Éducation physique et à la santé, 2ième secondaire 2026-2027
Enseignants : M. Bossé

Connaissances abordées durant l'année (Savoirs)

Tout au long de l'année, l'élève élargit son champ de connaissances en éducation physique et à la santé. Cependant, l'ordre des connaissances abordées sera différent selon la répartitions des plateaux à chaque étape.

Agir	Interagir	Adopter un mode de vie sain et actif	Pratique sécuritaire et esprit sportif
Système musculosquelettique Nommer les articulations, les os connexes et les principaux muscles qui ont un rôle dans l'exécution d'une action motrice donnée, (ex. : lors d'un lancer, l'épaule, le coude, le poignet et le triceps sont sollicités) **Les perceptions kinesthésiques** Décrire la position de ses segments ou les ajustements nécessaires lors de l'exécution d'une action motrice donnée et/ou la position appropriée de son corps par rapport à un objet ou outil. **La croissance du corps** Changements morphologiques qui surviennent lors de la croissance et qui influencent la coordination et la force relative Changements moteurs qui surviennent lors de la croissance et qui influencent la pratique de certaines activités physiques	**Les éléments techniques de l'action liés aux activités** Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique[1] pratiquée	**Structure et fonctionnement du corps** Nommer les principales composantes des systèmes engagés dans la pratique d'activités physiques (systèmes cardiovasculaire, respiratoire et musculaire) **Les déterminants de la condition physique associés à la pratique d'activités physiques** *Endurance cardio vasculaire* Définir la notion et décrire quelques méthodes d'entrainement associées *Flexibilité* Définir la notion *Force-endurance* Définir les notions de force et d'endurance musculaire **Habitudes de vies saines et actives** Différencier mode de vie actif et mode de vie sédentaire et les effets et bienfaits de ces modes de vie	**Les règles liées aux activités physiques** Nommer les règlements officiels ou les règles du jeu ajustées par l'enseignante ou l'enseignant selon l'activité physique pratiquée **La pratique sécuritaire d'activités physiques** Tenue vestimentaire adaptée Ranger et utiliser le matériel de façon appropriée Effectuer un échauffement en fonction de l'activité physique pratiquée **L'esprit sportif** Démontrer une combativité respectueuse de ses adversaires (ex : ajuster ses actions ou celles de son équipe pour ne pas humilier l'adversaire) Démontrer de la dignité et une maîtrise de soi peu importe l'activité physique pratiquée (ex : contrôler ses émotions)

Les éléments techniques de l'action liés aux activités Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée.		**La pratique régulière d'activités physiques (éléments d'une séance d'activité physique)** Calculer sa fréquence cardiaque cible en se référant à sa fréquence cardiaque Maximale Doser ses efforts lors d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes consécutives Utiliser des tests pour évaluer sa force et son endurance musculaire Utiliser des tests pour évaluer son endurance cardiovasculaire	Persévérer dans une activité malgré les difficultés et les résultats afin de se dépasser (ex : essayer à nouveau à la suite d'un échec, sortir de sa zone de confort pour repousser ses limites) Établir des règles de coopération avec son ou ses partenaires (ex. : écouter les idées de chacun, attribuer un rôle à chacun des participants selon ses forces) Respecter le rôle de chacun des participants (ex. : respecter les décisions de l'arbitre ou du joueur-arbitre, éviter d'empiéter sur l'espace de jeu de son coéquipier au badminton en double)

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
Tout document spécifique aux différents sports	Le port du costume (t-shirt , short ou pantalon de sport) ainsi que les souliers de sports sont obligatoires. À chaque étape, il y aura des points d'évaluations associés à cette exigence. Étant donné la nature de la discipline, la participation est obligatoire.
Devoirs et leçons	**Récupération et enrichissement**
	Des récupérations seront possibles pour les activités individuelles (musculation, conditionnement physique, tests cardio, natation) L'élève sera en mesure de parfaire, tout au long de l'année, ses habiletés aux différents moyens d'action proposés sur l'heure du dîner (basket-ball, badminton, volley, etc.)

Éducation physique et à la santé, 2e secondaire

Compétences développées par l'élève

Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	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'enchainements (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	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	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.
Savoir-être	Quelques soit la compétence évaluée, l'élève devra démontrer qu'il est en mesure de prioriser les concepts reliés au SAVOIR-ÊTRE. Démontrer une combativité respectueuse de ses adversaires (ex : ajuster ses actions ou celles de son équipe pour ne pas humilier l'adversaire). Démontrer de la dignité et une maîtrise de soi peu importe l'activité physique pratiquée (ex : contrôler ses émotions). Persévérer dans une activité malgré les difficultés et les résultats afin de se dépasser (ex : essayer à nouveau Cette compétence est donc omniprésente dans les trois autres.

Le programme d'éducation physique et à la santé comprend trois compétences à développer.
Cependant, un seul résultat apparaîtra au bulletin.

