

Progression des apprentissages au secondaire

Éducation physique et à la santé

20 août 2010

Table des matières

Progression des apprentissages au secondaire	3
Présentation de la discipline	5
Compétence 1 – Agir dans divers contextes de pratique d’activités physiques	6
Savoirs	7
Savoir-faire	9
Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d’activités physiques	12
Savoirs	13
Savoir-faire	14
Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif	18
Savoirs	19
Savoir-faire	22
Pratique sécuritaire d’activités physiques et esprit sportif	23
Savoirs	24
Savoir-faire	25
Savoir-être	26

Droits de reproduction

Les établissements d'enseignement sont autorisés à reproduire ce document, en totalité ou en partie. S'il est reproduit pour être vendu, le prix ne devra pas excéder le coût de reproduction. Ce document est accessible dans Internet à l'adresse suivante : [www.mels.gouv.qc.ca/progression/secondaire/]

Progression des apprentissages au secondaire

La progression des apprentissages au secondaire constitue un complément à chaque programme disciplinaire en apportant des précisions sur les connaissances que les élèves doivent acquérir et être capables d'utiliser à chaque année du secondaire. Il s'agit d'un outil qui est mis à la disposition des enseignantes et des enseignants pour les aider à planifier leur enseignement et les apprentissages que feront leurs élèves.

Place des connaissances dans l'apprentissage

Les connaissances qu'un jeune acquiert lui permettent de mieux comprendre l'univers dans lequel il évolue. Depuis son tout jeune âge, à l'intérieur de sa famille et par ses contacts avec ses amis et les médias, notamment, celui-ci accumule et utilise une quantité toujours croissante de connaissances, et ce sera le rôle de l'école de l'amener progressivement à les élargir, à les approfondir et à les organiser.

Connaissances et compétences sont appelées à se renforcer mutuellement. D'un côté, les connaissances se consolident à travers leur utilisation; de l'autre, l'exercice des compétences entraîne l'acquisition de nouvelles connaissances. Faire acquérir des connaissances pose toutefois le défi de les rendre utiles et durables, ce qui renvoie à la notion de compétence. En effet, on n'est véritablement assuré de l'acquisition d'une règle de grammaire, par exemple, que lorsqu'elle est utilisée de façon appropriée, dans des textes et des contextes variés qui vont au-delà de l'exercice répétitif et ciblé.

Intervention de l'enseignante ou de l'enseignant

Le rôle de l'enseignante ou de l'enseignant dans l'acquisition des connaissances et dans le développement des compétences est essentiel et une intervention de sa part est requise tout au long de l'apprentissage. La Loi sur l'instruction publique lui donne d'ailleurs la responsabilité du choix des « modalités d'intervention pédagogique qui correspondent aux besoins et aux objectifs fixés pour chaque groupe ou chaque élève qui lui est confié » (article 19). Il appartient donc à l'enseignante ou à l'enseignant d'adapter ses interventions et de les appuyer sur une diversité de stratégies, qu'il s'agisse par exemple d'un enseignement magistral donné à l'ensemble de la classe, d'un enseignement individualisé offert à un élève ou à un petit groupe d'élèves, d'une série d'exercices à faire, d'un travail d'équipe ou d'un projet particulier à réaliser.

Afin de répondre aux besoins des élèves ayant des difficultés d'apprentissage, l'enseignante ou l'enseignant favorisera leur participation aux activités proposées à l'ensemble de la classe, mais il prévoira aussi, le cas échéant, des mesures de soutien. Ces mesures pourront prendre la forme d'un enseignement plus explicite de certaines connaissances, par exemple, ou encore celle d'interventions spécialisées.

Quant à l'évaluation des apprentissages, elle a essentiellement deux fonctions. Elle permet d'abord de porter un regard sur les apprentissages de l'élève pour le guider et le soutenir de façon appropriée. Elle sert ensuite à vérifier à quel point l'élève a fait les apprentissages attendus. Cependant, quelle qu'en soit la fonction, conformément à la Politique d'évaluation des apprentissages, l'évaluation devrait porter à la fois sur les connaissances de l'élève et sur la capacité qu'il a de les utiliser efficacement dans des contextes qui font appel à ses compétences.

Structure

La progression des apprentissages est présentée sous forme de tableaux qui regroupent les connaissances de façon semblable à celle des programmes disciplinaires. Ainsi, pour la mathématique, par exemple, ces connaissances sont présentées par champs : arithmétique, géométrie et autres. Lorsqu'une discipline est en continuité avec le primaire, un arrimage est proposé entre la *Progression des apprentissages au primaire* et la *Progression des apprentissages au secondaire*. Chaque connaissance indiquée est par ailleurs associée à une ou à plusieurs années du secondaire au cours de laquelle ou desquelles elle constitue un objet formel d'enseignement.

Une légende commune est utilisée pour toutes les disciplines. Trois symboles composent cette légende : une flèche, une étoile et un espace grisé. Ce qui est attendu de l'élève est décrit de la façon suivante :

	L'élève apprend à le faire avec l'intervention de l'enseignante ou de l'enseignant.
	L'élève le fait par lui-même à la fin de l'année scolaire.
	L'élève réutilise cette connaissance.

La **flèche** indique que l'enseignement doit être planifié de manière à ce que l'élève entreprenne l'apprentissage de cette connaissance au cours de l'année scolaire et le poursuive ou le termine l'année suivante en bénéficiant toujours de l'intervention systématique de la part de l'enseignante ou de l'enseignant.

L'**étoile** indique que l'enseignement doit être planifié de manière à ce que la majorité des élèves aient terminé l'apprentissage de cette connaissance à la fin de l'année scolaire.

L'espace **grisé** indique que l'enseignement doit être planifié de manière à ce que cette connaissance soit réutilisée au cours de l'année scolaire.

Éducation physique et à la santé

Présentation de la discipline

Le présent document est un complément au programme d'éducation physique et à la santé du secondaire. Il apporte des précisions sur ce que les élèves devraient savoir et savoir faire au cours de chacune des années du secondaire. On y trouve également un rappel de certains apprentissages du primaire qui sont réinvestis au secondaire. Il vise à faciliter le travail de l'enseignante et de l'enseignant au moment de planifier et de mettre en œuvre des situations d'apprentissage et d'évaluation en vue d'assurer le développement continu et progressif des compétences des élèves.

Ce document comporte quatre sections. Les trois premières correspondent aux trois compétences du programme et présentent les savoirs, savoir-faire et savoir-être requis pour l'exercice de chacune. La dernière section regroupe les apprentissages relatifs à la pratique sécuritaire d'activités physiques et à l'esprit sportif qui peuvent se rattacher à l'une ou l'autre des trois compétences.

