



PLAN DE COURS

Éducation physique

046-444 – 4^e secondaire

Professeurs : Jacques Archambault, Jean Séguin et Denis Touchette

Objectifs généraux

1. FINALITÉ DE L'ÉDUCATION

- 1.1 Approche humaniste
- 1.2 Développement d'un être multidimensionnel
- 1.3 Valeurs privilégiées :
 - 1.3.1 réalisation personnelle sociale à travers l'action ;
 - 1.3.2 respect de son corps;
 - 1.3.3 responsabilité envers son développement physique;
 - 1.3.4 engagement vis-à-vis de son bien-être et de ses loisirs sportifs;
 - 1.3.5 participation physique active et en dilettante à l'activité physique.

2. CONCEPTION DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE

- 2.1 L'éducation physique est d'abord éducation, processus dynamique de personnalisation :
 - 2.1.1 des connaissances;
 - 2.1.2 des habiletés;
 - 2.1.3 des attitudes.
- 2.2 L'éducation physique est l'éducation de toute la personne :
 - 2.2.1 rechercher le développement de la personne considérée comme un tout intégré.
- 2.3 Développement de la personnalité vs la société :
 - 2.3.1 l'élève doit pouvoir se définir comme personne à travers les diverses relations qu'il a avec son environnement.
- 2.4 Limites qu'imposent les conditions physiques :
 - 2.4.1 adapter les objectifs à poursuivre aux conditions du C.N.D. et utiliser les moyens les plus significatifs;
 - 2.4.2 intentions éducatives (adolescent-e)
 - favoriser l'acceptation et l'affirmation de soi : défis de l'environnement;
 - rendre conscient de la complémentarité des rôles de chacun : opposition et coopération;
 - faciliter l'enrichissement de son bagage d'actions corporelles : déplacements et contextes multiples, utilisation d'objets et d'outils, expression, communication;
 - encourager la recherche d'un état optimal de condition physique;
 - assurer le développement d'habitude de santé et de bien-être : assumer ses responsabilités face à son activité physique;
 - préparer à choisir ses activités de loisir : goûts, intérêts, disponibilité du milieu;
 - faciliter le développement des connaissances : structure et qualité de son moi, possibilités et limites, environnement, comportement en activité physique;
 - encourager à manifester ses intérêts, à développer ses goûts, à persévérer dans ses engagements personnels ou collectifs;
 - amener à faire preuve d'une certaine disponibilité face à la pratique active et en dilettante des activités physiques;
 - amener à réfléchir sur les conséquences de ses actions et à établir des liens : expérience vécue et connaissances physiques ou biologiques.

3. ENCADREMENT

3.1 Temps requis :

- 4^e secondaire : 5 périodes de 50 minutes par cycle de 6 jours;
- 5^e secondaire : 4 périodes de 50 minutes par cycle de 6 jours.

3.2 Plateaux de travail :

- plateaux intérieurs : gymnase - piscine - aréna - palestra - salle de conditionnement physique - salles de sports : une salle pour les cours de danse et d'expression corporelle.
- plateaux extérieurs : piste de course (400 mètres) – 2 cours de récréation – aires de sauts (athlétisme) – aires de lancers (athlétisme) – basket – volley-ball – handball – balle-molle – soccer – terrain de football.

3.3 Code d'éthique

Réglementation visant :

3.3.1 la sécurité :

- vérification et entretien du matériel utilisé;
- prévention des accidents pouvant survenir selon les activités d'apprentissage choisies;
- assistance manuelle démontrée.

3.3.2 la tenue des élèves et le matériel sportif :

- le survêtement - shorts - T-Shirts aux couleurs du Collège;
- espadrilles;
- maillot de bain - serviette;
- vêtement d'hiver (activités extérieures prévues) - (périodes de froid);
- casque et grille - gants - patins;
- balai (ballon sur glace);
- gant (balle-molle);
- raquettes et volants (badminton, tennis de table).

3.3.3 le respect du matériel et la propreté des locaux :

- utilisation adéquate du matériel fourni;
- installation et rangement des appareils ou objets utilisés.

4. ÉVALUATION

En éducation, tout est perfectible et l'évaluation n'échappe pas à cette règle. En tant que partie intégrante des processus d'enseignement et d'apprentissage, l'évaluation est en définitive une démarche éducative intégrée à l'acte pédagogique et qui contribue à l'améliorer.

