



PLANIFICATION ANNUELLE 2024-2025

Nom : Olivier Dufresne Pouliot

Matière : Éducation physique et à la santé – Plein air

Niveau : Quatrième secondaire

DISCIPLINE	ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ	Code de cours	Édu. Physique-402
E	Enseignant: Olivier Dufresne Pouliot		

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 efficacité 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 (23 août au 41er novembre)	ÉTAPE 2 (11 novembre au 31 janvier)	ÉTAPE 3 (3 février au 23 juin)
Ultimate Frisbee C1 et C2 Flag football C1 et C2 Course à pied (les différentes filières énergétique et différents types d'entraînements en course à pieds) C3	Badminton C1 et C2 Cirque et parkour C1 et C2 Conditionnement physique (expérimentation de diverses méthodes d'entraînement et la création d'un programme d'entraînement) C3	Volleyball C1 et C2 Tchoukball C2 DBL C2 Natation C1 Journal de bord habitudes de vie 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 sain et actif

ÉTAPE 1 (20%)	ÉTAPE 2 (20%)	ÉTAPE 3 (60%)
CD1, CD2 et CD3 Évaluations des compétences dans des situations d'apprentissages et d'évaluations	CD1, CD2 et CD3 Évaluations des compétences dans des situations d'apprentissages et d'évaluations	CD1, CD2 et CD3 Évaluations des compétences dans des situations d'apprentissages et d'évaluations

NATURE DE L'ÉVALUATION EN COURS D'APPRENTISSAGE :

Pour optimiser les apprentissages, les tâches regrouperont généralement plusieurs compétences disciplinaires ainsi que plusieurs savoirs et savoir-faire. L'évaluation des compétences se fera lors des présentations des plans d'actions 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 observera 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 permettra à l'enseignant de porter un jugement professionnel sur l'atteinte des compétences disciplinaires à la fin de l'étape ou de l'année.

ÉPREUVE MEQ DE FIN D'ANNÉE : OUI NON **X**

COMPÉTENCE ÉVALUÉE :

DATE DE PASSATION :

PONDÉRATION DANS LE RÉSULTAT FINAL :

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE (volume, notes, cahier d'exercices) :

Vêtements d'éducation physique

APPROCHES PÉDAGOGIQUES :

L'élève vivra diverses situations d'apprentissages et d'évaluation où 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

CD1 :

Compétences à développer en 4^e secondaire

- Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée
- Course de fond ou de demi-fond
- Exécuter différents types de sauts en appliquant une technique appropriée
- Maniement de plusieurs objets en même temps sur place, en se déplaçant au sol ou sur des appareils fixes ou mobiles
- Frapper d'un objet en déplacement

Retour sur les années précédentes

- Appliquer des principes qui permettent de maintenir son équilibre dans des postures variées
- Appliquer des principes qui permettent de maintenir ou de rétablir son équilibre lors de l'exécution d'actions motrices variées
- Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions variées
- Projeter un objet sur une cible mobile
- Recevoir un objet en se déplaçant vers son point de chute
- Synchroniser ses actions motrices en respectant un rythme
- Monter, descendre, changer de direction, contourner, franchir, grimper et freiner en appliquant une technique appropriée compte tenu des contraintes de l'environnement
- Sauts sans élan, comme le saut groupé, le saut demi-tour, le saut ciseau, le saut en longueur
- Exécuter des rotations complexes au sol ou dans les airs en appliquant une technique appropriée,

	<ul style="list-style-type: none"> -Maintenir des postures complexes en appliquant une technique appropriée -Maîtriser ses rotations autour de son axe, au sol, dans les airs ou sur un appareil en appliquant une technique appropriée -Manier divers objets en appliquant une technique appropriée -Manier divers objets avec outils en appliquant une technique appropriée -Exécuter une variété de lancers en appliquant une technique appropriée -La projection d'objets avec ou sans outil (lancer latéral et par-dessus l'épaule) -La réception d'objets avec ou sans outil
<p>CD2 :</p>	<p style="text-align: center;"><u>Compétences à développer en 4^e secondaire</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Projeter l'objet en fonction de la vitesse et de la direction du déplacement de ses partenaires ou de ses adversaires -Recevoir l'objet venant d'un partenaire ou d'un adversaire en tenant compte de la vitesse et de la direction de l'objet -Récupérer l'objet rapidement dans le but de poursuivre l'échange (activités de duel) -Exploiter l'espace approprié afin de mieux attaquer le territoire adverse ou l'adversaire (activités de duel) -Faire progresser l'objet vers le terrain adverse (activités collectives en espace distinct) -Exploiter la largeur et la longueur du terrain en variant la direction et la vitesse de l'objet en exécutant diverses projections (activités collectives en espace distinct) -Faire circuler l'objet de la zone offensive vers la zone défensive en variant sa direction et sa vitesse (activités collectives en espace commun) -Attaque la cible au moment opportun (activités collectives en espace commun) -Marquer le non-porteur (activités collectives en espace commun) -Protéger la cible ou le but (activités collectives en espace commun) <p style="text-align: center;"><u>Retour sur les années précédentes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Assumer son rôle pendant le jeu ou l'activité selon la stratégie ou le plan d'action établi - Exploiter la surface de jeu en largeur ou en longueur (activités de duel) -Récupérer l'objet en se plaçant ou en se déplaçant en fonction de sa trajectoire (activités collectives en espace distinct) - Protéger son territoire en se plaçant ou en se déplaçant en fonction de l'attaquant, des partenaires et de l'objet (activités collectives en espace distinct) -Attaquer la cible adverse (activités collectives en espace distinct)

