

## Planification annuelle 2025-2026

### Éducation physique et à la santé

À l'intention des parents



De la première à la 6<sup>e</sup> année

## **L'Éducation physique et à la santé à l'école Laurentide:**

**Nous aimerions souligner le fait qu'à l'école Laurentide, le plein air occupe une grande place dans les différentes activités d'éducation physique et à la santé et de classe. C'est en fait, ce qui nous démarque des autres écoles primaires du secteur. À cet effet, nous aimerions que vous portiez une attention particulière à la météo lors des journées d'éducation physique de vos enfants. Que ce soit en automne ou au printemps ou il y a des risques de pluie qu'aussi bien en hiver ou la température peut-être très froide. Ainsi vous serez en mesure de bien habiller vos enfants selon la température.**

**Par ailleurs, nous demandons aux élèves de venir à l'école avec leurs vêtements de sport les jours où ils ont un cours d'éducation physique et à la santé. De cette façon, cela facilite grandement le déroulement de nos périodes d'ÉPS.**

**Pour ce qui est de la planification annuelle en éducation physique, nous n'hésiterons pas à y apporter des modifications en cours d'année scolaire tout en respectant les exigences du MEQ.**

Chers parents,

C'est avec plaisir que nous accueillons votre enfant à l'école Laurentide cette année. Tel que prescrit dans le régime pédagogique, nous vous transmettons certaines informations qui vous permettront d'accompagner votre enfant tout au long de l'année scolaire. Dans chacune des disciplines, votre enfant acquiert un ensemble de compétences qui lui permettra de se développer. Autrement dit, lorsque l'élève arrive à utiliser ce qu'il a appris dans des contextes variés, il devient compétent.

Le *programme de formation de l'école québécoise*, la *progression des apprentissages* et les *cadres d'évaluation des apprentissages* sont les documents utilisés pour baliser les principaux objets d'apprentissage et d'évaluation <sup>1</sup>.

Dans les pages qui vont suivre, vous trouverez :

- des renseignements sur le programme d'éducation physique et à la santé;
- la nature des principales évaluations et la période au cours de laquelle elles sont prévues;
- la liste du matériel requis pour l'enseignement de ce programme ;

Par ailleurs, voici quelques informations concernant les communications officielles que vous recevrez durant l'année :

<b>Communications officielles - Éducation physique et à la santé (ÉPS)</b>	
<b>1<sup>re</sup> communication écrite</b>	En éducation physique et à la santé, ce document vous parviendra lors de la remise du premier bulletin.
<b>Premier bulletin</b>	<b>Il n'y aura pas de notes inscrites au premier bulletin en éducation physique et à la santé.</b> Cependant, c'est à ce moment que vous recevrez une première communication en ÉPS. Cette communication contiendra des renseignements qui visent à indiquer de quelle manière votre enfant amorce son année scolaire sur le plan de ses apprentissages et sur le plan de son comportement. En ce qui concerne les résultats amassés lors de cette étape, ils seront intégrés au deuxième bulletin.
<b>Deuxième bulletin</b>	Vous recevrez le 2 <sup>e</sup> bulletin dans la semaine du 17 février. Ce bulletin comptera pour 25 % du résultat final de l'année et couvrira la période du 27 août 2025 au 13 février 2026.
<b>Troisième bulletin</b>	Le troisième bulletin en vous sera remis au début du mois de juillet. Ce bulletin comptera pour 75 % du résultat final de l'année et couvrira la période du 16 février 2025 au 22 juin 2026.

N'hésitez pas à communiquer avec les enseignants de votre enfant ou avec moi pour de plus amples informations. La réussite de votre enfant est au cœur de nos préoccupations!

