

**Programme d'études :**  
**Éducation physique 10<sup>e</sup> année**  
**(71211)**

**Ministère de l'Éducation**  
**Direction des services pédagogiques**

*(2009)*



## Table des matières

---

---

<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>4</b>
<b>CADRE THÉORIQUE .....</b>	<b>6</b>
<b>1. Orientations du système scolaire .....</b>	<b>6</b>
<b>1.1 Mission de l'éducation .....</b>	<b>6</b>
<b>1.2 Objectifs et normes en matière d'éducation .....</b>	<b>7</b>
<b>2. Composantes pédagogiques .....</b>	<b>9</b>
<b>2.1 Principes directeurs .....</b>	<b>9</b>
<b>2.2 Résultats d'apprentissage transdisciplinaires.....</b>	<b>10</b>
<b>2.3 Modèle pédagogique .....</b>	<b>17</b>
<b>3. Orientations du programme .....</b>	<b>25</b>
<b>3.1 Présentation de la discipline .....</b>	<b>25</b>
<b>3.2 Domaines conceptuels et résultats d'apprentissage         généraux.....</b>	<b>26</b>
<b>3.3 Principes didactiques.....</b>	<b>32</b>
<b>4. Plan d'études .....</b>	<b>34</b>
<b>5. Annexe A.....</b>	<b>45</b>
<b>6. Bibliographie .....</b>	<b>50</b>



## Introduction

---

Le programme d'études comprend deux parties : le cadre théorique et le plan d'études. Le cadre théorique (*sections 1 et 2*) constitue un ensemble de référence et est destiné aux professionnels de l'enseignement; il sert essentiellement à expliciter les intentions pédagogiques qui rejoignent les visées du système d'éducation. Quant au plan d'études, il précise les attentes reliées aux savoirs, savoir-faire et savoir-être que réalisera l'élève. La structure du programme d'études offre donc une vision globale et intégrée des intentions éducatives, tout en maintenant la spécificité, la « couleur », des différentes disciplines.

**Note :** *Dans le but d'alléger le texte, lorsque le contexte de rédaction l'exige, le genre masculin est utilisé à titre épique.*



# CADRE THÉORIQUE

---

## 1. Orientations du système scolaire

### 1.1 Mission de l'éducation

« Guider les élèves vers l'acquisition des qualités requises pour apprendre à apprendre afin de se réaliser pleinement et de contribuer à une société changeante, productive et démocratique. »

Le système d'instruction publique est fondé sur un ensemble de valeurs dont **l'opportunité, la qualité, la dualité linguistique, l'engagement des collectivités, l'obligation de rendre compte, l'équité et la responsabilité.**

Dans ce contexte, la mission de l'éducation publique de langue française favorise le développement de personnes autonomes, créatrices, compétentes dans leur langue, fières de leur culture et désireuses de poursuivre leur éducation toute leur vie durant. Elle vise à former des personnes prêtes à jouer leur rôle de citoyennes et de citoyens libres et responsables, capables de coopérer avec d'autres dans la construction d'une société juste fondée sur le respect des droits humains et de l'environnement.

Tout en respectant les différences individuelles et culturelles, l'éducation publique favorise le développement harmonieux de la personne dans ses dimensions intellectuelle, physique, affective, sociale, culturelle, esthétique et morale. Elle lui assure une solide formation fondamentale. Elle a l'obligation d'assurer un traitement équitable aux élèves et de reconnaître que chacun d'eux peut apprendre et a le droit d'apprendre à son plein potentiel. Elle reconnaît les différences individuelles et voit la diversité parmi les élèves en tant que source de richesse.

L'éducation publique vise à développer la culture de l'effort et de la rigueur. Cette culture s'instaure en suscitant le souci du travail bien fait, méthodique et rigoureux; en faisant appel à l'effort maximal; en encourageant la recherche de la vérité et de l'honnêteté intellectuelle; en développant les capacités d'analyse et l'esprit critique; en développant le sens des responsabilités intellectuelles et collectives, les sens moral et éthique et en incitant l'élève à prendre des engagements personnels.

Toutefois, l'école ne peut, à elle seule, atteindre tous les objectifs de la mission de l'éducation publique. Les familles et la communauté sont des partenaires à part entière dans l'éducation de leurs enfants et c'est seulement par la coopération que pourront être structurées toutes les occasions d'apprentissage dont ont besoin les enfants afin de se réaliser pleinement.

## **1.2 Objectifs et normes en matière d'éducation**

L'apprentissage qui se fait dans les écoles est important, voire décisif, pour l'avenir des enfants d'une province et d'un pays. L'éducation publique doit avoir pour but le développement d'une culture de l'excellence et du rendement caractérisée par l'innovation et l'apprentissage continu.

Les objectifs de l'éducation publique sont d'aider chaque élève à :

1. développer la culture de l'effort et de la rigueur intellectuelle, ainsi que le sens des responsabilités;
2. acquérir les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être nécessaires pour comprendre et exprimer des idées à l'oral et à l'écrit dans la langue maternelle d'abord et ensuite, dans l'autre langue officielle;



3. développer les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être nécessaires à la compréhension et à l'utilisation des concepts mathématiques, scientifiques et technologiques;
4. acquérir les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être nécessaires pour se maintenir en bonne santé physique et mentale et contribuer à la construction d'une société fondée sur la justice, la paix et le respect des droits humains;
5. acquérir les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être reliés aux divers modes d'expression artistique et culturelle, tout en considérant sa culture en tant que facteur important de son apprentissage; et
6. reconnaître l'importance de poursuivre son apprentissage tout au long de sa vie afin de pouvoir mieux s'adapter au changement.

L'ensemble de ces objectifs constitue le principal cadre de référence de la programmation scolaire. Ils favorisent l'instauration du climat et des moyens d'apprentissage qui permettent l'acquisition des compétences dont auront besoin les jeunes pour se tailler une place dans la société d'aujourd'hui et de demain.

## 2. Composantes pédagogiques

### 2.1 Principes directeurs

1. Les approches à privilégier dans toutes les matières au programme sont celles qui donnent un **sens** aux apprentissages de part la pertinence des contenus proposés.
2. Les approches retenues doivent permettre **l'interaction** et la **collaboration** entre les élèves, expérience décisive dans la construction des savoirs. Dans ce contexte l'élève travaille dans une atmosphère de socialisation où les talents de chacun sont reconnus.
3. Les approches préconisées doivent reconnaître dans l'élève un acteur **responsable** dans la réalisation de ses apprentissages.
4. Les approches préconisées en classe doivent favoriser l'utilisation des médias parlés et écrits afin d'assurer que des liens se tissent entre la matière apprise et l'actualité d'un monde en changement perpétuel. Tout enseignement doit tenir compte de la présence et de l'utilisation des **technologies** modernes afin de préparer l'élève au monde d'aujourd'hui et, encore davantage, à celui de demain.
5. L'apprentissage doit se faire en **profondeur**, en se basant sur la réflexion, plutôt que sur une étude superficielle des connaissances fondée sur la mémorisation. L'enseignement touche donc les savoirs, les savoir-faire, les savoir-être et les stratégies d'apprentissage. Le questionnement fait appel aux opérations intellectuelles d'ordre supérieur.
6. L'enseignement doit favoriser **l'interdisciplinarité** et la **transdisciplinarité** en vue de maintenir l'habitude chez l'élève de procéder aux transferts des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être.
7. L'enseignement doit respecter les **rythmes** et les **styles** d'apprentissage des élèves par le biais de différentes approches.
8. L'apprentissage doit doter l'élève de **confiance** en ses habiletés afin qu'il s'investisse pleinement dans une démarche personnelle qui lui permettra d'atteindre un haut niveau de compétence.

9. L'élève doit développer le goût de **l'effort intellectuel** avec ce que cela exige d'imagination et de créativité d'une part, d'esprit critique et de rigueur d'autre part, ces exigences étant adaptées en fonction de son avancement. À tous les niveaux et dans toutes les matières, l'élève doit apprendre à appliquer une méthodologie rigoureuse et appropriée pour la conception et la réalisation de son travail.
10. L'enseignement doit tenir compte en tout temps du haut niveau de **littératie\*** requis dans le monde d'aujourd'hui et s'assurer que l'élève développe les stratégies de lecture nécessaires à la compréhension ainsi que le vocabulaire propre à chacune des disciplines.
11. L'enseignement doit transmettre **la valeur des études postsecondaires** qui contribuent véritablement à préparer l'élève aux défis et perspectives de la société d'aujourd'hui et de demain.
12. Tous les cours doivent être pour l'élève l'occasion de développer son sens de **l'éthique** personnelle et des valeurs qui guident les prises de décision et l'engagement dans l'action, partant du fait que la justice, la liberté et la solidarité sont la base de toute société démocratique.
13. **L'évaluation**, pour être cohérente, se doit d'être en continuité avec les apprentissages. Elle est parfois sommative, mais est plus souvent formative. Lorsqu'elle est formative, elle doit porter aussi bien sur les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être, alors que l'évaluation sommative se concentre uniquement sur les savoirs et les savoir-faire.

## 2.2 Résultats d'apprentissage transdisciplinaires

Un **résultat d'apprentissage transdisciplinaire** est une description sommaire de ce que l'élève doit savoir et être en mesure de faire dans toutes les disciplines. Les énoncés présentés dans les tableaux suivants décrivent les apprentissages attendus de la part de tous les élèves à la fin de chaque cycle.

---

\* Plus que la lecture, la **littératie** est l'aptitude à comprendre et à utiliser de l'information orale, écrite, visuelle ou sonore dans toutes les situations de la vie courante.

