

PROGRAMME D'ÉTUDES ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

Domaine du développement de la personne

Formation générale des adultes



FBD

Formation de base diversifiée



PROGRAMME D'ÉTUDES ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

Domaine du développement de la personne

Formation générale des adultes



FBD

Formation de base diversifiée



Le présent document est une adaptation du programme d'études *Éducation physique et à la santé* du Programme de formation de l'école québécoise, enseignement secondaire, deuxième cycle.

Coordination et rédaction

Direction de l'éducation des adultes et de l'action communautaire
Secteur du développement pédagogique et du soutien aux élèves

Pour tout renseignement, s'adresser à l'endroit suivant :

Direction de l'éducation des adultes et de l'action communautaire
Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche
1035, rue De La Chevrotière, 13^e étage
Québec (Québec) G1R 5A5
Téléphone : 418 643-9754

Ce document peut être consulté sur le site Web du Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche :
www.meesr.gouv.qc.ca

© Gouvernement du Québec
Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, 2015

ISBN 978-2-550-72479-7 (PDF)
ISBN 978-2-550-72480-3 (version anglaise)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015

Table des matières

Avant-propos	1
Chapitre 1 Présentation du programme d'études	3
1.1 Apport du programme d'études à la formation de l'adulte	5
1.2 Conception du programme d'études	5
1.3 Relations entre le programme d'études et les autres éléments du Programme de la formation de base diversifiée	6
1.3.1 Relations avec les domaines généraux de formation	6
1.3.2 Relations avec les compétences transversales	8
1.3.3 Relations avec les autres domaines d'apprentissage	9
Chapitre 2 Contexte pédagogique	11
2.1 Situations d'apprentissage	13
2.2 Familles de situations d'apprentissage	15
2.3 Ressources éducatives	16
Chapitre 3 Compétences disciplinaires	19
3.1 Dynamique des compétences	21
3.2 Compétence 1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	25
3.2.1 Sens de la compétence	25
3.2.2 Composantes et manifestations de la compétence	26
3.2.3 Développement de la compétence	26
3.3 Compétence 2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	29
3.3.1 Sens de la compétence	29
3.3.2 Composantes et manifestations de la compétence	30
3.3.3 Développement de la compétence	31
3.4 Compétence 3 : Adopter un mode de vie sain et actif	33
3.4.1 Sens de la compétence	33
3.4.2 Composantes et manifestations de la compétence	34
3.4.3 Développement de la compétence	35
3.5 Démarche réflexive	37
Chapitre 4 Contenu de formation	39
4.1 Catégories de savoirs	41
4.2 Repères culturels	43

Chapitre 5	Structure des cours du programme d'études	45
Chapitre 6	Cours APH-5046-1 Éducation physique et à la santé, adaptation aux particularités physiologiques.....	49
6.1	Présentation du cours.....	51
6.2	Compétences disciplinaires.....	52
6.3	Démarche réflexive.....	53
6.4	Compétences transversales.....	53
6.5	Contenu de formation	53
6.6	Familles de situations d'apprentissage	62
6.7	Domaines généraux de formation	62
6.8	Exemple d'une situation d'apprentissage.....	62
6.9	Attentes de fin de cours.....	64
6.10	Critères d'évaluation des compétences	65
Chapitre 7	Cours APH-5047-1 Éducation physique et à la santé, remise en forme	67
7.1	Présentation du cours.....	69
7.2	Compétences disciplinaires.....	70
7.3	Démarche réflexive.....	71
7.4	Compétences transversales.....	71
7.5	Contenu de formation	71
7.6	Familles de situations d'apprentissage	80
7.7	Domaines généraux de formation	80
7.8	Exemple d'une situation d'apprentissage.....	80
7.9	Attentes de fin de cours.....	83
7.10	Critères d'évaluation des compétences	83
Chapitre 8	Cours APH-5048-1 Éducation physique et à la santé, développement sportif	85
8.1	Présentation du cours.....	87
8.2	Compétences disciplinaires.....	88
8.3	Démarche réflexive.....	89
8.4	Compétences transversales.....	89
8.5	Contenu de formation	89
8.6	Familles de situations d'apprentissage	98
8.7	Domaines généraux de formation	98
8.8	Exemple d'une situation d'apprentissage.....	98
8.9	Attentes de fin de cours.....	100
8.10	Critères d'évaluation des compétences	101

Chapitre 9 Cours APH-5049-1 Éducation physique et à la santé, secourisme avec RCR 5 ^e secondaire	103
9.1 Présentation du cours.....	105
9.2 Compétences disciplinaires.....	106
9.3 Démarche réflexive.....	107
9.4 Compétences transversales.....	107
9.5 Contenu de formation	107
9.6 Familles de situations d'apprentissage	112
9.7 Domaines généraux de formation	112
9.8 Exemple d'une situation d'apprentissage.....	113
9.9 Attentes de fin de cours.....	115
9.10 Critères d'évaluation des compétences	116
Annexes.....	117
Annexe 1 Compétences transversales.....	119
Annexe 2 Schématisation de la démarche réflexive	121
Références bibliographiques.....	125

Liste des tableaux

Tableau 1 Ressources éducatives	16
Tableau 2 Trois aspects d'une compétence	21
Tableau 3 Interrelations entre les compétences disciplinaires	22
Tableau 4 Vue d'ensemble des compétences disciplinaires.....	24
Tableau 5 Compétence 1 : composantes et manifestations	26
Tableau 6 Paramètres liés au développement de la compétence 1.....	28
Tableau 7 Compétence 2 : composantes et manifestations	30
Tableau 8 Paramètres liés au développement de la compétence 2.....	32
Tableau 9 Compétence 3 : composantes et manifestations	34
Tableau 10 Paramètres liés au développement de la compétence 3.....	36
Tableau 11 Vue d'ensemble des catégories de savoirs.....	42
Tableau 12 Vue d'ensemble des repères culturels	43

Avant-propos

Le programme d'études *Éducation physique et à la santé* s'adresse à toutes les personnes inscrites à l'éducation des adultes. Il comprend les cours *Adaptation aux particularités physiologiques*, *Remise en forme*, *Développement sportif* et le cours *Secourisme avec RCR*. Il n'y a pas de préalable à la formation et les unités obtenues sont de cinquième secondaire.

Ce programme d'études est axé sur le développement de trois **compétences** :

- *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*
- *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*
- *Adopter un mode de vie sain et actif*

En ce sens, les trois premiers cours sensibilisent l'adulte aux avantages et aux bienfaits de la pratique sécuritaire de l'activité physique en fonction de ses capacités. Le quatrième cours l'amène à prêter attention aux situations à risque dans les sports, au travail et dans la vie quotidienne. Chaque cours lui permet de s'engager dans un projet personnel visant l'adoption d'un mode de vie sain et actif.

Les cinq premiers chapitres présentent les éléments fondamentaux du programme d'études, soit : les aspects conceptuels; les relations avec le *Programme de la formation de base diversifiée*; le contexte pédagogique notamment les situations d'apprentissage, les ressources éducatives et les partenariats; les compétences disciplinaires, incluant leurs composantes et leurs manifestations; le contenu de formation et la structure des cours.

Les chapitres 6, 7, 8 et 9 décrivent en détail les cours, tout en rappelant les aspects conceptuels déjà présentés. Ces chapitres regroupent l'information essentielle à la planification pédagogique. On y trouve, pour chaque cours : une présentation, la vue d'ensemble des compétences disciplinaires, la démarche réflexive, les compétences transversales, le contenu de formation, les familles de situations d'apprentissage, les domaines généraux de formation, un exemple de situation d'apprentissage, les attentes de fin de cours et les critères d'évaluation des compétences.

Le programme d'études comprend également des références bibliographiques ainsi que des annexes sur les compétences transversales et la démarche réflexive proposée.

Chapitre 1



Présentation du programme d'études

1.1 Apport du programme d'études à la formation de l'adulte

Le programme d'études *Éducation physique et à la santé* s'inscrit dans une perspective de développement global de la personne. Cet enseignement amène l'adulte à :

- se questionner sur ses attitudes et ses habitudes de vie;
- axer le développement de ses connaissances sur les différentes dimensions de sa santé physique et psychologique;
- accroître sa motricité par la pratique d'activités physiques à la mesure de ses capacités;
- envisager l'action, l'interaction et l'adoption de saines habitudes de vie;
- adopter des comportements éthiques et sécuritaires.

En ce sens, le programme d'études contribue, de façon générale, à soutenir l'adulte dans la structuration de son identité, la construction de sa vision du monde et l'accroissement de son pouvoir d'action.

En situation d'apprentissage, l'adulte développe des compétences, construit des connaissances et s'engage dans une réflexion qui prend sa source dans son répertoire expérientiel. Il se questionne sur ses perceptions, ses habitudes de vie et ses comportements. Il tient compte également de l'action préventive, de l'importance et de l'accessibilité des ressources présentes dans son milieu.

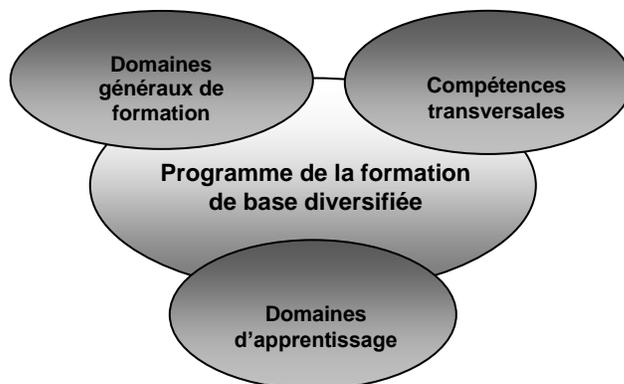
1.2 Conception du programme d'études

Traditionnellement, l'enseignement de l'éducation physique au secondaire était centré sur l'efficacité motrice et le contrôle technique. On croyait alors que la maîtrise d'actions motrices inciterait à la pratique régulière d'activités physiques. Or, des études sur les habitudes de vie démontrent qu'il faut aller bien au-delà de cette efficacité si l'on souhaite amener l'adulte à adopter un mode de vie plus actif. Certains facteurs sont actuellement considérés comme des incitatifs majeurs qui l'aident à mieux comprendre la valeur des apprentissages et l'encouragent à se maintenir en santé. Ainsi, il importe de tenir compte de ses centres d'intérêt et de ses capacités, et de lui proposer un large éventail d'activités physiques susceptibles d'être pratiquées de façon sécuritaire dans la vie courante, tout en l'amenant à analyser leurs effets sur son bien-être et sa santé.

Tenant compte de la grande diversité de la clientèle adulte, le présent programme d'études vise le développement ou le maintien de la motricité, de la santé et du bien-être physique et psychologique dans le cadre d'un projet personnel visant l'adoption d'un mode de vie sain et actif.

1.3 Relations entre le programme d'études et les autres éléments du Programme de la formation de base diversifiée

Le programme d'études *Éducation physique et à la santé* se prête bien à l'intégration des différents éléments du *Programme de la formation de base diversifiée*, soit les domaines généraux de formation, les compétences transversales et les autres domaines d'apprentissage.



1.3.1 Relations avec les domaines généraux de formation

Les domaines généraux de formation rassemblent les grands enjeux contemporains de la société québécoise. Ils regroupent des problématiques auxquelles l'adulte fait face dans les différentes activités de la vie. Ils servent aussi de points d'ancrage au développement des compétences ainsi que des situations d'apprentissage. Chacun des domaines généraux de formation comporte une intention éducative et des axes de développement qui donnent davantage de sens aux apprentissages.

Le programme d'études *Éducation physique et à la santé* entretient, à des degrés divers, des liens avec tous les domaines généraux de formation, mais particulièrement avec le domaine *Santé et bien-être*.

Santé et bien-être

Les relations particulières avec le domaine général de formation *Santé et bien-être* concernent la responsabilisation de l'adulte dans l'adoption de saines habitudes de vie.

En situation d'apprentissage, l'adulte est sensibilisé à l'importance d'avoir de saines habitudes de vie, aux bienfaits de la pratique régulière d'activités physiques et à la nécessité d'intervenir de façon sécuritaire en cas de blessure. En ce sens, il est amené à réfléchir sur ses besoins fondamentaux au regard de sa santé en général. Il prend connaissance des conséquences de ses choix personnels sur sa santé et son bien-être. Il considère des facteurs de risque comme l'obésité,

l'hypertension, le tabagisme, la déficience alimentaire ou la sédentarité souvent associés aux maladies cardiovasculaires. Il adopte un mode de vie actif ainsi qu'un comportement sécuritaire. Finalement, il prend conscience des conséquences des choix collectifs sur le bien-être des individus.

Orientation et entrepreneuriat

Les relations avec le domaine général de formation *Orientation et entrepreneuriat* offrent à l'adulte l'occasion d'entreprendre et de mener à terme des projets orientés vers la réalisation de soi et l'insertion dans la société.

En situation d'apprentissage, l'adulte prend connaissance de son potentiel, s'approprie des savoirs liés à un projet et établit des liens avec le monde du travail, par les métiers et les professions qu'offrent les secteurs de l'activité physique et du secourisme. Qu'il s'agisse de l'installation d'un équipement sportif, de la promotion d'un événement, de la collecte de données relatives aux performances des athlètes ou encore d'une simulation en secourisme, l'adulte est amené à découvrir ses forces et ses champs d'intérêt.

Environnement et consommation

Les relations avec le domaine général de formation *Environnement et consommation* amènent l'adulte à entretenir des rapports dynamiques avec son milieu, tout en gardant une distance critique à l'égard de l'exploitation de l'environnement et de la consommation. Dans le contexte de la pratique d'activités physiques ou celui de l'intervention en secourisme, il prend connaissance de son environnement et il a une utilisation responsable des biens et des services. Il a conscience des dimensions sociales, économiques et éthiques du monde de la consommation et il se construit un environnement sain dans une perspective de développement durable.

Médias

Les relations avec le domaine général de formation *Médias* amènent l'adulte à faire preuve de sens critique, éthique et esthétique à l'égard des médias et à produire des documents médiatiques respectant les droits individuels et collectifs.

En situation d'apprentissage, l'adulte réalise que les messages véhiculés par les médias ont d'importantes répercussions sur les comportements des individus. Il se questionne sur la place et l'influence des médias dans sa vie quotidienne et dans la société. Il considère aussi des représentations médiatiques de la réalité dans les messages véhiculés, en comparant notamment les faits et les opinions. Des questions d'intégrité, de moralité ou d'éthique sont abordées et mises en relation tant dans ses interventions en secourisme que dans les divers types d'activités physiques qu'il encourage et qu'il pratique.

Vivre-ensemble et citoyenneté

Les relations avec le domaine général de formation *Vivre-ensemble et citoyenneté* amènent l'adulte à développer une attitude d'ouverture sur le monde et de respect de la diversité.

Ainsi, par l'engagement dans l'action, il démontre de l'ouverture en acceptant que les individus soient différents et en respectant des règles d'éthique. Ce sont autant de valeurs que prône le programme d'études *Éducation physique et à la santé*. En pratiquant diverses activités, l'adulte acquiert une plus grande maîtrise de soi et développe son esprit sportif, la solidarité, de même que le respect des autres et de l'environnement.

1.3.2 Relations avec les compétences transversales

Les compétences transversales, tout comme les compétences disciplinaires développées dans ce programme d'études, constituent un savoir-agir fondé sur la mobilisation et l'utilisation efficaces d'un ensemble de ressources. Elles offrent cependant un cadre de référence plus large en ce sens qu'elles permettent un rayon d'action plus étendu. Ces compétences ne s'enseignent pas pour elles-mêmes, elles sont intégrées aux compétences disciplinaires. Ainsi, le programme d'études *Éducation physique et à la santé* sollicite, à des degrés divers, toutes les compétences transversales. Les compétences sont présentées à l'annexe 1.

Compétences d'ordre intellectuel

L'adulte développe des compétences d'ordre intellectuel, lorsqu'il *résout des problèmes* et qu'il *exerce sa pensée créatrice*. De plus, il *exploite l'information*, notamment, en tenant compte des consignes d'organisation, des règles de sécurité, des contraintes associées à l'environnement physique ou de la condition physique des personnes concernées. Enfin, l'adulte *exerce son jugement critique* pour évaluer une stratégie, la qualité d'exécution, les résultats obtenus ou encore, pour expliquer les causes des réussites et des difficultés rencontrées.

Compétences d'ordre méthodologique

Les compétences d'ordre méthodologique *Se donner des méthodes de travail efficaces* et *Exploiter les technologies de l'information et de la communication* sont aussi mises à contribution. Par exemple, l'adulte s'y réfère en élaborant un plan visant à maintenir ou à modifier certaines de ses habitudes de vie, en réalisant une vidéo de promotion ou encore, en utilisant l'ordinateur pour enregistrer des données sur l'évolution de sa condition physique. De telles activités exigent une gestion efficace des tâches, notamment, pour planifier le travail à accomplir, gérer son temps, considérer les contraintes, exploiter les ressources pertinentes ou utiliser les technologies appropriées et en tirer profit.

Compétences d'ordre personnel et social

Les compétences d'ordre personnel et social amènent l'adulte à *Actualiser son potentiel* et à *Coopérer*. C'est le cas lorsqu'il établit des règles de fonctionnement en vue d'une tâche à accomplir ou qu'il accepte de jouer un rôle dans une activité d'équipe. Ces compétences sont également mises à contribution quand il participe à l'évaluation du choix d'une stratégie, de la qualité des exécutions et des résultats. Elles sont aussi sollicitées pendant la mise sur pied de projets, puisque l'adulte prend alors conscience de ses caractéristiques personnelles, exploite ses ressources et prend sa place parmi les autres.

Compétence de l'ordre de la communication

Cette compétence transversale consiste à *Communiquer de façon appropriée*. Elle est développée et mise à profit par exemple, en réalisant un reportage sur une compétition de volley-ball ou en présentant le fruit d'une recherche sur l'importance d'apporter rapidement des soins appropriés à une personne en détresse. L'adulte communique également lorsqu'il transmet un changement de stratégie aux membres de son équipe pendant le déroulement d'une activité. Ces situations l'amènent à gérer une ou des tâches, à exploiter divers modes de communication et à utiliser un langage approprié. De plus, cette compétence transversale prend une place importante dans les communications liées au secourisme d'urgence.

1.3.3 Relations avec les autres domaines d'apprentissage

Les domaines d'apprentissage regroupent les disciplines qui entretiennent entre elles des similitudes par les compétences disciplinaires qu'elles permettent de développer de même que par les méthodes et les stratégies qu'elles utilisent. Ainsi, les apprentissages faits dans différents domaines se complètent, car les acquis d'une discipline servent à l'édification des acquis de l'autre. Cette complémentarité facilite les relations entre les différentes disciplines des domaines d'apprentissage qui sont autant de ressources auxquelles l'adulte a accès et auxquelles il recourt pour développer les compétences disciplinaires prescrites dans le programme d'études.

Le programme d'études *Éducation physique et à la santé* appartient au domaine d'apprentissage du développement de la personne. Les programmes de ce domaine visent à développer chez l'adulte le souci de sa santé physique et mentale et du mieux-vivre collectif. Ils amènent l'adulte à réfléchir sur lui-même et l'incitent à être actif, à reconnaître sa valeur propre, à mieux se prendre en charge et à entrer en relation avec les autres d'une façon plus constructive. Ils permettent aussi à l'adulte de développer des valeurs telles que l'engagement, l'affirmation de soi, la solidarité, l'égalité et le respect. Ils favorisent également l'acquisition de qualités telles que la confiance en soi et en l'autre, la persévérance, l'autonomie et le sens des responsabilités. Ainsi, l'adulte prend conscience de la dignité de la personne, reconnaît la nécessité de se respecter et de respecter les autres ainsi que le bien commun, fait preuve d'ouverture d'esprit et se comporte comme une citoyenne ou un citoyen responsable.

Le programme d'études *Éducation physique et à la santé* entretient aussi des relations étroites avec deux autres domaines d'apprentissage : le domaine des langues et le domaine de la mathématique, de la science et de la technologie.

Domaine d'apprentissage des langues

L'adulte exerce ses compétences langagières, par exemple, lorsqu'il communique le bilan de ses réalisations en matière d'activités physiques ou de secourisme. Afin d'assurer le développement de la qualité de la langue parlée, le programme d'études incite aussi l'adulte à utiliser un vocabulaire propre au secourisme, à l'éducation physique et à la santé.

Domaine d'apprentissage de la mathématique, de la science et de la technologie

Certaines activités liées à l'éducation physique et à la santé amènent l'adulte à recourir à des ressources tirées des différents programmes d'études en rapport avec la mathématique, la science et la technologie. Par exemple, en préparant une randonnée à vélo, l'adulte est amené à comprendre les facteurs énergétiques les plus favorables à l'hydratation durant une activité de longue durée. Il peut aussi utiliser les concepts de déplacement et de force pour comprendre certaines manœuvres de secourisme. Des liens avec le programme d'études de mathématique sont aussi établis, par exemple, en effectuant une analyse statistique des résultats d'une enquête sur les habitudes de vie des personnes de sa municipalité ou de sa communauté. Il peut également établir des relations avec le programme d'études de biologie, notamment pour mieux comprendre le corps humain et son fonctionnement au regard de l'activité ou de l'inactivité physique. De plus, en réalisant des reportages à l'aide des technologies de l'information et de la communication, il fait appel à des savoirs du programme d'études d'informatique.



Chapitre 2



Contexte pédagogique

2.1 Situations d'apprentissage

Les situations d'apprentissage sont des contextes conçus et exploités pour permettre un apprentissage. Elles amènent l'adulte à développer des compétences, à construire des connaissances et à mobiliser des ressources multiples et variées. Elles reposent sur une intention pédagogique mise en relation avec un ou des domaines généraux de formation, une ou des compétences transversales, une famille de situations et des éléments prescrits du contenu de formation. Ainsi, l'adulte est amené à s'engager activement dans ses apprentissages, à mettre à profit sa coopération, sa créativité, ses habiletés physiques et son autonomie.

Les situations d'apprentissage sont mises en place par l'enseignante ou l'enseignant. Elles s'appuient sur une problématique (ou situation-problème) qui interpelle l'adulte. Elles comportent une ou plusieurs tâches complexes et des activités d'apprentissage qui visent l'acquisition de savoirs propres à chacun des cours. Les situations d'apprentissage doivent être riches sur le plan de l'activité physique. Plus les situations d'apprentissage se rapprochent de situations réelles, plus elles sont susceptibles d'intéresser l'adulte qui y verra des avantages à modifier ses habitudes de vie.

La situation-problème proposée à l'adulte l'amène à cheminer d'un point vers un autre : le point de départ est une situation à laquelle l'adulte peut s'adapter, mais difficilement, alors que le point d'arrivée est une situation qu'il peut résoudre grâce aux apprentissages effectués. En ce sens, la situation offerte à l'adulte présente réellement un problème à résoudre. Il doit être dans l'impossibilité de la résoudre sans réaliser un apprentissage qui soit de l'ordre notionnel ou stratégique. De plus, la situation est construite et structurée en s'appuyant sur les motivations de l'adulte et il doit pouvoir adapter le niveau de difficulté à ses compétences et à ses habiletés.

L'élaboration d'une situation d'apprentissage se fait en considérant les aspects suivants :

- **L'agencement des activités ou des tâches**

L'agencement des activités ou des tâches présentées à l'adulte sont d'un degré de complexité suffisant pour le motiver et lui offrir des conditions favorisant un retour réflexif sur ses apprentissages et ses productions.

- **Le répertoire des ressources**

Le répertoire des ressources est constitué d'une diversité de ressources internes et externes qui ont notamment comme caractéristiques d'être accessibles, requises et pertinentes :

- Les ressources internes sont propres à l'individu. Ce sont des connaissances, des stratégies et des attitudes déjà acquises ou à construire pour répondre aux exigences de la situation d'apprentissage.

- Les ressources externes renvoient non seulement à l'aménagement physique des lieux ou à la disponibilité du matériel, mais elles impliquent également, le cas échéant, la collaboration de personnes-ressources sur place ou à distance de même que diverses modalités d'échanges entre les participantes et les participants.

- **Les moments de retour réflexif**

Les moments de retour réflexif comme l'explication, la rétroaction et la régulation amènent l'adulte : à réfléchir aux enjeux, aux exigences et aux valeurs qui sous-tendent ses apprentissages; à analyser les contraintes en tenant compte des buts visés; à porter un regard critique sur ses stratégies d'apprentissage, ses choix d'actions et la qualité de ses réalisations.

Lorsque ces aspects sont pris en compte, les situations d'apprentissage sont significantes, ouvertes et complexes.

Une situation d'apprentissage est *signifiante* quand l'adulte perçoit les liens qui existent entre les apprentissages réalisés et leur utilisation ultérieure. Cela lui donne accès à une meilleure compréhension de l'importance de l'activité à réaliser. La situation sera d'autant plus significative qu'elle fera référence à des questions d'actualité ou à des problématiques relevant des domaines généraux de formation.

Une situation d'apprentissage est *ouverte* lorsque l'adulte explore plusieurs aspects d'une problématique plutôt qu'un seul. Également lorsque la situation comporte des tâches variées (sélectionner des données, analyser de multiples points de vue et les comparer, etc.), qu'elle favorise l'utilisation de différents médias de recherche et de communication, qu'elle donne lieu à divers types de productions et qu'elle favorise le transfert des apprentissages.

Une situation d'apprentissage est *complexe* quand elle fait appel aux compétences disciplinaires du programme d'études et qu'elle tient compte des éléments prescrits du contenu de formation, des domaines généraux de formation, des compétences transversales ainsi que des savoirs visés par d'autres domaines d'apprentissage tout en permettant l'articulation de ces éléments.

2.2 Familles de situations d'apprentissage

Les familles de situations d'apprentissage sont des regroupements de situations d'apprentissage de complexité variable, qui entretiennent entre elles un lien de parenté et des caractéristiques communes. Elles proposent des contextes d'apprentissage qui contribuent à donner du sens à ce que l'adulte apprend. Elles favorisent également l'acquisition et l'intégration de connaissances, le développement de compétences et le transfert des apprentissages dans la vie de tous les jours.

Dans le programme d'études *Éducation physique et à la santé*, les familles de situations d'apprentissage sont les suivantes :

- pratique d'activités physiques;
- secourisme.

Chaque cours fournit un exemple de situation d'apprentissage.

2.3 Ressources éducatives

Pour favoriser le développement de compétences, il importe de faciliter l'accès à des ressources éducatives diversifiées tout en tenant compte du rôle de l'adulte et du personnel enseignant. Ces ressources se trouvent dans l'environnement immédiat. En voici quelques exemples :

Tableau 1 Ressources éducatives	
Types de ressources	Exemples
Ressources humaines	<ul style="list-style-type: none"> – Pairs, amies et amis, personnes significatives – Enseignantes et enseignants – Parents, membres de la famille – Personnel des services aux élèves (services complémentaires, SARCA) – Personnel d'organismes communautaires – Personnel médical (médecin, infirmier ou infirmière, physiothérapeute) – Spécialistes du domaine sportif, du secourisme (conférencier, référence)
Ressources documentaires et informationnelles	<ul style="list-style-type: none"> – Documents écrits (ouvrage de référence, schéma, périodique, dépliant) – Documents sonores (témoignage, reportage, documentaire) – Documents visuels (tableau, diagramme, affiche) – Documents informatiques, audiovisuels et électroniques
Ressources matérielles	<ul style="list-style-type: none"> – Objets divers de la vie courante (ballon, raquette, bicyclette, jeux, etc.) – Portfolio – Journal de bord – Plan de travail – Carte d'organisation des idées, canevas, schéma, tableau à remplir – Grille d'autoévaluation, d'observation – Multimédias, technologies de l'information et de la communication (TIC)
Services du milieu environnant (partenariats* communautaires et privés)	<ul style="list-style-type: none"> – Gymnase – Aréna – Centre d'activités physiques – Piste d'hébertisme – Bibliothèque – Kino-Québec – Centre d'interprétation de la nature – Sentier pédestre – Parc public
Ressources d'animation, de sensibilisation	<ul style="list-style-type: none"> – Déjeuner, dîner-causerie, échange en groupe, capsule santé, émission à la radio ou à la télévision, publicité, affiche – Critique de médias, journée thématique (témoignage, conférence, exposant, jeu de rôle, mise en situation, jeu-questionnaire, débat, sondage) – Activité interdisciplinaire en classe de biologie, de mathématique, d'histoire.

- * Les partenariats peuvent prendre plusieurs formes d'ententes visant notamment l'utilisation et le partage d'équipements sportifs, par exemple : avec des commissions scolaires, des écoles, des organismes communautaires, des municipalités ou encore avec le réseau privé des centres de conditionnement physique.

Rôle de l'adulte

La participation active de l'adulte au programme d'études *Éducation physique et à la santé* ne se limite pas au simple exercice corporel ou à la reproduction d'un geste technique, mais suppose un engagement de sa part sur les différents aspects du développement de ses compétences.

Il lui faut expérimenter différentes façons de faire qui, grâce à des essais variés et soutenus, lui permettent d'exploiter ses capacités de façon optimale. Il réfléchit, se questionne sur ses actions et interactions, prend des initiatives et fait des propositions lorsqu'il participe à des activités individuelles ou collectives.

Il importe qu'il établisse des liens entre les connaissances ou les techniques apprises par la pratique de certaines activités, qu'il les réutilise dans d'autres contextes et qu'il cherche à tirer profit de ses succès et de ses erreurs pour accroître son efficacité motrice. Au cours de ses recherches, il utilise des ressources externes, comme des articles de journaux ou des sites Internet, pour étayer son point de vue. Il examine ses façons de faire. Il s'interroge sur les moyens d'apprentissage auxquels il a recours, sur l'éventail des ressources qu'il sollicite et sur le cheminement qu'il suit. Enfin, il décrit la démarche qu'il a suivie pour réaliser une ou des activités, il participe à l'évaluation continue de ses apprentissages et il réajuste ses choix et ses actions motrices selon les résultats obtenus.

L'adulte interagit également avec ses pairs et le personnel enseignant pour partager ses découvertes. Il est régulièrement invité à communiquer ses interrogations et le fruit de ses travaux. Son travail se fait tantôt individuellement, tantôt en équipe. Il y a alternance entre les moments où il approfondit l'information et ceux où il prend du recul pour mieux mettre en perspective les faits, le contexte, les croyances, les attitudes et les valeurs en cause. Par ce retour réflexif, il devient de plus en plus capable de réinvestir ses apprentissages en posant un regard critique sur des questions relatives à la santé et aux habitudes de vie.

Rôle du personnel enseignant

La mise en place de conditions favorables au développement des compétences disciplinaires du programme d'études *Éducation physique et à la santé* dépasse l'organisation d'activités. Il faut aussi choisir les moyens appropriés pour susciter la motivation de l'adulte et lui offrir un soutien dans ses apprentissages.

Pour y arriver, l'enseignante ou l'enseignant est amené à :

- jouer le rôle de conseiller et ceux de personne-ressource ou de rassembleur, selon le cas;

- tenir compte tant des centres d'intérêt de l'adulte que des siens;
- prévoir les responsabilités que chacun et chacune devraient assumer;
- implanter, d'un commun accord, un code de vie et un mode de gestion des activités physiques et éducatives;
- se préoccuper de valeurs comme le respect de soi, des autres et de l'environnement;
- prévoir, pour résoudre les problèmes, des modes d'intervention qui s'inscrivent dans une perspective de formation continue de la personne.

Les compétences ne se développent pas de façon linéaire; elles impliquent souvent une multitude d'essais et d'erreurs. Il importe que l'enseignante ou l'enseignant ne se perçoive pas uniquement comme un diffuseur de savoirs, mais comme un leader sur le plan pédagogique.

Ainsi, afin de stimuler l'adulte et de le soutenir dans ses apprentissages, le personnel enseignant l'incite à relever des défis, à s'appuyer sur ses forces et à en tirer profit. Il lui propose des situations d'apprentissage signifiantes qui le concernent et l'obligent à mobiliser ses acquis et à respecter les différences individuelles. Comme les centres d'intérêt, les acquis et les façons de faire et d'apprendre varient d'un adulte à l'autre, le personnel enseignant s'efforce de répondre aux besoins de chacun en diversifiant les approches et en ajustant les interventions à la lumière des bilans et des observations réalisés conjointement avec l'adulte.

Chapitre 3

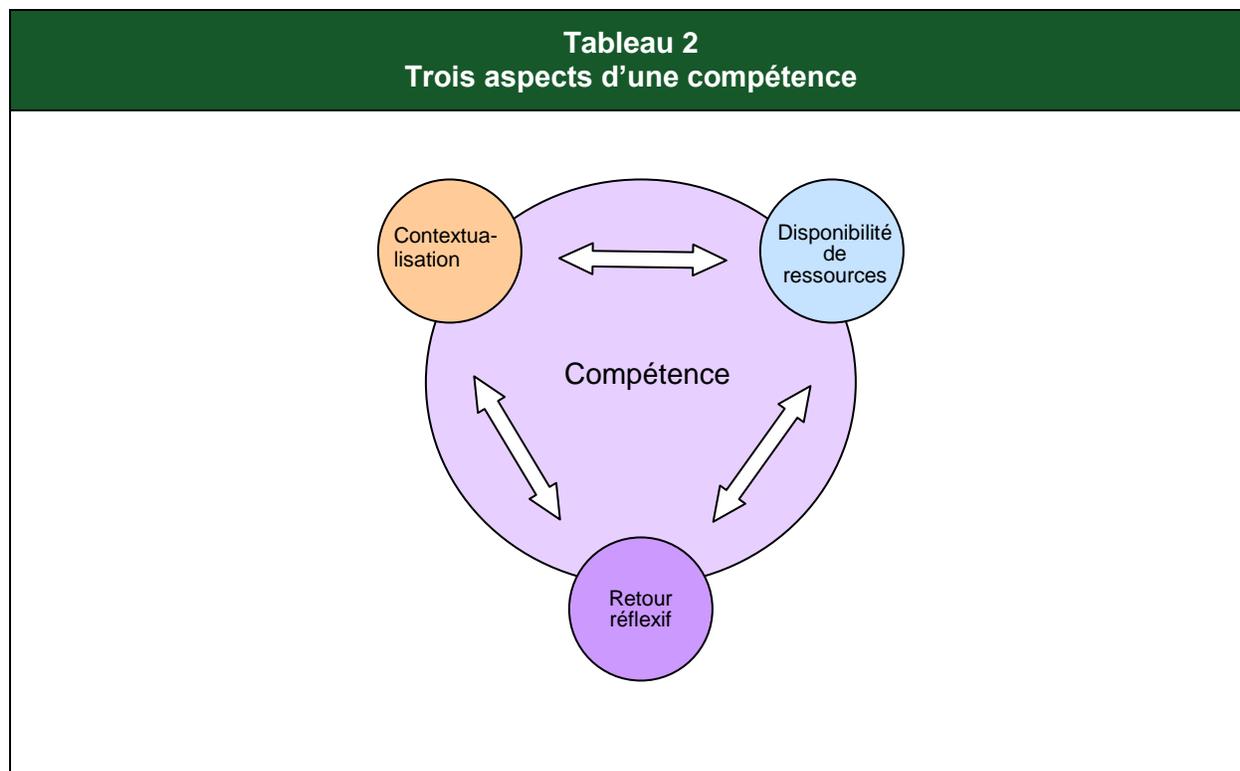


Compétences disciplinaires

3.1 Dynamique des compétences

Une compétence est définie comme un *savoir-agir* fondé sur la mobilisation et l'utilisation efficaces d'un ensemble de ressources. Ce savoir-agir se développe tout au cours de la vie de l'adulte.

La dynamique du développement d'une compétence évoque trois aspects : la contextualisation, la disponibilité de ressources et le retour réflexif.



Contextualisation

La compétence se développe dans l'action, par l'exécution adéquate de tâches dans un contexte donné. Elle nécessite, en premier lieu, une lecture judicieuse des caractéristiques de ce contexte. Une mobilisation adéquate amène l'adulte compétent à prendre en compte les contraintes issues du contexte et à ajuster son action en conséquence.