Nous vous souhaitons une très belle année scolaire

---

Nancy Boyce, Directrice

<sup>1</sup> <http://www.education.gouv.qc.ca/accueil/>

## Spécialistes en éducation physique et à la santé 2025-2026

**Jocelyn Beaulieu** : (872, 201, 202, 203, 301, 302, 303, 501, 602)

**Anne-Marie Deschamps** : (874, 875, 401, 402, 403, 502)

**Yannick Lacoste** : (864, 873, 901, 930)

**Francis Ranger** : (865, 871, 001, 002, 010, 020, 920, 101, 102, 503,601)

### Exigences particulières et matériel de base en ÉPS

<p><b>Préscolaire et 1<sup>re</sup> année</b></p>	<p>Afin de maximiser le temps de participation actif, les élèves doivent arriver à l'école le jour des cours d'éducation physique et à la santé avec leurs vêtements de sport.</p> <p><b>L'élève devra avoir une paire de chaussures sportives</b> qui demeurera à l'école durant toute l'année. Elle servira à circuler à l'intérieur de l'école.</p> <p>Merci de votre collaboration</p>
<p><b>2<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année</b></p>	<p>Le port du costume est obligatoire pour les élèves de 2<sup>e</sup> année à la 6<sup>e</sup> année</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● T-shirt</li> <li>● Short de sport ou pantalon de sport</li> <li>● Chaussures sportives</li> </ul> <p><b>Important :</b>  <b>Nous demandons aux élèves d'arriver à l'école déjà avec les vêtements de sport la journée des cours d'éducation physique.</b></p> <p><b>De plus, pour des raisons de sécurité, le port de bijoux est interdit.</b></p>
<p><b>Projet plein Air</b> (tous les cycles)</p> <p><b>1<sup>re</sup> cycle</b> : Raquette à neige / glissade / ski alpin</p> <p><b>2<sup>e</sup> cycle</b> : Patin à glace</p> <p><b>3<sup>e</sup> cycle</b> : Ski de fond / Planche à neige / Snowskate</p>	<p>À l'école Laurentide, il existe, depuis quelques années, un projet de plein air qui consiste à faire connaître des sports d'hiver aux élèves de toute l'école. Pendant les mois de janvier et février, les enseignants en éducation physique et à la santé proposent aux élèves de pratiquer des sports extérieurs adaptés au niveau des élèves.</p> <p>Vous devez savoir que tout l'équipement nécessaire à la pratique de ces sports sera fourni par l'école aux élèves. Cependant, nous demandons votre collaboration afin que votre enfant ait des vêtements adéquats selon la température.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Habit de neige</b> (pantalon et manteau)</li> <li>● <b>Bottes de neige</b></li> <li>● <b>Tuque</b></li> <li>● <b>Mitaine</b> (en nylon imperméable si possible)</li> <li>● <b>Chaussettes chaude</b> (évitiez le coton si possible)</li> </ul> <p>Veillez noter, que tous les cours d'éducation physique dans cette période se déroulent à l'extérieur sauf en cas de température extrême (froid, vents, tempête).</p> <p><b>*IMPORTANT*</b>  <b>LES ÉLÈVES DOIVENT ÊTRE CAPABLES D'ATTACHER LEURS LACETS DE FAÇON AUTONOME.</b></p>
<p><b>Sorties de fin de cycle faisant partie du projet éducatif de l'école Laurentide:</b> (2e, 4e et 6e année)</p>	<p>Pour marquer la fin de cycle des activités hivernales en ÉPS, nous organisons une sortie de plein air d'hiver en lien avec l'activité principale pratiquée lors des deux dernières années.</p> <p><b>2e année: Ski alpin</b> - Maneige - GPAT (Terrebonne)  <b>4e année: Patin</b> – Parc Jean Drapeau (Île Ste-Hélène)  <b>6e année: Ski de fond</b> - Marathon Nordic CSSMB (Lasalle)</p>

# Éducation physique et à la santé, 1<sup>re</sup> année

## Compétences développées par l'élève

<b>Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b>  <b>Compétence 1</b>	Lors de la pratique d'activités individuelles et avec l'aide de l'enseignant, l'élève exécute diverses actions motrices (locomotrices, non locomotrices et de manipulation d'objets) et des enchaînements d'actions en fonction des consignes, du but poursuivi, de l'environnement physique et de ses capacités. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il dégage les apprentissages réalisés et les éléments à améliorer.
<b>Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b>  <b>Compétence 2</b>	Lors de la pratique d'activités à plusieurs et avec l'aide de l'enseignant, l'élève planifie avec un autre élève des actions de coopération en fonction des contraintes de l'activité et du but visé. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il dégage les apprentissages réalisés et les éléments à améliorer.
<b>Adopter un mode de vie sain et actif</b>  <b>Compétence 3</b>	L'élève expérimente et pratique, en contexte scolaire, divers types d'activités physiques d'intensité modérée à élevée d'une durée d'au moins 5 minutes. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique.