## La communication

*Communiquer clairement dans une langue juste et appropriée selon le contexte.*

<p><b>À la fin du cycle de la maternelle à la deuxième année, l'élève doit pouvoir :</b></p>	<p><b>À la fin du cycle de la troisième à la cinquième année, l'élève doit pouvoir :</b></p>	<p><b>À la fin du cycle de la sixième à la huitième année, l'élève doit pouvoir :</b></p>	<p><b>À la fin du cycle de la neuvième à la douzième année, l'élève doit pouvoir :</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ démontrer sa compréhension de messages oraux variés en réagissant de façon appropriée ou en fournissant une rétroaction orale, écrite ou visuelle acceptable à son niveau de maturité;</li> <li>➤ exprimer spontanément ses besoins immédiats, ses idées et ses sentiments de façon adéquate et acceptable à son niveau de maturité;</li> <li>➤ utiliser le langage approprié à chacune des matières scolaires;</li> <li>➤ prendre conscience de l'utilité des textes écrits, des chiffres, des symboles, des graphiques et des tableaux pour transmettre de l'information et commencer à discerner le sens de certains gestes, pictogrammes, symboles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ démontrer sa compréhension de messages oraux variés en réagissant de façon appropriée ou en fournissant une rétroaction orale, écrite ou visuelle acceptable à son niveau de maturité;</li> <li>➤ exprimer avec une certaine aisance ses besoins sur les plans scolaire, social et psychologique en tenant compte de son interlocuteur;</li> <li>➤ poser des questions et faire des exposés en utilisant le langage spécifique de chacune des matières;</li> <li>➤ comprendre les idées transmises par les gestes, les symboles, les textes écrits, les médias et les arts visuels et les utiliser dans sa vie courante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ démontrer sa compréhension de messages oraux variés en réagissant de façon appropriée ou en fournissant une rétroaction orale, écrite ou visuelle acceptable à son niveau de maturité;</li> <li>➤ exprimer ses pensées avec plus de nuances, défendre ses opinions et justifier ses points de vue avec clarté;</li> <li>➤ utiliser le langage approprié à chacune des disciplines pour poser des questions et rendre compte de sa compréhension;</li> <li>➤ interpréter et évaluer les faits et les informations présentés sous forme de textes écrits, de chiffres, de symboles, de graphiques et de tableaux, et y réagir de façon appropriée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ démontrer sa compréhension de messages oraux variés en réagissant de façon appropriée ou en fournissant une rétroaction orale, écrite ou visuelle acceptable à son niveau de maturité;</li> <li>➤ défendre ses opinions, justifier ses points de vue et articuler sa pensée avec clarté et précision, qu'il traite de choses abstraites ou de choses concrètes;</li> <li>➤ démontrer sa compréhension de diverses matières à l'oral et à l'écrit par des exposés oraux, des comptes rendus, des rapports de laboratoire, des descriptions de terrain, etc. en utilisant les formulations appropriées et le langage spécifique aux différentes matières;</li> <li>➤ transcoder des textes écrits en textes schématisés tels que des organisateurs graphiques, des lignes du temps, des tableaux, etc. et vice versa, c'est-à-dire de verbaliser l'information contenue dans des textes schématisés.</li> </ul>

## Les technologies de l'information et de la communication

Utiliser judicieusement les technologies de l'information et de la communication (TIC) dans des situations variées.

À la fin du cycle de la maternelle à la deuxième année, l'élève doit pouvoir :	À la fin du cycle de la troisième à la cinquième année, l'élève doit pouvoir :	À la fin du cycle de la sixième à la huitième année, l'élève doit pouvoir :	À la fin du cycle de la neuvième à la douzième année, l'élève doit pouvoir :
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ utiliser l'ordinateur de façon responsable en respectant les consignes de base;</li> <li>➤ utiliser les principales composantes de l'ordinateur et les fonctions de base du système d'exploitation;</li> <li>➤ commencer à naviguer, à communiquer et à rechercher de l'information à l'aide de support électronique;</li> <li>➤ s'exprimer en utilisant un logiciel de dessin et de traitement de texte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ utiliser le matériel informatique de façon responsable en respectant les consignes de base;</li> <li>➤ utiliser l'ordinateur et son système d'exploitation de façon appropriée, et se familiariser avec certains périphériques et la position de base associée à la saisie de clavier;</li> <li>➤ naviguer, communiquer et rechercher de l'information à l'aide de support électronique;</li> <li>➤ s'exprimer en utilisant un logiciel de dessin, de traitement de texte et se familiariser avec un logiciel de traitement d'image;</li> <li>➤ commencer à présenter l'information à l'aide de support électronique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ utiliser le matériel informatique et l'information de façon responsable et démontrer un esprit critique envers les TIC;</li> <li>➤ utiliser l'ordinateur, son système d'exploitation et différents périphériques de façon autonome et <i>utiliser une position de base appropriée pour la saisie de clavier</i>;</li> <li>➤ naviguer, communiquer et rechercher des informations pertinentes, de façon autonome, à l'aide de support électronique;</li> <li>➤ s'exprimer en utilisant un logiciel de dessin et de traitement de texte de façon autonome et se familiariser avec certains logiciels de traitement d'image, de sons ou de vidéos;</li> <li>➤ utiliser un logiciel de présentation électronique de l'information et se familiariser avec un logiciel d'édition de pages Web.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ utiliser le matériel informatique et l'information de façon responsable et démontrer une confiance et un esprit critique envers les TIC;</li> <li>➤ utiliser l'ordinateur, son système d'exploitation et différents périphériques de façon autonome et efficace et <i>démontrer une certaine efficacité au niveau de la saisie de clavier</i>;</li> <li>➤ naviguer, communiquer et rechercher des informations pertinentes, de façon autonome et efficace, à l'aide de support électronique;</li> <li>➤ s'exprimer en utilisant un logiciel de dessin et de traitement de texte de façon autonome et efficace et utiliser différents logiciels afin de traiter l'image, le son ou le vidéo;</li> <li>➤ utiliser un logiciel de présentation électronique de l'information et d'édition de page Web de façon autonome et se familiariser avec un logiciel d'analyse ou de gestion de données.</li> </ul>

## Pensée critique

*Manifester des capacités d'analyse critique et de pensée créative dans la résolution de problèmes et la prise de décision individuelles et collectives.*

<p><b>À la fin du cycle de la maternelle à la deuxième année, l'élève doit pouvoir :</b></p>	<p><b>À la fin du cycle de la troisième à la cinquième année, l'élève doit pouvoir :</b></p>	<p><b>À la fin du cycle de la sixième à la huitième année, l'élève doit pouvoir :</b></p>	<p><b>À la fin du cycle de la neuvième à la douzième année, l'élève doit pouvoir :</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ prendre conscience des stratégies qui lui permettent de résoudre des problèmes en identifiant les éléments déterminants du problème et en tentant de déterminer des solutions possibles;</li>   <li>➤ reconnaître les différences entre ce qu'il pense et ce que les autres pensent;</li>   <li>➤ faire part de ses difficultés et de ses réussites.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ déterminer, par le questionnement, les éléments pertinents d'un problème et de discerner l'information utile à sa résolution;</li>   <li>➤ comparer ses opinions avec celles des autres et utiliser des arguments pour défendre son point de vue;</li>   <li>➤ faire part de ses difficultés et de ses réussites.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ résoudre des problèmes en déterminant les éléments pertinents par le questionnement, en discernant l'information utile à sa résolution, en analysant les renseignements recueillis et en identifiant une solution possible;</li>   <li>➤ discerner entre ce qu'est une opinion et un fait. Fonder ses arguments à partir de renseignements recueillis provenant de multiples sources;</li>   <li>➤ faire part de ses difficultés et de ses réussites en se donnant des stratégies pour pallier ses faiblesses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ résoudre des problèmes en déterminant les éléments pertinents par le questionnement, en discernant l'information utile à sa résolution, en analysant les renseignements recueillis, en proposant diverses solutions possibles, en évaluant chacune d'elles et en choisissant la plus pertinente;</li>   <li>➤ discerner entre ce qu'est une opinion, un fait, une inférence, des biais, des stéréotypes et des forces persuasives. Fonder ses arguments à partir de renseignements recueillis provenant de multiples sources;</li>   <li>➤ faire part de ses difficultés et de ses réussites en se donnant des stratégies pour pallier ses faiblesses.</li> </ul>

## Développement personnel et social

*Construire son identité, s'approprier des habitudes de vie saines et actives et s'ouvrir à la diversité, en tenant compte des valeurs, des droits et des responsabilités individuelles et collectives.*

<p><b>À la fin du cycle de la maternelle à la deuxième année, l'élève doit pouvoir :</b></p>	<p><b>À la fin du cycle de la troisième à la cinquième année, l'élève doit pouvoir :</b></p>	<p><b>À la fin du cycle de la sixième à la huitième année, l'élève doit pouvoir :</b></p>	<p><b>À la fin du cycle de la neuvième à la douzième année, l'élève doit pouvoir :</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ identifier quelques-unes de ses forces et quelques-uns de ses défis et reconnaître qu'il fait partie d'un groupe avec des différences individuelles (ethniques, culturelles, physiques, etc.);</li> <li>➤ reconnaître l'importance de développer des habitudes de vie saines et actives;</li> <li>➤ faire preuve de respect, de politesse et de collaboration dans sa classe et dans son environnement immédiat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ décrire un portrait général de lui-même en faisant part de ses forces et de ses défis et s'engager dans un groupe en acceptant les différences individuelles qui caractérisent celui-ci;</li> <li>➤ expliquer les bienfaits associés au développement d'habitudes de vie saines et actives;</li> <li>➤ démontrer des habiletés favorisant le respect, la politesse et la collaboration au sein de divers groupes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ évaluer sa progression, faire des choix en fonction de ses forces et de ses défis et commencer à se fixer des objectifs personnels, sociaux, scolaires et professionnels;</li> <li>➤ développer des habitudes de vie saines et actives;</li> <li>➤ élaborer des stratégies lui permettant de s'acquitter de ses responsabilités au sein de divers groupes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ démontrer comment ses forces et ses défis influencent la poursuite de ses objectifs personnels, sociaux et professionnels, et faire les ajustements ou améliorations nécessaires pour les atteindre;</li> <li>➤ valoriser et pratiquer de façon autonome des habitudes de vie saines et actives;</li> <li>➤ évaluer et analyser ses rôles et ses responsabilités au sein de divers groupes et réajuster ses stratégies visant à améliorer son efficacité et sa participation à l'intérieur de ceux-ci.</li> </ul>

## Culture et patrimoine

*Savoir apprécier la richesse de son patrimoine culturel, affirmer avec fierté son appartenance à la communauté francophone et contribuer à son essor.*

<p><b>À la fin du cycle de la maternelle à la deuxième année, l'élève doit pouvoir :</b></p>	<p><b>À la fin du cycle de la troisième à la cinquième année, l'élève doit pouvoir :</b></p>	<p><b>À la fin du cycle de la sixième à la huitième année, l'élève doit pouvoir :</b></p>	<p><b>À la fin du cycle de la neuvième à la douzième année, l'élève doit pouvoir :</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ prendre conscience de son appartenance à la communauté francophone au sein d'une société culturelle diversifiée;</li>   <li>➤ découvrir les produits culturels francophones de son entourage;</li>   <li>➤ contribuer à la vitalité de sa culture en communiquant en français dans la classe et dans son environnement immédiat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ prendre conscience de son appartenance à la francophonie des provinces atlantiques au sein d'une société culturelle diversifiée;</li>   <li>➤ valoriser et apprécier les produits culturels francophones des provinces atlantiques;</li>   <li>➤ contribuer à la vitalité de sa culture en communiquant en français dans sa classe et dans son environnement immédiat;</li>   <li>➤ prendre conscience de ses droits en tant que francophone et de sa responsabilité pour la survie de la francophonie dans son école et dans sa communauté.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ approfondir sa connaissance de la culture francophone et affirmer sa fierté d'appartenir à la francophonie nationale;</li>   <li>➤ apprécier et comparer les produits culturels francophones du Canada avec ceux de d'autres cultures;</li>   <li>➤ contribuer à la vitalité de sa culture en communiquant dans un français correct en salle de classe et dans son environnement immédiat;</li>   <li>➤ prendre conscience de ses droits et responsabilités en tant que francophone, participer à des activités parascolaires ou autres en français et choisir des produits culturels et médiatiques dans sa langue.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ prendre conscience de la valeur de son appartenance à la grande francophonie mondiale et profiter de ses bénéfices ;</li>   <li>➤ apprécier et valoriser les produits culturels de la francophonie mondiale;</li>   <li>➤ contribuer à la vitalité de sa culture en communiquant à l'orale et à l'écrit dans un français correct avec divers interlocuteurs;</li>   <li>➤ faire valoir ses droits et jouer un rôle actif au sein de sa communauté.</li> </ul>



## Méthodes de travail

Associer objectifs et moyens, analyser la façon de recourir aux ressources disponibles et évaluer l'efficacité de sa démarche.