Disponibilité de ressources

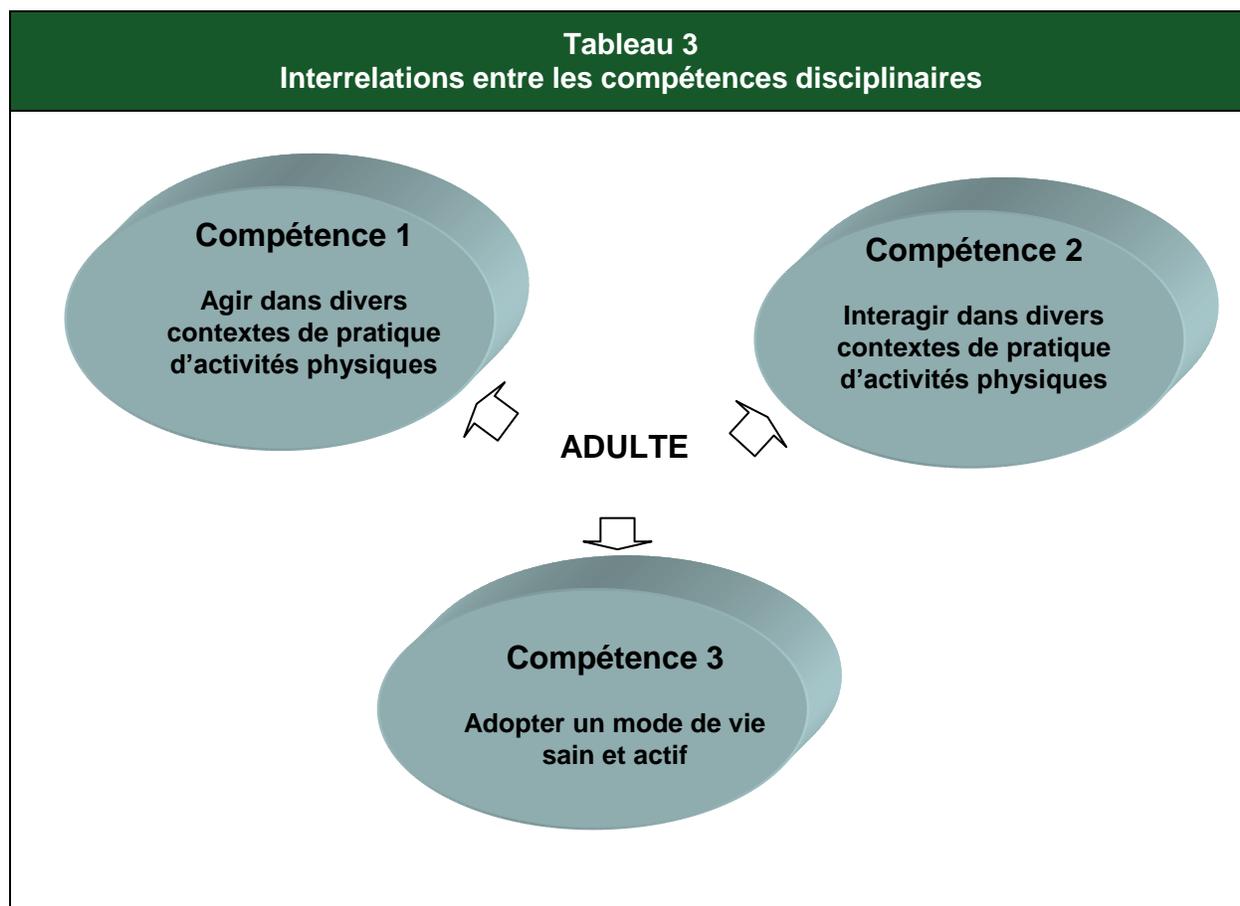
La compétence repose, par ailleurs, sur la disponibilité d'un ensemble de ressources diversifiées tant sur le plan humain que matériel.

Retour réflexif

Le concept de compétence implique également que l'adulte soit capable d'exposer le cheminement qu'il a emprunté pour mobiliser efficacement un ensemble de ressources, accomplir des tâches et

résoudre des problèmes dans une situation donnée. Cet exercice lui permet d'identifier ses forces, ses faiblesses et ses défis, et ainsi d'améliorer sa façon d'apprendre et de prendre conscience des ressources qu'il possède.

Le programme d'études *Éducation physique et à la santé* vise le développement, en interrelation, de trois compétences disciplinaires. Celles-ci sont les mêmes dans chacun des cours.



Étroitement liées, ces trois compétences disciplinaires sont d'une importance égale sur le plan de l'apprentissage. Elles se développent à partir d'un contenu de formation et à l'aide de situations d'apprentissage.

La compétence disciplinaire *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques* permet à l'adulte d'élargir son répertoire d'actions et d'augmenter son efficacité motrice par la pratique sécuritaire d'activités physiques et la réutilisation de ses apprentissages dans d'autres contextes. Il exploite cette compétence en analysant la situation selon les exigences de l'activité à réaliser, en exécutant des actions ajustées aux contraintes de l'environnement et en évaluant son efficacité motrice et les moyens pris en fonction du but poursuivi.

En développant la compétence disciplinaire *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*, l'adulte enrichit son répertoire d'actions motrices et accroît ses habiletés sociales par la pratique d'activités individuelles ou collectives. Cette compétence se manifeste par l'élaboration, l'exécution et l'évaluation d'un plan d'action. Ce plan d'action permet notamment à l'adulte : de jouer divers rôles tout en s'adaptant aux exigences et au but visé; de sélectionner et d'appliquer des stratégies et des règles de fonctionnement en tenant compte de ses capacités, des personnes-ressources, des partenaires ou des adversaires et de considérer la qualité des exécutions et des résultats obtenus.

Pour développer la compétence disciplinaire *Adopter un mode de vie sain et actif*, l'adulte s'engage à modifier certaines de ses habitudes de vie en se référant à son expérience dans la pratique sécuritaire d'activités. Cette compétence se manifeste par la planification, la mise en œuvre et l'évaluation d'un projet personnel visant l'adoption d'un mode de vie sain et actif. Ce projet personnel permet notamment à l'adulte : de dresser à partir de faits observables, un portrait de ses habitudes de vie et de le maintenir à jour; de s'engager et de persévérer dans l'action en tenant compte de ses capacités; d'exercer des activités qui lui conviennent en apportant des correctifs, s'il y a lieu, et de prendre des décisions appropriées qui ont des effets bénéfiques sur sa santé et son bien-être.

Le tableau qui suit présente une vue d'ensemble des compétences disciplinaires du programme d'études, de leurs composantes et de leurs manifestations.

En situation d'apprentissage, l'ordre séquentiel des manifestations peut varier et il est possible de faire des retours sur ces dernières.

Tableau 4
Vue d'ensemble des compétences disciplinaires

<p align="center">Compétence 1 Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</p>	<p align="center">Compétence 2 Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</p>	<p align="center">Compétence 3 Adopter un mode de vie sain et actif</p>
<p>Analyser la situation selon les exigences du contexte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Considérer les contraintes de la tâche et le but de l'activité • Inventorier les ressources nécessaires à la réalisation de la tâche • Établir des liens avec d'autres tâches ou d'autres activités semblables • Sélectionner différentes options et en examiner les conséquences • Choisir un type de préparation physique (échauffement ou étirement) et de récupération approprié <p>Exécuter des actions motrices selon les contraintes de l'environnement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer les principes de coordination, d'équilibration ou de synchronisation • Doser ses efforts selon son niveau d'habiletés motrices et sa condition physique • Prêter attention à ses perceptions kinesthésiques • Ajuster ses actions selon les exigences de l'activité physique • Utiliser les objets ou les outils de manière appropriée • Varier ses actions motrices et ses enchaînements d'actions <p>Évaluer son efficacité motrice et les moyens pris en fonction du but poursuivi</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'interroger sur les moyens pris et les résultats obtenus • Juger de ses choix d'actions motrices et de la qualité de leur exécution • Identifier les nouveaux apprentissages réalisés • Identifier ses forces et les défis à relever • Prendre une décision sur les améliorations à apporter, s'il y a lieu • Reconnaître les éléments pouvant être utilisés dans d'autres pratiques d'activités 	<p>Élaborer un plan d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter les rôles assignés • Considérer le point de vue des autres • Tenir compte des exigences de la situation et du but visé • Établir, avec une, un ou des partenaires, des règles de fonctionnement efficaces • Planifier la stratégie et en anticiper les conséquences • Prévoir une stratégie de remplacement • Sélectionner une ou plusieurs actions motrices ou tactiques par rapport à la stratégie choisie <p>Exécuter un plan d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer la stratégie • Exécuter des actions motrices ou des tactiques en fonction de la stratégie • Observer constamment la position d'une, d'un ou de plusieurs partenaires et celle de ses adversaires • Ajuster sa position et ses actions au caractère imprévisible de l'activité • Appliquer les principes de communication ou de synchronisation • Jouer différents rôles avec une, un ou plusieurs partenaires, ou contre une, un ou plusieurs adversaires <p>Évaluer le plan d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'interroger, avec une, un ou des partenaires, sur son choix de stratégie, la qualité de ses exécutions et ses résultats, ceux de ses pairs ou d'une autre équipe • Expliquer les causes de ses réussites et de ses difficultés • Reconnaître la contribution d'une, d'un ou de plusieurs partenaires • Reconnaître les nouveaux apprentissages réalisés • Déterminer, avec une, un ou des partenaires, les améliorations à apporter • Reconnaître, avec une, un ou des partenaires, les stratégies pouvant être réutilisées dans d'autres contextes 	<p>Planifier son projet personnel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dresser, à partir de faits observables, le portrait de ses habitudes de vie • Déterminer des habitudes de vie à maintenir ou à modifier, s'il y a lieu • S'engager dans l'action • Reconnaître ses goûts et ses aptitudes • Déterminer des objectifs réalistes et en anticiper les conséquences • Mobiliser des ressources variées <p>Mettre en œuvre son projet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercer des activités pour l'amélioration ou le maintien de saines habitudes de vie • Utiliser les ressources nécessaires • Persévérer dans la mise en œuvre de son projet • Compiler les informations essentielles relatives à la modification de ses habitudes de vie <p>Évaluer son projet et l'état de ses habitudes de vie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mesurer, à l'aide d'outils pertinents, le maintien ou l'amélioration de sa condition physique • Juger de l'atteinte de ses objectifs à la lumière des données recueillies • Expliquer les causes de ses difficultés et de ses réussites • S'interroger sur le choix des moyens pris et les résultats obtenus • Reconnaître les nouveaux apprentissages réalisés • Reconnaître le travail accompli • Prendre une décision à la suite de l'évaluation

3.2 Compétence 1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

3.2.1 Sens de la compétence

La compétence disciplinaire *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques* incite l'adulte à se mettre en action. Dans ce contexte, il est amené à comprendre et à appliquer les principes de coordination, d'équilibration ou de synchronisation; à combiner des actions motrices et à les ajuster de manière plus efficiente à différentes pratiques d'activités. Pour ce faire, il analyse la situation selon les exigences du contexte, il exécute des actions motrices de façon sécuritaire selon les contraintes de l'environnement et il évalue son efficience motrice et les moyens pris en fonction du but poursuivi.

