

# Planification annuelle

2025-2026

**Matière : Éducation physique et  
à la santé - Plein air**

**Niveau : 3<sup>e</sup> cycle du primaire - 6<sup>e</sup> année**

Discipline	ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ
------------	----------------------------------

### APPRENTISSAGES : DESCRIPTION DES PRINCIPAUX ENJEUX DE L'ANNÉE

Le programme d'éducation physique et à la santé s'inscrit dans une perspective de développement global de l'élève. S'il a notamment pour objectif de l'amener à accroître son efficience motrice par la pratique régulière d'activités physiques, il vise également le développement d'habiletés psychosociales ainsi que l'acquisition de connaissances, de stratégies, d'attitudes et de comportements sécuritaires et éthiques nécessaires à une gestion judicieuse de sa santé et de son bien-être.

ÉTAPE 1 (22 août au 31 octobre)	ÉTAPE 2 (10 novembre au 30 janvier)	ÉTAPE 3 (2 février au 22 juin)
Jeux de stratégies C2 Tchoukball C1- C2  Plein air : Tir à l'arc C1, Canot C2 Hébertisme C1 Arbre en arbre C1-C2  Course à pied (défi 2 km., dosage de l'effort, calcul des fréquences cardiaques) C3  Conditionnement physique C1 Réflexion sur la santé C3	Kinball C2  Cirque, chorégraphie et acrogym C1-C2  Natation C1  Jeux de combat C2  Mixte : Hockey, ballon-balai et ringuette C2  Plein air : Orientation C2, Ski Hok, patin C1  Réflexion sur la santé C3	Jeux de stratégies C2 DBL C2 Natation C1 Badminton C1-C2 Mini-volleyball C2 Soccer C1-C2  Plein air : Snowskate, glissade C1 Feu, abri et raquette C1-2 Orientation C2 Canot C1-C2  Bilan conditionnement physique C1- C3 Réflexion sur la santé C3

### Cadre d'évaluation des apprentissages :

L'évaluation des apprentissages en éducation physique et à la santé s'effectue dans un processus d'aller-retour entre l'acquisition des connaissances propres à une discipline et la compréhension, l'application ainsi que la mobilisation de celles-ci. L'élève devra notamment développer divers plans d'action démontrant ses apprentissages dans chacune des compétences disciplinaires. Il sera évalué sur la cohérence de sa planification, l'efficacité de son exécution et la pertinence de son retour réflexif. Pour s'assurer de la maîtrise des connaissances, l'enseignant doit les évaluer tout au long des apprentissages.

**CD1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques**  
**CD2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques**  
**CD3 : Adopter un mode de vie saine et active**

**100%**

ÉTAPE 1 (20%)	ÉTAPE 2 (20 %)	ÉTAPE 3 (60 %)
<b>CD1, CD2 et CD3</b>	<b>CD1, CD2 et CD3</b>	<b>CD1, CD2 et CD3</b>
Évaluations des compétences dans des situations d'apprentissages et d'évaluations	Évaluations des compétences dans des situations d'apprentissages et d'évaluations	Évaluations des compétences dans des situations d'apprentissages et d'évaluations
<b>NATURE DE L'ÉVALUATION EN COURS D'APPRENTISSAGE :</b> Pour optimiser les apprentissages, les tâches regroupent généralement plusieurs compétences disciplinaires ainsi que plusieurs savoirs et savoir-faire. L'évaluation des compétences se fera lors des présentations des plans d'action par les élèves, mais elle se fera aussi de manière continue, tout au long de l'année. Lors de chaque tâche, travail ou éducatif, l'enseignant observe la progression des élèves et consignera leurs niveaux d'atteintes de compétences à l'aide de grilles d'observations. C'est l'ensemble de ces évaluations qui permettront à l'enseignant de porter un jugement professionnel sur l'atteinte des compétences disciplinaires à la fin de l'étape ou de l'année.		
<b>ÉPREUVE MEQ DE FIN D'ANNÉE :</b> <div> <div>OUI</div> <input type="checkbox"/> </div> <div> <div>NON</div> <div>X</div> </div>		
<b>MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE (volume, notes, cahier d'exercices) :</b> Vêtement d'éducation physique		
<b>APPROCHES PÉDAGOGIQUES :</b> L'élève vivra diverses situations d'apprentissages et d'évaluation ou il se trouvera au centre de ses apprentissages. Plusieurs approches pédagogiques y seront vécues, allant de l'exercisation du geste technique à l'intégration de tous les concepts techniques et stratégiques dans une situation de partie. En fin de situation d'apprentissage, l'élève devra notamment développer divers plans d'action démontrant ses apprentissages, comprenant phase de planification, une phase d'exécution et une phase de retour réflexif.		