En s'appuyant sur ce qu'ils ont appris au primaire, les élèves du secondaire poursuivent le développement d'actions de locomotion, de non-locomotion et de manipulation en appliquant une technique appropriée à l'activité pratiquée. Ils approfondissent un ensemble de principes d'action nécessaires lors d'activités d'opposition ou d'activités collectives, par exemple. Ils sont aussi appelés à mieux connaître et utiliser des moyens efficaces de maintenir ou d'améliorer leur condition physique et leurs habitudes de vie. Enfin, ils approfondissent ou mettent en application les notions de pratique sécuritaire et d'esprit sportif auxquelles ils ont été initiés au primaire.

La diminution de la pratique d'activités physiques amorcée principalement lors du passage du primaire au secondaire se poursuit malheureusement tout au long de l'adolescence, notamment chez les filles. Pourtant, des études démontrent que les jeunes qui sont en bonne condition physique et qui font de l'activité physique régulièrement réussissent mieux à l'école. À cet égard, il est d'autant plus important que les enseignantes et enseignants d'éducation physique et à la santé offrent aux élèves des activités qui les motiveront à maintenir ou réintégrer l'activité physique dans leur quotidien, dès maintenant et pour le reste de leur vie.

Éducation physique et à la santé

Compétence 1 – Agir dans divers contextes de pratique d’activités physiques

Dans le cadre des cours d’éducation physique et à la santé au secondaire, les élèves sont amenés à consolider ou enrichir un répertoire de savoirs et de savoir-faire nécessaires à la pratique d’une variété d’activités physiques. Ils approfondissent notamment des notions relatives au système musculosquelettique, à la croissance du corps et aux techniques liées à différentes activités physiques. Ils apprennent également à appliquer de façon plus soutenue ces techniques ainsi que des principes d’équilibration, de coordination et de synchronisation à divers types d’actions motrices afin d’exercer sur celles-ci un meilleur contrôle.

- Savoirs
- Savoir-faire

Compétence 1 – Agir dans divers contextes de pratique d’activités physiques

Savoirs

	→ L'élève apprend à le faire avec l'intervention de l'enseignante ou de l'enseignant.	★ L'élève le fait par lui-même à la fin de l'année scolaire.	Secondaire				
			Primaire				
			1er cycle	2e cycle	3e	4e	5e
P : La lettre P indique que certaines notions liées à cet apprentissage ont été vues au primaire.							
A. Le système musculosquelettique			1re	2e	3e	4e	5e
1. Nommer les articulations, les os connexes et les principaux muscles qui ont un rôle dans l'exécution d'une action motrice donnée (ex. : lors d'un lancer, l'épaule, le coude, le poignet et le triceps sont sollicités)	P	→	★				
2. Expliquer le rôle principal des ligaments (ex. : les ligaments ressemblent à des élastiques qui assurent la stabilité des articulations)		→	★				
3. Expliquer le rôle des muscles stabilisateurs et celui des agonistes (fléchisseurs, extenseurs, rotateurs, abducteurs, adducteurs) (ex. : les muscles dorsaux et abdominaux ont un rôle dans la posture et ils se contractent simultanément; lorsque l'avant-bras est fléchi, l'agoniste-biceps se contracte pour produire le mouvement)		→	→	★			
B. Les perceptions kinesthésiques ¹			1re	2e	3e	4e	5e
1. Décrire la position de ses segments ou les ajustements nécessaires lors de l'exécution d'une action motrice donnée (stable ou en mouvement) (ex. : lors de pompes au mur, placer ses mains à la largeur de ses épaules et maintenir le dos droit; au dos crawlé, garder la tête couchée sur l'eau pour conserver une position hydrodynamique)	P	→	→	★			
2. Décrire les ajustements nécessaires à la vitesse d'exécution de ses mouvements ou de ses déplacements selon les contraintes de l'activité (ex. : en ski de fond, ajuster sa vitesse en freinant dans une descente pour maintenir son équilibre; à vélo, aller suffisamment rapidement pour maintenir son équilibre)		→	→	★			
3. Décrire la position appropriée de son corps ou des parties de son corps par rapport à un objet, à un outil ou à l'espace (territoire) (ex. : la hauteur de la jambe d'attaque doit être ajustée par rapport à la haie)		→	→	★			
C. La croissance du corps ²			1re	2e	3e	4e	5e
1. Indiquer quelques changements moteurs qui surviennent lors de la croissance et qui influencent la pratique de certaines activités physiques (ex. : diminution de la coordination, diminution de la flexibilité)		→	★				
2. Indiquer quelques changements morphologiques qui surviennent lors de la croissance et qui influencent la coordination et la force relative (ex. : l'augmentation de la taille et l'allongement des segments peuvent influencer temporairement la coordination)		→	★				
3. Nommer, s'il y a lieu, des conséquences possibles des menstruations sur la pratique d'activités physiques (ex. : anémie temporaire, maux de ventre qui empêchent de marcher longtemps)		→	★				
D. Les éléments techniques de l'action liés aux activités ³			1re	2e	3e	4e	5e
1. Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée		→	→	→	→	→	★

-
1. Les perceptions kinesthésiques servent essentiellement à exécuter et ajuster ses mouvements, peu importe l'activité. Elles font appel à la mémoire sensorimotrice, qui se raffine avec la pratique.
 2. Les connaissances concernant la croissance du corps peuvent également être au service de la compétence *Adopter un mode de vie sain et actif*.
 3. Les éléments techniques spécifiques de chaque activité (ex. : activités cycliques, activités technico-artistiques) sont abordés plus loin, lorsqu'il est question de chacune des actions motrices faisant l'objet d'un enseignement plus approfondi au secondaire (ex. : la course, les sauts).

Compétence 1 – Agir dans divers contextes de pratique d’activités physiques

Savoir-faire

<p>→ L'élève apprend à le faire avec l'intervention de l'enseignante ou de l'enseignant.</p> <p>★ L'élève le fait par lui-même à la fin de l'année scolaire.</p> <p>L'élève réutilise cette connaissance.</p> <p>P : La lettre P indique que certaines notions liées à cet apprentissage ont été vues au primaire.</p>	Primaire	Secondaire				
		1er cycle		2e cycle		
		1re	2e	3e	4e	5e
A. Les principes d'équilibration (statique et dynamique)¹						
1. Les principes d'équilibration statique						
a. Appliquer des principes qui permettent de maintenir son équilibre dans des postures variées (ex. : lors de l'exécution d'une posture complexe sur les mains ou sur les pieds, élargir la position de ses appuis pour maintenir l'équilibre)	P	→	★			
2. Les principes d'équilibration dynamique						
a. Appliquer des principes qui permettent de maintenir ou de rétablir son équilibre lors de l'exécution d'actions motrices variées (ex. : lors d'un virage serré en ski ou en vélo, il faut déplacer son centre de gravité vers l'intérieur; au lancer du poids, le transfert se fait du pied arrière vers le pied avant et l'équilibre est rétabli lorsqu'on ramène le pied arrière vers l'avant)	P	→	→	★		
B. Les principes de coordination ²						
1. Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions variées (ex. : lors du lancer du javelot, il faut utiliser ses articulations dans le bon ordre en prenant une course d'élan, suivie d'une préparation de « bras armé » pour utiliser toute la puissance de son épaule)	P	→	→	★		
C. Les principes de synchronisation						
1. Projeter un objet sur une cible mobile	P	→	★			
2. Recevoir un objet en se déplaçant vers son point de chute (ex. : en jonglerie ou en gymnastique rythmique, déplacer tout son corps ou ses bras pour récupérer un objet)	P	→	★			
3. Synchroniser ses actions motrices en respectant un rythme (ex. : synchroniser sa respiration avec le mouvement des bras au crawl, exécuter une routine sur musique, synchroniser ses sauts les uns après les autres dans une course de haies)		→	★			
D. Les actions de locomotion						
1. Les déplacements dans les activités cycliques ³						
a. Marcher en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité ou du parcours (ex. : fléchir les bras, réduire les foulées dans le but d'augmenter le rythme des pas lors d'une randonnée pédestre)	P	★				
b. Courir en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité ou du parcours						
i. Sprint (ex. : allonger sa foulée, monter le genou, balancer les bras dans l'axe de la course)	P	→	★			

ii. Course de fond ou de demi-fond (ex. : avoir les orteils pointés dans la direction du mouvement et utiliser ses bras tout au long de la course)	P	→	→	→	→	★
c. Monter, descendre, changer de direction, contourner, franchir, grimper et freiner en appliquant une technique appropriée compte tenu des contraintes de l'environnement (ex. : dans un parcours d'hébertisme, attaquer les montées avec la pointe du pied en inclinant le haut du corps vers l'avant et en réduisant la foulée)	P	→	★			
2. Les déplacements dans les activités à action unique						
a. Exécuter différents types de sauts en appliquant une technique appropriée						
i. Sauts sans élan, comme le saut groupé, le saut demi-tour, le saut ciseau, le saut en longueur (ex. : lors d'un saut en longueur, balancer ses bras pour avoir plus d'impulsion; lors de sauts à la corde, adopter une position stable au départ et fléchir légèrement ses genoux pour l'impulsion)	P	→	★			
ii. Sauts avec élan, comme le saut en longueur, le saut en hauteur, le triple saut (ex. : accélérer progressivement lors d'une course d'élan, abaisser son centre de gravité avant l'impulsion, bloquer sur la jambe d'appel)	P	→	→	→	→	★
3. Les déplacements dans les activités technico-artistiques						
a. Exécuter des rotations complexes au sol ou dans les airs en appliquant une technique appropriée, comme une roue latérale, une rondade, une roulade avant ou arrière, une volte et une demi-volte au sol ou à partir d'un plinth (ex. : lors d'une roue latérale, maintenir le corps perpendiculaire au sol)	P	→	★			
E. Les actions de non-locomotion		1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e
1. Les postures et les rotations (ex. : dans des activités technico-artistiques)						
a. Maintenir des postures complexes en appliquant une technique appropriée (ex. : former un triangle avec les mains et la tête pour réussir un trépied)	P	→	★			
b. Maîtriser ses rotations autour de son axe, au sol, dans les airs ou sur un appareil en appliquant une technique appropriée (ex. : rapprocher les bras de son corps pour augmenter la vitesse de rotation)	P	→	★			
F. Les actions de manipulation⁴		1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e
1. Le maniement d'objets avec ou sans outil (ex. : dans des activités d'adresse ou à action unique)						
a. Manier divers objets en appliquant une technique appropriée (ex. : absorber le ballon et non le taper, éviter de le regarder)						
i. Maniement d'un objet avec la main dominante ou non dominante, sur place, en se déplaçant ou à travers des obstacles (ex. : dribbler en 8)	P	→	★			
ii. Maniement d'un objet avec le pied dominant ou non dominant sur place, en se déplaçant ou à travers des obstacles (ex. : dribbler un ballon de soccer entre des cônes et des quilles, faire rebondir une balle aki sur différentes parties de son corps)	P	→	→	★		
iii. Maniement de plusieurs objets en même temps sur place, en se déplaçant au sol ou sur des appareils fixes ou mobiles (ex. : jongler avec trois balles en cascade ou en colonne sur un cylindre, dribbler avec deux ballons)	P	→	→	→	★	
b. Manier divers objets avec outils en appliquant une technique appropriée (ex. : tenir son bâton à deux mains, ne pas trop fixer l'objet)						
i. Maniement d'un objet avec un outil sur place, en se déplaçant ou à travers des obstacles (ex. : contrôler un ballon avec un balai)	P	→	→	★		
2. La projection d'objets avec ou sans outil (ex. : dans des activités d'adresse ou à action unique)						
a. Exécuter une variété de lancers en appliquant une technique appropriée (ex. : garder les yeux sur la cible, armer son bras, avancer la jambe opposée vers la cible, transférer le poids)						

i. Lancer par-dessous l'épaule (ex. : lancer à la balle molle, aux quilles)	P	★				
ii. Lancer à deux mains (ex. : passe de la poitrine, touche au soccer)	P	→	★			
iii. Lancer latéral (ex. : lancer du <i>frisbee</i> , du disque)	P	→	→	★		
iv. Lancer par-dessus l'épaule (ex. : lancer au basketball, lancer du javelot, passe au flag-football)	P	→	→	★		
v. Lancer à l'aide un outil (ex. : lancer à l'inter-crosse)	P	→	→	★		
b. Exécuter une variété de frappes avec ou sans outil en appliquant une technique appropriée (ex. : appuis stables et orientés vers la cible, transfert de poids, rotation du tronc, regard fixé sur l'objet à frapper)						
i. Frappe d'un objet immobile (ex. : coup de golf, botté de précision, lancer frappé au hockey dans un concours d'habiletés)	P	→	★			
ii. Frappe d'un objet en déplacement (ex. : frapper une balle de baseball, exécuter un botté sur réception ou un smash au volleyball)		→	→	★		
3. La réception d'objets avec ou sans outil						
a. Exécuter une variété de réceptions en appliquant une technique appropriée (ex. : regarder l'objet, couper la trajectoire de l'objet, amortir l'objet et le ramener vers soi pour être prêt à relancer l'action)						
i. Réception sans outil (ex. : attraper une balle lancée au mur, bloquer ou dévier un tir au but au handball)	P	★				
ii. Réception avec outil (ex. : attraper avec un bâton d'inter-crosse, attraper un diablo avec la corde, bloquer ou dévier un tir au but au hockey)	P	→	→	★		

1. Les principes d'équilibration tout comme les principes de coordination et de synchronisation sont à la base de la réussite de différentes actions motrices. Ils peuvent être utilisés de façon isolée ou regroupée dans la plupart des actions motrices que les élèves exécutent. Par ailleurs, le contrôle de l'équilibre et de la coordination variera en fonction des changements morphologiques de l'adolescente ou de l'adolescent.
2. Dans le programme du primaire, certains principes (équilibration et coordination) sont uniquement associés à la compétence *Agir*, alors qu'au secondaire, ils sont associés aux compétences *Agir* et *Interagir*.
3. Selon la disponibilité des plateaux et les ressources du milieu, des activités cycliques autres que la marche ou la course peuvent également favoriser l'apprentissage d'actions de locomotion, notamment la natation, le patinage, la raquette ou le ski de fond.
4. Plusieurs des actions de manipulation mentionnées ici peuvent être pratiquées seul ou avec d'autres; ces actions peuvent être au service de la compétence *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques* (ex. : créer un enchaînement de dribble ou de jonglerie) ou de la compétence *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques* (ex. : dribbler et faire une passe dans une partie de handball).

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

De la 1^{re} à la 5^e année du secondaire, les élèves sont placés dans une variété de situations d'apprentissage qui les amènent à pratiquer des activités physiques avec d'autres, soit pour collaborer avec eux, soit pour les confronter. Alors qu'ils ont acquis au primaire certaines notions leur permettant d'élaborer sommairement un plan d'action, ils sont maintenant appelés à concevoir un tel plan de façon plus détaillée, à l'appliquer et à l'adapter au besoin. Pour ce faire, ils font appel à une diversité de principes d'action et de tactiques en vue de déterminer une stratégie et ils ajustent leurs actions en cours d'activité¹. Ils apprennent également à mieux communiquer entre eux et à assumer le rôle qui leur a été attribué.

- Savoirs
- Savoir-faire

-
1. Les tactiques (individuelles ou collectives, offensives ou défensives) qui ne sont pas mentionnées dans le programme d'éducation physique et à la santé au secondaire, mais qui font partie intégrante de tout plan d'action, ne sont pas détaillées dans le présent document puisqu'elles diffèrent pour chaque activité. Par exemple, pour faire progresser le ballon et attaquer la cible au basketball, les élèves peuvent utiliser le « passe et va » ou le « passe et suit »; pour protéger le territoire au volleyball, ils peuvent choisir la position du « W ».

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Savoirs

<p>→ L'élève apprend à le faire avec l'intervention de l'enseignante ou de l'enseignant.</p> <p>★ L'élève le fait par lui-même à la fin de l'année scolaire.</p> <p>L'élève réutilise cette connaissance.</p> <p>P : La lettre P indique que certaines notions liées à cet apprentissage ont été vues au primaire.</p>	Primaire	Secondaire				
		1 ^{er} cycle		2 ^e cycle		
		1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e
A. Les éléments techniques de l'action liés aux activités						
1. Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée ¹		→	→	→	→	★

1. Les techniques spécifiques de chaque type d'activité physique (ex. : activités d'opposition, activités collectives) ne sont pas précisées dans ce document puisqu'elles diffèrent pour chaque activité. Toutefois, les apprentissages de base réalisés dans le contexte de la compétence Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques (ex. : actions de locomotion et de manipulation) peuvent être réutilisés dans un contexte d'activités collectives (ex. : utiliser la course et le lancer dans une partie de basketball).

Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Savoir-faire

→ L'élève apprend à le faire avec l'intervention de l'enseignante ou de l'enseignant. ★ L'élève le fait par lui-même à la fin de l'année scolaire. L'élève réutilise cette connaissance.	P : La lettre P indique que certaines notions liées à cet apprentissage ont été vues au primaire.	Primaire	Secondaire				
			1 ^{er} cycle		2 ^e cycle		
			1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e
A. Les principes de communication			1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e
1. Émettre des messages clairs et adaptés à l'activité (ex : demander une passe au soccer, taper des mains, présenter une cible pour demander l'objet)	P	→	→	★			
2. Repérer des messages (ex. : au basketball, voir un joueur démarqué qui demande le ballon)	P	→	→	★			
3. Émettre une variété de messages trompeurs et adaptés à l'activité (ex. : faire une feinte avec tout son corps, simuler une passe à droite et l'exécuter à gauche)	P	→	→	→	→	★	
B. Les principes de synchronisation			1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e
1. Synchroniser l'exécution de ses actions motrices							
a. Projeter l'objet en fonction de la vitesse et de la direction du déplacement de ses partenaires ou de ses adversaires (ex. : au football, faire une passe à un partenaire en déplacement)	P	→	→	→	★		
b. Recevoir l'objet venant d'un partenaire ou d'un adversaire en tenant compte de la vitesse et de la direction de l'objet (ex. : attraper une balle « chandelle » au baseball, recevoir un service au volleyball)	P	→	→	→	★		
2. Exécuter des actions motrices selon différents modes de synchronisation, avec un ou plusieurs partenaires (ex. : à l'unisson [ramer en même temps que son partenaire], en canon [faire la vague en succession])	P	→	→	→	→	★	
C. Les rôles à jouer¹			1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e
1. Choisir un rôle de soutien et l'assumer au cours de la préparation d'un plan et pendant la réalisation de l'activité (ex. : chef d'équipe, arbitre, marqueur)	P	→	★				
2. Assumer son rôle pendant le jeu ou l'activité selon la stratégie ou le plan d'action établi (ex. : attaquant, non-porteur, gardien)	P	→	→	★			
D. Les actions de locomotion			1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e
1. Réinvestir plusieurs des actions motrices apprises lors d'activités physiques individuelles (ex. : utiliser la course pour effectuer un repli défensif)	P						
E. Les actions de non-locomotion			1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e
1. Réinvestir plusieurs des actions motrices apprises lors d'activités physiques individuelles (ex. : exécuter un pivot pour réorienter son corps vers le centre du terrain)	P						
F. Les actions de manipulation			1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e