<p><b>À la fin du cycle de la maternelle à la deuxième année, l'élève doit pouvoir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ utiliser des stratégies afin de : comprendre la tâche à accomplir, choisir et utiliser les ressources dans l'exécution de sa tâche, faire part de ses réussites et de ses défis;</li><li>➤ s'engager dans la réalisation de sa tâche et exprimer une satisfaction personnelle du travail bien accompli.</li></ul>	<p><b>À la fin du cycle de la troisième à la cinquième année, l'élève doit pouvoir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ utiliser des stratégies afin de : organiser une tâche à accomplir, choisir et utiliser les ressources appropriées dans l'exécution de sa tâche, évaluer et faire part de ses réussites et de ses défis;</li><li>➤ démontrer de l'initiative et de la persévérance dans la réalisation de sa tâche et exprimer une satisfaction personnelle du travail bien accompli.</li></ul>	<p><b>À la fin du cycle de la sixième à la huitième année, l'élève doit pouvoir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ faire preuve d'une certaine autonomie en développant et en utilisant des stratégies afin de : planifier et organiser une tâche à accomplir, choisir et gérer les ressources appropriées dans l'exécution de sa tâche, analyser, évaluer et faire part de ses réussites et de ses défis;</li><li>➤ démontrer de l'initiative, de la persévérance et de la flexibilité dans la réalisation de sa tâche et exprimer une satisfaction personnelle du travail bien accompli.</li></ul>	<p><b>À la fin du cycle de la neuvième à la douzième année, l'élève doit pouvoir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ développer et utiliser, de façon autonome et efficace, des stratégies afin de : anticiper, planifier et gérer une tâche à accomplir, analyser, évaluer et gérer les ressources appropriées dans l'exécution de sa tâche, analyser, évaluer et faire part de ses réussites et de ses défis;</li><li>➤ démontrer de l'initiative, de la persévérance et de la flexibilité dans la réalisation de sa tâche de façon autonome et exprimer une satisfaction personnelle du travail bien accompli.</li></ul>
--	---	---	---

## **2.3 Modèle pédagogique**

### ***2.3.1 L'enseignement***

Tout professionnel à l'intérieur d'un projet éducatif, qui vise un véritable renouvellement, doit être à la fine pointe de l'information sur les théories récentes du processus d'apprentissage. Il doit aussi être conscient du rôle que joue la motivation de l'élève dans la qualité de ses apprentissages ainsi que le rôle que joue le personnel enseignant dans la motivation de l'élève. Dans le cadre de la motivation de l'élève, il faut intervenir non seulement au niveau de l'importance de l'effort, mais aussi du développement et de la maîtrise de diverses stratégies cognitives. Il importe que le personnel enseignant propose aux élèves des activités pertinentes dont les buts sont clairs. L'élève doit aussi être conscient du degré de contrôle qu'il possède sur le déroulement et les conséquences d'une activité qu'on lui propose de faire.

Il est nécessaire qu'une culture de collaboration s'installe entre tous les intervenants de l'école afin de favoriser la réussite de tous les élèves. Cette collaboration permet de créer un environnement qui favorise des apprentissages de qualité. C'est dans cet environnement que chacun contribue à l'atteinte du plan d'amélioration de l'école. L'élève est au centre de ses apprentissages. C'est pourquoi l'environnement doit être riche, stimulant, ouvert sur le monde et propice à la communication. On y trouve une communauté d'apprenants où tous les intervenants s'engagent, chacun selon ses responsabilités, dans une dynamique d'amélioration des apprentissages. Le modèle pédagogique retenu doit viser le développement optimal de tous les élèves.

En effet, le renouvellement se concrétise principalement dans le choix d'approches pédagogiques cohérentes avec les connaissances du processus d'apprentissage. L'enseignant construit son modèle pédagogique en s'inspirant de différentes théories telles celles humaniste, behavioriste, cognitiviste et constructiviste.

Diverses approches pédagogiques peuvent être appliquées pour favoriser des apprentissages de qualité. Ces approches définissent les interactions entre les élèves, les activités d'apprentissage et l'enseignant. Ce dernier, dans sa démarche de croissance pédagogique, opte pour les stratégies d'enseignement qui permettent aux élèves de faire des apprentissages de

qualité. Il utilise également des stratégies d'évaluation de qualité qui l'informent et qui informent les élèves du progrès dans leurs apprentissages.

Outre le but ultime d'assurer des apprentissages de qualité, deux critères doivent guider le choix d'approches pédagogiques : la cohérence pédagogique et la pédagogie différenciée.

### 1. La cohérence pédagogique

Les approches choisies traduisent une certaine philosophie de l'éducation dont les intervenants scolaires se doivent d'être conscients.

Toute approche pédagogique doit respecter les principes directeurs présentés au début de ce document.

### 2. La pédagogie différenciée

La pédagogie différenciée s'appuie sur la notion que tous les élèves peuvent apprendre. Sachant que chaque élève apprend à sa manière et que chacun présente tout à la fois des compétences et des difficultés spécifiques, l'enseignant qui pratique une pédagogie différenciée cherche à évaluer les produits ainsi que les processus d'apprentissage des élèves. Cette démarche permet de connaître les forces et les difficultés individuelles et d'intervenir en fonction des caractéristiques de chacun.

La pédagogie différenciée n'est pas un enseignement individualisé, mais un enseignement personnalisé qui permet de répondre davantage aux besoins d'apprentissage de chaque élève et de l'aider à s'épanouir par des moyens variés. L'utilisation de plusieurs approches pédagogiques permet ainsi de respecter le style et le rythme d'apprentissage de chacun et de créer des conditions d'apprentissage riches et stimulantes.

Par ailleurs, même lorsque la pédagogie différenciée est utilisée, il sera parfois nécessaire d'enrichir ou de modifier les attentes des programmes d'études à l'intention d'un petit nombre d'élèves qui présentent des forces et des défis cognitifs particuliers.

Peu importe les approches pédagogiques appliquées, celles-ci doivent respecter les trois temps d'enseignement, c'est-à-dire la préparation, la réalisation et l'intégration.

### **2.3.2 L'évaluation des apprentissages**

Tout modèle pédagogique est incomplet sans l'apport de l'évaluation des apprentissages. Processus inhérent à la tâche professionnelle de l'enseignement, l'évaluation des apprentissages est une fonction éducative qui constitue, avec l'apprentissage et l'enseignement, un trio indissociable. Cette relation se veut dynamique au sein de la démarche pédagogique de l'enseignant. L'évaluation s'inscrit dans une culture de responsabilité partagée qui accorde un rôle central au jugement professionnel de l'enseignant et fait place aux divers acteurs concernés.

La conception des divers éléments du trio et de leur application en salle de classe doit tenir compte des récentes recherches, entre autres, sur le processus d'apprentissage. Ce processus est complexe, de nature à la fois cognitive, sociale et affective. L'évaluation dans ce contexte doit devenir *une intervention régulatrice* qui permet de comprendre et d'infléchir les processus d'enseignement et d'apprentissage. Elle a également pour but d'amener une action indirecte sur les processus d'autorégulation de l'élève quant à ses apprentissages.

L'école privilégie l'évaluation formative qui a pour but de soutenir la qualité des apprentissages et de l'enseignement, et par le fait même de les optimiser. Elle reconnaît aussi le rôle important et essentiel de l'évaluation sommative. Peu importe le mode d'évaluation utilisé, Herman, Aschbacher et Winters (1992) affirment qu'il n'y a pas qu'une seule bonne façon d'évaluer les élèves. Il est cependant essentiel de représenter le plus fidèlement possible la diversité des apprentissages de l'élève au cours d'un module, d'un semestre, d'une année. À ce titre, plusieurs renseignements de type et de nature différents doivent être recueillis.

L'évaluation des apprentissages ainsi que les moyens utilisés pour y arriver doivent refléter les valeurs, les principes et les lignes directrices tels que définis dans la *Politique provinciale d'évaluation des apprentissages*.

#### *L'évaluation formative : régulation de l'apprentissage et de l'enseignement*

Plusieurs auteurs s'entendent pour dire que l'évaluation formative est la plus apte à améliorer la qualité des apprentissages des élèves (Black et William, 1998, Daws et Singh, 1996, Fuchs et Fuchs, 1986; Perrenoud, 1998). Selon Scallon (2000), l'évaluation formative a comme fonction

exclusive la régulation des apprentissages pendant un cours ou une séquence d'apprentissage. Elle vise des apprentissages précis et relève d'une ou de plusieurs interventions pédagogiques. Elle permet à la fois à l'élève et à l'enseignant de prendre conscience de l'apprentissage effectué et de ce qu'il reste à accomplir. Elle se fait pendant la démarche d'enseignement et le processus d'apprentissage et se distingue par sa contribution à la régulation de l'apprentissage et de l'enseignement.

*En ce qui concerne l'élève,*

- L'évaluation formative a comme avantage de lui fournir une rétroaction détaillée sur ses forces et ses défis en lien avec les résultats attendus. Cette rétroaction sert à réguler les apprentissages. Elle doit être parlante et aidante dans le sens qu'elle identifie pour l'élève *ce qui lui reste à apprendre* et lui suggère des *moyens de l'apprendre*.
- L'évaluation formative doit aussi lui permettre de développer des habiletés d'auto-évaluation et de métacognition. Pour y arriver, il doit avoir une conception claire de ce qu'il doit savoir et être capable de faire, de ce qu'il sait et peut déjà faire, et des moyens pour arriver à combler l'écart entre la situation actuelle et la situation visée.

*En ce qui concerne l'enseignant,*

- L'évaluation formative le renseigne sur les activités et les tâches qui sont les plus utiles à l'apprentissage, sur les approches pédagogiques les plus appropriées et sur les contextes favorables à l'atteinte des résultats d'apprentissage.
- L'évaluation formative l'aide à déceler les conceptions erronées des élèves et à choisir des moyens d'intervention pour les corriger.