Le programme d'éducation physique et à la santé comprend trois compétences à développer.

**Cependant, un seul résultat apparaîtra au bulletin.**

Tout au long de la première année, l'élève développe les trois compétences avec le soutien de son enseignant.

## Principales évaluations et résultats inscrits au bulletin

1 <sup>re</sup> étape Du 27 août au 7 novembre		2 <sup>e</sup> étape (25 %) Du 10 novembre au 13 février		3 <sup>e</sup> étape (75 %) Du 16 février au 22 juin		
Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Épreuves obligatoires ME / CSS	Résultat inscrit au bulletin
Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation.  Jeux de la cour de récréation.  Jeux de nutrition. Nommer des habitudes de vie saines et des habitudes nuisibles dans le cadre des cours d'éducation physique.  Situation d'apprentissage et d'évaluation de jeux de coopération.  Exercices d'échauffement, d'étirement et de relaxation.  Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation.	<b>Non</b>	Situation d'apprentissage et d'évaluation :  Jeux de nutrition.  Initiation à l'athlétisme (sauts, lancers, courses, ...).  Plaisirs d'hiver où les enfants s'initient à la raquette à neige et autres jeux d'hiver.  Exercices d'échauffement, d'étirement et de relaxation.	<b>Oui</b>  <b>C1 + C2 + C3</b>	Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation.  Situation d'apprentissage et évaluation : - Jeux de nutrition.  - « Escalade »: Initiation à la paroi d'escalade intérieure.  - Initiation à l'acrogym (pyramides et de mouvements gymniques à deux).  - Initiation au cirque (jonglerie, équilibre, ...).  - Initiation au mini tennis.  - Initiation à la gymnastique rythmique.  - Jeux coopératifs.  - Exercices d'échauffement, d'étirement et de relaxation.	<b>Non</b>	<b>Oui</b>  <b>C1 + C2 + C3</b>

# Éducation physique et à la santé, 2<sup>e</sup> année

## Compétences développées par l'élève

<b>Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b>  <b>Compétence 1</b>	Lors de la pratique d'activités individuelles, l'élève exécute diverses actions motrices (locomotrices, non locomotrices et de manipulation d'objets) et des enchaînements d'actions en fonction des consignes, du but poursuivi, de l'environnement physique et de ses capacités. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, Il dégage les apprentissages réalisés et les éléments à améliorer.
<b>Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b>  <b>Compétence 2</b>	Lors de la pratique d'activités à plusieurs, l'élève planifie avec un autre élève des actions de coopération en fonction des contraintes de l'activité et du but visé. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, Il dégage les apprentissages réalisés et les éléments à améliorer.
<b>Adopter un mode de vie sain et actif</b>  <b>Compétence 3</b>	L'élève explique la notion d'habitudes de vie et de santé. Il pratique, en contexte scolaire, divers types d'activités physiques d'intensité modérée à élevée d'une durée d'au moins 5 minutes.

Le programme d'éducation physique et à la santé comprend trois compétences à développer.

**Cependant, un seul résultat apparaîtra au bulletin.**

Tout au long de la deuxième année, l'élève développe les trois compétences avec le soutien de son enseignant.