1. Réinvestir plusieurs des actions motrices apprises lors d'activités physiques individuelles (ex. : effectuer un service au badminton, lancer un ballon au panier)	P					
G. Les principes d'action lors d'activités de coopération		1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e
1. Se placer ou se déplacer en fonction de son ou de ses coéquipiers (ex. : former des pyramides, franchir des obstacles dans un parcours de coopération avec un partenaire)	P	★				
2. Varier la force, la vitesse et la direction de ses mouvements ou de ses actions motrices en fonction des actions de son ou ses coéquipiers (ex. : ajuster sa vitesse au moment de recevoir le témoin lors d'une course à relais, pagayer en variant la vitesse en fonction de celle de son partenaire)	P	→	→	★		
H. Les principes d'action lors d'activités de combat² (ex. : lutte, judo, autodéfense, combat de dos)		1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e
1. Appliquer divers principes d'action offensive dans une activité de combat, comme déséquilibrer l'adversaire, attaquer l'adversaire qui est en déséquilibre, se déplacer en fonction de l'espace et de l'adversaire, varier la force, la vitesse et la direction de ses actions motrices et feinter (ex. : lors d'un combat de dos, pousser ou tirer son adversaire pour l'entraîner à l'extérieur du tapis)	P	→	→	★		
2. Appliquer divers principes d'action défensive dans une activité de combat, comme maintenir son équilibre, réagir aux actions de l'adversaire, se déplacer en fonction de l'espace et de l'adversaire (ex. : dans un jeu de lutte, élargir ses appuis et esquiver en déplaçant son tronc vers la gauche)	P	→	→	★		
I. Les principes d'action lors d'activités de duel (ex. : badminton, tennis, escrime, « 1 contre 1 » au basketball)		1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e
1. Exploiter la surface de jeu en largeur ou en longueur (ex. : utiliser différentes frappes afin de provoquer les déplacements de l'adversaire)	P	→	→	★		
2. Récupérer l'objet rapidement dans le but de poursuivre l'échange (ex. : au tennis, se déplacer rapidement vers le point de chute pour retourner la balle de l'autre côté du filet)		→	→	→	★	
3. Exploiter l'espace approprié afin de mieux attaquer le territoire adverse ou l'adversaire (ex. : au tennis, retrouver le centre stratégique)	P	→	→	→	★	
4. Attaquer au moment opportun (ex. : au badminton, exécuter un smash lorsque l'adversaire est en déséquilibre)		→	→	→	★	
5. Feinter pour tromper l'adversaire (ex. : au badminton, simuler un smash et exécuter un amorti)	P	→	→	→	→	★
6. Prendre l'adversaire à contre-pied en l'attaquant dans le sens contraire de son déplacement (ex. : au badminton, exécuter un deuxième amorti successivement)	P	→	→	→	→	→
J. Les principes d'action lors d'activités collectives en espace distinct (ex. : volleyball, sepak takraw) ³		1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e
1. Les principes d'action liés à la protection de son territoire ⁴						
a. Récupérer l'objet en se plaçant ou en se déplaçant en fonction de sa trajectoire (ex. : au volleyball, recevoir le service, reprendre un mauvais contact)	P	→	★			
b. Protéger son territoire en se plaçant ou en se déplaçant en fonction de l'attaquant, des partenaires et de l'objet (ex. : au volleyball, rester en soutien, adopter la position défensive en réception de service « W »)	P	→	→	★		
2. Les principes d'action liés à l'attaque du territoire adverse ⁵						
a. Attaquer la cible adverse (ex. : servir au volleyball)	P	→	★			
b. Faire circuler l'objet dans son territoire (ex. : recevoir le ballon en hauteur pour le garder de son côté du filet)	P	→	→	★		
c. Faire progresser l'objet vers le terrain adverse (ex. : retourner le ballon vers le passeur)		→	→	→	★	

d. Exploiter la largeur et la longueur du terrain en variant la direction et la vitesse de l'objet en exécutant diverses projections (ex. : viser les lignes ou le fond du terrain)		→	→	→	★	
e. Attaquer les espaces libérés par les adversaires (ex. : diriger un smash vers un espace libre)	P	→	→	→	→	→
f. Contre-attaquer l'équipe adverse (riposter) (ex. : au volleyball, effectuer un contre avec un partenaire)	P	→	→	→	→	→
K. Les principes d'action lors d'activités collectives en espace commun (ex. : jeu de la patate chaude, basketball, soccer, ultimate frisbee) ⁶		1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e
1. Les principes d'action liés à l'objet						
a. Faire progresser l'objet vers la cible adverse (ex. : faire une passe au joueur qui est le mieux placé par rapport à la cible, se déplacer avec l'objet vers la cible)	P	→	★			
b. Faire circuler l'objet ⁷ de la zone offensive vers la zone défensive en variant sa direction et sa vitesse (ex. : faire une passe rapidement à un joueur démarqué qui est le mieux placé, se déplacer avec l'objet vers un espace libre)	P	→	→	→	★	
c. Attaquer la cible adverse en lançant ou en frappant l'objet						
i. en fonction des partenaires ou des adversaires	P	→	→	★		
ii. au moment opportun		→	→	→	★	
iii. sur réception		→	→	→	→	★
d. Récupérer l'objet (ex. : reprendre un objet laissé libre, prendre le ballon au rebond)	P	→	★			
e. Contre-attaquer (ex. : reprendre l'objet et partir vers la cible, relancer rapidement l'attaque à la suite d'une action défensive)	P	→	★			
f. S'opposer à la progression de l'objet (ex. : se placer dans la trajectoire de l'objet pour l'intercepter, bloquer un lancer)	P	→	★			
2. Les principes d'action se rapportant au partenaire ou à l'adversaire						
a. S'éloigner du porteur selon une distance favorisant la progression ou la circulation de l'objet (ex. : éviter la « grappe de raisins »)		→	★			
b. Marquer						
i. Marquer le porteur pour l'empêcher de se déplacer, de faire une passe ou d'attaquer la cible (ex. : exercer une pression sur le porteur)	P	→	★			
ii. Marquer le non-porteur						
– en l'empêchant de recevoir l'objet	P	→	★			
– en se plaçant entre le non-porteur et la cible pour empêcher la progression		→	→	★		
– en demeurant à proximité du non-porteur tout en protégeant le corridor de passe et la cible (ex. : « contester » au basketball)		→	→	→	→	★
c. Se démarquer de l'adversaire en s'éloignant						
i. avec un changement de vitesse (ex. : courir plus vite pour se distancer)	P	→	★			
ii. avec un changement de direction (ex. : suivre un tracé au football)	P	→	→	★		
iii. avec une feinte (ex. : feindre d'attraper)	P	→	→	→	→	★

3. Les principes d'action se rapportant au territoire

a. Effectuer un repli défensif (ex. : revenir rapidement pour organiser la défensive dans sa zone)	P	→	→	★		
b. Exploiter l'espace libre (ex. : se déplacer dans une zone libre pour recevoir une passe)	P	→	→	★		
c. Protéger la cible ou le but (ex. : bloquer un lancer au but, marquer le porteur de près de façon à nuire à l'attaque au but)	P	→	→	→	★	
d. Se déplacer efficacement en fonction du but ou de la cible à défendre, des partenaires, des adversaires et de l'objet	P	→	→	→	→	→

1. Ces éléments ne sont mentionnés que dans le programme du 1^{er} cycle, mais les élèves peuvent les réutiliser au 2^e cycle lors de l'élaboration de plans d'action. Abordés en termes de connaissances au primaire, ils sont réintroduits en termes de savoir-faire au secondaire.
2. Plusieurs principes d'action ont été regroupés ici puisqu'ils sont habituellement utilisés simultanément par les élèves. L'expertise de l'enseignante ou de l'enseignant, les types de plateaux disponibles et les règles établies par le milieu scolaire, de même que le temps accordé à l'éducation physique et à la santé feront en sorte que ces principes seront plus ou moins approfondis au secondaire.
3. Dans certaines activités, notamment le tennis ou le badminton en double, certains principes d'action ne peuvent s'appliquer (par exemple, il faut éviter de conserver l'objet dans son territoire au tennis).
4. Dans la plupart des actions liées à la protection du territoire, l'élève doit, le plus souvent, varier la direction ou la vitesse de ses déplacements.
5. Dans la plupart des actions liées à l'attaque du territoire adverse, l'élève doit, le plus souvent, varier la direction, la force ou la vitesse de ses projections.
6. Dans certaines activités, notamment le kin-ball ou le tchoukball, seuls certains principes d'action peuvent s'appliquer.
7. L'expression « faire circuler l'objet » signifie « conserver l'objet en mouvement afin de créer une ouverture ou d'amener l'adversaire à se déplacer ».