Lorsque l'adulte analyse la situation selon les exigences du contexte, il considère les contraintes de la tâche et le but de l'activité. Il inventorie les ressources nécessaires et il établit des liens avec d'autres tâches ou d'autres activités semblables. Par exemple, il peut s'agir : d'activités cycliques (ex. : ski de fond, bicyclette); d'activités à action unique (ex. : sauts, lancers); d'activités d'adresse (ex. : jonglerie, tir de précision); d'activités technico-artistiques (ex. : gymnastique) ou d'activités de secourisme (ex. pour un malaise cardiaque). Il sélectionne différentes options et en examine les conséquences afin de se mouvoir avec assurance. Puis, il choisit un type de préparation physique (échauffement ou étirement) et une récupération appropriée. Ainsi, il apprend à se comporter de façon sécuritaire, autant en situation d'urgence que dans des situations de pratique d'activités physiques.

Lorsqu'il exécute des actions motrices selon les contraintes de l'environnement, l'adulte tient compte des exigences de l'activité et de sa propre condition. Ces exigences peuvent être associées à des activités connues ou nouvelles, tantôt stables, prévisibles ou constantes (ex. : natation, sauts et lancers en athlétisme ou fractures), tantôt prévisibles, mais changeantes (ex. : golf, ski alpin ou encore secours à une personne en détresse). Il applique les principes de coordination, d'équilibration ou de synchronisation. Il dose ses efforts selon son niveau d'habiletés motrices et sa condition physique. Il prête aussi attention à ses perceptions kinesthésiques. Il ajuste ses actions selon les exigences de l'activité physique et ses capacités. Il utilise de manière appropriée les objets ou les outils en tenant compte des obstacles, des dimensions, des espaces, du temps d'exécution ou des contraintes. Il varie également ses actions motrices et ses enchaînements d'actions en manifestant sa capacité d'assurer une continuité. Ainsi, il exerce un meilleur contrôle de ses actions motrices.

Lorsque l'adulte évalue son efficience motrice en fonction du but poursuivi, il s'interroge sur les moyens pris et les résultats obtenus, et il juge de ses choix d'actions motrices ainsi que de la qualité de leur exécution. Il identifie les nouveaux apprentissages réalisés, ses forces et les défis à relever. Puis, il prend une décision sur les améliorations à apporter, s'il y a lieu, et il reconnaît les éléments pouvant être utilisés dans d'autres pratiques d'activités. Ainsi, les résultats de cette évaluation sont

utilisés pour améliorer sa qualité d'exécution. Un comportement sécuritaire et préventif en toute circonstance est adopté.

3.2.2 Composantes et manifestations de la compétence

Le tableau qui suit présente les composantes et les manifestations de la compétence disciplinaire 1.

Tableau 5 Compétence 1 : composantes et manifestations	
C1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	
Composantes	Manifestations
Analyser la situation selon les exigences du contexte	<ul style="list-style-type: none"> • Considérer les contraintes de la tâche et le but de l'activité • Inventorier les ressources nécessaires à la réalisation de la tâche • Établir des liens avec d'autres tâches ou d'autres activités semblables • Sélectionner différentes options et en examiner les conséquences • Choisir un type de préparation physique (échauffement ou étirement) et de récupération approprié
Exécuter des actions motrices selon les contraintes de l'environnement	<ul style="list-style-type: none"> • Appliquer les principes de coordination, d'équilibration ou de synchronisation • Doser ses efforts selon son niveau d'habiletés motrices et sa condition physique • Prêter attention à ses perceptions kinesthésiques • Ajuster ses actions selon les exigences de l'activité physique • Utiliser les objets ou les outils de manière appropriée • Varier ses actions motrices et ses enchaînements d'actions
Évaluer son efficacité motrice et les moyens pris en fonction du but poursuivi	<ul style="list-style-type: none"> • S'interroger sur les moyens pris et les résultats obtenus • Juger de ses choix d'actions motrices et de la qualité de leur exécution • Identifier les nouveaux apprentissages réalisés • Identifier ses forces et les défis à relever • Prendre une décision sur les améliorations à apporter, s'il y a lieu • Reconnaître les éléments pouvant être utilisés dans d'autres pratiques d'activités

3.2.3 Développement de la compétence

La compétence *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques* se développe en interrelation avec les deux autres compétences disciplinaires du programme d'études. Pour favoriser ce développement, il est nécessaire de présenter des situations d'apprentissage diverses et d'une complexité progressive. Une même situation d'apprentissage peut amener l'adulte à développer plus d'une manifestation de la compétence. De plus, le développement de la compétence se traduit non seulement par la consolidation des acquis, mais aussi par l'acquisition de connaissances ou d'habiletés nouvelles.

Dans le contexte de la pratique d'activités physiques, tout comme dans la pratique du secourisme, le niveau d'habileté varie d'une personne à l'autre, tant sur le plan cognitif que moteur. Pour planifier les situations d'apprentissage, l'enseignante ou l'enseignant est amené à considérer globalement les capacités de l'adulte ainsi que ses besoins et ses centres d'intérêt. De plus, afin de rendre significatives les tâches proposées et de susciter l'engagement, l'enseignante ou l'enseignant présente clairement les intentions pédagogiques et les critères d'évaluation. Les tâches à accomplir ont alors d'autant plus de sens aux yeux de l'adulte qu'elles présentent des possibilités de réinvestissement dans sa vie de tous les jours.

Pour graduer la complexité des situations d'apprentissage, il est nécessaire de faire varier les paramètres présentés dans le tableau qui suit. Ces paramètres :

- sont liés au contexte et aux modalités de réalisation, au contenu de formation à mobiliser ainsi qu'à la démarche réflexive propre à l'adulte;
- précisent la contribution de l'adulte et de l'enseignante ou de l'enseignant au développement de la compétence du début jusqu'à la fin du cours;
- constituent des balises de planification présentées à titre indicatif, plutôt qu'un plan d'intervention strict, puisque les conditions sont fort variables dans chacun des milieux.

On notera que certains paramètres demeurent sensiblement les mêmes. Par contre, les ressources à solliciter, leur combinaison et les liens à établir entre les caractéristiques des différents contextes de pratique au regard de la santé se complexifient.

Les attentes de fin de cours et les critères d'évaluation des compétences sont présentés dans chaque cours.

Tableau 6
Paramètres liés au développement de la compétence 1
Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

	Adaptation aux particularités physiologiques APH-5046-1	Remise en forme APH-5047-1	Développement sportif APH-5048-1	Secourisme avec RCR APH-5049-1
Contextualisation	<p>Les situations d'apprentissage incitent l'adulte à mettre à profit ses ressources internes et à les mobiliser. Elles lui permettent d'adopter ou de découvrir de nouvelles façons de faire et de penser dans des contextes variés (connus ou nouveaux). L'adulte adopte des comportements qui témoignent du respect de soi, des autres et de son environnement, ainsi que des règles de sécurité que la situation impose.</p> <p>La complexification des tâches varie en fonction de leur structure (forme et direction), du degré de familiarité, du rythme, de la durée ainsi que du niveau de difficulté de réalisation.</p>			
	<p>L'adulte manifeste son efficacité en exécutant des actions motrices et des enchaînements d'actions en continuité¹ qui sont corrects sur le plan de la forme² et de l'exécution, et ce dans le respect de ses capacités et des règles de sécurité.</p> <p>L'adulte a recours à une ou des techniques appropriées selon le type d'activités physiques pratiquées.</p>	<p>L'adulte manifeste son efficacité motrice en exécutant de façon sécuritaire des actions motrices ou des enchaînements d'actions qui sont corrects sur le plan de la forme et de l'exécution.</p> <p>Les actions ou les mouvements sont exécutés en continuité. La direction et le rythme d'exécution sont ajustés au but visé et à ses capacités.</p> <p>L'adulte consolide ses techniques et s'initie à de nouvelles techniques selon la variété des activités physiques pratiquées.</p>	<p>L'adulte manifeste son efficacité en exécutant des actions ou des enchaînements qui sont corrects sur le plan de la forme et de l'exécution.</p> <p>Les actions ou les mouvements sont exécutés en continuité. La direction et le rythme d'exécution sont ajustés au but visé.</p> <p>L'adulte démontre sa capacité de répéter ses choix d'actions de façon sécuritaire, avec constance et précision, en tenant compte de ses capacités.</p> <p>L'adulte consolide ses techniques et s'initie à de nouvelles techniques selon la variété des activités physiques pratiquées.</p>	<p>L'adulte manifeste son efficacité en exécutant des actions ou des enchaînements qui sont corrects sur le plan de la forme et de l'exécution.</p> <p>Les actions ou les mouvements sont exécutés de façon sécuritaire.</p> <p>L'adulte démontre sa capacité de juger les situations et de choisir les actions avec précision et prudence.</p> <p>L'adulte a recours à une ou des techniques appropriées selon le contexte et la gravité de l'événement.</p>
Disponibilité de ressources	<p>L'adulte met à profit ses ressources internes au regard des situations d'apprentissage qui lui sont présentées et tire avantage de celles de ses pairs lors d'échanges de points de vue et d'analyses de contextes.</p> <p>L'adulte ayant peu d'expérience peut, par exemple, se voir offrir des ressources plus souvent choisies par l'enseignante ou l'enseignant. L'adulte ayant des capacités plus variées peut, pour sa part, manifester une plus grande autonomie dans ses choix en disposant d'une variété de ressources proposées par l'enseignante ou l'enseignant. Celui qui est encore plus avancé fait ses propres choix ou propose des ressources justifiées dans le contexte.</p>			