Un enseignement cohérent suite à une rétroaction de qualité appuie l'élève dans son travail et lui offre de nouvelles occasions de réduire l'écart entre la situation actuelle et la situation désirée. Que l'évaluation formative soit formelle ou informelle, elle porte toujours sur deux objets : l'élève dans sa progression et la pédagogie envisagée dans un contexte d'enseignement et d'apprentissage. C'est une dynamique qui doit permettre à l'élève de mieux

cibler ses efforts et à l'enseignant de mieux connaître le rythme d'apprentissage de l'élève.

*L'évaluation sommative : sanction des acquis*

Le rôle de l'évaluation sommative est de sanctionner ou certifier le degré de maîtrise des résultats d'apprentissage des programmes d'études. Elle a comme fonction l'attestation ou la reconnaissance sociale des apprentissages.

L'évaluation sommative survient au terme d'une période d'enseignement consacrée à une partie de programme ou au programme entier. Elle doit être au reflet des apprentissages visés par le programme d'études.

L'évaluation sommative place chaque élève dans les conditions qui lui permettront de fournir une performance se situant le plus près possible de son véritable niveau de compétence. (voir Annexe 1)

## Des composantes de l'évaluation

Démarche évaluative	Évaluation formative	Évaluation sommative
INTENTION (Pourquoi?)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ découvrir les forces et les défis de l'élève dans le but de l'aider dans son cheminement</li> <li>▪ vérifier le degré d'atteinte des résultats d'apprentissage</li> <li>▪ informer l'élève de sa progression</li> <li>▪ objectivation cognitive</li> <li>▪ objectivation métacognitive</li> <li>▪ réguler l'enseignement et l'apprentissage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ informer l'élève, l'enseignant, les parents, les administrateurs et les autres intervenants du degré d'atteinte des résultats d'apprentissage, d'une partie terminale ou de l'ensemble du programme d'études</li> <li>▪ informer l'enseignant et les administrateurs de la qualité du programme d'études</li> </ul>
OBJET D'ÉVALUATION (Quoi?)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être visés par les résultats d'apprentissage du programme</li> <li>▪ des stratégies</li> <li>▪ des démarches</li> <li>▪ des conditions d'apprentissage et d'enseignement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vérifier le degré d'atteinte des résultats d'apprentissage d'une partie terminale, d'un programme d'études ou de l'ensemble du programme</li> </ul>
MOMENT D'ÉVALUATION (Quand?)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ avant l'enseignement comme diagnostic</li> <li>▪ pendant l'apprentissage</li> <li>▪ après l'étape</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ à la fin d'une étape</li> <li>▪ à la fin de l'année scolaire</li> </ul>
MESURE (Comment?)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ grilles d'observation ou d'analyse</li> <li>▪ questionnaires oraux et écrits</li> <li>▪ échelles d'évaluation descriptive</li> <li>▪ échelles d'attitude</li> <li>▪ entrevues individuelles</li> <li>▪ fiches d'auto-évaluation</li> <li>▪ tâches pratiques</li> <li>▪ dossier d'apprentissage (portfolio)</li> <li>▪ journal de bord</li> <li>▪ rapports de visites éducatives, de conférences</li> <li>▪ travaux de recherches</li> <li>▪ résumés et critiques de l'actualité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ tests et examens</li> <li>▪ dossier d'apprentissage (portfolio)</li> <li>▪ tâches pratiques</li> <li>▪ enregistrements audio/vidéo</li> <li>▪ questionnaires oraux et écrits</li> <li>▪ projets de lecture et d'écriture</li> <li>▪ travaux de recherches</li> </ul>
MESURE (Qui?)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ enseignant</li> <li>▪ élève</li> <li>▪ élève et enseignant</li> <li>▪ élève et pairs</li> <li>▪ ministère</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ enseignant</li> <li>▪ ministère</li> </ul>

Démarche évaluative	Évaluation formative	Évaluation sommative
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ parents</li> </ul>	
JUGEMENT	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ évaluer la compétence de l'élève tout au long de son apprentissage</li> <li>▪ évaluer les conditions d'enseignement et d'apprentissage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ évaluer la compétence de l'élève à la fin d'une étape ou à la fin d'une année scolaire</li> <li>▪ évaluer le programme d'études</li> </ul>
DÉCISION ACTION	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ proposer un nouveau plan de travail à l'élève</li> <li>▪ prescrire à l'élève des activités correctives, de consolidation ou d'enrichissement</li> <li>▪ rencontrer les parents afin de leur proposer des moyens d'intervention</li> <li>▪ poursuivre ou modifier l'enseignement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ confirmer ou sanctionner les acquis</li> <li>▪ orienter l'élève</li> <li>▪ classer les élèves</li> <li>▪ promouvoir et décerner un diplôme</li> <li>▪ rectifier le programme d'études au besoin</li> </ul>



## La relation entre la démarche d'enseignement et le processus d'apprentissage

		<b>Préparation</b>	<b>Réalisation</b>	<b>Intégration</b>
<b>Démarche d'enseignement (Rôle de l'enseignant)</b>	Identifier les résultats d'apprentissage  Formuler une intention d'activité complexe pour éveiller le questionnement tenant compte des antécédents des élèves  Sélectionner des stratégies d'enseignement et des activités d'apprentissage permettant le transfert de connaissances  Choisir du matériel, des outils et d'autres ressources  Anticiper des problèmes et formuler des alternatives	Faire la mise en situation et actualiser l'intention  Utiliser des stratégies d'enseignement, démarches, matériels, outils et autres ressources  Faire découvrir à l'élève diverse stratégies d'apprentissage  Faire l'évaluation formative en cours d'apprentissage  Faire l'évaluation sommative des apprentissages  Assurer le transfert de connaissances chez l'élève	Analyser la démarche et les stratégies utilisées  Faire l'objectivation du vécu de la situation par rapport aux savoir-être (attitudes), aux savoir-faire (habiletés) et aux savoirs (connaissances)  Prendre conscience des progrès accomplis et de ce qu'il reste à accomplir  Formuler de nouveaux défis	
	<b>Processus d'apprentissage (Rôle de l'élève)</b>	Prendre conscience des résultats d'apprentissage et des activités proposées  Prendre conscience de ses connaissances antérieures  Objectiver le déséquilibre cognitif (questionnement), anticiper des solutions et établir ses buts personnels  Élaborer un plan et sélectionner des stratégies d'apprentissage  Choisir du matériel, des outils et d'autres ressources	Sélectionner et utiliser des stratégies pour réaliser les activités d'apprentissage  Proposer et appliquer des solutions aux problèmes rencontrés  Faire la cueillette et le traitement des données  Analyser des données  Communiquer l'analyse des résultats	Faire l'objectivation de ce qui a été appris  Décontextualiser et recontextualiser ses savoirs  Faire le transfert des connaissances  Évaluer la démarche et les stratégies utilisées  Faire l'objectivation et l'évaluation du vécu de la situation par rapport aux savoir-être (attitudes), aux savoir-faire (habiletés) et aux savoirs (connaissances)  Prendre conscience des progrès accomplis et de ce qu'il reste à accomplir  Formuler de nouveaux défis et identifier de nouvelles questions



Note : Il y a interdépendance entre les différents éléments de la démarche d'enseignement et du processus d'apprentissage ; leur déroulement n'est pas linéaire.

## 3. Orientations du programme

---

### 3.1 Présentation de la discipline

L'éducation physique est une discipline qui vise au développement physique de la personne dans tous les milieux et à toutes les étapes de sa vie par la mise en œuvre d'actions corporelles et de connaissances s'y rattachant dans le but de contribuer à son éducation, à son mieux-être et à sa qualité de vie (Legendre, 1993).

L'éducation physique utilise l'activité physique comme moyen d'apprentissage des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être liés aux actions corporelles. L'élève doit être éduqué « physiquement » afin qu'il puisse apprécier l'activité. Par l'éducation physique, l'élève a l'occasion à la fois d'acquérir et de développer les habiletés physiques et motrices de même que les habiletés sociomotrices. L'élève a aussi l'occasion d'apprendre comment son corps fonctionne et comment il peut lui-même contribuer à améliorer ses capacités physiques.

Le programme d'éducation physique joue un rôle important en éducation parce qu'il contribue au développement global et intégral de l'élève et à son épanouissement en tant que personne autonome et créatrice. Entre autres, l'éducation physique permet à l'élève de renforcer son image de soi et sa confiance en soi, de se mouvoir et d'exercer son corps, de s'adapter à son environnement physique et d'établir des liens avec les autres.

Dans une formation fondamentale, l'éducation physique contribue à amener l'élève à atteindre son plein potentiel sur le plan physique comme sur les plans cognitif et affectif. En utilisant l'activité physique, l'éducation physique permet à l'élève de parfaire ses connaissances et de développer des attitudes positives en vue d'améliorer sa capacité d'agir dans toutes les activités quotidiennes.

Le programme d'éducation physique vise les objectifs suivants :

- développer des habiletés physiques et motrices pouvant inciter l'élève à une participation plus grande et de caractère diversifié en activité physique dans le quotidien, dans les sports et dans les loisirs;

- développer un mode de vie plus sain et plus actif en vue d'améliorer et de maintenir sa condition physique;
- développer une connaissance et une compréhension plus approfondies de ses habiletés physiques, de sa condition physique, de sa santé et de ses loisirs;
- développer une attitude positive en ce qui a trait aux habiletés physiques, au conditionnement physique, à l'éducation physique, à la santé et aux loisirs.