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES PAR L'ÉLÈVE ET ÉVALUÉES	
<p><b>CD1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Nommer les objets, les appareils, les parties des objets ou des outils.</li> <li>-Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée</li> <li>-Appliquer des principes qui permettent de maintenir son équilibre dans des postures variées</li> <li>-Projeter un objet sur une cible mobile</li> <li>-Recevoir un objet en se déplaçant vers son point de chute</li> <li>-Synchroniser ses actions motrices en respectant un rythme</li> <li>-Courir en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité ou du parcours</li> <li>-Se déplacer à l'aide de différents objets</li> <li>-Monter, descendre, changer de direction, contourner, franchir, grimper et freiner en appliquant une technique appropriée compte tenu des contraintes de l'environnement</li> <li>-Sauts sans élan, comme le saut groupé, le saut demi-tour, le saut en longueur</li> <li>-Exécuter des rotations complexes au sol ou dans les airs en appliquant une technique appropriée, comme une roue latérale, une rondade, une roulade avant</li> <li>-Maintenir des postures complexes en appliquant une technique appropriée</li> <li>-Identifier les prises selon l'objet utilisé.</li> <li>-Maniement d'un objet avec la main dominante ou non dominante, sur place, en se déplaçant ou à travers des obstacles</li> <li>-Exécuter une variété de lancers en appliquant une technique appropriée</li> <li>-Frappe d'un objet immobile</li> <li>-Réception avec et sans outil</li> </ul>
<p><b>CD2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Nommer quelques façons d'être compris par l'autre, d'être réceptif aux messages des autres et même de tromper l'adversaire en situation de jeu</li> <li>-Expliquer dans ses mots les principales actions d'un défenseur et d'un attaquant</li> <li>-Respecter ses pairs en utilisant un langage qui témoigne du respect, qui encourage et qui est aidant peu importe la victoire ou la défaite</li> <li>-Accepter ses erreurs et ceux de ses coéquipiers</li> <li>-Choisir un rôle de soutien et l'assumer au cours de la préparation d'un plan et pendant la réalisation de l'activité</li> <li>-Réinvestir plusieurs des actions motrices apprises lors</li> </ul>

	<p>d'activités physiques individuelles</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Se placer ou se déplacer en fonction de son ou de ses coéquipiers</li> <li>-Exploiter la surface de jeu en largeur ou en longueur</li> <li>-Récupérer l'objet rapidement dans le but de poursuivre l'échange</li> <li>-Exploiter l'espace approprié afin de mieux attaquer le territoire adverse ou l'adversaire</li> <li>-Attaquer au moment opportun</li> <li>-Feinter pour tromper l'adversaire</li> <li>-Prendre l'adversaire à contre-pied en l'attaquant dans le sens contraire de son déplacement</li> <li>-Récupérer l'objet en se plaçant ou en se déplaçant en fonction de sa trajectoire</li> <li>-Attaquer la cible adverse</li> <li>-Faire progresser l'objet vers la cible adverse</li> <li>-Récupérer un objet</li> <li>-Contre-attaquer</li> <li>-S'opposer à la progression de l'objet</li> <li>-S'éloigner du porteur selon une distance favorisant la progression ou la circulation de l'objet</li> <li>-Marquer le porteur pour l'empêcher de se déplacer, de faire une passe ou d'attaquer la cible</li> <li>-Marquer le non-porteur</li> <li>-Se démarquer de l'adversaire en s'éloignant</li> </ul>
<p><b>CD3 : Adopter un mode de vie saine et active</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Nommer des habitudes de vie favorables pour la santé et le bien-être (ex. : activité physique régulière)</li> <li>-Nommer des habitudes de vie nuisibles pour la santé et le bien-être (ex. : tabagisme, mauvaise posture)</li> <li>-Nommer des activités physiques qui développent l'endurance cardiovasculaire</li> <li>-Expliquer dans ses mots l'importance d'une tenue vestimentaire adéquate en fonction des types d'activités physiques et du contexte.</li> <li>-Nommer des activités physiques qui aident à développer ou à maintenir la flexibilité</li> <li>-Nommer des activités physiques qui développent la force et l'endurance musculaire</li> <li>-Nomme des stratégies de gestion du stress, les sources et pourquoi faut-il le gérer</li> <li>-Expliquer ce qu'est un mode de vie actif</li> <li>-Expliquer ce qu'est un mode de vie sédentaire</li> <li>-Doser ses efforts lors d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 10 à 15 minutes consécutives</li> <li>-Nommer les composantes du fonctionnement du corps (système cardiovasculaire, respiratoire et musculaire)</li> </ul>