	<ul style="list-style-type: none"> -Faire circuler l'objet dans son territoire (activités collectives en espace distinct) -Faire progresser l'objet vers la cible adverse (activités collectives en espace commun) -Récupérer l'objet -Contre-attaquer (activités collectives en espace commun) -S'opposer à la progression de l'objet (activités collectives en espace commun) -S'éloigner du porteur selon une distance favorisant la progression ou la circulation de l'objet (activités collectives en espace commun) -Marquer le porteur pour l'empêcher de se déplacer, de faire une passe ou d'attaquer la cible (activités collectives en espace commun) - Se démarquer de l'adversaire en s'éloignant avec un changement de vitesse ou de direction (activités collectives en espace commun) -Effectuer un repli défensif (activités collectives en espace commun) -Exploiter l'espace libre (activités collectives en espace commun) <p style="text-align: center;"><u>Enrichissement</u></p> -Feinter (activité de duel) -Prendre l'adversaire à contre-pieds (activités de duel) - Attaquer les espaces libérés par les adversaires (activités collectives en espace distinct) -Contre-attaquer l'équipe adverse (activités collectives en espace distinct) - Nommer des effets secondaires à court et à long terme (physiques et psychologiques) de diverses substances
<p>CD3 :</p>	<p style="text-align: center;"><u>Compétences à développer en 4^e secondaire</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nommer les principales composantes des systèmes engagés dans la pratique d'activités physiques - Expliquer en termes simples ou par un schéma le fonctionnement des principaux systèmes sollicités lors de la pratique d'activités physiques - Déterminer ses besoins avant, pendant ou après la pratique d'une activité physique selon le type d'activité, sa durée et les conditions climatiques - Nommer des effets d'un sommeil récupérateur sur son bien-être physique et psychologique - La prévention et la gestion du stress -Utiliser des techniques pour se relaxer après un effort physique ou pour gérer son stress

- Se comporter de façon équitable dans ses interactions avec les autres

Retour sur les années précédentes

- Nommer des activités physiques qui développent l'endurance cardiovasculaire
- Définir la notion d'endurance cardiovasculaire
- Nommer des activités physiques qui aident à développer ou à maintenir la flexibilité
- Définir la notion de flexibilité
- Nommer des activités physiques qui développent la force et l'endurance musculaire
- Définir les notions de force et d'endurance musculaire

- Expliquer ce qu'est un mode de vie actif
- Expliquer ce qu'est un mode de vie sédentaire
- Nommer des bienfaits psychologiques associés à un mode de vie actif
- Nommer des bienfaits physiques associés à un mode de vie actif
- Nommer des effets associés à un mode de vie sédentaire
- Nommer des substances qui affectent la performance sportive et l'entraînement
- Nommer des effets d'une utilisation excessive de matériel multimédia sur son état psychologique ou physique
- Tenir compte de sa fréquence cardiaque cible lors d'une activité physique
- S'entraîner en respectant les périodes de récupération pendant et après une activité
- Utiliser des techniques pour se relaxer après un effort physique ou pour gérer son stress
- Doser ses efforts lors d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes consécutives
- l'éthique sportive

Enrichissement

- Expliquer la réponse du corps à l'exercice en établissant des liens avec les différents systèmes
- écrire quelques méthodes d'entraînement en endurance cardiovasculaire
- Décrire quelques méthodes d'entraînement à la flexibilité
- Décrire quelques méthodes d'entraînement en force et en endurance musculaire
- indiquer des stratégies pour développer ou maintenir un mode de vie actif
- Indiquer des stratégies pour se relaxer

	<ul style="list-style-type: none">- ndiquer des stratégies pour bien dormir- diquer des stratégies pour éviter la consommation de substances néfastesndiquer des stratégies pour gérer sa consommation de matériel multimédia au quotidien- pliquer les principes de base de l'entraînement lors d'exercices musculaires, cardiovasculaires et de flexibilité
	<p>http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/evaluation/13-4609.pdf http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/evaluation/13-4609.pdf</p>

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.

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*
- *S'investir dans une démarche familiale visant à maintenir de saines habitudes de vie et une pratique régulière d'activité physique.*
- *Discuter avec votre enfant de ses apprentissages réalisés et assurer un suivi au regard des travaux à réaliser.*
- *Vérifier les notes (cotes) sur le Pluriportail pour voir l'évolution des résultats de votre enfant et également, pour suivre les différentes informations partagées.*
- *Communiquer avec l'enseignant(e) au besoin.*

DISCIPLINE	PLEIN AIR	CODE DE COURS	Plein-air 402
Enseignant: Olivier Dufresne Pouliot			

APPRENTISSAGES : DESCRIPTION DES PRINCIPAUX ENJEUX DE L'ANNÉE

Le programme de plein air a pour but de développer l'autonomie et la débrouillardise des jeunes dans divers contextes de sports de plein air. Pour ce faire, l'élève y apprendra une multitude de techniques et de connaissances liés aux disciplines enseignées. Les aspects de la pratique sécuritaire et de la préparation à l'activité joueront aussi un rôle de premier plan tout au long du programme.