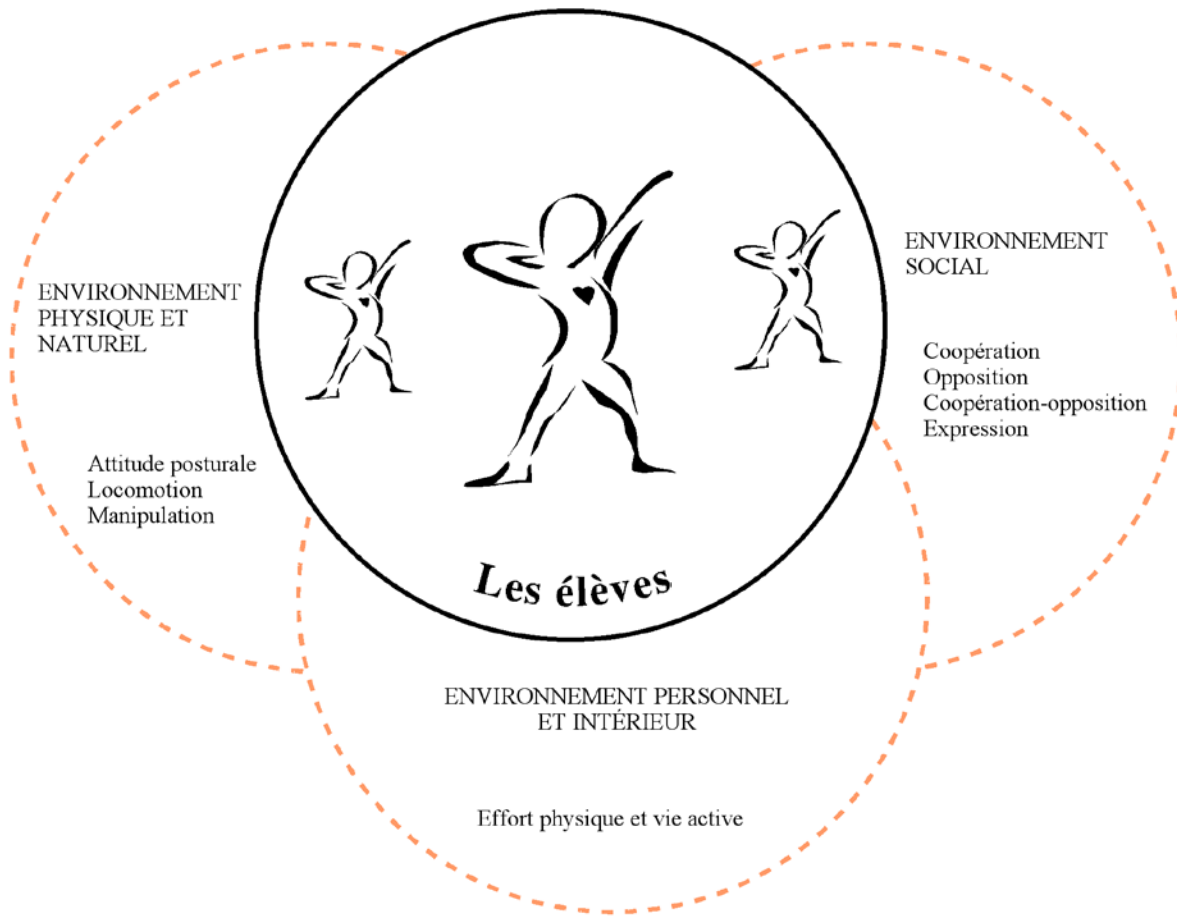
Le programme d'éducation physique doit proposer certaines valeurs. L'apport de l'éducation physique porte sur l'action corporelle, ce qui la différencie des autres disciplines. Donc, les activités des élèves et des enseignants seront guidées et soutenues par :

- le respect de leur corps et les attitudes saines et positives;
- le rapport à l'effort et à la persévérance (détermination, rigueur et qualité de travail);
- la valeur du bien-être physique et mental.
- 

### **3.2 Domaines conceptuels et résultats d'apprentissage généraux**

Dans la présentation des situations d'apprentissage en éducation physique, il convient d'analyser plus en détails les actions corporelles des élèves. Dans l'approche suivante, l'analyse de celles-ci est faite en fonction des types de relations de la personne avec l'environnement. La diversité des activités physiques proposées dans ce programme amène les élèves à vivre plusieurs types de relations, soit avec leur environnement personnel et intérieur, avec l'environnement physique et naturel ou avec leur environnement social sans nécessairement cloisonner chacun des environnements. Dans chaque environnement l'élève apprend à se maîtriser et à développer ses habiletés.

## Les actions corporelles en fonction de l'environnement



---

**Les actions corporelles en fonction de l'environnement.** *Les trois environnements dans lesquels les actions corporelles s'accomplissent.*

---

### Environnement physique et naturel

L'élève, au contact de l'espace et des objets qui l'entourent, cherche à prendre conscience de ses capacités d'action en fonction des particularités de cet espace et de ces objets et surtout à s'y adapter et à les maîtriser.

L'élève se met en action afin :

- de prendre conscience de la position de son corps dans l'espace;
- de se propulser ou de se projeter de différentes façons;

- d'ajuster la position de son corps par rapport aux objets et aux personnes de son environnement;
- de manipuler moyennant la résistance, le support ou le transport d'objets;
- de projeter des objets dans différentes directions et à des vitesses variées;
- d'intercepter moyennant le changement de vitesse ou l'arrêt d'objets.

Les actions dans l'environnement physique et naturel sont caractérisées par les trois thèmes suivants :

- Attitude posturale
- Locomotion
- Manipulation

*Attitude posturale : le contrôle de différentes positions d'équilibre statique dans des conditions variées.*

L'habileté à maintenir son équilibre nécessite l'adaptation et le contrôle de ses attitudes posturales par rapport aux particularités de l'espace et de ses composantes.

*Locomotion : le contrôle de différents types de déplacements dans des conditions variées.*

L'habileté à maintenir son équilibre nécessite l'adaptation et le contrôle de ses déplacements par rapport aux particularités de l'espace et de ses composantes.

*Manipulation : le contrôle de différents types de manipulation d'objets dans des conditions variées.*

L'habileté à manipuler des objets nécessite la capacité de s'adapter à divers objets et de les contrôler à l'aide de différentes parties du corps ou à l'aide d'outils.

## Environnement social

L'élève, au contact des autres, cherche à établir des relations avec eux en s'ajustant et en exploitant ses capacités d'action dans l'espace et sur les objets.

L'élève se met en action afin :

- de communiquer et de partager ses idées et sentiments avec les autres;
- d'exprimer et transmettre ses idées et ses sentiments;
- de clarifier et de mettre en valeur les différentes formes de communication;
- de simuler une image ou une situation avantageuse;
- de coopérer harmonieusement avec les autres dans la poursuite de buts communs;
- de rivaliser avec quelqu'un dans la poursuite de buts individuels ou de groupe;
- de motiver et d'influencer les membres du groupe dans la poursuite de buts communs;
- de développer ses capacités de participation aux activités physiques, sportives, de loisirs, etc., constituantes importantes de sa société;
- d'être informé et en mesure d'apprécier le sport, la danse, l'action sous différentes formes;
- de comprendre, respecter et renforcer son héritage culturel.

Les actions dans l'environnement social sont caractérisées par les quatre thèmes suivants :

- Coopération
- Opposition
- Coopération et opposition
- Expression

*Coopération : l'ajustement à ses pairs dans des activités auxquelles participent deux ou plusieurs personnes.*

L'habileté de s'ajuster à ses pairs nécessite la capacité d'agir avec un ou plusieurs partenaires en fonction d'une intention commune.

*Opposition : la réaction à l'action d'un ou plusieurs opposants selon les convenances adoptées.*

L'habileté de rivaliser avec un opposant nécessite la capacité d'agir face à un opposant ou à plusieurs, soit à des fins offensives ou défensives, soit dans l'intention de se mesurer à d'autres.

*Coopération et opposition : les ajustements à l'action collective de ses coéquipiers simultanément aux réactions des adversaires selon les convenances adoptées.*

L'habileté de coopérer et de rivaliser avec ses pairs nécessite la capacité d'agir avec un partenaire ou plusieurs, en fonction d'une intention commune et en même temps contre un ou plusieurs adversaires, soit à des fins offensives ou défensives, soit dans l'intention de surpasser d'autres équipes.

*Expression : communication par son corps de façon spontanée, seul ou en groupe.*

L'habileté de communiquer grâce à son corps nécessite la capacité de représenter, de manifester ou d'interpréter à l'aide de différents mouvements des idées, des formes, des messages, des sentiments, des faits ou des événements.

## **Environnement personnel et intérieur**

L'élève en relation avec lui-même cherche à prendre conscience de son corps et de ses possibilités d'action et à acquérir le contrôle de lui-même. À cet environnement, deux dimensions sont présentes :

1. La dimension physiologique où l'élève se met en action pour développer et maintenir ses capacités fonctionnelles :

- l'endurance aérobie;
- l'endurance musculaire;
- la flexibilité.

2. La dimension psychique où l'élève se met en action en vue de s'actualiser sur les plans :

- de la satisfaction et de la joie tirées des expériences d'être en action;
- de l'appréciation, de la connaissance et de la compréhension accrues de soi;
- de la libération de tensions et de frustrations;
- du défi à relever relatif à ses prouesses et à son courage.

Les actions dans l'environnement personnel et intérieur sont caractérisées par le thème suivant :

➤ Effort physique et vie active

*Effort physique et vie active : la responsabilisation dans le développement de son corps et de sa santé ainsi que la prise de conscience des habitudes de vie et des effets qu'ils ont sur son développement.*

Ce thème peut être exploité au moyen d'activités d'entraînement et de toutes autres formes d'activités physiques intenses et vigoureuses.

Dans le programme d'éducation physique on trouve un résultat d'apprentissage général pour chaque environnement.

Environnement physique et naturel : démontrer des habiletés physiques et motrices appropriées à son stade de développement et en relation avec son environnement.

Environnement social : établir des relations avec les autres en s'ajustant et en exploitant ses capacités d'action et de communication en relation avec son environnement.

Environnement personnel et intérieur : prendre conscience de son corps, de ses capacités physiques et des principes de vie active afin d'optimiser son développement personnel.

Les résultats d'apprentissage spécifiques précisent les attentes au niveau de chaque année scolaire. Dans le cadre du programme d'éducation physique, il



est important de s'assurer que l'apprentissage de l'élève, du primaire au secondaire, se fait d'une façon progressive et sans heurts.

Le cycle Maternelle - 2 représente pour l'élève une phase d'exploration de son pouvoir d'action et de ses capacités d'entrer en relation avec lui-même et avec son environnement physique et naturel. Pendant cette phase, l'adaptation à l'environnement social ne sera qu'une amorce.

Le cycle 3<sup>e</sup> – 5<sup>e</sup> représente pour l'élève une phase d'exploitation de ses expériences antérieures dans une variété de situations plus complexes et organisées.

Le cycle 6<sup>e</sup> – 8<sup>e</sup> représente pour l'élève une phase de consolidation, c'est-à-dire rendre ces apprentissages durables en ce qui concerne son pouvoir d'action et sa relation avec l'environnement social.

La 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> année représente pour l'élève une phase de raffinement, d'approfondissement et de maîtrise de son pouvoir d'action et de sa relation avec l'environnement social.

La 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année représente pour l'élève une phase d'orientation, d'application et d'intégration de son pouvoir d'action et de sa relation avec l'environnement social.

### **3.3 Principes didactiques**

Le programme d'éducation physique doit reconnaître et respecter les principes didactiques suivants :

- L'éducation physique est d'abord éducative et vise le développement global de l'élève.

L'éducation physique est une discipline qui fait partie intégrante de la formation fondamentale. Sa contribution particulière est d'utiliser l'action corporelle pour amener l'élève à se découvrir et à développer ses savoirs, savoir-faire et savoir-être.

- Tout geste et action corporelle appris sont précédés d'une pensée.