Éducation physique et à la santé

Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif

En s'appuyant sur les acquis du primaire, les élèves du secondaire poursuivent leurs apprentissages en vue d'adopter un mode de vie sain et actif au quotidien. À cet égard, le contenu de formation devient plus exhaustif et ciblé. Les élèves sont appelés à établir un plan d'action détaillé visant l'amélioration ou le maintien d'habitudes de vie saines et actives (ex. : un programme d'entraînement, un plan de modification d'une habitude de vie). Les enseignantes et les enseignants proposent une variété d'activités (ex. : carnet-santé, pentathlon collectif, sorties en plein air, tests de condition physique) pour amener chaque élève à trouver une activité physique qui lui plaît et qu'il pourra pratiquer régulièrement, seul ou avec d'autres. De plus, les élèves acquerront différentes notions concernant l'alimentation, le sommeil et la gestion du stress, notamment, ce qui peut les inciter à modifier certaines habitudes de vie qu'ils cibleront personnellement tout au long des cinq années au secondaire.

- Savoirs
- Savoir-faire

Savoirs

→ L'élève apprend à le faire avec l'intervention de l'enseignante ou de l'enseignant. ★ L'élève le fait par lui-même à la fin de l'année scolaire. L'élève réutilise cette connaissance.	P : La lettre P indique que certaines notions liées à cet apprentissage ont été vues au primaire.	Secondaire				
		1 ^{er} cycle		2 ^e cycle		
		1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e
A. La structure et le fonctionnement du corps¹						
1. Nommer les principales composantes des systèmes engagés dans la pratique d'activités physiques (systèmes cardiovasculaire, respiratoire et musculaire) (ex. : le cœur, les poumons, les abdominaux)	P	→	→	→	★	
2. Expliquer en termes simples ou par un schéma le fonctionnement des principaux systèmes sollicités lors de la pratique d'activités physiques (ex. : le système cardiovasculaire transporte l'oxygène et les nutriments vers les muscles pour répondre à l'effort physique)	P	→	→	→	★	
3. Expliquer la réponse du corps à l'exercice en établissant des liens avec les différents systèmes (ex. : la sudation permet de réguler la température corporelle)	P	→	→	→	→	★
B. Les déterminants de la condition physique associés à la pratique d'activités physiques²						
1. L'endurance cardiovasculaire						
a. Nommer des activités physiques qui développent l'endurance cardiovasculaire (ex. : course à pied, cardiovélo, ski de fond)	P	★				
b. Définir la notion d'endurance cardiovasculaire (ex. : c'est la capacité du corps à produire des efforts dans une activité physique d'intensité modérée)	P	→	→	★		
c. Décrire quelques méthodes d'entraînement en endurance cardiovasculaire (ex. : un entraînement en circuit est une suite d'exercices musculaires et cardiovasculaires)		→	→	→	→	★
2. La flexibilité						
a. Nommer des activités physiques qui aident à développer ou à maintenir la flexibilité (ex. : yoga, tai-chi, exercices d'étirement)	P	★				
b. Définir la notion de flexibilité (ex. : c'est la capacité de faire bouger une articulation dans toute son amplitude sans ressentir de douleur ni de raideur)	P	→	→	★		
c. Décrire quelques méthodes d'entraînement à la flexibilité (ex. : les étirements statiques se font lentement et demandent de maintenir la position pendant au moins 15 secondes)		→	→	→	→	★
3. La force-endurance						
a. Nommer des activités physiques qui développent la force et l'endurance musculaire (ex. : entraînement en salle avec charges, musculation avec élastiques, entraînement sur ballon suisse)	P	★				
b. Définir les notions de force et d'endurance musculaire (ex. : c'est la capacité d'un muscle ou d'un groupe musculaire à effectuer des contractions sous-maximales de façon répétitive, habituellement de 12 à 15 répétitions)		→	→	★		

c. Décrire quelques méthodes d'entraînement en force et en endurance musculaire (ex. : les exercices dynamiques impliquent de soulever une charge sous-maximale de façon répétitive et de la laisser redescendre)		→	→	→	→	★
C. Les habitudes de vie saines et actives		1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e
1. Le mode de vie actif						
a. Expliquer ce qu'est un mode de vie actif (ex. : faire de l'activité physique au quotidien, prendre l'escalier, marcher ou prendre son vélo pour se rendre à l'école)	P	→	★			
b. Expliquer ce qu'est un mode de vie sédentaire ³ (ex. : faire des activités passives telles que regarder la télévision, naviguer sur Internet et s'adonner à des jeux vidéo plusieurs heures chaque jour)	P	→	★			
c. Nommer des bienfaits psychologiques associés à un mode de vie actif (ex. : diminution de la fatigue et du stress, sommeil moins agité, meilleure concentration en classe, émotions agréables)	P	→	→	★		
d. Nommer des bienfaits physiques associés à un mode de vie actif (ex. : amélioration de la condition physique, maintien de l'équilibre entre l'apport et la dépense énergétique, augmentation de la masse maigre, contribution à la croissance)	P	→	→	★		
e. Nommer des effets associés à un mode de vie sédentaire (ex. : augmentation du poids corporel, perte de tonus musculaire, augmentation du risque de diabète, isolement)	P	→	→	★		
f. Indiquer des stratégies pour développer ou maintenir un mode de vie actif (ex. : s'inscrire à une activité sportive avec des amis, marcher avec son chien, établir un calendrier d'activités, consigner des traces pour réaliser ses progrès, utiliser un podomètre)		→	→	→	→	★
2. L'alimentation et l'hydratation						
a. Déterminer ses besoins avant, pendant ou après la pratique d'une activité physique selon le type d'activité, sa durée et les conditions climatiques (ex. : manger un aliment riche en glucides avant une activité physique, boire 250 ml d'eau toutes les 15 minutes pendant une activité physique d'intensité modérée, prendre un verre de lait au chocolat après une séance d'aérobie)		→	→	→	★	
b. Indiquer des stratégies pour mieux s'alimenter en fonction de son niveau de pratique d'activités physiques (ex. : avoir des barres de céréales dans son sac de sport, apporter une bouteille d'eau et de jus, tenir un journal alimentaire)		→	→	→	→	★
3. L'hygiène corporelle						
a. Nommer des bienfaits d'une bonne hygiène corporelle associée à la pratique d'activités physiques (ex. : sensation de mieux-être, acceptation des pairs)	P	→	★			
4. Le sommeil						
a. Nommer des effets d'un sommeil récupérateur sur son bien-être physique et psychologique (ex. : récupération physique, meilleure concentration, augmentation de la motivation)		→	→	→	★	
b. Indiquer des stratégies pour bien dormir (ex. : éviter la caféine, se coucher à une heure régulière, utiliser une technique de relaxation)		→	→	→	→	★
5. La prévention et la gestion du stress (positif ou négatif) ⁴						
a. Nommer des situations de stress qui ont des impacts dans sa vie de tous les jours (ex. : gagner une compétition, avoir un examen)	P		→	→	★	
b. Nommer des réactions physiologiques associées à une situation de stress (ex. : augmentation de la fréquence cardiaque, sudation)					★	
c. Nommer des répercussions d'une mauvaise gestion du stress sur sa santé et son bien-être (ex. : anxiété, fatigue, perturbation du sommeil, dépression)	P				★	