## Principales évaluations et résultats inscrits au bulletin

1 <sup>re</sup> étape Du 27 août au 7 novembre		1 <sup>re</sup> étape Du 27 août au 7 novembre		1 <sup>re</sup> étape Du 27 août au 7 novembre		
Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Épreuves obligatoires ME / CSS	Résultat inscrit au bulletin
Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation.  Exercices d'échauffement, d'étirement et de relaxation.  Jeux de la cour de récréation.  Capsules sur les saines habitudes de vie : l'activité physique, le sommeil, le temps d'écran-loisir, la sécurité et la nutrition. Les identifier et identifier les habitudes nuisibles.	<b>Non</b>	<u>Situation d'apprentissage et d'évaluation : (SAÉ)</u>  Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Initiation à la gymnastique artistique</b> ».	<b>Oui</b>  <b>C1 + C2 + C3</b>	Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation.  Exercices d'échauffement, d'étirement et de relaxation.  Capsules sur les saines habitudes de vie : l'activité physique, le sommeil, le temps d'écran-loisir, la sécurité et la nutrition. Les identifier et identifier les habitudes nuisibles.  <u>Situation d'apprentissage et d'évaluation : (SAÉ)</u>  Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Je grimpe facilement!</b> »: Jeux sur une paroi d'escalade intérieure.  Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Présentation d'une routine d'acrogym</b> » (mouvements de gymnastique et pyramides).  Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Activités de coopération</b> ».	<b>Non</b>	<b>Oui</b>  <b>C1 + C2 + C3</b>
		Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Jeux de poursuites</b> »  Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Initiation au Kinball</b> ».		Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Initiation à l'athlétisme</b> » (sauts, lancers, courses, ...).		
		Plaisirs d'hiver où les enfants approfondissent les apprentissages liés à la <b>raquette à neige</b> , au <b>ski alpin (Iniski)</b> et autres jeux d'hiver réalisés l'année précédente.		Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Initiation à la bicyclette</b> ».		
				Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Initiation aux grands sports collectifs</b> » (hockey cosom, soccer, basketball, ...).		

# Éducation physique et à la santé, 3<sup>e</sup> année

## Compétences développées par l'élève

<b>Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b>  <b>Compétence 1</b>	Lors de la pratique d'activités individuelles et avec l'aide de l'enseignant, l'élève planifie des actions motrices et des enchaînements selon ses capacités et des contraintes de l'activité. Il exécute les actions motrices et les enchaînements dans l'ordre planifié et selon les techniques enseignées. Il exécute des actions motrices et des actions simultanées en continuité (sans brisure, sans arrêt). Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il évalue la démarche et ses résultats et dégage les apprentissages réalisés.
<b>Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b>  <b>Compétence 2</b>	Lors de la pratique d'activités collectives et avec l'aide de l'enseignant, l'élève élabore en coopération (avec un ou plusieurs partenaires) des plans d'action selon les capacités de ses pairs et les contraintes de l'activité. Il applique les principes d'action planifiés, les principes de synchronisation et les principes de communication. Il joue le rôle prévu au plan d'action et ajuste au besoin les actions motrices. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il évalue la démarche, les plans et les résultats et dégage les apprentissages réalisés.
<b>Adopter un mode de vie sain et actif</b>  <b>Compétence 3</b>	Avec l'aide de l'enseignant, l'élève élabore des plans d'une pratique régulière d'activités physiques et des plans d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie. Il pratique en contexte scolaire divers types d'activités physiques d'intensité modérée à élevée. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il évalue les résultats en fonction des activités pratiquées et dégage les effets et les bienfaits sur sa santé et son bien-être.

Le programme d'éducation physique et à la santé comprend trois compétences à développer.

**Cependant, un seul résultat apparaîtra au bulletin.**

Tout au long de la troisième année, l'élève développe les trois compétences avec le soutien de son enseignant.