- Au deuxième cycle, l'élève est évalué pour chaque activité.
- Il est soumis à certains tests qui composeront la note finale de son cours d'une durée de quatre semaines. Deux notes par étape (bulletin).
- Le pourcentage de ces tests est le suivant :

SAVOIR	20 %
SAVOIR-FAIRE	30 %
SAVOIR-ÊTRE	30 %
EFFORT PHYSIQUE	20%

5. Compétitions

Des compétitions sportives se déroulent un fois l'an (printemps). Ces épreuves se déroulent à l'interne et permettent à chacun et chacune de mettre en valeur les acquis cumulés durant l'année.

6. Plan de cours

6.1 La planification du cours d'éducation physique s'aligne sur le guide pédagogique publié par le ministère de l'Éducation. Celui-ci part de thèmes globaux qui comprennent des objectifs terminaux qui sont vérifiés et évalués périodiquement de manière formative et sommative afin de vérifier les connaissances acquises (cf point 4).

6.2 Les activités physiques utilisées demeurent des moyens d'action. Nous pouvons regrouper ces activités à l'intérieur de sept disciplines maîtresses qui sont :

**Sports collectifs
Activités aquatiques
Méthodes d'entraînement
Sports de combat
Sports de raquettes
Activités plein air
Athlétisme**

Colonne 1 : Thèmes
Colonne 2 : Objectifs terminaux
Colonne 3 : Notions
Colonne 4 : Moyens d'action

Pondération des étapes				
Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4	Étape 5
25%	25%	25%	25%	0%

2e cycle

Thèmes	Objectifs terminaux	Notions	Moyens d'action
Locomotion dans l'eau	Nager sur des distances variées en ajustant la respiration à une action propulsive des bras (ventral et dorsal).	<ul style="list-style-type: none"> - coulée - glissement - traction et poussée - distance et temps - style 	<p style="text-align: center;"><u>Activités aquatiques</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - styles de compétition - habilités aquatiques - sports aquatiques
Locomotion avec l'aide d'objets véhiculants	Effectuer divers déplacements en maintenant un équilibre stable lors des arrêts et virages.	<ul style="list-style-type: none"> - équilibre - propulsion - dérapage - direction - rythme, cadence - glissement 	<ul style="list-style-type: none"> - hockey sur glace - ballon sur glace
Manipulation	Combiner des actions de manipulation (maniement, projection, réception).	<ul style="list-style-type: none"> - perception spatio- temporelle - trajectoire - distance - rythme d'exécution - transfert de poids 	<p style="text-align: center;"><u>Sports collectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hockey – basket-ball - soccer - football - volley-ball - handball - ballon sur glace - balle-molle - water-polo <p style="text-align: center;">Sports de raquettes</p> <ul style="list-style-type: none"> - tennis de table - badminton - tennis
Effort physique	<p>Exécuter divers exercices localisés ou régionalisés.</p> <p>Produire différents types d'efforts organiques et musculaires.</p> <p>Différencier le travail en aérobie du travail anaérobie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - activation - échauffement - endurance - résistance - régions musculaires - contraction - tonus musculaire 	<p style="text-align: center;"><u>Méthodes d'entraînement</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - entraînement par circuit - aérobie - course (cardiovasculaire) - conditionnement physique aquatique
Expression	Traduire seul, à deux ou en petit groupe un thème donné en enchaînant une variété de mouvements.	<ul style="list-style-type: none"> - formes - énergie - rythme - espace - créativité - thème - observation 	<p style="text-align: center;">Aquaforme</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>mouvement expressif</u> - aérobie dans l'eau
Coopération	Ajuster ses déplacements et ses actions de manipulation à un ou à plusieurs partenaires à partir de tâches prédéterminées.	<ul style="list-style-type: none"> - espace d'action - ajustement - circulation - appui - soutien - partage des responsabilités 	<p style="text-align: center;"><u>Sports collectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hockey – ballon sur glace - soccer - football - volley-ball – basket-ball - handball – balle-molle - water-polo <p style="text-align: center;">Sports de raquettes</p> <ul style="list-style-type: none"> - tennis de table - tennis - badminton
Opposition	Utiliser diverses actions offensives et défensives susceptibles de déséquilibrer l'adversaire ou de contrer ses attaques.	<ul style="list-style-type: none"> - prise, contre-prise - équilibre, déséquilibre - parer un coup - retraite - assaut - marquage - défense d'un territoire - relation porteur-partenaire 	<p style="text-align: center;"><u>Sports de combat</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - judo - lutte <p style="text-align: center;"><u>Sports collectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hockey - soccer - volley-ball - football - ballon sur glace - basket-ball - handball - balle-molle