Principales évaluations et résultats inscrits au bulletin

1re étape (20 %) Du 27 août au 05 novembre		**2e étape (20 %) Du 09 novembre au 04 février**		**2e étape (60 %) Du 08 février au 22 Juin**	
Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	**Résultat inscrit au bulletin? Oui C1 + C3**	**Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape**	**Résultat inscrit au bulletin? Oui C2+ C3**	**Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape**	**Résultat inscrit au bulletin? Oui C1 + C2+ C3**

Les différentes compétences et les moyens d'action utilisés pour les développer pourront être abordés à différentes étapes que celles mentionnées en fonction de la disponibilité des plateaux sportifs et du matériel.
Les moyens d'action peuvent aussi être sujets à des changements.
Le volet pratique sécuritaire et esprit sportif sera évalué tout au long de l'année et aura une influence sur les résultats dans les 3 compétences évaluées.

Course endurance

C1- Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions varié.

C1- Courir en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité ou du parcours

C3-Doser ses efforts lors d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minute consécutive (ex. : partir lentement, prendre de bonnes inspirations)

C3-Tenir compte de sa fréquence cardiaque cible lors d'une activité physique

C3-Utiliser des tests pour évaluer son endurance cardiovasculaire (ex. : test des 12 minutes de Cooper, test navette de Léger)

Conditionnement physique

C3- S'entraîner en respectant les périodes de récupération pendant et après une activité
C3 : utiliser des tests pour évaluer sa force et son endurance musculaire

SÊ-Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire.

Musculation

C3-Décrire quelques méthodes d'entraînement en force et en endurance musculaire (ex. : les exercices dynamiques impliquent de soulever une charge sous-maximale de façon répétitive et de la laisser redescendre)

C3- Définir les notions de force et d'endurance musculaire (ex. : c'est la capacité d'un muscle ou d'un groupe musculaire à effectuer des contractions sous-maximales de façon répétitive, habituellement de 12 à 15 répétitions)

C3-Nommer des activités physiques qui développent la force et l'endurance musculaire (ex. : entraînement en salle avec charges, musculation avec élastiques, entraînement sur ballon suisse)

Ultimate frisbee/flag-football

C1-Projeter un objet sur une cible mobile

C1- Recevoir un objet en se déplaçant sur son point de chute

SÊ-Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire

Pickle-ball/badminton

C2- Exploiter la surface de jeu en largeur ou en longueur

C2-Récupérer l'objet rapidement dans le but de poursuivre l'échange

C2- Faire progresser l'objet vers la cible adverse

C2- Récupérer et/ou s'opposer à la progression de l'objet

Basket-ball / Futsal

C1- Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions variées.
-manier objet avec main dominante et non dominante
-Exécuter une variété de lancers en appliquant une technique appropriée (tir en appui, tir en suspension passes…)

C2 -Marquer le porteur pour l'empêcher de se déplacer de faire une passe ou d'attaquer la cible

C2- Marquer le non porteur en l'empêchant de recevoir l'objet.
Se démarquer de l'adversaire en s'éloignant

C2 Les principes d'action se rapportant au territoire
-Effectuer un repli défensif
(ex. : revenir rapidement pour organiser la défensive dans sa zone)
-Exploiter l'espace libre

C2- Choisir un rôle de soutien et l'assumer au cours de la préparation d'un plan et pendant la réalisation de l'activité (ex. : chef d'équipe, arbitre, marqueur). Assumer son rôle pendant le jeu ou l'activité selon la stratégie ou le plan d'action établi (ex. : attaquant, non-porteur, gardien)

Volleyball

C2- Récupérer l'objet en se plaçant ou en se déplaçant en fonction de sa trajectoire

C2 -Attaquer la cible adverse
(ex. : servir au volleyball)

SÊ-Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire

Athlétisme

C1- Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions varié.
C1- Exécuter différents types de sauts en appliquant une technique appropriée
C1- Courir en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité ou du parcours

Acrosport

C1- Appliquer des principes qui permettent de maintenir son équilibre dans des postures variées.

C1- Se placer ou se déplacer en fonction de son ou de ses coéquipiers

Wiffleball

C1-Frappe d'un objet immobile

C2- Récupérer et /ou s'opposer à la progression de l'objet

Ultimate frisbee/flag-football

C2- Faire progresser l'objet vers la cible adverse

C2- Récupérer et /ou s'opposer à la progression de l'objet

C2 -Marquer le porteur pour l'empêcher de se déplacer de faire une passe ou d'attaquer la cible

C2- Marquer le non porteur en l'empêchant de recevoir l'objet.
Se démarquer de l'adversaire en s'éloignant

C2 Les principes d'action se rapportant au territoire
-Effectuer un repli défensif
(ex. : revenir rapidement pour organiser la défensive dans sa zone)
-Exploiter l'espace libre

C2- Choisir un rôle de soutien et l'assumer au cours de la préparation d'un plan et pendant la réalisation de l'activité (ex. : chef d'équipe, arbitre, marqueur). Assumer son rôle pendant le jeu ou l'activité selon la stratégie ou le plan d'action établi (ex. : attaquant, non-porteur, gardien)

Natation (si possible)

C1- Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions varié.
C1- Synchroniser ses actions motrices en respectant un rythme.

SÊ-Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire.