Programme de formation de l'école québécoise

Enseignement secondaire,
premier cycle

Chapitre 9
Domaine du développement personnel

Présentation du domaine

Le domaine du développement personnel permet à chaque individu de se développer dans toutes ses dimensions, de réfléchir et d'agir sur lui-même, de se comprendre, de reconnaître sa valeur positive et de s'impliquer dans l'action pour améliorer certaines de ses réalités. Les disciplines qui le composent[1] l'invitent à entrer en relation avec les autres, à aller à la rencontre d'autres cultures et à en apprécier la diversité. Elles lui permettent également de connaître son héritage culturel par l'entremise d'œuvres qui témoignent de croyances et de courants de pensée issus de divers lieux et époques. De plus, elles l'aident à mieux comprendre les différentes façons de voir et d'agir qui tissent notre culture.

Contribution du domaine du développement personnel à la formation générale de l'élève

L'élève de 12 à 14 ans s'engage dans une période intense de changements. Il quitte le monde de l'enfance pour entrer dans celui de l'adolescence. Cette période, marquée par des transformations accélérées et déstabilisantes tant sur le plan physique que sur le plan psychologique, provoque chez lui des remises en question et accentue sa recherche d'une nouvelle identité. Mû par le doute et le besoin de s'affirmer, l'adolescent remet en cause les idées, les croyances et les valeurs qui lui ont été transmises. Il aime les confronter avec celles de ses pairs et celles des adultes qui font figure d'autorité. Ce questionnement de même que les prises de position et les actions qui en découlent lui permettent de mieux se connaître et de trouver peu à peu sa place dans son milieu. De plus, la fréquentation de l'école secondaire favorise l'émergence de nouveaux rapports sociaux, en raison du nombre et de la diversité des personnes que l'élève y côtoie.

Chacune à leur façon, les disciplines du domaine contribuent au développement intégral de l'élève. Elles prennent en compte les dimensions physique, intellectuelle, affective, sociale, morale ou spirituelle de sa croissance. Elles l'aident à prendre conscience de l'interaction qui existe entre ces dimensions et de l'importance de chacune d'elles pour son épanouissement personnel. En ce sens, elles contribuent de façon privilégiée à la structuration de l'identité de l'élève et à l'élaboration de sa vision du monde. En effet, elles amènent l'adolescent à saisir l'aspect toujours évolutif de son développement personnel. Elles l'aident à accroître son pouvoir d'action dans des contextes variés et à élaborer des outils utiles à la poursuite de sa réalisation comme individu. Elles le rendent également plus conscient du rôle unique qu'il a à jouer dans l'édification de la société.

Relations entre le domaine du développement personnel et les autres éléments du Programme de formation

Les problématiques traitées dans le domaine du développement personnel sont étroitement liées aux cinq domaines

1. Le domaine du développement personnel regroupe l'éducation physique et à la santé, l'enseignement moral, l'enseignement moral et religieux catholique ainsi que l'enseignement moral et religieux protestant. La première discipline s'adresse à tous les élèves, tandis que les trois autres font l'objet d'un choix.

généraux de formation. Pour être en mesure de les aborder, l'élève doit recourir aux savoirs qu'il a construits dans d'autres domaines d'apprentissage. Par exemple, lorsqu'il s'interroge sur des questions d'actualité qui concernent la santé, l'éthique ou le phénomène religieux, il fait appel à des habiletés langagières : maîtrise du vocabulaire, construction du sens, argumentation à l'appui de son opinion, décodage du message, appréciation des nuances, etc. Quand il se questionne sur des problématiques d'ordre éthique traitant de l'environnement ou de la santé, il puise dans des savoirs construits en mathématique et en science et technologie pour mieux interpréter les enjeux sous-jacents. À d'autres moments, il est invité à juger le traitement médiatique de certains événements en se référant à ce qu'il a appris en géographie ou en histoire et éducation à la citoyenneté. Enfin, il met à profit certains des savoirs qu'il a acquis dans le domaine des arts lorsqu'il exerce son jugement critique à propos de diverses manifestations culturelles.

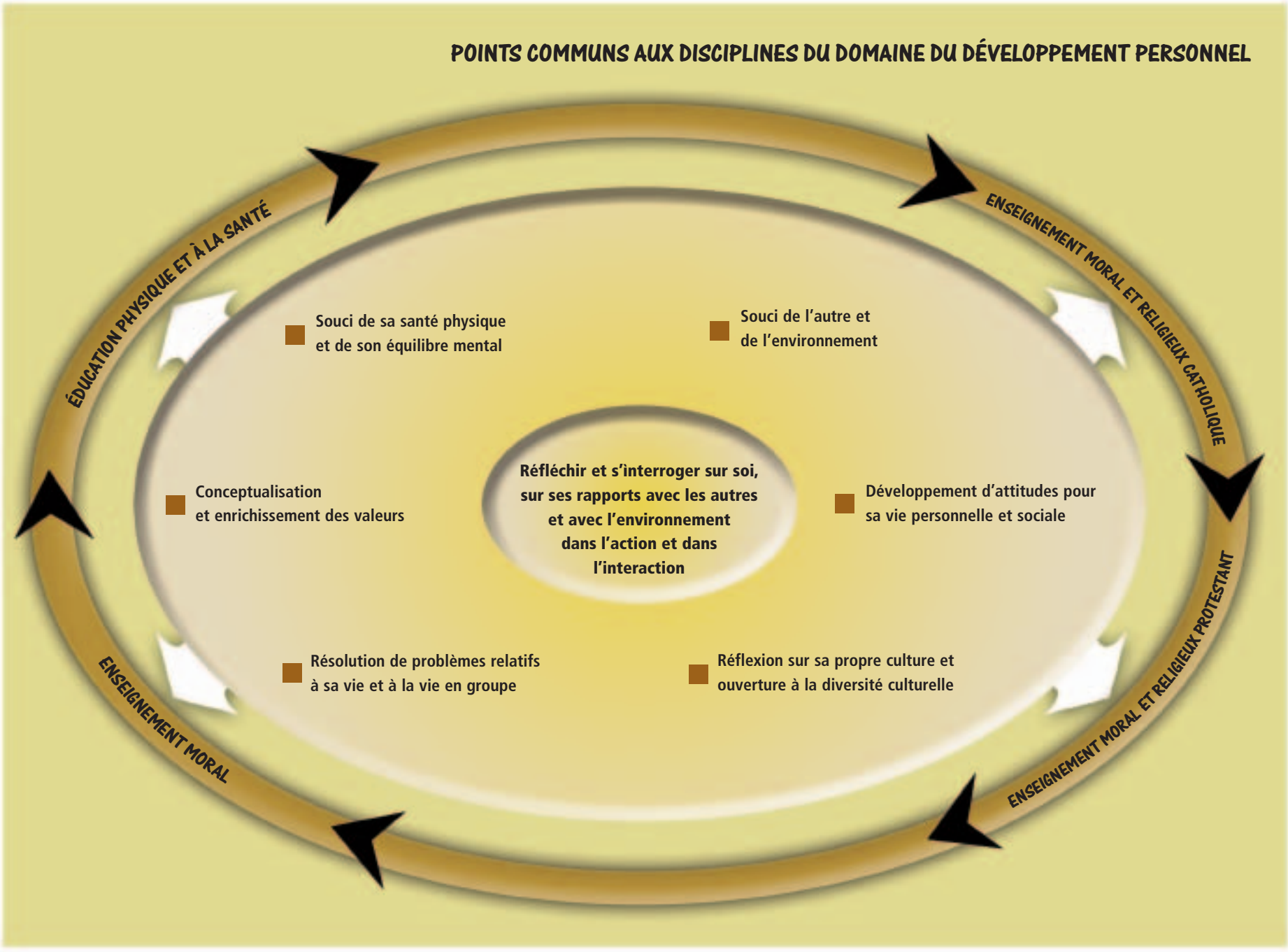
Les compétences transversales constituent des outils essentiels pour rendre l'élève capable d'analyser et de traiter les situations complexes dans une société en perpétuel mouvement. Les situations d'apprentissage proposées à l'élève dans l'une ou l'autre des disciplines du domaine du développement personnel l'amèneront, d'une part, à recourir à ces compétences et contribueront, d'autre part, à leur acquisition.

Points communs aux disciplines du domaine du développement personnel

Bien que les disciplines du domaine du développement personnel possèdent leur spécificité, elles ont pour visée commune de développer chez l'élève le souci de sa santé physique et de son équilibre mental de même qu'une préoccupation pour le mieux-vivre collectif. Elles l'incitent à réfléchir et à s'interroger sur lui-même, sur ses rapports avec les autres et avec l'environnement. Elles l'aident à trouver des réponses aux questions que soulève son besoin d'épanouissement dans le respect de la collectivité et à relever les défis inhérents à la période de transformation qu'il traverse. Elles lui permettent de développer les outils dont il a besoin pour chercher par lui-même des solutions à des problèmes d'ordre personnel ou social. Elles enrichissent son regard sur des réalités qui le touchent de près, comme la santé, les relations interpersonnelles, les rapports à la consommation ou à l'environnement. Elles contribuent à enrichir également le référentiel de valeurs à l'aide duquel il éclaire ses choix présents et futurs. Ce référentiel lui permet en outre d'explorer des pistes d'action concernant des questions relatives à sa croissance personnelle, à son développement moteur, à sa condition physique, à son équilibre mental et spirituel ainsi qu'à ses relations avec autrui. L'élève apprend ainsi à discerner ce qu'il est souhaitable ou non de faire dans diverses situations de sa vie.

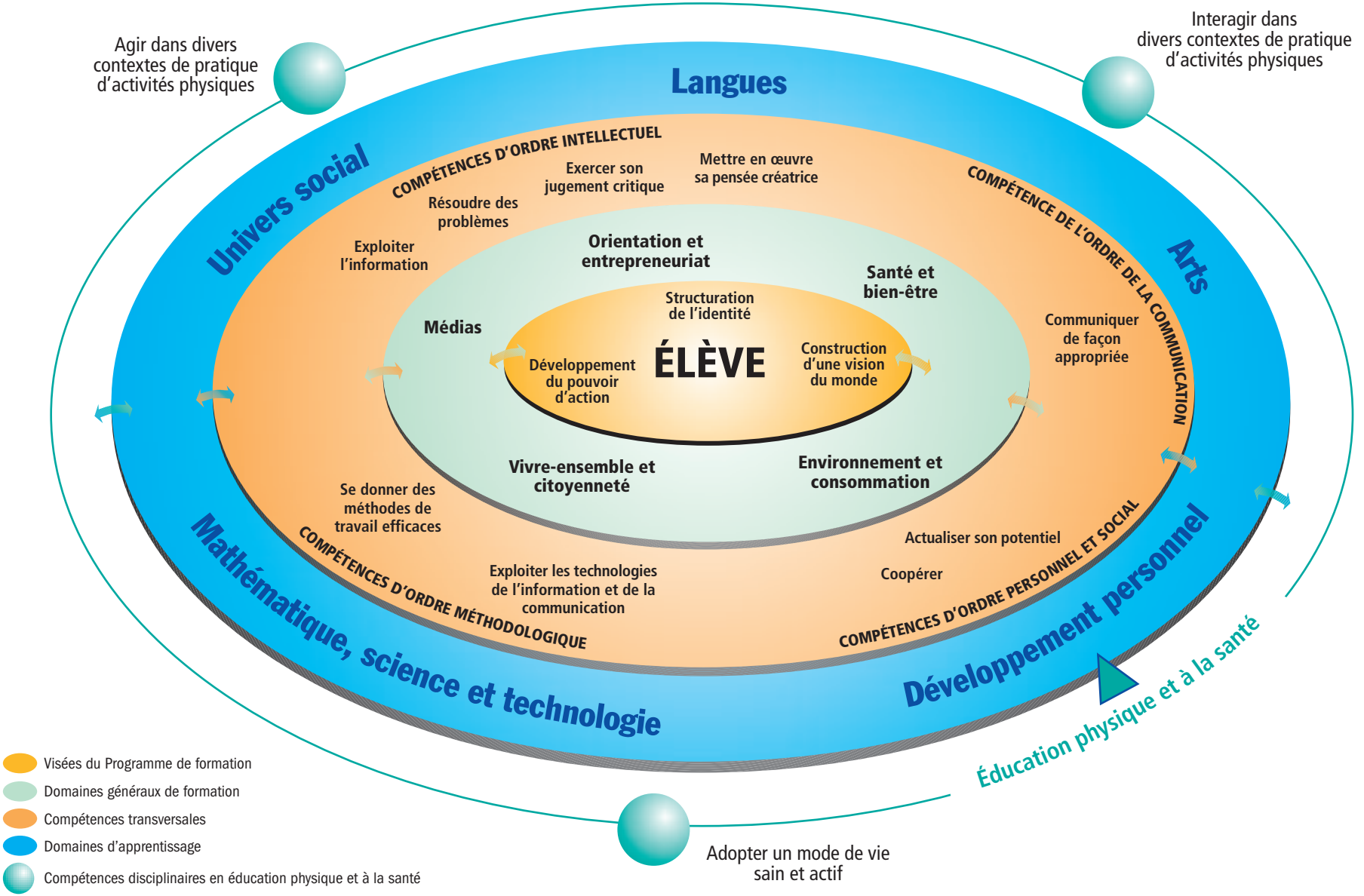
Les apprentissages propres à ces disciplines permettent à l'élève de développer des valeurs telles que l'engagement, l'affirmation de soi, la solidarité, l'égalité, la dignité et de les intégrer dans ses relations avec les autres et l'environnement. Ils favorisent également le développement de qualités telles que la confiance en soi et en l'autre, le courage, le sens de l'effort, le goût du dépassement, l'autonomie et le sens des responsabilités. Enfin, ces disciplines favorisent l'ouverture d'esprit, le respect des diverses opinions et croyances ainsi que l'acceptation de la différence en ce qui a trait, notamment, aux aptitudes physiques ou intellectuelles et aux modes d'expression culturelle. À travers elles, l'élève est appelé à reconnaître les exigences de la vie de groupe et à se préparer à agir en citoyen responsable.

Le schéma suivant présente les points que partagent les quatre disciplines du domaine du développement personnel.


POINTS COMMUNS AUX DISCIPLINES DU DOMAINE DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ
ENSEIGNEMENT MORAL ET RELIGIEUX CATHOLIQUE
ENSEIGNEMENT MORAL ET RELIGIEUX PROTESTANT
ENSEIGNEMENT MORAL
Souci de sa santé physique et de son équilibre mental
Souci de l'autre et de l'environnement
Conceptualisation et enrichissement des valeurs
Développement d'attitudes pour sa vie personnelle et sociale
Résolution de problèmes relatifs à sa vie et à la vie en groupe
Réflexion sur sa propre culture et ouverture à la diversité culturelle
Réfléchir et s'interroger sur soi, sur ses rapports avec les autres et avec l'environnement dans l'action et dans l'interaction

Éducation physique et à la santé

Apport du programme d'éducation physique et à la santé au Programme de formation



Programme de formation de l'école québécoise

Présentation de la discipline

Le programme d'éducation physique et à la santé s'inscrit dans une perspective de développement global de l'élève. S'il a notamment pour objectif de l'amener à accroître son efficience motrice par la pratique régulière d'activités physiques, il vise également le développement d'habiletés psychosociales ainsi que l'acquisition de connaissances, de stratégies, d'attitudes et de comportements sécuritaires et éthiques nécessaires à une gestion judicieuse de sa santé et de son bien-être. Ainsi, au terme de sa formation, l'élève aura développé un ensemble d'outils dont il aura besoin tout au long de sa vie pour se sentir en bonne santé, tant physique que mentale, et pour vivre en harmonie avec lui-même et avec les autres. En cela, le programme contribue de façon particulière à la formation générale de l'élève, à la structuration de son identité, à la construction de sa vision du monde et au développement de son pouvoir d'action, dans des contextes scolaires uniques et propres à la discipline.

L'un des défis de l'école secondaire est de proposer aux adolescents des moyens pour que l'activité physique occupe une plus grande place dans leur vie quotidienne. Cela semble d'autant plus important que des études indiquent qu'au moins un des facteurs de risque (obésité, hypertension, tabagisme, déficience alimentaire ou mode de vie peu actif) associés aux maladies cardiovasculaires les plus fréquentes est présent chez une majorité d'adolescents dès le début du secondaire. On observe aussi dans ce groupe d'âge certains problèmes liés au développement de la masse musculaire et à la densité osseuse de même que certains troubles de santé mentale, comme l'anxiété et l'anorexie.

Traditionnellement, l'enseignement de l'éducation physique au secondaire était centré sur le développement de l'efficience motrice et sur le contrôle technique. On croyait alors que la maîtrise d'actions motrices inciterait les élèves à pratiquer régulièrement diverses activités physiques. Or, des études sur les habitudes de vie des jeunes démontrent qu'il faut aller bien au delà de cette efficience si on souhaite amener les jeunes à adopter un mode de vie plus actif. Certains facteurs sont actuellement considérés comme des incitatifs majeurs qui peuvent aider l'élève à mieux comprendre la valeur de ses apprentissages et l'encourager à développer et à maintenir un mode de vie actif. Ainsi, il importe de tenir compte des centres d'intérêt des élèves en leur proposant un choix d'activités physiques variées et susceptibles d'être pratiquées dans la vie courante, à l'école ou à l'extérieur de l'école. Il faut aussi les amener à analyser les effets de la pratique d'activités physiques sur leur santé et leur bien-être. Ajoutons que la responsabilité d'inciter les élèves à être actifs et à adopter de saines habitudes de vie n'est pas du seul ressort des enseignants de cette discipline. Elle incombe à toute l'équipe-école ainsi qu'aux parents et à la communauté.

Le présent programme s'inscrit dans le prolongement du programme antérieur du secondaire, puisque tous deux visent l'augmentation et la consolidation du répertoire d'actions motrices de l'élève. Il s'en distingue cependant par l'importance qu'il accorde à certains autres apprentissages : se responsabiliser à l'égard des moyens à prendre pour assurer sa santé et son bien-être; développer son autonomie dans l'élaboration, l'exploitation et l'évaluation

de sa démarche d'apprentissage; accroître sa capacité à coopérer avec ses pairs; et se sensibiliser à l'importance d'adopter des comportements conformes à des règles de sécurité et d'éthique. En cela, il assure la poursuite des apprentissages réalisés au primaire.

Le programme comporte trois compétences interreliées dont le développement a été amorcé au primaire :

– Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques;
– Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques;
– Adopter un mode vie sain et actif.

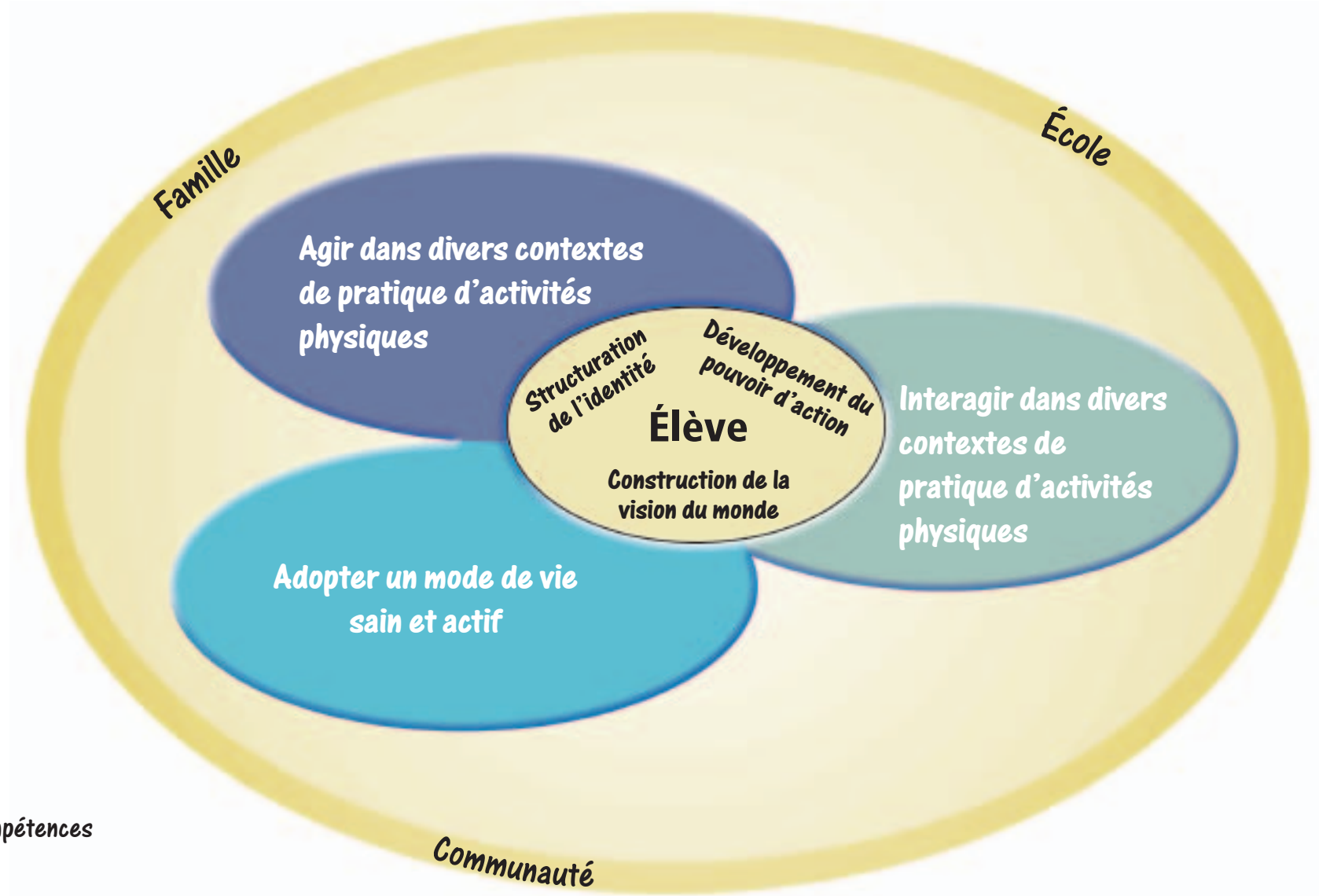
Lorsqu'il développe la compétence *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*, l'élève est amené à élargir son répertoire d'actions et à augmenter son efficience motrice par la pratique d'activités physiques individuelles et par la réutilisation de ses apprentissages dans d'autres contextes. Cette compétence se manifeste par l'analyse de la situation et des exigences que pose l'activité à réaliser, par l'exécution d'actions motrices ajustées aux contraintes de l'environnement physique et par l'évaluation de son efficience motrice et de sa démarche en fonction du but poursuivi.

En développant la compétence *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques,* l'élève élargit son répertoire d'actions motrices et accroît ses habiletés sociales par la pratique d'activités collectives. Cette compétence se manifeste par l'élaboration de plans d'action communs, par l'exécution d'actions motrices ajustées aux autres au cours d'activités physiques collectives et par l'évaluation de leur réalisation.

Pour développer la compétence *Adopter un mode de vie sain et actif,* l'élève doit s'engager dans une démarche visant à modifier certaines de ses habitudes de vie. Cette compétence se manifeste, d'une part, par l'élaboration et la mise en œuvre d'un plan qui inclut obligatoirement la pratique régulière d'activités physiques et, d'autre part, par la capacité de l'élève à exercer un retour critique sur sa démarche et sur ses habitudes de vie et à en analyser les effets sur sa santé et son bien-être.

Les compétences *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques* et *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques* sont complémentaires : lorsque l'élève interagit, il fait appel à la compétence *Agir*, puisque dans l'interaction il exécute nécessairement des actions motrices. La compétence *Adopter un mode de vie sain et actif* s'appuie sur les deux autres. C'est en effet par l'appropriation des apprentissages faits dans divers contextes de pratique d'activités physiques que l'élève pourra observer les retombées de ses choix sur sa santé et son bien-être. Le schéma qui suit présente les compétences et leurs relations.

Interrelation des compétences en éducation physique et à la santé



Relations entre l'éducation physique et à la santé et les autres éléments du Programme de formation

Le programme d'éducation physique et à la santé doit être compris et utilisé selon une approche systémique qui permet d'établir des liens avec les autres éléments constitutifs du Programme de formation dont il fait partie. Il contribue à la poursuite des intentions éducatives des domaines généraux de formation. Il est propice au développement de compétences transversales de divers ordres et il sollicite de nombreuses compétences développées dans les autres disciplines.

Relations avec les domaines généraux de formation

Les situations d'apprentissage en éducation physique et à la santé peuvent présenter de nombreux liens avec les intentions éducatives des cinq domaines généraux de formation. Ainsi, les problématiques propres au domaine *Santé et bien-être* sont nombreuses et les réponses aux questions qu'elles soulèvent bénéficient largement des connaissances acquises et des démarches vécues par l'élève en éducation physique et à la santé. Pour développer la compétence *Adopter un mode de vie sain et actif*, l'élève sera amené à pratiquer régulièrement diverses activités physiques, qu'il s'agisse d'activités pratiquées dans un cadre récréatif ou compétitif ou encore d'activités de tous les jours, comme se rendre à l'école à pied, à bicyclette, en patins à roues alignées ou en planche à roulettes. Il devra aussi réfléchir sur ce que signifie « être actif et en santé », ainsi que sur l'importance d'adopter des comportements sécuritaires.

Les activités de plein air permettent d'aborder, sous l'angle de la réflexion, de la responsabilisation et des actions à entreprendre, la problématique de la pollution et de la destruction du milieu naturel liées à l'inconscience individuelle et collective. L'élève est encouragé à rechercher des moyens pour protéger la flore, à limiter sa consommation à ses besoins réels et à ramasser les déchets pour assurer la propreté de l'environnement. Il prend ainsi conscience de l'impact de ses actions sur l'environnement. Cette démarche rejoint plusieurs intentions éducatives du domaine général de formation *Environnement et consommation*.

Des questions relatives au domaine *Orientation et entrepreneuriat* peuvent aussi être abordées à l'occasion, notamment dans des projets ayant une portée interdisciplinaire, comme l'organisation d'une compétition sportive. Plusieurs des tâches que requiert ce genre de projet sont étroitement liées au monde du travail, comme la rédaction d'une publicité ou d'un article pour un journal local, l'installation d'équipement technique et électronique ou encore l'utilisation de technologies de l'information et de la communication pour faire la promotion de l'événement et pour assurer la collecte et le transfert des données concernant les performances des participants. Grâce à de telles activités, l'élève s'approprie des stratégies, développe ses goûts et découvre des champs d'intérêt. Il peut établir des liens entre différents projets et le monde du travail, et prendre ainsi connaissance des perspectives d'emploi, des rôles sociaux, des métiers et des professions possibles dans ce domaine. L'éducateur physique mais aussi les membres de l'équipe-école, les entraîneurs, les animateurs et les parents peuvent accompagner l'élève dans son cheminement.

Les messages véhiculés par les médias peuvent avoir d'importantes répercussions sur les comportements des adolescents et il importe d'amener les élèves à faire preuve d'une distance critique à leur endroit. Par exemple, dans le cadre de grands événements sportifs, certaines émissions présentent des images violentes impliquant des athlètes. Les reportages sur le dopage, auquel recourent certains athlètes, soulèvent des questions d'ordre éthique touchant le respect des règles, l'honnêteté et l'esprit sportif. Des messages publicitaires utilisent à satiété l'image corporelle de la femme pour vanter les effets de produits qui permettraient d'obtenir un corps parfait sans aucun effort physique. Ces informations, parfois contradictoires, ne peuvent manquer d'interpeller l'élève, qui devra exercer son jugement critique lorsqu'il les mettra en relation avec les divers contextes dans lesquels il est placé pour développer les compétences de la discipline. Le domaine général de formation *Médias* est ainsi mis à contribution.

Plusieurs comportements et attitudes nécessaires au développement des compétences dans cette discipline peuvent également apporter leur contribution au domaine *Vivre-ensemble et citoyenneté*. L'engagement dans l'action, l'ouverture d'esprit, l'acceptation des différences entre les individus et le respect des règles d'éthique, dans la victoire comme dans la défaite, sont autant de valeurs que prône le programme d'éducation physique et à la santé. En pratiquant des activités physiques, l'élève apprend à développer un esprit sportif par la maîtrise de soi et par le respect des autres et de l'environnement.

Relations avec les compétences transversales

Comme toutes les autres disciplines, l'éducation physique et à la santé met à profit l'ensemble des compétences

transversales tout en contribuant à leur développement. L'élève développe : des compétences d'ordre personnel (prendre conscience de ses caractéristiques personnelles, prendre sa place parmi les autres, mettre à profit ses ressources personnelles); des compétences d'ordre social (participer à la formation d'équipes et à la répartition des rôles, développer un sentiment d'appartenance à son équipe); des compétences d'ordre méthodologique (planifier des stratégies et s'ajuster à la situation de jeu); des compétences d'ordre intellectuel (résoudre des problèmes dans divers contextes d'activités physiques); et la compétence de l'ordre de la communication (communiquer le bilan de ses réalisations en matière d'activité physique ou le résultat de ses recherches).

Ainsi, la compétence *Exploiter l'information* peut être mise à contribution dans une multitude de situations, en ce qui concerne l'agir individuel ou collectif ou encore les déterminants de la santé et du bien-être, car les données sont abondantes dans chacun de ces domaines. Le jugement critique s'avère également un outil de première importance aussi bien pour faire le partage entre les informations factuelles et les informations spéculatives que pour juger des habitudes de vie à adopter ou du type d'alimentation à privilégier. D'autres compétences transversales, comme *Exploiter les technologies de l'information et de la communication*, peuvent être sollicitées. C'est ainsi que l'élève peut utiliser une vidéo ou un logiciel pour identifier les éléments techniques de différentes actions motrices. Tout au long de sa démarche, il évalue l'efficacité de cette technologie pour l'utiliser dans d'autres situations.

Relations avec les autres disciplines

Le programme d'éducation physique et à la santé contribue, comme ceux des autres disciplines du domaine du développement personnel, à la structuration de l'identité personnelle et sociale de l'élève, à la construction de sa vision du monde et à l'accroissement de son pouvoir d'action. Toutes ces disciplines accordent de l'importance à la portée éducative de l'expérience, à la richesse de la réflexion sur les valeurs, à la liberté de penser, à la qualité des relations que l'élève entretient avec son environnement, à l'aspect éthique de ses choix d'action et, enfin, aux responsabilités qu'il doit assumer pour le développement de toutes les dimensions de sa personne.

Le programme d'éducation physique et à la santé offre aussi de nombreuses occasions pour le développement de compétences langagières. L'élève peut, par exemple, communiquer le bilan de ses réalisations en matière d'activité physique ou réaliser des reportages à l'aide des technologies de l'information et de la communication. Au cours d'activités technico-artistiques pratiquées en éducation physique et à la santé, telle une prestation de cirque ou d'acro-gym, l'élève peut recourir à certaines ressources du domaine des arts (en danse ou en musique). Enfin, compilations diverses, analyses statistiques ou études comparatives dans le champ de l'une ou l'autre des compétences de la discipline constituent autant de moyens permettant l'exercice de compétences en mathématique ou en science et technologie.

Contexte pédagogique

L'apprentissage est considéré comme un processus essentiellement actif par lequel l'élève construit ses connaissances. Pour favoriser le développement des trois compétences du programme, il convient donc de privilégier les situations qui présentent aux élèves des défis et qui provoquent une remise en question de leurs connaissances et de leurs représentations personnelles. Il importe également de recourir à des approches pédagogiques diversifiées telles que l'apprentissage coopératif, la résolution de problèmes, la pédagogie par projets, etc. En éducation physique et à la santé, l'élève doit être placé dans des contextes qui lui permettent de faire appel à diverses ressources, tant internes (ses acquis scolaires ou ses expériences sportives antérieures, ses champs d'intérêt, etc.) qu'externes (l'enseignant, les pairs, des documents écrits et électroniques, du matériel sportif, etc.). C'est ainsi qu'il pourra s'approprier et utiliser de façon intentionnelle les éléments du contenu de formation et mobiliser les habiletés motrices, intellectuelles ou sociales nécessaires pour mener à terme des projets et pour trouver des réponses appropriées à des questions ou à des besoins. Le recours à des approches d'évaluation diversifiées (observation directe, autoévaluation, enregistrement sur cassette vidéo, évaluation par les pairs) s'inscrit dans cette perspective. Selon les apprentissages visés, l'enseignant pourra utiliser ou proposer aux élèves divers outils permettant de suivre leur progression : feuille de route, journal de bord, tableau personnel de progression, etc. Si ces modalités d'évaluation ont d'abord pour objectif de soutenir l'élève dans sa démarche d'apprentissage, elles peuvent également fournir à l'enseignant des informations utiles pour réaliser un bilan des apprentissages et connaître le niveau de développement des compétences atteint par l'élève à la fin du cycle.

Les trois compétences du programme peuvent se développer dans un contexte scolaire, familial ou communautaire. Dans le milieu scolaire, les activités liées au programme d'éducation physique et à la santé sont pratiquées tantôt à l'intérieur, par exemple dans les gymnases et les palestres, tantôt en plein air. Les situations d'apprentissage et d'évaluation proposées à l'élève doivent tenir compte de divers facteurs qui caractérisent la pratique d'activités physiques au Québec et qui sont liés au changement de saisons, aux conditions climatiques et à la diversité géographique du territoire. Pour poursuivre le développement de leurs compétences, les élèves peuvent s'engager dans des activités intrascolaires ou interscolaires, dans un cadre récréatif ou compétitif (seul ou avec d'autres). Ils peuvent aussi fréquenter des parcs naturels aménagés ou des espaces intérieurs ou extérieurs accessibles en milieu rural ou urbain, ou encore pratiquer un sport en solo, en famille ou avec des amis.

COMPÉTENCE 1 Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Sens de la compétence

Qui dit agir, au sens physique du terme, dit notamment action motrice, mouvement, coordination, ajustement, contrôle, sensation et expression. Les changements morphologiques que subit le corps à l'adolescence ne font qu'ajouter à l'importance de mettre les élèves au fait de ces divers aspects de l'agir et de les inciter à les travailler de manière plus systématique et plus réfléchie. Au secondaire, comme au primaire, l'enseignant doit amener les élèves à comprendre et à appliquer les principes d'équilibre et de coordination, à combiner des actions motrices et à les ajuster de manière plus efficiente à différents contextes de pratique d'activités physiques.

Cette compétence se développe dans des situations d'apprentissage liées à divers types d'activités : activités cycliques (ex. ski de fond, patin à roues alignées, bicyclette); activités à action unique (ex. sauts, lancers); activités d'adresse (ex. jonglerie, tirs de précision); activités technico-artistiques (ex. gymnastique rythmique, gymnastique au sol). Ces activités doivent permettre à l'élève d'être en relation avec lui-même et avec le monde physique dans lequel il évolue, de se mouvoir avec assurance et d'apprendre à se comporter de façon sécuritaire autant dans des situations de pratique d'activités physiques que dans la vie quotidienne. Diverses contraintes liées, par exemple, à la variation d'objets, aux outils, aux obstacles, aux cibles, aux surfaces, à l'espace utilisé ou au temps d'exécution peuvent être associées à ces activités. La combinaison de ces contraintes détermine la complexité des situations d'apprentissage et d'évaluation.

Évolution de la compétence

À la fin du primaire, l'élève a intégré les principes d'équilibre et de coordination lui assurant un meilleur contrôle de ses enchaînements d'actions motrices dans divers contextes d'activités physiques adaptés à cet ordre d'enseignement. Il comprend ce qu'il fait et il est en mesure de l'évaluer. Il est aussi capable d'agir de façon sécuritaire au cours d'activités physiques et dans la vie quotidienne.

Tout au long du premier cycle du secondaire, il approfondit son analyse des contextes d'activités physiques selon leurs contraintes et leurs exigences. À mesure qu'il progresse dans ses apprentissages, il comprend mieux les principes liés à l'exécution d'actions motrices et manifeste un contrôle accru de ses actions dans divers contextes. Il peut, par exemple, créer un enchaînement de diverses actions synchronisées avec un rythme en exploitant un espace déterminé et en utilisant du matériel de manipulation et de gymnastique. Il élargit son répertoire d'actions motrices de locomotion, de non-locomotion et de manipulation. En ski de fond, par exemple, il peut faire l'apprentissage du virage en pas de patineur après avoir appris le virage en chasse-neige. Il sait mieux sélectionner les informations lorsque vient le moment de faire des choix d'actions pertinents et sécuritaires. Il apprend à évaluer, d'une façon de plus en plus structurée, la démarche empruntée et ses résultats, et fait le lien entre ses apprentissages et leur réinvestissement dans d'autres contextes scolaires, familiaux ou communautaires.

Compétence 1 et ses composantes

Analyser la situation selon les exigences du contexte

Mettre en relation le but poursuivi, les consignes d'organisation et de jeu, les règles de sécurité, les contraintes associées à l'environnement physique, son niveau d'habileté motrice et sa capacité physique • Considérer des options variées et leurs conséquences • Sélectionner une ou plusieurs actions • Les visualiser mentalement • Choisir un type de préparation physique (échauffement ou étirement) approprié au contexte

Évaluer son efficience motrice et sa démarche en fonction du but poursuivi

Juger de ses résultats, de la qualité de l'exécution et de ses choix d'actions motrices • Faire une analyse critique des étapes franchies • Cerner les améliorations souhaitables • Prendre une décision sur les améliorations à apporter • Reconnaître les éléments pouvant être utilisés dans d'autres contextes

Exécuter des actions motrices selon diverses contraintes de l'environnement physique

Appliquer les principes de coordination et d'équilibration à diverses actions motrices en fonction d'objets, d'outils, d'obstacles, de l'espace utilisé, du temps d'exécution, etc. • Tenir compte de son niveau d'habiletés motrices et de sa capacité physique • Porter attention à ses perceptions kinesthésiques • Respecter les règles d'éthique et de sécurité • Consolider et élargir son répertoire d'actions motrices • Exécuter des enchaînements d'actions motrices variées

Critères d'évaluation

– Exécution d'une variété d'actions de locomotion, de non-locomotion et de manipulation dans des contextes variés
– Analyse critique de sa démarche et de son efficience motrice en fonction du résultat obtenu
– Détermination des éléments pouvant être réinvestis dans des activités ultérieures

Attentes de fin de cycle

Au terme du premier cycle du secondaire, l'élève est capable de prendre en compte les caractéristiques du contexte dans lequel il effectue une activité physique afin de faire les choix appropriés pour son exécution. Il combine une diversité d'actions motrices dans chacune des activités suivantes : activités cycliques, à action unique, d'adresse et technico-artistiques. Son efficience motrice s'est accrue de façon significative parce qu'il applique des principes qui répondent aux contraintes de l'environnement physique et qu'il démontre du contrôle dans l'exécution d'actions motrices. Il fait un bilan de sa prestation pour en dégager les points forts qu'il peut réinvestir 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.

COMPÉTENCE 2 Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Sens de la compétence

La pratique d'activités physiques avec d'autres sollicite une multitude d'habiletés et de ressources qui dépassent la seule maîtrise d'actions motrices et de stratégies. Si une telle maîtrise est une condition essentielle à toute pratique d'activités physiques à plusieurs, elle ne suffit pas à définir la présente compétence. En effet, celle-ci incite les élèves à s'engager dans un processus au cours duquel ils doivent élaborer divers plans pour ajuster leurs actions motrices à celles des autres, les synchroniser et communiquer entre eux. Elle suscite également le travail en équipe, puisque les élèves doivent réaliser une tâche commune et manifester un esprit sportif, aussi bien dans la victoire que dans la défaite. Ces situations se retrouvent dans la vie de tous les jours et il importe de bien les exploiter pour aider les élèves à développer leurs habiletés sociales et leur jugement éthique, qui répondent de l'harmonie dans les relations humaines.

Évolution de la compétence

À la fin du primaire, l'élève sait préparer des plans d'action avec ses pairs en tenant compte de ses forces et de ses limites, et les appliquer par la suite en les adaptant à divers contextes d'activités physiques propres à cet ordre d'enseignement. Il est en mesure d'utiliser différents modes de communication sonores ou visuels et applique certaines règles de sécurité et d'éthique.

Tout au long du premier cycle du secondaire, l'élève manifeste une autonomie grandissante dans la prise en charge de sa démarche. Il est amené à approfondir l'élaboration d'un plan d'action avec ses pairs et à développer des stratégies pour réaliser, dans divers contextes, des actions motrices et des tactiques. Le choix des stratégies et des modes de communication témoigne de son sens de la coopération et de son souci de faciliter l'interaction avec ses pairs. Ce plan s'appuie sur des activités favorisant la coopération, l'opposition ou une combinaison des deux. Alors qu'au primaire les activités sont modifiées et simplifiées, elles prennent, au secondaire, une forme se rapprochant des pratiques sportives. On a donc recours à des activités collectives (ex. basket-ball, soccer, inter-crosse, *ultimate frisbee*, *flag-football*), à des activités de combat (ex. lutte, aïkido, judo), à des activités de duel (ex. badminton, tennis) ainsi qu'à des activités coopératives (ex. acro-gym, escalade, canotage en double). Les contraintes liées à l'environnement physique, à l'instar des activités de la compétence *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*, ainsi que les contraintes associées à l'environnement social, comme le nombre de partenaires, le nombre d'opposants et les rôles à jouer, déterminent le degré de complexité des situations d'apprentissage et d'évaluation. En appliquant le plan d'action, l'élève respecte les règles d'éthique. Enfin, il approfondit sa capacité à évaluer sa démarche et ses résultats d'une façon de plus en plus structurée et fait le lien entre ses apprentissages et leur réinvestissement dans d'autres contextes scolaires, sportifs ou communautaires.

Aux fins de cette compétence, le *plan d'action* est défini comme étant un plan agencé selon des stratégies issues de principes d'action et de paramètres connus, qui vise l'atteinte d'un but lié à l'enjeu de l'activité. Les *principes d'action* sont des éléments d'ordre coopératif, offensif ou défensif qui orientent les actions de l'élève ou de l'équipe suivant les caractéristiques spécifiques des activités. Les *paramètres connus* sont les consignes d'organisation et de jeu, les contraintes associées à l'environnement physique, le niveau d'habileté motrice, la capacité physique des participants ainsi que les rôles à jouer. Les *tactiques* peuvent être individuelles ou collectives. Les tactiques individuelles se rapportent à un ensemble d'actions techniques offensives ou défensives utilisées par le joueur pour s'adapter à une situation d'opposition. Les tactiques collectives désignent une organisation mise en place par toute l'équipe de façon que les différentes actions offensives ou défensives de chacun soient coordonnées, concertées et efficaces pour contrer l'équipe adverse et atteindre le but visé. Les tactiques et les actions techniques ne sont pas précisées dans le contenu de formation puisqu'elles diffèrent pour chaque activité.

Compétence 2 et ses composantes

Coopérer à l'élaboration d'un plan d'action

Établir, collectivement, des règles de fonctionnement efficaces • Mettre en relation les paramètres connus tels le but poursuivi, les consignes d'organisation et de jeu, les règles de sécurité, les contraintes associées à l'environnement physique, le niveau d'habileté motrice, la capacité physique ou le rôle des participants • Considérer des stratégies possibles et leurs conséquences • Sélectionner une ou plusieurs actions ou tactiques ainsi que les rôles à jouer

Participer à l'exécution du plan d'action

Appliquer les règles du jeu et les règles de sécurité • Exécuter des actions motrices ou des tactiques en fonction des contraintes et de la stratégie choisie • Appliquer les principes d'équilibration, de coordination, de communication et de synchronisation • Jouer différents rôles avec un ou plusieurs partenaires, ou contre un ou plusieurs opposants • Faire preuve d'esprit sportif

Coopérer à l'évaluation du plan d'action

Juger, avec ses coéquipiers, de l'efficacité de sa stratégie ou encore de celle d'un pair ou d'une autre équipe • Expliquer les causes des réussites et des difficultés • Faire une analyse critique des étapes franchies • Évaluer sa contribution et celle de ses pairs • Évaluer son intérêt, son plaisir, son bien-être et son désir de réinvestir ses apprentissages • Cerner, avec ses coéquipiers, les améliorations souhaitables • Reconnaître, avec ses coéquipiers, les stratégies pouvant être réutilisées dans d'autres contextes

Critères d'évaluation

– Justification du choix de stratégie de l'équipe
– Exécution d'actions individuelles ajustées au but collectif
– Manifestation d'un esprit sportif à différentes étapes de l'activité
– Détermination des éléments pouvant être réinvestis dans des activités ultérieures
– Évaluation de sa prestation, de celle de ses pairs et de la stratégie en fonction des résultats

Attentes de fin de cycle

Au terme du premier cycle du secondaire, l'élève établit, avec ses coéquipiers, des stratégies qui décrivent le rôle de chacun, les actions motrices ou les tactiques selon le contexte. Il tient compte de ses partenaires ou de ses opposants lorsqu'il exécute des actions et des tactiques prévues dans le plan d'action tout en s'ajustant aux situations imprévues. À la suite de sa démarche et de ses résultats, il détermine, avec ses partenaires, les améliorations souhaitables et les éléments à conserver en vue d'un réinvestissement ultérieur. Il applique les règles de sécurité et fait preuve d'esprit sportif.

COMPÉTENCE 3 Adopter un mode de vie sain et actif

Sens de la compétence

Adopter un mode de vie sain et actif, pour un adolescent du premier cycle du secondaire, c'est rechercher une qualité de vie marquée par un bien-être global. C'est s'intéresser aux multiples facteurs qui conditionnent sa santé à court, à moyen et à long terme. C'est aussi acquérir de saines habitudes, profiter des occasions de s'initier à de nouvelles formes d'activités physiques stimulantes et se soucier de nourrir adéquatement son corps et son esprit. C'est, en définitive, intégrer dans son quotidien des moyens pour trouver un bon équilibre entre des choix d'activités physiques et un ensemble de comportements favorables à sa santé et à son bien-être.

Évolution de la compétence

Au primaire, l'élève a été amené à s'approprier une démarche visant l'adoption ou la modification d'habitudes de vie liées à sa santé et à son bien-être : hygiène corporelle, relaxation, comportements sécuritaires, etc. À la fin du primaire, il est capable d'établir des liens entre ses habitudes de vie et leurs effets sur sa santé, comme les bienfaits de la pratique régulière d'activités physiques sur la détente mentale. Il a appris à faire preuve de jugement critique à l'égard de l'information qui circule sur divers sujets liés à la santé. Enfin, il a acquis ou consolidé certaines habitudes de vie qui intègrent la pratique régulière d'activités physiques.

Tout au long du premier cycle du secondaire, l'élève est invité à analyser et à documenter certains effets de ses habitudes de vie sur sa santé et son bien-être. Pour ce faire, il exploite de manière critique diverses sources d'information, telles que l'opinion de ses parents, de ses amis et de ses enseignants, les enquêtes qu'il mène ou encore les sites Internet et la documentation qu'il consulte. Cette recherche d'information favorise la réflexion, les discussions et la confrontation des perceptions relatives aux habitudes de vie des adolescents, plus particulièrement à la pratique d'activités physiques, à l'alimentation, à la consommation de substances nocives pour la santé, au sommeil, au stress et à l'hygiène corporelle. L'élève évalue sa condition physique à l'aide de faits observables issus de sa propre pratique. Par la suite, il est amené à concevoir et à mettre en pratique un plan d'action visant l'amélioration de certaines de ses habitudes de vie et tenant compte des services offerts à l'école et dans la communauté.

Ce plan d'action vise à soutenir la persévérance de l'élève dans l'application de stratégies de changement. Il porte, notamment, sur des gestes posés au quotidien en vue de modifier des habitudes de vie néfastes et sur la pratique de diverses activités physiques liées aux compétences *Agir* et *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques* ou se déroulant dans son milieu familial ou communautaire. Dans le cadre du programme d'éducation physique et à la santé, le recours à la pratique d'activités physiques est obligatoire dans l'élaboration du plan d'action de l'élève. En effet, afin d'améliorer ou de maintenir sa condition physique, l'élève doit nécessairement inclure dans son plan d'action au moins trois périodes d'activités physiques par semaine, d'intensité modérée à élevée et d'une durée minimale de 20 à 30 minutes. Il doit aussi se soucier de préserver son intégrité physique en adoptant des comportements sécuritaires lorsqu'il pratique des activités physiques. Enfin, il doit aussi évaluer l'ensemble de sa démarche, porter un jugement sur ses habitudes de vie et trouver des façons de réinvestir ses apprentissages dans d'autres contextes.

Les membres de l'équipe-école sont aussi conviés à soutenir l'élève dans sa démarche. Ce dernier doit en effet poursuivre, dans les autres disciplines et à l'occasion d'activités complémentaires, l'analyse critique qu'il a amorcée en éducation physique et à la santé et qui traite des savoirs propres à cette discipline. Les savoirs plus généraux (concernant l'alimentation, par exemple) sont abordés au cours d'activités liées au domaine général de formation *Santé et bien-être*.

Compétence 3 et ses composantes

Analyser les effets de certaines habitudes de vie sur sa santé et son bien-être

Faire preuve d'ouverture d'esprit à l'égard des informations concernant la santé et le bien-être • Consulter les ressources pertinentes en gardant un esprit critique • Compiler des faits observables sur ses habitudes de vie • Reconnaître celles qui sont favorables ou néfastes pour sa santé et son bien-être

Élaborer un plan visant à modifier certaines de ses habitudes de vie

Reconnaître ses goûts et ses aptitudes • Exploiter les ressources humaines et matérielles offertes à l'école, dans sa famille et dans la communauté • Se fixer un objectif réaliste • Élaborer la stratégie la plus prometteuse pour modifier ses habitudes de vie • Utiliser un outil de planification • Estimer les exigences et les conséquences de ses choix

Mettre en œuvre son plan

Appliquer sa stratégie qui vise la pratique régulière d'activités physiques et l'intégration, dans sa vie quotidienne, de saines habitudes de vie telles que le sommeil et l'hygiène corporelle • Persévérer malgré les difficultés éprouvées lors de la mise en œuvre de son plan

Évaluer sa démarche et l'état de ses habitudes de vie

Compiler les faits relatifs à la modification de ses habitudes de vie • Mesurer, à l'aide d'outils, le maintien ou l'amélioration de sa condition physique • Évaluer la modification de ses habitudes de vie, sa persévérance et l'efficacité de son plan sur sa santé et son bien-être • Juger de sa motivation et de son désir de réinvestir ses apprentissages • Faire une analyse critique des étapes franchies • Prendre une décision selon l'évaluation effectuée

Critères d'évaluation

– Amélioration ou maintien d'au moins deux habitudes de vie autres que la pratique d'activités physiques
– Interprétation des résultats obtenus
– Manifestation d'un comportement sécuritaire dans la pratique d'activités physiques
– Réalisation d'une activité physique d'intensité modérée à élevée et d'une durée minimale de 20 à 30 minutes

Attentes de fin de cycle

Au terme du premier cycle du secondaire, l'élève fait preuve d'une bonne condition physique (flexibilité, endurance cardio-respiratoire et force-endurance) selon les normes canadiennes correspondant à son groupe d'âge. Il démontre aussi qu'il a intégré de saines habitudes dans sa vie quotidienne. Il est capable d'élaborer un plan, de l'appliquer et d'évaluer sa démarche ainsi que ses résultats. Il est en mesure de déterminer les améliorations souhaitables ou les éléments à conserver.

Contenu de formation

Le contenu de formation constitue un répertoire de ressources indispensables au développement et à l'exercice des compétences. Il se répartit en quatre catégories : *Savoirs, Savoir-faire, Savoir-être et Repères culturels*.

La catégorie *Savoirs* regroupe l'ensemble des connaissances que l'élève doit acquérir.

Dans la catégorie *Savoir-faire* se trouvent les principes, les actions motrices ainsi que les rôles à jouer pouvant découler de certaines stratégies. On y trouve également des éléments propres au développement de saines habitudes de vie. Les tactiques et les techniques ne sont pas précisées dans le contenu de formation puisqu'elles diffèrent pour chaque activité.

La catégorie *Savoir-être* présente les attitudes et les comportements que l'élève doit développer.

Enfin, dans la catégorie *Repères culturels* sont regroupés des objets d'étude culturels liés à l'activité physique, aux sports, aux loisirs ainsi qu'à l'éducation physique et à la santé. Les repères peuvent prendre diverses formes : objets de la vie courante, recherches, réalisations architecturales, modes de vie, objets patrimoniaux, valeurs, personnages qui ont marqué l'histoire du sport. Ils permettent l'intégration de la dimension culturelle à l'enseignement. Ce sont des ressources qu'il convient de mettre en interaction avec les autres éléments du contenu de formation pour que l'élève trouve un sens à ses apprentissages. Par exemple, l'enseignant peut amener l'élève à établir des liens entre, d'une part, les progrès réalisés dans le domaine du vêtement, la fabrication d'équipement plus sophistiqué ou l'évolution de la technique et, d'autre part, leurs incidences sur la performance dans un sport en particulier.

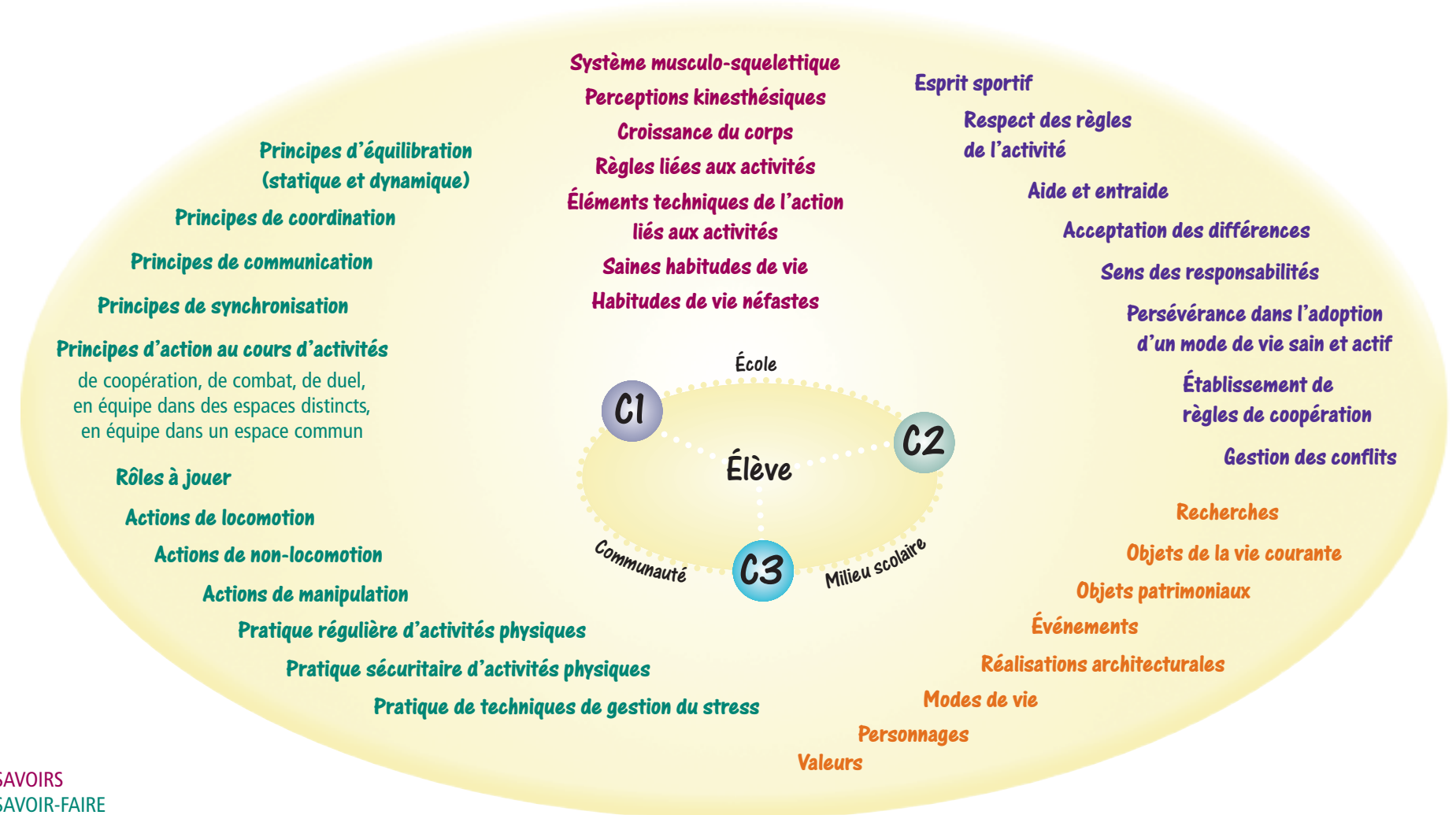
Le contenu de formation peut aussi être enrichi de celui d'autres disciplines. Par exemple, les concepts de déplacement, de vitesse et de force, abordés dans le programme de science et technologie, peuvent être utilisés pour comprendre l'exécution des lancers et des sauts. Il en va de même pour la technique d'interprétation de cartes propre au programme de géographie, qui peut être appliquée au moment d'une course d'orientation.

Les éléments qui figurent dans chacune des catégories sont accompagnés de symboles qui permettent de les associer aux compétences auxquelles ils se rapportent plus particulièrement et de faire le lien avec les apprentissages effectués au primaire :

- la lettre « P » correspond à certains savoirs essentiels du programme d'éducation physique et à la santé du primaire qui doivent être approfondis ou mis en application au premier cycle du secondaire;
- la lettre « A » concerne la compétence *Agir*;
- la lettre « I » concerne la compétence *Interagir*;
- la lettre « S » renvoie à la compétence *Santé*.

Le schéma qui suit présente les relations entre les quatre catégories du contenu de formation au secondaire et certains savoirs essentiels acquis au primaire par rapport aux trois compétences du programme.

Les quatre catégories du contenu de formation



SAVOIRS
SAVOIR-FAIRE
SAVOIR-ÊTRE
REPÈRES CULTURELS

SAVOIRS

Système musculo-squelettique	P	A
• Localisation des articulations, os connexes et muscles qui participent au mouvement : épaule, coude, poignet, colonne vertébrale (régions cervicale et lombaire), hanche, genou, cheville • Rôle des ligaments • Rôle des muscles stabilisateurs et agonistes (fléchisseurs, extenseurs, rotateurs, abducteurs, adducteurs)		
Perceptions kinesthésiques	P	A
• Segments en position stable et en mouvement • Vitesse des mouvements et des déplacements		
Croissance du corps		A S
• Relation entre la croissance rapide et la diminution de la coordination et de la force relative • Conséquences des menstruations sur la pratique d'activités physiques		
Règles liées aux activités	P	A I S
• Règles d'éthique • Règles de sécurité • Règles du jeu		
Éléments techniques de l'action liés aux activités	P	A I
Exemple : Au basket-ball, lancer en appui : placement des mains sur l'objet, direction du regard, position du corps, poussée des membres inférieurs, dissociation des segments lors de la poussée du membre supérieur, trajectoire de déplacement de l'objet		
Saines habitudes de vie		S
• **Pratique régulière d'activités physiques** – Bienfaits psychologiques - Détente mentale - Qualité du sommeil - Maintien ou augmentation de la concentration - Émotions agréables		

– Bienfaits physiques

- Récupération plus rapide, meilleure capacité de travail, meilleure réponse dans des situations d'urgence
- Amélioration du tonus musculaire et de la posture
- Effets sur le poids corporel
- Amélioration de la flexibilité
- Effets sur la masse musculaire et la vigueur
- Amélioration de l'endurance cardiovasculaire

• **Condition physique**

- Flexibilité
- Endurance cardiorespiratoire
- Force-endurance

• **Hygiène corporelle appropriée à l'activité physique**

– Bienfaits

- Bien-être personnel
- Bien-être des autres

• **Alimentation**

– Apport alimentaire et dépense énergétique

- Besoins selon l'intensité de l'activité
- Besoins selon la température

• **Sommeil**

– Bienfaits

- Bien-être physique
- Bien-être psychologique

Habitudes de vie néfastes — P S

• **Comparaison des effets bénéfiques et néfastes de diverses substances : tabac, drogues, alcool, suppléments, aliments**

– Effets secondaires sur les différents systèmes

- Effets à long terme (maladies)
- Effets à court terme

– Effets sur l'état psychologique

- Effets sur la performance et l'entraînement

• **Consommation excessive de matériel multimédia**

- Effets sur l'état psychologique
- Effets sur la capacité physique

SAVOIR-FAIRE

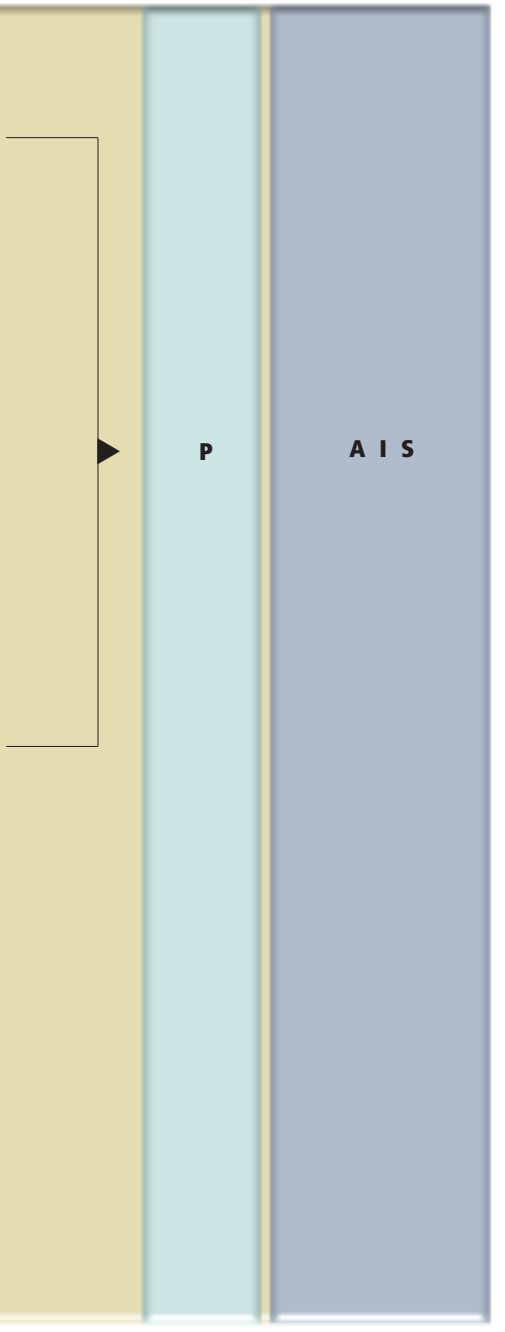
	P	A	I
Principes d'équilibration (statique et dynamique)	P	A	I
• Position des appuis			
• Surface de contact			
• Position du centre de gravité			
• Position des segments les uns par rapport aux autres			
• Déplacement des segments			
• Transfert de poids			
Principes de coordination	P	A	I
• Utilisation du nombre optimal d'articulations			
• Utilisation des articulations dans le bon ordre			
• Continuité dans l'exécution de l'action			
• Temps optimal d'exécution			
• Direction de l'exécution			
Principes de communication	P		I
• Repérage des messages			
• Émission de messages clairs et adaptés à l'activité (sonore, verbal, visuel, tactile)			
• Émission de messages trompeurs et adaptés à l'activité			
Principes de synchronisation	P	A	I
• Exécuter au bon moment, au bon endroit (ex. projeter un objet sur une cible mobile; recevoir un objet en se déplaçant vers le point de chute)			
• Synchroniser			
– À l'unisson par rapport à l'autre ou aux autres (ex. souque à la corde)			
– En succession par rapport à l'autre ou aux autres (ex. relais 200 m)			
– En alternance par rapport à l'autre ou aux autres (ex. un *passe et va* exécuté en alternance entre deux joueurs)			
Principes d'action au cours d'activités de coopération	P		I
• Se placer et se déplacer en fonction du ou des coéquipiers (ex. formation d'une pyramide)			
• Varier la force, la vitesse et la direction de ses mouvements ou de ses actions motrices			
• Maintenir son équilibre			
• Réagir au placement et aux actions du ou des coéquipiers			
• Synchroniser ses mouvements ou actions avec ceux du ou des coéquipiers			

	P	I
Principes d'action au cours d'activités de combat		
• Se déplacer en fonction de l'espace et de l'adversaire • Varier la force, la vitesse et la direction de ses actions motrices • Maintenir son équilibre • Attaquer l'adversaire qui est en déséquilibre • Réagir à l'attaque de l'adversaire		
Principes d'action au cours d'activités de duel	P	I
• Se déplacer en fonction de l'adversaire, de l'espace et de l'objet • Exploiter la largeur et la profondeur du terrain • Varier la force, la vitesse et la direction des coups • Attaquer l'espace libéré par l'adversaire		
Principes d'action au cours d'activités en équipe dans des espaces distincts	P	I
• Se déplacer en fonction de l'attaquant, des partenaires et de l'objet • Exploiter la largeur et la profondeur du terrain • Faire progresser l'objet vers le terrain adverse • Attaquer les espaces libérés par les adversaires		
Principes d'action au cours d'activités en équipe dans un espace commun	P	I
• Exploiter l'espace libre • S'éloigner du porteur • Se démarquer • Faire progresser l'objet vers la cible adverse • Attaquer la cible adverse • Contre-attaquer • S'opposer à la progression de l'objet • Se déplacer en fonction du but à défendre, des partenaires, des adversaires et de l'objet • Marquer • Protéger la cible		
Rôles à jouer	P	I
• Au cours de la préparation du jeu ou comme soutien : chef d'équipe, observateur, juge de but, arbitre, secrétaire, marqueur • Pendant le jeu ou l'activité : attaquant (porteur, non-porteur), défenseur, position occupée pendant l'activité (gardien, chef de file ou serre-file)		

Actions de locomotion	P	A I
• Marcher, courir, sautiller, traverser, descendre, monter, contourner, changer de direction, freiner, franchir, sauter, rouler, grimper		
Actions de non-locomotion	P	A I
• Tourner, pivoter, pirouetter, adopter des postures		
Actions de manipulation	P	A I
• Manier (dribbler, jongler)		
• Projeter (lancer, frapper, tirer)		
• Recevoir (attraper, bloquer, faire dévier)		
Pratique régulière d'activités physiques		S
• Autoévaluations répétitives de sa capacité cardiovasculaire et d'autres déterminants de sa condition physique		
• Établissement d'un plan d'entraînement		
– Éléments caractéristiques d'une bonne séance d'activité physique		
– Dosage de l'effort et fréquences cardiaques cibles		
– Récupération		
– Exercices à proscrire		
– Règles de sécurité relatives aux différentes activités physiques, assistance manuelle		
– Prévention des blessures sportives		
Pratique sécuritaire d'activités physiques		A I S
• Tenue vestimentaire appropriée : chaussures, bijoux, vêtements, équipement protecteur		
• Modalités d'utilisation, de placement et de rangement du matériel		
• Maniement d'objets lourds		
• Respect des normes et des règlements des fédérations sportives, s'il y a lieu		
• Jumelage avec un partenaire de même gabarit et de même poids		
• Traitement de malaises et de blessures		
Pratique de techniques de gestion du stress	P	S
• Techniques de relaxation		
– Imagerie mentale		
– Techniques de respiration		

SAVOIR-ÊTRE

- Esprit sportif
  - – Maîtrise de soi
  - – Respect des autres, du matériel et de l'environnement
    - - Dans ses paroles et ses mimiques
    - - Dans ses actions
- Respect des règles de l'activité
  - – Coopération dans l'élaboration
  - – Honnêteté
- Aide et entraide
- Acceptation des différences
- Sens des responsabilités
- Persévérance dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif
- Établissement de règles de coopération
  - – Respect des rôles
- Gestion des conflits



REPÈRES CULTURELS

Recherches

- Évolution des vêtements et de l'équipement et effets sur la performance
- Évolution des techniques dans les sports

Objets de la vie courante

- Matériel, équipement, objets et outils utilisés en éducation physique et à la santé
- Types de vêtements portés selon les saisons et les coutumes des pays pour la pratique de divers sports

Objets patrimoniaux

- Équipement de ski utilisé en 1960
- Raquettes fabriquées par les Amérindiens

Événements

- Historique d'événements sportifs (ex. Jeux olympiques, Jeux de la Francophonie, carnaval)
- Expositions liées aux sports et aux loisirs (ex. Temple de la renommée)
- Faits marquants de l'actualité en rapport avec l'activité physique et le sport

Réalisations architecturales

- Installations conçues pour des événements sportifs (ex. stade olympique)
- Installations conçues pour la pratique de différents sports (ex. vélodrome, bassin de plongeon, piste de patinage de vitesse)

Modes de vie

- Habitudes de vie développées dans sa famille, dans la communauté, chez ses amis et dans la société québécoise
- Mode de vie selon les époques dans notre société
- Habitudes de vie développées dans d'autres sociétés
- État de santé des jeunes, des Québécois
- Pratique d'activités physiques dans sa famille, dans la communauté, chez ses amis, dans la société québécoise, dans les environnements de plein air, à l'intérieur, dans les centres sportifs ou récréatifs
- Pratiques récréatives et sportives d'ici et d'ailleurs

Personnages

- Personnages qui ont marqué la scène sportive d'ici et d'ailleurs
- Personnages politiques qui ont influencé le sport amateur et professionnel

Valeurs

- Valeurs qui sont véhiculées dans les médias et qui conditionnent les comportements
- Règles d'éthique dans le sport

Bibliographie

ADE, David. « Des niveaux d'habiletés pour optimiser l'apprentissage », *Revue Éducation physique et sport*, nº 231, 1991, p. 16-19.