L'éducation physique favorise l'apprentissage et le développement de la personne par ses interventions sur les actions corporelles. Agir corporellement est avoir une intention ou être déterminé à faire quelque

chose et de mobiliser ses ressources mentales, physiques et affectives pour réaliser l'intention dans un contexte particulier (Genet-Volet, 1999).

➤ L'éducation physique est une éducation durable.

Le programme d'éducation physique est considéré comme un maillon de la chaîne du cheminement de l'élève dans la poursuite de son autonomie. Les situations d'apprentissage sont prévues pour orienter les efforts personnels qui permettront à l'élève d'acquérir cette responsabilité. De plus, les situations d'apprentissage reposent sur des compétences transférables, plutôt que sur des apprentissages de techniques et de tactiques sportives, et qui peuvent être poursuivies au-delà de la classe.

## 4. Plan d'études

### ENVIRONNEMENT PHYSIQUE ET NATUREL

<b>1</b>	<p><b>Résultat d'apprentissage général</b></p> <p>Démontrer des habiletés physiques et motrices appropriées à son stade de développement et en relation avec son environnement.</p>
----------	---

#### THÈMES : 1. ATTITUDE POSTURALE 2. LOCOMOTION 3. MANIPULATION

Résultats d'apprentissage spécifiques <i>L'élève doit pouvoir :</i>	Contenu d'apprentissage
1.1.1* analyser et ajuster, en utilisant les principes et les lois, l'exécution de combinaisons et types de mouvements adaptés à plusieurs activités physiques et sportives;	placement des parties du corps (des appuis); mouvement du corps; centre de gravité; transfert du poids; action du corps
1.2.1 analyser et ajuster, en appliquant des principes et des lois, l'exécution d'une série de mouvements/d'actions consécutifs, d'un changement de direction et d'un arrêt en maintenant son équilibre;	impulsion/propulsion; temps de suspension; rétablissement; rotation; longueur des leviers; transfert du poids; centre de gravité; point d'appui; rythme de déplacement
1.3.1 analyser et ajuster, en appliquant des principes, l'exécution d'une action de manipulation ou d'une combinaison d'actions de manipulation.	placement des parties du corps; prise de l'objet; prise de l'outil; poussée sur l'objet; frappe de l'objet; trajectoire; précision; perception spatio-temporelle; rythme d'exécution; enchaînement; orientation du regard

\* **Légende :** Code d'un résultat d'apprentissage spécifique

le premier chiffre représente le *Résultat d'apprentissage général*

le deuxième chiffre représente le *Thème*

le troisième chiffre représente le *Résultat d'apprentissage spécifique*

## Profil de compétence

À la fin de la 10<sup>e</sup> année, l'élève de niveau :

acceptable	attendu	supérieur
<p>vérifie occasionnellement si les lois et principes sont appliqués durant l'exécution de positions corporelles nécessaires à la pratique de plusieurs activités. De plus, il juge de façon peu détaillée, l'efficacité d'un enchaînement de mouvements et d'une combinaison d'actions de manipulation dans une variété d'activités. Par conséquent, il fait parfois les ajustements nécessaires pour rendre ses actions plus efficaces.</p>	<p>vérifie souvent si les lois et principes sont appliqués durant l'exécution de positions corporelles nécessaires à la pratique de plusieurs activités. De plus, il juge de façon détaillée, l'efficacité d'un enchaînement de mouvements et d'une combinaison d'actions de manipulation dans une variété d'activités. Par conséquent, il fait souvent les ajustements nécessaires pour rendre ses actions plus efficaces.</p>	<p>vérifie régulièrement si les lois et principes sont appliqués durant l'exécution de positions corporelles nécessaires à la pratique de plusieurs activités. De plus, il juge de façon rigoureuse et précise l'efficacité d'un enchaînement de mouvements et d'une combinaison d'actions de manipulation dans une variété d'activités. Par conséquent, il fait régulièrement les ajustements nécessaires pour rendre ses actions plus efficaces.</p>

## Pistes d'exploitation

En 10<sup>e</sup> année, l'enseignant :

- amène l'élève, par l'entremise d'une variété d'activités, à se questionner et à porter un jugement sur l'efficacité d'un mouvement et de séries de mouvements ainsi qu'à faire les correctifs;
  - exemples :
    - jeux de filets (volley-ball – approche, sauter et attaquer)
    - jeux territoriaux (basket-ball – lancer déposé : course d'élan, impulsion, lancer)
    - activités sur terre (ski de fond – pas alternatif, virage et arrêt)
    - gymnastiques acrobatique et artistique (roulade avant, roulade arrière, saut)
    - jeux originaux (parcours à obstacles);
- amène l'élève, par l'entremise d'une variété d'activités, à se questionner et à porter un jugement sur l'efficacité de ses combinaisons d'actions de manipulation (réception/projection; dribble/projection; réception/dribble/projection) ainsi qu'à faire les correctifs;
  - exemples :
    - jeux de filets
    - jeux territoriaux
    - jeux de bâtons et de balles;
- affiche aux murs des mots ou questions clés qui aideraient les élèves à s'autoévaluer (p. ex. : Ai-je pensé à : position de base, transfert de poids, déplacement, poussée sur l'objet, etc.);
- utilise l'aide d'un pair ou d'un appareil audiovisuel pour analyser l'exécution d'un mouvement (p. ex. : jeux territoriaux - le service au badminton, notamment en ce qui concerne la prise du volant, la position armée, le transfert du poids, le point de contact et la phase d'accompagnement);
- développe des grilles d'évaluation ou d'observation, critères de réussite, etc. afin d'outiller les élèves pour s'auto évaluer et évaluer ses pairs afin d'amener l'élève à créer ses propres outils d'évaluation (p. ex. : grilles d'évaluation ou d'observation, critères de réussite, etc.).

## Exemples d'activités d'apprentissage et de questions d'évaluation

Dans le but de voir si les élèves sont capables d'analyser une combinaison de mouvements, ils ont participé à différentes activités progressives axées sur le déplacement en rapport avec l'objet. Ainsi, par exemple, dans un jeu de badminton sur un terrain délimité, les élèves en partenaire exécutent le dégagement par-dessus en se déplaçant rapidement et de façon appropriée afin d'exploiter l'espace disponible.

Aux fins d'évaluation, l'enseignant donne aux élèves des occasions de s'autoévaluer de façons formelles ou informelles et **d'apporter les correctifs nécessaires** pour améliorer l'efficacité des mouvements ou des séries de mouvements. Les élèves peuvent aussi évaluer leurs pairs à partir des critères suivants : positions de base spécifiques de chaque activité; placement des parties du corps; transfert du poids, rythme d'exécution, etc. Il restera à l'enseignant à faire l'évaluation finale en observant comment les élèves améliorent l'efficacité des mouvements ou des séries de mouvements.

## ENVIRONNEMENT SOCIAL

<b>2</b>	<p><b>Résultat d'apprentissage général</b></p> <p>Établir des relations avec les autres en s'ajustant et en exploitant ses capacités d'action et de communication en relation avec son environnement.</p>
----------	---

**THÈMES : 4. COOPÉRATION 5. OPPOSITION 6. COOPÉRATION-OPPOSITION  
7. EXPRESSION**

Résultats d'apprentissage spécifiques <i>L'élève doit pouvoir :</i>	Contenu d'apprentissage
2.4.1 choisir, combiner et utiliser des pratiques et des stratégies qui contribuent au travail d'équipe	prise de conscience de ses capacités; respect et ajustement aux capacités des autres; synchronisation et coordination; élaboration d'un plan; communication et collaboration
2.5.1 choisir une ou des actions offensives et défensives appropriées susceptibles de déséquilibrer l'opposant ou de contrer ses attaques;	contrôle des appuis et du centre de gravité; variation de coups; de force et de rythme; feintes; longueur des leviers; position de base
2.6.1 analyser l'efficacité des stratégies offensives ou défensives individuelles et collectives utilisées dans des situations de jeux ou de sports variées;	déplacement du corps dans l'espace; placement des parties du corps; lecture et anticipation; exploitation de l'espace; exploitation des limites de l'adversaire; ajustement de la distance avec son ou ses partenaires et son opposant (p.ex. : porteur, non-porteur); soutien à la défensive
2.7.1 appliquer les éléments de la danse au mouvement afin de créer ou traduire des séquences de différents mouvements.	relation d'une action à l'autre avec fluidité; rythme – continuité; espace; temps; conception – création; interprétation

## Profil de compétence

À la fin de la 10<sup>e</sup> année, l'élève de niveau :

acceptable	attendu	supérieur
<p>différencie avec incertitude les rôles qui lui sont assignés et utilise occasionnellement les stratégies nécessaires afin d'accomplir une tâche commune. Il sélectionne et exécute parfois les actions offensives et défensives appropriées afin de déséquilibrer son opposant ou de contrer ses attaques. Il est capable de vérifier de façon peu détaillée et juste l'efficacité des stratégies individuelles et collectives offensives ou défensives dans une variété de jeux ou de sports. Par conséquent, il fait parfois les ajustements nécessaires pour rendre ses actions et sa communication plus efficaces. Il crée ou reproduit avec l'aide de l'enseignant une séquence rythmique en enchaînant avec peu de continuité différents mouvements.</p>	<p>différencie clairement les rôles qui lui sont assignés et utilise souvent les stratégies nécessaires afin d'accomplir une tâche commune. Il sélectionne et exécute souvent les actions offensives et défensives appropriées afin de déséquilibrer son opposant ou de contrer ses attaques. Il est capable de vérifier de façon détaillé et juste l'efficacité des stratégies individuelles et collectives offensives ou défensives dans une variété de jeux ou de sports. Par conséquent, il fait souvent les ajustements nécessaires pour rendre ses actions et sa communication plus efficaces. Il crée ou reproduit avec peu d'aide de l'enseignant une séquence rythmique en enchaînant avec continuité différents mouvements.</p>	<p>différencie clairement et avec précision les rôles qui lui sont assignés et utilise régulièrement les stratégies nécessaires afin d'accomplir une tâche commune. Il sélectionne et exécute régulièrement les actions offensives et défensives appropriées afin de déséquilibrer son opposant ou de contrer ses attaques. Il est capable de vérifier de façon rigoureuse et précise l'efficacité des stratégies individuelles et collectives offensives ou défensives dans une variété de jeux ou de sports. Par conséquent, il fait régulièrement les ajustements nécessaires pour rendre ses actions et sa communication plus efficaces. Il crée ou reproduit avec autonomie une séquence rythmique en enchaînant avec fluidité différents mouvements.</p>

## Pistes d'exploitation

En 10<sup>e</sup> année, l'enseignant :

