collectif : Volleyball Développement et maîtrise des stratégies de base	Conditionnement physique RCR Apprentissage des bases de la réanimation Cardio-respiratoire Badminton Agir - développement des techniques de base Sport collectif : Soccer Développement des concepts de base en interagir

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
Agenda pour aider à l'organisation Classroom au besoin (Pour lecture et évaluations théoriques)	Costume d'éducation physique
Devoirs et leçons	**Récupération et enrichissement**
Création, exécution et retour réflexif d'un plan d'entraînement de course Création, exécution et retour réflexif d'un plan d'entraînement de musculation. Planifier sa présence au cours en apportant une tenue de rechange adaptée.	Reprise d'examen en récupération

Éducation physique et à la santé, 3e 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.

1re étape Du 28 août au 08 novembre		**2e étape Du 11 novembre au 7 février**		**3e étape Du 10 février au 23 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**
Projet santé et bien-être Création, exécution et retour réflexif d'un plan d'entraînement de course C1, C2, C3 et évaluation IB	Oui	Création, exécution et retour réflexif d'un plan d'entraînement de musculation. C1, C3 Création, exécution et retour réflexif d'un plan d'équipe volleyball. C2,C3	Oui	Création, exécution et retour réflexif d'un plan d'équipe. C1,C2,C3 et évaluation IB	Non	Oui

Volet PEI

Critère A : connaissances et compréhension À la fin de la 3e année, les élèves doivent être capables :

i. de décrire 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 expliquer 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.

Critère B : planification de la performance À la fin de la 3 e année, les élèves doivent être capables :

i. de résumer des buts qui enrichissent la performance ;

ii. d'élaborer et d'expliquer un plan visant à améliorer les performances physiques et la santé ;

Critère C : application et exécution À la fin de la 3e année, les élèves doivent être capables :

i. de démontrer et d'appliquer un éventail de compétences et de techniques ;

ii. de démontrer et d'appliquer un éventail de stratégies et de concepts de mouvements ;

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

Critère D : réflexion et amélioration de la performance À la fin de la 3e année, les élèves doivent être capables :

À la fin de la 3e année, les élèves doivent être capables :

i. de décrire et de démontrer des stratégies qui enrichissent leurs compétences interpersonnelles ;

ii. d'expliquer l'efficacité d'un plan en fonction du résultat ;

iii. D'expliquer et d'évaluer la performance.