d. Indiquer des stratégies pour se relaxer (ex. : prendre un bain chaud, lire, faire de l'activité physique, utiliser une technique de relaxation)	P				→	★
6. Les effets de diverses substances sur la performance et l'entraînement physique						
a. Nommer des substances qui affectent la performance sportive et l'entraînement (ex. : caféine, boisson énergisante, créatine)		→	→	★		
b. Nommer des effets secondaires à court et à long terme (physiques et psychologiques) de diverses substances (ex. : dépendance, hypertrophie musculaire, palpitations cardiaques, perturbation du sommeil, augmentation du stress)		→	→	→	★	
c. Indiquer des stratégies pour éviter la consommation de substances néfastes (ex. : s'informer sur les effets secondaires des boissons énergisantes, refuser ou ne pas en acheter)		→	→	→	→	★
7. L'utilisation excessive de matériel multimédia						
a. Nommer des effets d'une utilisation excessive de matériel multimédia sur son état psychologique ou physique (ex. : raideurs musculaires, isolement)		→	→	★		
b. Indiquer des stratégies pour gérer sa consommation de matériel multimédia au quotidien (ex. : 30 minutes d'ordinateur = 30 minutes d'activité physique)		→	→	→	→	★

1. Les principaux systèmes peuvent faire l'objet d'apprentissages dès le premier cycle du secondaire, puisque certaines notions ont été abordées au primaire (ex. : le système cardiovasculaire). De plus, l'enseignante ou l'enseignant est invité à faire des liens avec le contenu enseigné dans le cours de science et technologie.
2. Afin que les apprentissages associés aux déterminants de la condition physique soient plus concrets et significatifs pour les élèves, l'enseignante ou l'enseignant peut leur proposer des activités individuelles ou collectives dans lesquelles ils auront à élaborer un programme personnel d'activités physiques ou d'entraînement (ex. : se fixer un objectif réaliste, sélectionner des activités physiques plaisantes, noter ses résultats et ses progrès). Il importe évidemment de prendre en considération les besoins, les capacités physiques, les ressources et les facteurs de motivation des élèves, qui, à cet âge, sont davantage préoccupés par leur apparence physique et le jugement des autres que par leur condition physique.
3. En raison du fait que la période de l'adolescence est marquée par un mode de vie de plus en plus sédentaire chez plusieurs jeunes de 12 à 17 ans, des notions sur la sédentarité ont été ajoutées dans cette section. Cela permet également de faire des liens avec le contenu déjà enseigné au primaire.
4. Le contenu de formation sur la prévention et la gestion du stress peut être abordé dès le premier cycle du secondaire, puisque des notions sur ce sujet ont déjà été enseignées au primaire.

Savoir-faire

→ L'élève apprend à le faire avec l'intervention de l'enseignante ou de l'enseignant. ★ L'élève le fait par lui-même à la fin de l'année scolaire. L'élève réutilise cette connaissance. P : La lettre P indique que certaines notions liées à cet apprentissage ont été vues au primaire.	Primaire	Secondaire				
		1 ^{er} cycle		2 ^e cycle		
		1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e
A. La pratique régulière d'activités physiques (éléments d'une séance d'activité physique)						
1. Le dosage de l'effort et les fréquences cardiaques cibles						
a. Évaluer, à l'aide de l'échelle de perception de Borg, son niveau d'effort et de fatigue pendant ou après une activité physique à caractère cardiovasculaire		★				
b. Calculer sa fréquence cardiaque cible en se référant à sa fréquence cardiaque maximale (ex. : 70 % de sa Fc max)	P	→	★			
c. Doser ses efforts lors d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes consécutives (ex. : partir lentement, prendre de bonnes inspirations)	P	→	★			
d. Tenir compte de sa fréquence cardiaque cible lors d'une activité physique (ex. : lors d'un entraînement de 20 minutes, prendre sa Fc après 10 minutes pour vérifier si on se situe dans la zone d'entraînement)		→	→	→	★	
e. Appliquer les principes de base de l'entraînement lors d'exercices musculaires, cardiovasculaires et de flexibilité (ex. : surcharge, spécificité, progression)		→	→	→	→	★
2. Les périodes de récupération						
a. S'entraîner en respectant les périodes de récupération pendant et après une activité (ex. : 1 : 1 = une période de travail pour une période de repos; 45 secondes de repos entre deux séries de musculation)		→	→	→	★	
3. Les autoévaluations régulières (capacité cardiovasculaire et autres déterminants)						
a. Utiliser des tests pour évaluer sa flexibilité (ex. : test de flexion du tronc en position assise)	P	→	→	→	→	★
b. Utiliser des tests pour évaluer sa force et son endurance musculaire (ex. : test de redressements assis, test de flexion-extension des bras)	P	→	→	→	→	★
c. Utiliser des tests pour évaluer son endurance cardiovasculaire (ex. : test des 12 minutes de Cooper, test navette de Léger)	P	→	→	→	→	★
B. La pratique de techniques de relaxation		1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e
1. Utiliser des techniques pour se relaxer après un effort physique ou pour gérer son stress (ex. : respiration contrôlée, méthode de Jacobson, yoga, imagerie mentale)	P	→	→	→	★	

Éducation physique et à la santé

Pratique sécuritaire d'activités physiques et esprit sportif

Sont regroupées dans cette section les notions essentielles relatives à l'esprit sportif et à une pratique sécuritaire d'activités physiques que les élèves devraient connaître ou être en mesure d'appliquer, peu importe l'activité physique choisie ou le contexte de pratique.