- donne à l'élève des occasions de prendre conscience des conséquences de ses décisions liées au travail d'équipe;  
exemples :
  - activités sur terre (parcours d'orientation en équipe, randonnée pédestre)
  - jeux originaux (coopératifs et néo-hébertisme, relais)
  - danses (en ligne, carrée, aérobique, etc.)
  - rôle d'évaluateur
  - rôle de « leader »
  - rôle de fournisseur dans des situations d'apprentissage (p. ex. : un élève a la tâche spécifique de distribuer le ballon de volley-ball d'une telle façon afin qu'un autre élève pratique la technique de manchette);
- donne à l'élève des occasions de sélectionner des actions appropriées afin de déséquilibrer l'opposant ou contrer ses attaques;  
exemples :
  - jeux avec un filet ou contre un mur (badminton, tennis de table, racquetball)
  - activités de combat (lutte olympique, escrime, autodéfense)
- utilise l'aide d'un pair ou d'un appareil audiovisuel pour analyser l'exécution des stratégies de coopération-opposition individuelles ou collectives;  
exemples :
  - jeux avec filet : utiliser divers modes de projection et de réception de l'objet où on peut varier la hauteur, la vitesse et la direction (badminton, tennis, volley-ball : amorti par-dessus)
  - jeux territoriaux réguliers et modifiés : coordonner les actions avec l'ensemble des actions des partenaires en vue d'une réalisation tactique favorisant la circulation des joueurs et de l'objet (passe et va, passe et suit, feinte, permutation, blocage, défensive de zone)
  - jeux territoriaux réguliers et modifiés, jeux avec un filet, jeux simples, jeux originaux, jeux de bâtons et de balle : l'élève cherche à éloigner l'attaquant en le faisant déborder; au moment d'envois adverses, l'élève aide son (ses) coéquipier (s) à juger du point de chute de l'objet; il se déplace en fonction de la position du porteur pour nuire à un adversaire; il aide un coéquipier en difficulté; il procède à un partage rationnel de la surveillance du terrain ou de l'adversaire en tenant compte des habiletés de chacun; il réagit à la transition offensive-défensive;
- amène l'élève à contrôler ses actions corporelles en s'ajustant aux autres pour enchaîner des séries de mouvements rythmiques;  
exemples :
  - danses (ballet-jazz, danse en ligne, danse folklorique, danse latine, danse carrée, danse aérobique, tai-boe, tai-chi, aquabique, danse sociale)
  - gymnastique rythmique
  - nage synchronisée.



## Exemples d'activités d'apprentissage et de questions d'évaluation

En 10<sup>e</sup> année les élèves ont exploré différentes danses ou activités rythmiques afin d'exécuter des séquences de différents mouvements. À titre d'activité d'apprentissage, les élèves travaillent par groupes de six et plus pour chorégraphier une danse ou une série de mouvements selon un thème donné (p. ex. : mouvement militaire; mouvement sportif; déportation des Acadiens; métiers; arts martiaux).

Aux fins d'évaluation et après avoir enregistré les chorégraphies, l'enseignant donne aux élèves des occasions d'évaluer celles-ci et d'apporter les changements nécessaires pour les améliorer.

## ENVIRONNEMENT PERSONNEL ET INTÉRIEUR

<b>3</b>	<p><b>Résultat d'apprentissage général</b></p> <p>Prendre conscience de son corps et de ses capacités physiques et des principes d'une vie active afin d'optimiser son développement personnel.</p>
----------	---

### THÈME : 8. EFFORT PHYSIQUE ET VIE ACTIVE

Résultats d'apprentissage spécifiques <i>L'élève doit pouvoir :</i>	Contenu d'apprentissage
3.8.1 expliquer les conséquences et les risques associés à un mode de vie sédentaire;	maladie coronarienne; obésité; diabète type II; certains cancers; ostéoporose; hypertension; etc.
3.8.2 reconnaître la contribution de formes choisies d'activité physique dans l'amélioration des déterminants de la condition physique;	déterminants de la condition physique; répertoire d'activités
3.8.3 élaborer, poursuivre et maintenir un ou des programme(s) personnel(s) d'amélioration de la condition physique en tenant compte des principes d'entraînement;	principes d'entraînement (spécificité, surcharge, progression, formule F.A.I.T); étapes d'une séance (échauffement, phase vigoureuse et récupération)
3.8.4 évaluer périodiquement certains déterminants de la condition physique et ses habitudes de vie afin d'établir un profil personnel portant sur sa santé;	déterminants de la condition physique : flexibilité, vigueur musculaire, endurance cardiovasculaire, composition corporelle, capacité de se détendre; habitudes alimentaires; habitudes de repos; habitudes d'activité physique
3.8.5 démontre des responsabilités personnelles et sociales dans la pratique d'activité physique.	avoir un comportement positif; faire preuve de savoir-être et d'esprit sportif; suivre les règles; les routines et les mesures de sécurité dans différentes activités

## Profil de compétence

À la fin de la 10<sup>e</sup> année, l'élève de niveau :

acceptable	attendu	supérieur
<p>énumère les effets de quelques activités physiques selon leur contribution aux déterminants de la condition physique et donne un certain nombre d'exemples des conséquences et risques associés à une vie inactive. Il évalue, avec l'aide de l'enseignant, les différents déterminants de sa condition physique et fait un bilan de ses capacités physiques. Par conséquent, il identifie quelques besoins en matière d'activité physique et élabore et suit parfois son programme d'amélioration de la condition physique. À la suite d'une réflexion sur son plan et ses résultats, il identifie certaines améliorations souhaitables ou certains éléments à conserver. Au besoin, avec de l'aide, il apporte les modifications possibles. De plus, par ses actions, il fait occasionnellement preuve de responsabilités personnelles et sociales.</p>	<p>énumère les effets de plusieurs activités selon leur contribution aux déterminants de la condition physique et donne plusieurs exemples des conséquences et risques associés à une vie inactive. Il évalue, avec peu d'aide de l'enseignant, les différents déterminants de sa condition physique et fait un bilan de ses capacités physiques. Par conséquent, il identifie ses besoins en matière d'activité physique et élabore et suit souvent son programme d'amélioration de la condition physique. À la suite d'une réflexion sur son plan et ses résultats, il identifie plusieurs améliorations souhaitables ou plusieurs éléments à conserver. Au besoin, il apporte avec une certaine autonomie les modifications possibles. De plus, par ses actions, il fait souvent preuve de responsabilités personnelles et sociales.</p>	<p>énumère les effets d'un grand nombre d'activités physiques selon leur contribution aux déterminants de la condition physique et donne beaucoup d'exemples des conséquences et risques associés à une vie inactive. Il évalue avec autonomie les différents déterminants de sa condition physique et fait un bilan de ses capacités physiques. Par conséquent, il identifie ses besoins en matière d'activité physique et élabore et suit régulièrement son programme d'amélioration de la condition physique. À la suite d'une réflexion sur son plan et ses résultats, il identifie un bon nombre d'améliorations souhaitables ou d'éléments à conserver. Au besoin, il apporte lui-même les modifications possibles. De plus, par ses actions, il fait régulièrement preuve de responsabilités personnelles et sociales.</p>

## Pistes d'exploitation

En 10<sup>e</sup> année, l'enseignant :

- demande aux élèves d'effectuer une recherche sur les conséquences et les risques associés à un mode de vie sédentaire
- anime une discussion avec les élèves sur les conséquences et les risques associés à un mode de vie sédentaire
- demande aux élèves de définir la vie active, en énumérant différentes manières d'intégrer l'activité physique à leurs occupations quotidiennes
- présente des statistiques et des études de cas aux élèves
- demande aux élèves, à l'aide d'un questionnaire, d'évaluer leur pratique d'activités physiques
- confie aux élèves la responsabilité de préparer et d'évaluer un plan d'amélioration et de le maintenir tout au long du programme d'éducation physique
- demande aux élèves de participer à des activités physiques à l'extérieur du cours d'éducation physique afin d'améliorer leur profil
- offre aux élèves des occasions d'évaluer périodiquement les déterminants de sa condition physique et ses habitudes de vie afin qu'il puisse réévaluer ses buts personnels
- offre un programme d'éducation physique équilibré comprenant des activités sélectionnées dans toutes les catégories de mouvements (annexe A) afin de permettre aux élèves de développer les habiletés et la confiance nécessaires pour poursuivre une vie active hors du cadre scolaire
- prépare une activité de plein air en collaboration avec les élèves
- amène les élèves à s'impliquer activement dans le programme d'éducation physique.

## Exemples d'activités d'apprentissage et de questions d'évaluation

Dans le but de déterminer le niveau de condition physique des élèves, l'enseignant prépare un circuit d'évaluation des déterminants dans le gymnase. Ensuite, en tenant compte des principes d'entraînement, les élèves élaborent un plan d'amélioration de leur condition physique. Ils dressent une liste d'activités physiques qui répondent à leurs besoins personnels d'amélioration et qu'ils peuvent suivre hors du cadre scolaire. Le circuit d'évaluation est présenté à la mi-semestre afin que les élèves puissent vérifier si un changement dans leur niveau de condition physique a eu lieu et ils apportent les modifications nécessaires à leur plan. Le circuit d'évaluation est utilisé une troisième fois vers la fin du semestre afin que les élèves puissent porter un jugement final sur le pourquoi de ses résultats.

Aux fins d'évaluation, à l'intérieur d'un portfolio, les élèves mettent à jour quotidiennement un journal de bord sur leurs habitudes de vie. De plus, des réflexions personnelles et les résultats aux évaluations de leurs niveaux de condition physique peuvent être inclus dans leur portfolio. L'enseignant peut ensuite porter un regard critique sur le contenu du portfolio.

## Ressources

Chevalier, R. *À vos marques, prêts, santé!* Éditions du nouveau pédagogique, Québec, 2003.

LaFerrière, S., *Plaisirs d'une vie active*, Anjou, Les Éditions CEC Inc., 1997.

Santé et bien-être social Canada, *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*, ministères des Travaux publics et des Services gouvernementaux, 2002.

## 5. Annexe A

# CATÉGORIES DE MOUVEMENT

Une personne physiquement éduquée participe à un programme d'éducation physique équilibré comprenant des activités sélectionnées dans toutes les catégories de mouvements.