## Principales évaluations et résultats inscrits au bulletin

1 <sup>re</sup> étape Du 27 août au 7 novembre		2 <sup>e</sup> étape (25 %) Du 10 novembre au 13 février		3 <sup>e</sup> étape (75 %) Du 16 février au 22 juin		
Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Épreuves obligatoires ME / CSS	Résultat inscrit au bulletin
Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation  Les jeux de cour d'école Plan de pratique régulière et d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie  Exercices d'échauffement, d'étirement et de relaxation  Capsules sur les saines habitudes de vie : l'activité physique, le sommeil, le temps d'écran-loisir, la sécurité et la nutrition. Les identifier et identifier les habitudes nuisibles.	<b>Non</b>	<u>Situation d'apprentissage et d'évaluation : (SAÉ)</u>  SAÉ de pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée « <b>Je me prépare pour le Km santé</b> »  Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>jeux de poursuite (kho-kho)</b> »  Situation d'apprentissage et d'évaluation : « <b>Initiation à la corde à sauter</b> »  Situation d'apprentissage et d'évaluation : « <b>Initiation au soccer</b> »  Situation d'apprentissage et d'évaluation d'activités de plein air : « <b>Initiation au Patinage et aux activités d'hiver</b> »	<b>Oui</b>  <b>C1 + C2 + C3</b>	Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation  Évaluation de la démarche d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie sur sa santé et son bien-être  Exercices d'échauffement, d'étirement et de relaxation  Capsules sur les saines habitudes de vie : l'activité physique, le sommeil, le temps d'écran-loisir, la sécurité et la nutrition. Les identifier et identifier les habitudes nuisibles.  <u>Situation d'apprentissage et d'évaluation : (SAÉ)</u>  Situation d'apprentissage et d'évaluation d'activités de plein air : « <b>Initiation au Patinage et aux activités d'hiver</b> »  Situation d'apprentissage et d'évaluation : <b>Initiation à la trottinette</b>  Situation d'apprentissage et d'évaluation d'activité de plein air : « <b>Initiation à la Patate chaude</b> »	<b>Non</b>	<b>Oui</b>  <b>C1 + C2 + C3</b>

# Éducation physique et à la santé, 4<sup>e</sup> année

## Compétences développées par l'élève

<b>Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b>  <b>Compétence 1</b>	Lors de la pratique d'activités individuelles, l'élève planifie des actions motrices et des enchaînements selon ses capacités et des contraintes de l'activité. Il exécute les actions motrices et les enchaînements dans l'ordre planifié et selon les techniques enseignées. Il exécute des actions motrices et des actions simultanées en continuité (sans brisure, sans arrêt). Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il évalue la démarche et ses résultats et dégage les apprentissages réalisés.
<b>Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b>  <b>Compétence 2</b>	Lors de la pratique d'activités collectives, l'élève élabore en coopération (avec un ou plusieurs partenaires) des plans d'action selon les capacités de ses pairs et les contraintes de l'activité. Il applique les principes d'action planifiés, les principes de synchronisation et les principes de communication. Il joue le rôle prévu au plan d'action et ajuste au besoin les actions motrices. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il évalue la démarche, les plans et les résultats et dégage les apprentissages réalisés.
<b>Adopter un mode de vie sain et actif</b>  <b>Compétence 3</b>	L'élève élabore des plans d'une pratique régulière d'activités physiques et des plans d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie. Il pratique en contexte scolaire divers types d'activités physiques d'intensité modérée à élevée. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il évalue les résultats en fonction des activités pratiquées et dégage les effets et les bienfaits sur sa santé et son bien-être.

Le programme d'éducation physique et à la santé comprend trois compétences à développer.

**Cependant, un seul résultat apparaîtra au bulletin.**

Tout au long de la quatrième année, l'élève développe les trois compétences avec le soutien de son enseignant.