1. Voir les contenus de formation qui en précisent le sens.
2. La forme fait référence aux éléments des actions motrices et de leur enchaînement. Par exemple, les éléments qui peuvent être considérés pour franchir une série d'obstacles pendant une course, les actions qui favorisent le passage d'une barre de saut en hauteur, etc.

Tableau 6
Paramètres liés au développement de la compétence 1
Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

	Adaptation aux particularités physiologiques APH-5046-1	Remise en forme APH-5047-1	Développement sportif APH-5048-1	Secourisme avec RCR APH-5049-1
Retour réflexif	<p>Les situations d'apprentissage amènent l'adulte à déterminer la nature du problème posé, à formuler diverses hypothèses d'actions, à choisir des moyens pour tenter d'y remédier et à anticiper leurs conséquences. Les défis qu'elles proposent sont ajustés à ses capacités et l'obligent à sélectionner les principes de coordination, d'équilibration ou de synchronisation selon les différents types d'actions (locomotion, non-locomotion et manipulation) qui répondent le mieux aux contraintes et au but visé.</p> <p>Selon le cas, l'adulte peut :</p> <ul style="list-style-type: none"> - revoir ses choix d'actions motrices, la qualité de ses enchaînements, les techniques retenues, les défis fixés et les moyens utilisés pour résoudre les problèmes posés; - prendre une décision sur les améliorations souhaitables et vérifier ses choix; - reconnaître les éléments pouvant être utilisés dans d'autres activités de même type; - faire des liens entre les apprentissages réalisés; - reconnaître le potentiel de réinvestissement de ses apprentissages. 			

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

3.3.1 Sens de la compétence

La compétence disciplinaire *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*, amène l'adulte à enrichir son répertoire d'actions motrices et à accroître ses habiletés. Cette compétence se manifeste par l'élaboration d'un plan d'action, son exécution et son évaluation.

Lorsque l'adulte élabore un plan d'action, certaines contraintes sont prises en compte, qu'elles soient liées à l'environnement physique (ex. : outils, terrain, conditions météorologiques) ou à l'environnement social (ex. : nombre de partenaires, variation des rôles, situation de la personne en détresse). Pour ce faire, il accepte les rôles assignés dans différents types d'activités en portant une attention particulière aux divers intervenants, à leurs compétences et à leurs valeurs. Il considère le point de vue des autres et tient compte des exigences de la situation et du but visé. Il établit des règles de fonctionnement efficaces, planifie la stratégie et en anticipe les conséquences. De plus, il prévoit une stratégie de remplacement et il sélectionne une ou plusieurs actions motrices ou tactiques par rapport à la stratégie choisie. Ainsi, il prend en considération les diverses composantes nécessaires à l'élaboration d'un plan d'action.

Lorsque l'adulte exécute un plan d'action, il applique la stratégie choisie. Il exécute des actions motrices ou des tactiques en fonction de celle-ci. Il observe constamment la position des divers intervenants et ajuste sa position et ses actions au caractère imprévisible de l'activité. Il applique les principes de communication ou de synchronisation et il joue différents rôles en manifestant son

esprit sportif tant dans la victoire que dans la défaite ou en manifestant son sens des responsabilités en secourisme. Ainsi, il met à profit ses observations dans l'exécution d'un plan d'action.

Lorsqu'il évalue le plan d'action, l'adulte s'interroge sur son choix de stratégie, la qualité de ses exécutions et ses résultats, ceux de ses pairs ou ceux d'une autre équipe. Il explique les causes de ses réussites et de ses difficultés. Il reconnaît la contribution de ses partenaires ainsi que les nouveaux apprentissages réalisés. Il détermine avec ses partenaires, les améliorations à apporter. Finalement, il reconnaît les stratégies pouvant être réutilisées dans d'autres contextes scolaires, sportifs, communautaires ou de secourisme, et ce, dans le respect des règles de sécurité qui s'imposent. Ainsi, il améliore ses interactions dans divers contextes de pratique d'activités physiques.

3.3.2 Composantes et manifestations de la compétence

Le tableau qui suit présente les composantes et les manifestations la compétence disciplinaire 2.

Tableau 7	
Compétence 2 : composantes et manifestations	
C2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	
Composantes	Manifestations
Élaborer un plan d'action	<ul style="list-style-type: none"> • Accepter les rôles assignés • Considérer le point de vue des autres • Tenir compte des exigences de la situation et du but visé • Établir, avec une, un ou des partenaires, des règles de fonctionnement efficaces • Planifier la stratégie et en anticiper les conséquences • Prévoir une stratégie de remplacement • Sélectionner une ou plusieurs actions motrices ou tactiques par rapport à la stratégie choisie
Exécuter un plan d'action	<ul style="list-style-type: none"> • Appliquer la stratégie • Exécuter des actions motrices ou des tactiques en fonction de la stratégie • Observer constamment la position d'une, d'un ou de plusieurs partenaires et celle de ses adversaires • Ajuster sa position et ses actions au caractère imprévisible de l'activité • Appliquer les principes de communication ou de synchronisation • Jouer différents rôles avec une, un ou plusieurs partenaires, ou contre une, un ou plusieurs adversaires

Tableau 7
Compétence 2 : composantes et manifestations

C2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	
Composantes	Manifestations
Évaluer le plan d'action	<ul style="list-style-type: none"> • S'interroger, avec une, un ou des partenaires, sur son choix de stratégie, la qualité de ses exécutions et ses résultats, ceux de ses pairs ou d'une autre équipe • Expliquer les causes de ses réussites et de ses difficultés • Reconnaître la contribution d'une, d'un ou de plusieurs partenaires • Reconnaître les nouveaux apprentissages réalisés • Déterminer, avec une, un ou des partenaires, les améliorations à apporter • Reconnaître, avec une, un ou des partenaires, les stratégies pouvant être réutilisées dans d'autres contextes

3.3.3 Développement de la compétence

La compétence *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques* se développe en interrelation avec les deux autres compétences disciplinaires du programme d'études. Pour favoriser ce développement, il est nécessaire de présenter des situations d'apprentissage diverses et d'une complexité progressive. Une même situation d'apprentissage peut amener l'adulte à développer plus d'une manifestation de la compétence. De plus, le développement de la compétence se traduit non seulement par la consolidation des acquis, mais aussi par l'acquisition de connaissances ou d'habiletés nouvelles.

Dans le contexte de la pratique d'activités physiques, tout comme dans la pratique du secourisme, le niveau d'habileté varie d'une personne à l'autre, tant sur le plan cognitif que moteur. Pour planifier les situations d'apprentissage, l'enseignante ou l'enseignant est amené à considérer globalement les capacités de l'adulte ainsi que ses besoins et ses centres d'intérêt. De plus, afin de rendre significatives les tâches proposées et de susciter l'engagement, l'enseignante ou l'enseignant présente clairement les intentions pédagogiques et les critères d'évaluation. Les tâches à accomplir ont alors d'autant plus de sens aux yeux de l'adulte qu'elles présentent des possibilités de réinvestissement dans sa vie de tous les jours.

Pour graduer la complexité des situations d'apprentissage, il est nécessaire de faire varier les paramètres présentés dans le tableau qui suit. Ces paramètres :

- sont liés au contexte et aux modalités de réalisation, au contenu de formation à mobiliser ainsi qu'à la démarche propre à l'adulte;
- précisent la contribution de l'adulte et de l'enseignante ou de l'enseignant au développement de la compétence du début jusqu'à la fin du cours;
- constituent des balises de planification présentées à titre indicatif, plutôt qu'un plan d'intervention strict, puisque les conditions sont fort variables dans chacun des milieux.

On notera que certains paramètres demeurent sensiblement les mêmes. Par contre, les ressources à solliciter, leur combinaison et les liens à établir entre les caractéristiques des différents contextes de pratique au regard de la santé se complexifient.

Les attentes de fin de cours et les critères d'évaluation des compétences sont présentés dans chaque cours.