← ← ← <b>CONDITION PHYSIQUE</b> → → →				
Choix d'environnements des activités	Danse	Jeux	Gymnastique	Activités individuelles ou à deux
Activités dans l'eau Adaptation à l'eau Techniques de survie Apprentissage de la natation Application des habiletés - Plongée libre - Jeux aquatiques - Plongeon - Nage synchronisée sous l'eau etc. <b>Activités sur terre</b> Randonnée pédestre Escalade Camping Course d'orientation Raquette à neige Patinage Équitation etc. <b>Activités sur l'eau</b> Aviron Canotage Kayak Voile Planche à voile etc.	<b>Danses rythmiques</b> Jeux de chansons Avec ou sans équipement Danse aérobique etc. <b>Danses créatives</b> Danse figurative Danse moderne etc. <b>Danses culturelles</b> Danse folklorique Danse carrée etc. <b>Danses contemporaines</b> Danse en ligne Swing Danse avec partenaire etc. <b>Jazz</b> Jazz traditionnel Hip hop funk etc. <b>Danses de salon</b> Valse Fox-trot Tango Danse latines etc.	<b>Jeux simples</b> Dans la cour de l'école et derrière la maison Jeux de poursuite Lancer Botter etc. <b>Jeux originaux</b> Jeux créatifs ou non conventionnels Tâches faisant appel à l'initiative Défis faisant appel à la coopération Activités de parachute etc. <b>Jeux de bâtons et de balle</b> Balle-molle Cricket ou balle au camp T-ball etc. <b>Jeux territoriaux</b> Soccer Basket-ball Touch-football Hockey (sur gazon, en salle, sur glace) Hand-ball olympique Rugby etc. <b>Jeux pratiqués avec un filet ou contre un mur</b> Volley-ball Tennis Badminton Pickleball Tennis de table Balle au mur etc. <b>Jeux pratiqués avec une cible</b> Tir à l'arc Jeu de boules Jeu de quilles Golf etc.	<b>Thèmes éducatifs</b> Forme Équilibre Transfert du poids Déplacement Volée Envol et réception etc. <b>Gymnastique rythmique</b> Cerceau Ballon Ruban Massues Foulard Corde etc. <b>Gymnastique acrobatique</b> Culbute Pyramide <b>Gymnastique artistique</b> Exercices au sol Barres asymétriques Barres parallèles Barre fixe Cheval sautoir Cheval d'arçons Anneaux Poutre etc.	<b>Athlétisme</b> Course Sauts Lancers <b>Activités de combat</b> Arts martiaux Autodéfense Lutte Escrime etc. <b>Activités manuelles individuelles</b> Jongler Corde à sauter Hacky sack etc. <b>Programmes d'entraînement</b> Entraînement aérobique Saut à la corde Marche Jogging Longueurs de piscine Cyclisme Utilisation d'équipement d'exercices Musculation etc.

ACSEPLD – Éducation physique 2000 – grille des résultats

## ANNEXE B

---

### LEXIQUE

<b>Absorption de l'objet :</b>	recevoir un objet.
<b>Accompagnement :</b>	terminer un mouvement d'une ou de plusieurs parties du corps dans l'exécution d'une action corporelle (p. ex. : suite à la frappe ou au lancer d'un objet).
<b>Action du corps :</b>	déplacer son corps dans son espace personnel.
<b>Ajustement :</b>	exécuter des correctifs en fonction de la force de ses actions ou de la vitesse de ses actions par rapport à un ou à plusieurs pairs.
<b>Appuis au sol :</b>	placer ou modifier les appuis (nombre et surface de contact) par rapport au sol.
<b>Centre de gravité :</b>	point théorique qui représente le centre de la masse ou le point d'application de la résultante des actions de la pesanteur sur toutes les parties du corps. Quand le corps est en mouvement, le centre de gravité se déplace constamment en raison de la modification permanente de la répartition des masses. La position du centre de gravité permet de déterminer un état d'équilibre ou de déséquilibre.
<b>Collaboration :</b>	une action coopérative intentionnelle entre deux ou plusieurs personnes.
<b>Communication :</b>	transmission d'un message à quelqu'un dans l'intention d'être compris. La communication se fait par la parole (communication orale), par le geste (communication gestuelle) ou par des bruits (communication sonore).
<b>Coordination :</b>	travail harmonieux de toutes les parties du corps afin d'exécuter des mouvements précis.
<b>Déplacement du corps dans l'espace :</b>	action exécutée dans l'intention d'aller d'un point à un autre. Il y a déplacement dès que tous les appuis ont quitté leur point de départ. Les actions de déplacement dans l'espace peuvent être exécutées dans tous les champs d'intervention. En attitude posturale et en locomotion, il y a adaptation de l'élève à l'environnement physique.
<b>Disponibilité :</b>	se déplacer de sorte à ne pas être marqué.
<b>Durée de l'effort :</b>	quantifier la période de temps que la personne consacre à l'effort.
<b>Enchaînement :</b>	réaliser une liaison entre les actions.

<b>Équilibre :</b>	le corps est en équilibre stable lorsque son centre de gravité est placé directement au-dessus de son point d'appui ou centré par rapport à ses points d'appui.
<b>Feinte :</b>	changer de direction ou de vitesse.
<b>Frappe de l'objet :</b>	attaquer un objet lors d'un contact intermittent.
<b>Impulsion :</b>	une force qui change la quantité de mouvement d'un objet.
<b>Intensité de l'effort :</b>	fournir un effort physique (faible, moyen ou intense) dans une activité.
<b>Lois de Newton :</b>	<p><b>première loi – loi d'équilibre :</b> le corps reste en état de repos ou en état de mouvement à moins qu'une force extérieure vienne agir sur lui.</p> <p><b>deuxième loi – force et accélération :</b> l'accélération d'un corps est proportionnelle à la force qui la produit et suit la même direction que cette force (autrement dit, plus la force est grande, plus l'accélération est grande à condition que la masse soit constante).</p> <p><b>troisième loi – action réaction :</b> pour chaque force qui agit sur le corps, il y a une réaction égale et opposée.</p>
<b>Mouvement du corps :</b>	mobiliser les parties de son corps. Les mouvements du corps sont liés aux expressions flexion, extension, rotation, etc.
<b>Orientation du regard :</b>	repérer les informations visuelles pertinentes dans une activité.
<b>Placement du corps dans l'espace :</b>	adopter une position dans l'espace par rapport à une surface, un objet, une cible, un partenaire, un adversaire, etc.
<b>Placement de l'objet dans l'espace :</b>	occuper ou toucher une surface (zone, territoire) ou une cible avec un objet.
<b>Placement de l'outil :</b>	placer un outil par rapport à son corps : cet outil sert de prolongement à l'un ou à plusieurs segments de son corps.
<b>Point d'appui :</b>	segment du corps en contact avec le sol.
<b>Poussée sur l'objet :</b>	exercer une force propulsive sur le déplacement d'un objet au sol ou dans les airs.

### **Principes biomécaniques de mouvement**

<b>Principe de l'équilibre :</b>	plus le centre de gravité est bas et plus la base d'appui est large, plus la ligne de gravité est près du centre de la base d'appui ; plus la masse de la personne est grande, plus la stabilité de la personne augmente.
----------------------------------	---



<b>Principe de l'effort maximal :</b>	la production d'une force maximale requiert l'utilisation de toutes les articulations nécessaires à l'exécution du mouvement.
<b>Principe de la vitesse maximale :</b>	la production de la vitesse maximale requiert l'utilisation des articulations dans le bon ordre; allant des plus grandes aux plus petites.
<b>Principe du mouvement linéaire :</b>	plus l'impulsion transmise est grande, plus il y a augmentation de la vitesse.
<b>Principe d'action-réaction :</b>	le mouvement se produit habituellement dans la direction opposée de la force appliquée.
<b>Principe du mouvement angulaire :</b>	le mouvement angulaire est le résultat de l'application d'une force éloignée d'un axe (un effort de torsion).
<b>Principe de la production du mouvement angulaire :</b>	la quantité de mouvement angulaire est constante quand un athlète ou un objet est libre dans les airs.
<b>Prise de l'outil :</b>	tenir un outil de la manière appropriée à l'activité.
<b>Propulsion :</b>	action de pousser en avant, de mettre en mouvement, en circulation.
<b>Régularité de l'effort :</b>	prendre un rythme d'effort régulier dans une activité.
<b>Rétablissement :</b>	action de se remettre en place.
<b>Rotation :</b>	mouvement du corps autour d'un axe qui passe par le centre de gravité du corps.
<b>Rythme de déplacement :</b>	prendre une cadence dans l'action d'une ou de plusieurs parties du corps ou dans le déplacement.
<b>Stratégie :</b>	un projet d'action mis en place avant le déroulement de l'action.
<b>Synchronisation :</b>	placement simultané des différentes parties du corps en vue d'un rendement optimal dans l'exécution des mouvements.
<b>Tactique :</b>	l'adaptation de l'action en cours de déroulement en tenant compte du contexte de l'opposition.
<b>Transfert du poids :</b>	déplacer du centre de gravité par rapport à un ou des appuis.
<b>Vitesse d'exécution :</b>	exécuter un mouvement donné ou un déplacement donné selon une durée relative (rapide, lent, accéléré, décéléré).



## 6. Bibliographie

---

- ALBERTA LEARNING. Direction de l'éducation française. *Éducation physique (M – 12) – Guide de mise en œuvre, L'ABCD de l'éducation physique*, 2000.
- ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET LE LOISIR. *Éducation Physique 2000 Base pour une éducation équilibrée au Canada*, Gloucester, Publications ACSEPL, 1999.
- CONGRÈS DES ÉDUCATEURS ET DES ÉDUCATRICES PHYSIQUES DU QUÉBEC. *L'avenir de l'éducation physique. Le temps de l'engagement*, Éditions L'Impulsion, 1994.
- ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Éducation physique et éducation à la santé M à S4 – programmes d'études. Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, 2000.
- GENET-VOLET, Yvette. *Quelques éléments de réflexion sur « la révision des programmes d'éducation physique »*, Journal de l'ACSEPLD (l'association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse), vol. 65, n° 3, automne 1999.
- GENET-VOLET, Yvette. *Prof d'éduc : Quelle belle vie! Vivre le primaire*, vol 13, n° 4, septembre 2000.
- JEWETT, Ann, Linda BAIN et Catherine ENNIS. *The Curriculum Process In Physical Education*, Dubuque, Wm. C. Brown, 1985.
- LEGENDRE, Renald. *Dictionnaire actuel de l'éducation*, Édition Guérin-Eska, 2<sup>e</sup> édition, 1993.
- MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE, bureau des programmes d'études, bureau des programmes de langue française. *Éducation physique – de la 8<sup>e</sup> à la 10<sup>e</sup> année*, 1996.
- MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DU NOUVEAU-BRUNSWICK. *Programme d'études – Éducation physique neuvième année*. Direction des services pédagogiques, 1996.
- MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE LA FORMATION DE L'ONTARIO. *Le curriculum de l'Ontario 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> année. Éducation physique et santé*, 1999.
- MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DU QUÉBEC. *Programmes de formation de l'éducation préscolaire et de l'enseignement primaire*, 2001.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DU QUÉBEC. *Programme d'études primaire, éducation physique*, 1995.

PARÉ, André. *Créativité et Pédagogie ouverte, vol 1 : Pédagogie ouverte*, Ottawa, Édition NHP, 1977.

SIEDENTOP, Daryl. *Apprendre à enseigner l'éducation physique*, Gaëtan Morin éditeur ltée, 1994.