## Principales évaluations et résultats inscrits au bulletin

1 <sup>re</sup> étape Du 27 août au 7 novembre		2 <sup>e</sup> étape (25 %) Du 10 novembre au 13 février		3 <sup>e</sup> étape (75 %) Du 16 février au 22 juin		
Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Épreuves obligatoires ME / CSS	Résultat inscrit au bulletin
Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation.  Exercices d'échauffement, d'étirement et de relaxation.  Capsules sur les saines habitudes de vie : l'activité physique, le sommeil, le temps d'écran-loisir, la sécurité et la nutrition. Les identifier et identifier les habitudes nuisibles.	<b>Non</b>	<u>Situation d'apprentissage et d'évaluation : (SAÉ)</u>  Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée <b>« Je me prépare pour le Km santé »</b>  Situation d'apprentissage et d'évaluation " <b>Je m'initie aux différents types de courses</b>  Situation d'apprentissage et d'évaluation " <b>Spike Ball</b> "  Situation d'apprentissage et d'évaluation : <b>« Hockey-balle »</b>  Situation d'apprentissage et d'évaluation d'activités de plein air : « <b>Consolidation des habiletés en patinage</b> »	<b>Oui</b>  <b>C1 + C2 + C3</b>	Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation  Évaluation de la démarche d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie sur sa santé et son bien-être  Exercices d'échauffement, d'étirement et de relaxation  Capsules sur les saines habitudes de vie : l'activité physique, le sommeil, le temps d'écran-loisir, la sécurité et la nutrition. Les identifier et identifier les habitudes nuisibles.  <u>Situation d'apprentissage et d'évaluation : (SAÉ)</u>  Situation d'apprentissage et d'évaluation d'activités de plein air : « <b>Pickleball</b> »  Situation d'apprentissage et d'évaluation " <b>Initiation au vélo</b> "  Situation d'apprentissage et d'évaluation " <b>Création d'un plan d'entraînement urbain</b> "  Situation d'apprentissage et d'évaluation d'activité de plein air : « <b>Initiation au Baseball 5</b> »  Situation d'apprentissage et d'évaluation d'activité de plein air : « <b>Initiation au Ultimate frisbee</b> »	<b>Non</b>	<b>Oui</b>  <b>C1 + C2 + C3</b>



# Éducation physique et à la santé, 5<sup>e</sup> année

## Compétences développées par l'élève

<b>Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b>  <b>Compétence 1</b>	Lors de la pratique d'activités individuelles, l'élève planifie des actions motrices et des enchaînements selon ses capacités et des contraintes de l'activité. Il exécute les actions motrices et les enchaînements dans l'ordre planifié et selon les techniques enseignées. Il exécute des actions motrices et des actions simultanées en continuité (sans brisure, sans arrêt). Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il évalue la démarche et ses résultats et dégage les apprentissages réalisés.
<b>Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b>  <b>Compétence 2</b>	Lors de la pratique d'activités collectives, l'élève élabore en coopération (avec un ou plusieurs partenaires) des plans d'action selon les capacités de ses pairs et les contraintes de l'activité. Il applique les principes d'action planifiés, les principes de synchronisation et les principes de communication. Il joue le rôle prévu au plan d'action et ajuste au besoin les actions motrices. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il évalue la démarche, les plans d'actions et les résultats et dégage les apprentissages réalisés.
<b>Adopter un mode de vie sain et actif</b>  <b>Compétence 3</b>	L'élève élabore des plans d'une pratique régulière d'activités physiques et des plans d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie. Il pratique en contexte scolaire divers types d'activités physiques d'intensité modérée à élevée. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il évalue les résultats en fonction des activités pratiquées et dégage les effets et les bienfaits sur sa santé et son bien-être.

Le programme d'éducation physique et à la santé comprend trois compétences à développer.

**Cependant, un seul résultat apparaîtra au bulletin.**

Tout au long de la cinquième année, l'élève développe les trois compétences avec le soutien de son enseignant.

## Principales évaluations et résultats inscrits au bulletin

1 <sup>re</sup> étape Du 27 août au 7 novembre		2 <sup>e</sup> étape (25 %) Du 10 novembre au 13 février		3 <sup>e</sup> étape (75 %) Du 16 février au 22 juin		
Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Épreuves obligatoires ME / CSS	Résultat inscrit au bulletin
Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation.  Exercices d'échauffement, d'étirement et de relaxation.  Capsules sur les saines habitudes de vie : l'activité physique, le sommeil, le temps d'écran-loisir, la sécurité et la nutrition. Les identifier et identifier les habitudes nuisibles.	<b>Non</b>	<u>Situation d'apprentissage et d'évaluation</u> : (SAÉ)  Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée et élaboration d'un plan d'entraînement : « <b>La course à pied</b> ».	<b>Oui</b>  <b>C1 + C2 + C3</b>	Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation.  Exercices d'échauffement, d'étirement et de relaxation.  Capsules sur les saines habitudes de vie : l'activité physique, le sommeil, le temps d'écran-loisir, la sécurité et la nutrition. Identifier les habitudes nuisibles.	<b>Non</b>	<b>Oui</b>  <b>C1 + C2 + C3</b>
		Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Initiation au Tchoukball</b> ».		<u>Situation d'apprentissage et d'évaluation</u> : (SAÉ)		
		Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Le basket style libre</b> » où une chorégraphie de manipulation d'un ballon de basketball sera présentée.		Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Initiation à la snowskate</b> ».		
		Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Initiation au DBL ball</b> » (dribbler, botter, lancer).		Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Initiation à l'Athlétisme</b> ».		
		Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Initiation au ski de fond</b> »		Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Initiation au Kinball</b> ».		
				Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Initiation à la lutte</b> ».		
				Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Cycliste</b> ».		

# Éducation physique et à la santé, 6<sup>e</sup> année

## Compétences développées par l'élève

<b>Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b>  <b>Compétence 1</b>	Lors de la pratique d'activités individuelles, l'élève planifie des actions motrices et des enchaînements selon ses capacités et des contraintes de l'activité. Il exécute les actions motrices et les enchaînements dans l'ordre planifié et selon les techniques enseignées. Il exécute des actions motrices et des actions simultanées en continuité (sans brisure, sans arrêt). Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il évalue la démarche et ses résultats et dégage les apprentissages réalisés.
<b>Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b>  <b>Compétence 2</b>	Lors de la pratique d'activités collectives, l'élève élabore en coopération (avec un ou plusieurs partenaires) des plans d'action selon les capacités de ses pairs et les contraintes de l'activité. Il applique les principes d'action planifiés, les principes de synchronisation et les principes de communication. Il joue le rôle prévu au plan d'action et ajuste au besoin les actions motrices. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il évalue la démarche, les plans et les résultats et dégage les apprentissages réalisés.
<b>Adopter un mode de vie sain et actif</b>  <b>Compétence 3</b>	L'élève élabore des plans d'une pratique régulière d'activités physiques et des plans d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie. Il pratique en contexte scolaire divers types d'activités physiques d'intensité modérée à élevée. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il évalue les résultats en fonction des activités pratiquées et dégage les effets et les bienfaits sur sa santé et son bien-être.

Le programme d'éducation physique et à la santé comprend trois compétences à développer.

**Cependant, un seul résultat apparaîtra au bulletin.**

Tout au long de la sixième année, l'élève développe les trois compétences avec le soutien de son enseignant.

## Principales évaluations et résultats inscrits au bulletin


1 <sup>re</sup> étape Du 27 août au 7 novembre		2 <sup>e</sup> étape (25 %) Du 10 novembre au 13 février		3 <sup>e</sup> étape (75 %) Du 16 février au 22 juin		
Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Épreuves obligatoires ME / CSS	Résultat inscrit au bulletin
Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation.  Exercices d'échauffement, d'étirement et de relaxation.  Capsules sur les saines habitudes de vie : l'activité physique, le sommeil, le temps d'écran-loisir, la sécurité et la nutrition. Les identifier et identifier les habitudes nuisibles.	<b>Non</b>	<u>Situation d'apprentissage et d'évaluation : (SAÉ)</u>  Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée et élaboration d'un plan d'entraînement : « <b>La course à pied</b> ».	<b>Oui</b>	Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation.  Exercices d'échauffement, d'étirement et de relaxation.  Capsules sur les saines habitudes de vie : l'activité physique, le sommeil, le temps d'écran-loisir, la sécurité et la nutrition. Les identifier et identifier les habitudes nuisibles.	<b>Non</b>	<b>Oui</b>
		Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Préparation pour des randonnées de vélo</b> ».	<b>C1 + C2 + C3</b>	<u>Situation d'apprentissage et d'évaluation : (SAÉ)</u>  Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Initiation aux sports de raquettes</b> ».		<b>C1 + C2 + C3</b>
		Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Initiation au Touch Football</b> ».		Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Initiation à la planche à neige</b> ».		
		Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Initiation à la course d'orientation</b> ».		Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Basketball 3 vs 3</b> ».		
		Situation d'apprentissage et d'évaluation d'activité de plein air : « <b>Consolidation au ski de fond</b> ».		Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Initiation au volleyball</b> ».		
				Situation d'apprentissage et d'évaluation « <b>Initiation au handball</b> ».		
				Situation d'apprentissage et d'évaluation et élaboration d'un plan d'entraînement : « <b>Le Rétactif</b> ».		

# PROGRAMME PLEIN AIR, SANTÉ ET ENVIRONNEMENT (6<sup>E</sup> ANNÉE)



Chers parents,

En ce début d'année scolaire 2025-2026, nous sommes très heureux de vous présenter, le **programme plein air, santé et environnement (PASE)**. Ce programme est offert à tous les élèves de 6<sup>e</sup> année et de l'accueil 3e cycle. Sans restriction, il est offert **gratuitement** comme complément au curriculum régulier. Le document suivant n'est qu'un survol des informations relatives au PASE. Une rencontre officielle vous sera offerte en début d'année scolaire pour bien vous expliquer les détails du programme.

6 <sup>e</sup> année – Programme plein air, santé et environnement (PASE)	
Informations	
<p><b>Qu'est-ce que le programme plein air, santé et environnement?</b></p> 	<p>Le plein air à l'école primaire Laurentide s'est enraciné dans ses mœurs depuis plusieurs années et les élèves passent plusieurs cours d'éducation physique et à la santé à l'extérieur pendant l'hiver pour permettre aux élèves d'expérimenter des activités sur la neige et sur la glace.</p> <p>Le PASE se veut être une évolution logique de l'offre d'activités liées au plein air. Il est proposé aux élèves de 6<sup>e</sup> année lors de leur passage à l'école primaire Laurentide. Vous trouverez tout un ensemble d'informations lié au PASE en suivant ce lien : <a href="https://sites.google.com/ggl.csmb.qc.ca/pase/accueil">https://sites.google.com/ggl.csmb.qc.ca/pase/accueil</a></p>
<p><b>Pourquoi ce programme en 6<sup>e</sup> année ?</b></p>	<p>Ce programme a été mis en place suite à l'observation des habitudes de vie de nos élèves en 2012 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au retour de l'école, 44 % des élèves du 1<sup>er</sup> cycle jouent à un jeu vidéo et seulement 1,6 % jouent à l'extérieur;</li> <li>• 12 % des enfants disent ne pas faire au moins 30 minutes d'activités physiques par jour.</li> </ul>
<p><b>Mon enfant va-t-il recevoir la même éducation que les autres enfants ?</b></p>	<p>En avril 2016, le conseil d'établissement de l'école a donné son consentement au programme. Celui-ci est <b>gratuit</b> pour chacun des élèves et l'équipement spécialisé lui sera fourni. Des moyens de financement sont prévus pour assurer la continuité du projet pour les années futures. Bien entendu, le programme de formation de l'école québécoise reste inchangé; les activités prévues dans le cadre du PASE compléteront les apprentissages réguliers.</p>
<p><b>Les objectifs du programme :</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explorer l'environnement québécois et s'adapter à son climat.</li> <li>- Coopérer et communiquer respectueusement.</li> <li>- Adopter de saines habitudes de vie.</li> <li>- Augmenter le temps alloué à la pratique d'activités physiques par semaine.</li> <li>- Acquérir un bon sens de l'autonomie, de l'initiative, des responsabilités et du leadership.</li> <li>- Apprendre à se fixer des objectifs personnels qui valorisent le dépassement de soi.</li> <li>- S'outiller pour mieux faire face à des situations où l'on doit s'adapter</li> </ul>
<p><b>Calendrier d'événement et de sorties :</b></p>	<p>Un calendrier de sorties et d'événements a été élaboré par l'équipe d'enseignants. Ces sorties sont gratuites et se déroulent la semaine.</p>
<p><b>3 périodes d'éducation physique par semaines :</b></p>	<p>Une période supplémentaire d'éducation physique et à la santé a été ajoutée par semaine pour permettre de faire vivre des activités de plein air aux élèves.</p>
<p><b>Implication des élèves:</b></p>	<p>Les sorties font partie intégrante du programme PASE et il est primordial que les élèves participent à toutes les sorties PASE. Ces sorties sont en lien avec des apprentissages souvent théoriques vus en classe et servent à consolider les acquis de façon concrète.</p>