- Savoirs
- Savoir-faire
- Savoir-être

Savoirs

<p>→ L'élève apprend à le faire avec l'intervention de l'enseignante ou de l'enseignant.</p> <p>★ L'élève le fait par lui-même à la fin de l'année scolaire.</p> <p>L'élève réutilise cette connaissance.</p> <p>P : La lettre P indique que certaines notions liées à cet apprentissage ont été vues au primaire.</p>	Primaire	Secondaire				
		1 ^{er} cycle		2 ^e cycle		
		1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e
A. Les règles liées aux activités physiques						
1. Nommer les principales règles d'éthique dans le sport (ex. : se conformer aux règles du jeu, refuser toute forme de violence ou de tricherie)	P	→	★			
2. Nommer les règles de sécurité lors d'une activité physique pratiquée seul ou avec d'autres (ex. : porter des chaussures de sport attachées, enlever ses bijoux)	P	→	★			
3. Nommer les règlements officiels ou les règles du jeu ajustées par l'enseignante ou l'enseignant selon l'activité physique pratiquée (ex. : nommer les règles pour le service au badminton en double, nommer une faute au basketball)	P	→	★			

Savoir-faire

→	L'élève apprend à le faire avec l'intervention de l'enseignante ou de l'enseignant.	Primaire	Secondaire				
★	L'élève le fait par lui-même à la fin de l'année scolaire.		1 ^{er} cycle	2 ^e cycle			
	L'élève réutilise cette connaissance.						
P : La lettre P indique que certaines notions liées à cet apprentissage ont été vues au primaire.							
A. La pratique sécuritaire d'activités physiques¹			1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e
1.	Porter une tenue vestimentaire appropriée lors de la pratique d'une activité physique (ex. : porter des vêtements adaptés aux conditions climatiques)	P	★				
2.	Effectuer un échauffement ou un retour au calme en fonction de l'activité physique pratiquée (ex. : effectuer des exercices d'étirement dynamique avant un sprint)	P	→	★			
3.	Placer, utiliser et ranger le matériel de façon appropriée (ex. : replacer les couvercles sur les ancrages des poteaux)	P	→	★			
4.	Manipuler des objets lourds de façon sécuritaire seul ou avec d'autres (ex. : fléchir les genoux et les hanches pour lever des poteaux de volleyball, placer la charge le plus près possible du corps)		→	★			
5.	Choisir un partenaire de même gabarit et de même poids que soi, s'il y a lieu (ex. : dans un sport de combat, se jumeler avec un élève de même force)		→	★			
6.	Appliquer les normes et les règlements des fédérations sportives, s'il y a lieu (ex. : porter l'équipement protecteur requis)		→	★			
7.	Utiliser des traitements simples pour prévenir ou soulager des malaises et des blessures résultant de la pratique d'activités physiques (ex. : arrêter l'activité, appliquer de la glace sur une entorse, utiliser son bronchodilatateur avant une activité)		→	★			
8.	Réagir adéquatement devant des situations potentiellement dangereuses (ex. : ramasser un objet qui traîne sur la surface de jeu)	P	→	→	★		
9.	Effectuer des exercices de façon sécuritaire selon l'activité physique pratiquée (ex. : aligner ses segments et fléchir les genoux pour soulever une charge, éviter les hyperextensions)	P	→	→	→	→	★

1. Les apprentissages associés à l'adoption d'une pratique sécuritaire d'activités physiques visent à prévenir ou à réduire au maximum le risque de blessures.

Pratique sécuritaire d'activités physiques et esprit sportif

Savoir-être

		Secondaire					
		1 ^{er} cycle		2 ^e cycle			
		1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	
→	L'élève apprend à le faire avec l'intervention de l'enseignante ou de l'enseignant.						
★	L'élève le fait par lui-même à la fin de l'année scolaire.						
	L'élève réutilise cette connaissance.						
P : La lettre P indique que certaines notions liées à cet apprentissage ont été vues au primaire.							
A. L'esprit sportif							
1.	Faire preuve de respect à l'égard de ses partenaires et de ses adversaires dans ses paroles et ses gestes	P	★				
2.	Respecter le matériel et l'environnement (ex. : ne pas botter le ballon de volleyball, respecter le parcours balisé, rapporter ses déchets après une activité en plein air)	P	★				
3.	Établir des règles de coopération avec son ou ses partenaires (ex. : écouter les idées de chacun, attribuer un rôle à chacun des participants selon ses forces)	P	→	★			
4.	Respecter le rôle de chacun des participants (ex. : respecter les décisions de l'arbitre ou du joueur-arbitre, éviter d'empiéter sur l'espace de jeu de son coéquipier au badminton en double)	P	→	★			
5.	Gérer des conflits de façon autonome et pacifique (ex. : parler à son coéquipier du problème vécu pendant la situation de jeu, s'exprimer au « je »)	P	→	★			
6.	Appliquer de façon stricte et avec honnêteté les règles du jeu ou les ajustements déterminés par l'enseignante ou l'enseignant (ex. : utiliser le rebond au volleyball, indiquer que la balle est tombée à l'extérieur du court de tennis, respecter le parcours de cross-country)	P	→	→	★		
7.	Apprécier les essais réussis et les bonnes performances de ses partenaires et de ses adversaires (ex. : signaler les bons coups et les victoires, féliciter l'adversaire s'il gagne)	P	→	→	★		
8.	Démontrer de la dignité et une maîtrise de soi peu importe l'activité physique pratiquée (ex. : contrôler ses émotions)	P	→	→	★		
9.	Se comporter de façon équitable dans ses interactions avec les autres (ex. : faire la passe au joueur le mieux placé et non à son ami, appliquer les mêmes règles du jeu pour tout le monde lors de l'arbitrage)	P	→	→	→	★	
10.	Démontrer une combativité respectueuse de ses adversaires (ex. : ajuster ses actions ou celles de son équipe pour ne pas humilier l'adversaire)	P	→	→	→	→	★
11.	Persévérer dans une activité malgré les difficultés et les résultats afin de se dépasser (ex. : essayer à nouveau à la suite d'un échec, sortir de sa zone de confort pour repousser ses limites)	P	→	→	→	→	★
B. L'aide et l'entraide							
1.	Apporter son aide et accepter d'être aidé au besoin (ex. : aider un autre élève à manipuler du matériel, faire du portage en plein air, accepter les conseils techniques)	P	→	★			
C. L'acceptation des différences							
1.	Démontrer de l'ouverture face à la différence (ex. : accepter d'intégrer au sein d'une équipe un élève moins habile, d'une autre ethnie ou de sexe opposé)	P	→	→	★		
D. Le sens des responsabilités							
1.	Agir de manière responsable envers soi-même (ex. : admettre sa faute lors d'un bris de matériel, prendre soin de son hygiène corporelle, exécuter la tâche demandée de façon autonome)	P	→	★			

2. Agir de manière responsable envers les autres
(ex. : respecter ses engagements dans une sortie de plein air en apportant le matériel requis, assurer la sécurité d'un partenaire en acrogym)

P