ÉTAPE 1 (23 août au 4 novembre)	ÉTAPE 2 (11 novembre au 31 janvier)	ÉTAPE 3 (3 février au 23 juin)
<p>Canot</p> <ul style="list-style-type: none"> -Introduction au canot en rivière -Pratique sécuritaire <p>Arbre en arbre</p> <ul style="list-style-type: none"> -Introduction aux techniques de sauvetage en arbre en arbre -Réalisation de défis techniques -Pratique sécuritaire 	<p>Orientation</p> <ul style="list-style-type: none"> -Création et réalisation d'une course d'orientation <p>Ski hok</p> <ul style="list-style-type: none"> -Développer un éducatif technique -Pratique sécuritaire <p>Raid hivernal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Réalisation d'un Raid hivernal (ski hok et orientation) 	<p>Vie en forêt</p> <ul style="list-style-type: none"> -Le sans trace -Construction d'un abri hivernal -Allumer un feu en plein air <p>Jeux de coopération et d'opposition</p> <ul style="list-style-type: none"> -Création et présentation d'un jeu -Participation active et sécuritaire <p>Escalade</p> <ul style="list-style-type: none"> -Effectuer le noeud en 8 -Effectuer la technique d'assurage -Techniques de grimpe -Pratique sécuritaire

Cadre d'évaluation des apprentissages :

L'évaluation des apprentissages en plein air s'effectue en continue, tout au long de l'année scolaire. L'évaluation portera sur l'acquisition des **connaissances**, des **techniques** et des **notions de pratique sécuritaires** propres à une discipline et la compréhension, l'application ainsi que la mobilisation de celles-ci.

ÉTAPE 1 (20%)	ÉTAPE 2 (20%)	ÉTAPE 3 (60%)
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

NATURE DE L'ÉVALUATION EN COURS D'APPRENTISSAGE :

L'évaluation en plein air se fera par la réalisation de défis, de présentations d'équipes ou par des travaux de réflexions. Elle se fera aussi de manière continue, tout au long de l'année. Lors de chaque tâche, travail ou éducatif, l'enseignant observera 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 permettra à l'enseignant de porter un jugement professionnel sur l'atteinte des compétences disciplinaires à la fin de l'étape ou de l'année.

ÉPREUVE MEQ DE FIN D'ANNÉE : OUI NON

COMPÉTENCE ÉVALUÉE :

DATE DE PASSATION :

PONDÉRATION DANS LE RÉSULTAT FINAL :

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE (volume, notes, cahier d'exercices) :

APPROCHES PÉDAGOGIQUES :

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'actions démontrant ses apprentissages**, comprenant phase de planification, une phase d'exécution et une phase de retour réflexif.

CONNAISSANCES

Connaissances

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, coup en J, en C, appel et écart,
- Récupération d'un canot en T
- Portage d'un canot
- Récupération d'un canot et techniques de sauvetage en rivière
- 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
- Exécution de défis techniques sur le parcours
- Exécution de techniques simple de sauvetage en parcours aérien
- Notions liées à la pratique sécuritaire

Orientation

- Lecture de carte
- Lecture de boussole
- Création d'une course d'orientation à la boussole
- Notions liées à la pratique sécuritaire

Ski hok

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

Raid hivernal

- Intégrations des techniques de ski hok et des connaissances en orientation dans la réalisation d'un raid
- Notions liées à la pratique sécuritaire

Vie en forêt

- Le sans trace
- Construction d'un abri hivernal
- Allumer un feu en plein air
- Notions liées à la pratique sécuritaire

Jeux de coopération et d'opposition

- Création d'un jeu
- Présentation du jeu
- Participation active et sécuritaire

Escalade

- Effectuer le noeud en 8
- Effectuer la technique d'assurage
- Techniques de grimpe
- Notions liées à la pratique sécuritaire

Document du MEQ sur les échelles des niveaux de compétences.	<p>http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/evaluation/13-4609.pdf http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/evaluation/13-4609.pdf</p>

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

ATTENTES DE L'ENSEIGNANT :

L'élève se doit d'avoir une attitude positive envers le cours et être préparé à vivre une période à l'extérieur, peu importe les conditions météorologiques.

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.

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*
- *S'investir dans une démarche familiale visant à intégrer les activités de plein air aux habitudes de vie.*
- *Discuter avec votre enfant de ses apprentissages réalisés et assurer un suivi au regard des travaux à réaliser.*
- *Vérifier les notes (cotes) sur le Pluriportail pour voir l'évolution des résultats de votre enfant et également, pour suivre les différentes informations partagées.*
- *Communiquer avec l'enseignant(e) au besoin.*