AMADE-ESCOT, Chantal. « The Contribution of Two Research Programs on Teaching Content: Pedagogical Content Knowledge and Didactics of Physical Education », *Journal of Teaching in Physical Education*, vol. 20, 2001, p. 78-101.

BAYER, Claude. *Approche actuelle d'une épistémologie des activités physiques et sportives*, France, L'Harmattan, 1999, 269 p.

BAYER, Claude. *L'enseignement des jeux sportifs collectifs*, Paris, Vigot, 1990, 183 p.

BEUNARD, Patrick et Guy DERSOIR. *Éducation physique : Sport collectif. Articulation des savoirs, compétences, projets*, Nantes, Centre régional de documentation pédagogique des Pays de la Loire, 1994, 99 p.

BOUCHARD, Claude et Paul BOISVERT. *Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé*, avis du Comité scientifique de Kino-Québec, Québec, Kino-Québec, 1999, 27 p.

CAMIRAND, Jocelyne. *Un profil des enfants et des adolescents québécois : Enquête sociale et de santé. Monographie 3*, Québec, Santé Québec, 1992-1993, 194 p.

CARDINAL, Charles H. *Planification de l'entraînement en volley-ball*, Montréal, Fédération de volley-ball du Québec, 1993, 18 p.

CAZORLA, Georges et Robert GEOFFROY. *L'évaluation en activité physique et en sport*, Actes du Colloque international de la Guadeloupe, Guadeloupe, Association des cadres techniques du sport de haut niveau guadeloupéen, Association pour la recherche et l'évaluation en activité physique et en sport, 1990, 308 p.

COMMISSION SCOLAIRE DE LAVAL. *Projet d'évaluation de la condition physique au secondaire*, sous la responsabilité de Thierry Fauchard, Québec, [s. é.], 2001.

DANIEL, Marie-France et Michael SCHLEIFER. *La coopération dans la classe : Étude du concept et de la pratique éducative*, Québec, Logiques, 1996, 303 p.

DAREN, Dale, Charles B. CORBIN et Thomas F. CUDDIHY. « Can Conceptual Physical Education Promote Physically Active Lifestyles? », *Pediatric Exercise Science*, vol. 10, 1998, p. 97-109.

DAREN, Dale et Charles B. CORBIN. « Physical Activity Participation of High School Graduates Following Exposure to Conceptual or Traditional Physical Education », *Research Quaterly for Exercise and Sport*, vol. 71, nº 1, 2000, p. 61-68.

DELIGNIÈRES, Didier et Pascal DURET. *Lexique thématique en sciences et techniques des activités physiques et sportives*, Paris, Vigot, 1995, 200 p.

DESHARNAIS, Raymond, Gaston GODIN et autres. *Étude des facteurs associés à l'adoption de la pratique régulière des activités physiques au secondaire*, rapport de recherche, Québec, Université Laval, 1996, 70 p.

DOCHERTY, David. *Measurement in Pediatric Exercise Science*, Canadian Society for Exercise Physiology, Champaign (Illinois), Human Kinetics, 1996, 344 p.

FLORENT, Jacques, Jean BRUNELLE et Ghislain CARLIER. *Enseigner l'éducation physique au secondaire : Motiver, aider à apprendre, vivre une relation éducative*, Paris, Université De Boeck, 1998, 169 p.

FLURI, Hans. *1000 exercices et jeux de plein air*, Paris, Vigot, 1988, 240 p. (Collection Sport et enseignement).

GIRARDIN, Yvan et François PÉRONNET. *Dossier Éducation populaire du programme Kino-Québec : Recommandations relatives au choix et à la pratique d'activités physiques visant le développement de la condition physique*, Québec, Kino-Québec, 1980, 105 feuillets.

GIRARDIN, Yvan et François PÉRONNET. *Dossier Éducation populaire du programme Kino-Québec : Vingt-deux questions et réponses sur la pratique d'activités physiques visant le développement de la condition physique*, Québec, Kino-Québec, 1980, 29 feuillets.

GIRARDIN, Yvan et François PÉRONNET. *Le choix et la pratique d'activités physiques en vue de l'amélioration de la condition physique : Un résumé des notions essentielles*, Québec, Kino-Québec, 1982, 103 p.

GLOVER, Donald R. et Daniel W. MIDURA. *Team Building through Physical Challenges*, Champaign (Illinois), Human Kinetics, 1992, 145 p.

GRÉHAIGNE, Jean-Francis et Paul GODBOUT. « Tactical Knowledge in Team Sports from a Constructivist and Cognitivist Perspective », *Quest*, vol. 47, 1995, p. 490-505.

GRÉHAIGNE, Jean-Francis, Paul GODBOUT et Daniel BOUTHIER. « The Foundations of Tactics and Strategy in Team Sports », *Journal of Teaching in Physical Education*, vol. 18, 1999, p. 159-174.

GRELON, Bruno. *L'entraînement en athlétisme*, Paris, Vecchi, 1996, 149 p.

LAROUCHE, René. *Un peuple moins sédentaire et en meilleure santé à travers l'éducation physique et la vie active : Un projet de société très rentable pour l'enfant et sa famille, l'élève et son école, le travailleur et son entreprise, ainsi que la personne retraitée vivant à domicile ou en institution*, Sainte-Foy, L'Impulsion, 1995.

LE MAY, Diane. *Plan d'action 2000-2005 en matière de lutte à la sédentarité et de promotion de l'activité physique*, Québec, Kino-Québec, 2000, 35 p.

LEVINSON, David et Karen CHRISTENSEN. *Encyclopedia of World Sport: From Ancient Times to the Present*, California, ABC-CLIO, 1996, 1317 p.

LOQUET, Monique. *EPS au collège et gymnastique rythmique sportive*, Paris, Institut national de recherche pédagogique, 1996, 223 p.

MIDURA, Daniel W. et Donald R. GLOVER. *More Team Building Challenges*, Champaign (Illinois), Human Kinetics, 1995, 103 p.

PARLEBAS, Pierre. *Contribution à un lexique commenté en sciences de l'action motrice*, Paris, INSEP, 1981, 349 p.

PARLEBAS, Pierre. *Jeux, sports et sociétés : Lexique de praxéologie motrice*, Paris, INSEP, 1999, 469 p.

PAYE, Burrall et Patrick PAYE. *Youth Basketball Drills*, Champaign (Illinois), Human Kinetics, 2001, 255 p.

PAYNE, V. Gregory et Larry D. ISAACS. *Human Motor Development, a Lifespan Approach*, California, Mayfield Publishing, 1995.

PETIOT, Georges. *Le Robert des sports*, Paris, Le Robert, 1982, 577 p.

RINGGENBERG, Scott W. *The Effects of Cooperative Games on Classroom Cohesion*, University of Wisconsin-LaCrosse, 1998, 84 p.

SALLIS, James F. et Kevin PATRICK. « Physical Activity Guidelines for Adolescents: Consensus Statement », *Pediatric Exercise Science*, vol. 6, 1994, p. 302-314.

SCHLEIFER, Michael et autres. « Concepts of Cooperation in the Classroom », *Paideusis: Journal of the Canadian Philosophy of Education Society*, vol. 12, nº 2, 1999, p. 44-56.

SENERS, Patrick. *Enseigner des APS : Activités physiques scolaires, du collège au lycée*, Paris, Vigot, 1997, 300 p.

SENERS, Patrick. *L'athlétisme en EPS : Didacthlétisme 2*, Paris, Vigot, 1996, 213 p.

THIBAULT, Guy et autres. *Guide de mise en forme : Activités physiques, activités sportives, santé, équipement, alimentation*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1998, 221 p.

THIBAULT, Guy. *L'activité physique, déterminant de la santé des jeunes*, avis du Comité scientifique de Kino-Québec, Québec, Kino-Québec, 2000, 24 p.

THIBAULT, Guy. « L'activité physique », dans BLANCHET, Luc et Catherine MARTIN. *6-12-17 Nous serons bien mieux : Les déterminants de la santé et du bien-être des enfants d'âge scolaire*, Québec, Publications du Québec, 2001, 302 p.

THOMAS, Jerry R., Jin H. YAN et George E. STELMACH. « Movement Sub-Structures Change as a Function of Practice in Children and Adults », *Journal of Experimental Child Psychology*, vol. 75, 2000, p. 228-244.

YACENDA, John. *Entraînement multisport : Course à pied, cyclisme, marche, natation, aérobic, musculation*, Paris, Vigot, 1996, 162 p.

YAN, Jin. H., Jerry R. THOMAS et Katherine T. THOMAS. « Children's Moderates Age the Effect of Practice Variability: A Quantitative Review », *Research Quarterly for Exercise And Sport*, vol. 69, 1998, p. 210-215.