	-Reconnaître les situations potentiellement dangereuses lors d'une activité physique pratiquée seul ou avec d'autres -Nommer les règlements officiels ou les règles du jeu ajustées par l'enseignante ou l'enseignant selon l'activité physique pratiquée
<b>Documents de MEQ sur les échelles des niveaux de compétences</b>	<a href="http://www.education.gov.bc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/evaluation/13-4609.pdf">http://www.education.gov.bc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/evaluation/13-4609.pdf</a>

## **Compétences développées par l'élève et évaluées**

### ***Plein air***

#### **Canot**

- Différentes parties du canot et de la pagaie
- -Mise à l'eau et sortie de l'eau
- Rôle de chacun
- Propulsion, coup d'arrêt,
- Notions liées à la pratique sécuritaire

#### **Arbre en arbre**

- Savoir nommer, mettre et utiliser adéquatement le matériel de sécurité
- Connaître les différentes manœuvres à effectuer lors du parcours d'arbre en arbre
- Notions liées à la pratique sécuritaire

#### **Orientation**

- Lecture de carte
- Notions liées à la pratique sécuritaire

#### **Ski alpin**

- Gestion du risque en centre de ski
- Habillement

#### **Ski hok**

- Techniques de montée, descente, virage et de freinage
- Création d'un éducatif technique
- Notions liées à la pratique sécuritaire

#### **Vie en forêt**

- Le sans trace
- Allumer un feu en plein air
- Notions liées à la pratique sécuritaire

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

### ATTENTES DE L'ENSEIGNANT :

Le but premier du cours d'éducation physique est de développer l'intérêt pour l'activité physique et les saines habitudes de vie chez l'élève. Pour se faire, l'élève se doit d'avoir une attitude positive envers la matière.

Afin de maximiser ses apprentissages et de vivre des réussites, l'élève devra s'investir autant au niveau de l'engagement moteur, que de l'engagement cognitif. Pour favoriser le développement de tous, l'élève se doit aussi d'adopter une attitude respectueuse et inclusive par rapport à ses pairs.

Cette planification annuelle est à titre indicatif et peut être modifiée selon le nombre de cours disponibles et la progression des élèves.

### MESURES D'APPUI :

Possibilité de récupération lors des heures du dîner (contacter l'enseignant au besoin).

### RÔLE DES PARENTS

- Montrer une attitude positive à l'égard de la matière.
- Adhérer au groupe Classroom afin d'accéder à la planification et à l'agenda du cours.
- Discuter avec votre enfant de ses apprentissages réalisés et assurer un suivi au regard des travaux à effectuer.
- Vérifier les notes sur le *Pluriportail* pour prendre connaissance de l'évolution des résultats de votre ainsi que des différentes informations partagées.
- *Vous pouvez communiquer avec moi par le biais du Pluriportail au besoin.*  
[cmarechal@collegelaurentien.ca](mailto:cmarechal@collegelaurentien.ca)