Tableau 8 Paramètres liés au développement de la compétence 2 Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques				
	Adaptation aux particularités physiologiques APH-5046-1	Remise en forme APH-5047-1	Développement sportif APH-5048-1	Secourisme avec RCR APH-5049-1
Contextualisation	Les situations d'apprentissage incitent l'adulte à développer un esprit de coopération et d'entraide. Elles favorisent l'établissement de relations entre les exigences que les contextes d'activités imposent et les éléments essentiels à la mise en place d'un plan d'action. Elles mettent à profit les ressources internes de l'adulte, l'incitent à les mobiliser et lui permettent d'adopter ou de découvrir de nouvelles façons de faire et de penser dans des contextes variés (connus ou nouveaux). L'adulte exécute des actions motrices ou des enchaînements et des techniques selon les principes retenus d'un plan d'action. Au besoin, il lui faudra ajuster ses choix d'actions en fonction du caractère imprévisible de l'activité. L'adulte adopte des comportements qui témoignent du respect de soi, des autres et de son environnement, ainsi que des règles de sécurité que la situation impose. La complexification des actions et des enchaînements demandés varient en fonction de leur structure (forme et direction), du degré de familiarité, du rythme, de la durée ainsi que du niveau de difficulté de réalisation.			
	La planification des situations d'apprentissage met l'accent sur une variété d'activités, en particulier sur le développement des principes d'action (savoir-faire du contenu de formation).	La planification des situations d'apprentissage met l'accent sur une variété d'activités, en particulier sur le développement des principes d'action (savoir-faire du contenu de formation).	La planification des situations d'apprentissage met l'accent sur une variété d'activités, en particulier sur le développement des principes d'action (savoir-faire du contenu de formation).	La planification des situations d'apprentissage met l'accent sur une variété d'activités, en particulier sur le développement des principes d'action (savoir-faire du contenu de formation).
Disponibilité de ressources	L'adulte met à profit ses ressources internes au regard des situations d'apprentissage qui lui sont présentées et en tire avantage pendant l'échange de points de vue et il analyse des contextes. L'adulte ayant peu d'expérience peut, par exemple, se voir offrir des ressources plus souvent choisies par l'enseignante ou l'enseignant. L'adulte ayant des capacités plus variées peut, pour sa part, manifester une plus grande autonomie dans ses choix en disposant d'une variété de ressources proposées par l'enseignante ou l'enseignant. Celui qui est encore plus avancé fait ses propres choix ou propose des ressources justifiées dans le contexte.			

Tableau 8 Paramètres liés au développement de la compétence 2 Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques				
	Adaptation aux particularités physiologiques APH-5046-1	Remise en forme APH-5047-1	Développement sportif APH-5048-1	Secourisme avec RCR APH-5049-1
Retour réflexif	<p>Les situations d'apprentissage amènent l'adulte à déterminer la nature du problème posé, à formuler diverses hypothèses d'actions, à choisir des moyens pour tenter d'y remédier et à anticiper leurs conséquences. Les défis qu'elles proposent sont ajustés à ses capacités et l'obligent à sélectionner les principes de coordination, d'équilibration ou de synchronisation selon les différents types d'actions (locomotion, non-locomotion et manipulation) qui répondent le mieux aux contraintes en vue d'atteindre le but visé.</p> <p>Selon le cas, l'adulte peut :</p> <ul style="list-style-type: none"> - revoir ses choix d'actions motrices, la qualité de ses enchaînements, les techniques retenues, les défis fixés et les moyens utilisés pour résoudre les problèmes posés; - prendre une décision sur les améliorations souhaitables et vérifier ses choix; - reconnaître les éléments pouvant être utilisés dans d'autres activités de même type; - faire des liens entre les apprentissages réalisés; - reconnaître le potentiel de réinvestissement de ses apprentissages. 			

3.4 Compétence 3 : Adopter un mode de vie sain et actif

3.4.1 Sens de la compétence

La compétence *Adopter un mode de vie sain et actif* permet à l'adulte de réaliser son projet personnel visant à maintenir ou à modifier certaines de ses habitudes de vie. Il est amené à planifier, à mettre en œuvre et à évaluer ce projet de manière à intégrer la pratique régulière et sécuritaire d'activités physiques à la mesure de ses capacités. Il exerce aussi un retour critique sur ses habitudes de vie et leurs effets sur sa santé et son bien-être.

Lorsque l'adulte planifie son projet personnel, il dresse, à partir de faits observables, le portrait de ses habitudes de vie telles que son hygiène corporelle, son sommeil, son alimentation ou la pratique sécuritaire d'activités physiques. Il détermine celles qui sont à maintenir ou à modifier et il s'engage dans l'action selon ses capacités. Il reconnaît ses goûts et ses aptitudes par l'initiation à de nouvelles formes d'activités physiques stimulantes ou la poursuite de celles-ci. Il détermine des objectifs réalistes et en anticipe les conséquences afin de soutenir son engagement. Puis, il mobilise des ressources variées, nécessaires à sa réussite. Ainsi, il assume ses responsabilités quant à ses choix de vie.

Lorsqu'il met en œuvre son projet, l'adulte exerce des activités pour l'amélioration ou le maintien de saines habitudes de vie en s'appuyant sur son quotidien. Il utilise les ressources nécessaires à la poursuite de son projet et il persévère dans sa mise en œuvre. Puis, il compile les informations essentielles relatives à la modification de ses habitudes de vie. Ainsi, il reconnaît l'importance de son projet au regard de sa santé et de son bien-être.

Lorsqu'il évalue son projet et l'état de ses habitudes de vie, l'adulte mesure, à l'aide d'outils pertinents (ex. : tests d'efficacité physique, signes vitaux), le maintien ou l'amélioration de sa condition physique. Il juge de l'atteinte de ses objectifs à la lumière des données recueillies et il explique les causes de ses difficultés et de ses réussites. Par exemple, il tient compte des conditions à respecter pour prévenir un accident ou pour réaliser adéquatement une séance d'entraînement. Il s'interroge sur le choix des moyens pris et les résultats obtenus (ex.: la flexibilité, l'endurance cardiorespiratoire et la force-endurance). Finalement, il reconnaît les nouveaux apprentissages réalisés ainsi que le travail accompli et il prend une décision au regard d'un mode de vie sain et actif.

3.4.2 Composantes et manifestations de la compétence

Le tableau qui suit présente les composantes et les manifestations de la compétence disciplinaire 3.

Tableau 9 Compétence 3 : composantes et manifestations	
C3 : Adopter un mode de vie sain et actif	
Composantes	Manifestations
Planifier son projet personnel	<ul style="list-style-type: none"> • Dresser, à partir de faits observables, le portrait de ses habitudes de vie • Déterminer des habitudes de vie à maintenir ou à modifier, s'il y a lieu • S'engager dans l'action • Reconnaître ses goûts et ses aptitudes • Déterminer des objectifs réalistes et en anticiper les conséquences • Mobiliser des ressources variées
Mettre en œuvre son projet	<ul style="list-style-type: none"> • Exercer des activités pour l'amélioration ou le maintien de saines habitudes de vie • Utiliser les ressources nécessaires • Persévérer dans la mise en œuvre de son projet • Compiler les informations essentielles relatives à la modification de ses habitudes de vie
Évaluer son projet et l'état de ses habitudes de vie	<ul style="list-style-type: none"> • Mesurer, à l'aide d'outils pertinents, le maintien ou l'amélioration de sa condition physique • Juger de l'atteinte de ses objectifs à la lumière des données recueillies • Expliquer les causes de ses difficultés et de ses réussites • S'interroger sur le choix des moyens pris et les résultats obtenus • Reconnaître les nouveaux apprentissages réalisés • Reconnaître le travail accompli • Prendre une décision à la suite de l'évaluation

3.4.3 Développement de la compétence

La compétence *Adopter un mode de vie sain et actif* se développe en interrelation avec les deux autres compétences disciplinaires du programme d'études. Pour favoriser ce développement, il est nécessaire de présenter des situations d'apprentissage diverses et d'une complexité progressive. Une même situation d'apprentissage peut amener l'adulte à développer plus d'une manifestation de la compétence. De plus, le développement de la compétence se traduit non seulement par la consolidation des acquis, mais aussi par l'acquisition de connaissances ou d'habiletés nouvelles.

Dans le contexte de la pratique d'activités physiques, tout comme dans la pratique du secourisme, le niveau d'habileté varie d'une personne à l'autre, tant sur le plan cognitif que moteur. Pour planifier les situations d'apprentissage, l'enseignante ou l'enseignant est amené à considérer globalement les capacités de l'adulte ainsi que ses besoins et ses centres d'intérêt. De plus, afin de rendre significatives les tâches proposées et de susciter l'engagement, l'enseignante ou l'enseignant présente clairement les intentions pédagogiques et les critères d'évaluation. Les tâches à accomplir ont alors d'autant plus de sens aux yeux de l'adulte qu'elles présentent des possibilités de réinvestissement dans sa vie de tous les jours.

Pour graduer la complexité des situations d'apprentissage, il est nécessaire de faire varier les paramètres présentés dans le tableau qui suit. Ces paramètres :

- sont liés au contexte et aux modalités de réalisation, au contenu de formation à mobiliser ainsi qu'à la démarche réflexive propre à l'adulte;
- précisent la contribution de l'adulte et de l'enseignante ou de l'enseignant au développement de la compétence du début jusqu'à la fin du cours;
- constituent des balises de planification présentées à titre indicatif, plutôt qu'un plan d'intervention strict, puisque les conditions sont fort variables dans chacun des milieux.

On notera que certains paramètres demeurent sensiblement les mêmes. Par contre, les ressources à solliciter, leur combinaison et les liens à établir entre les caractéristiques des différents contextes de pratique au regard de la santé se complexifient.

Les attentes de fin de cours et les critères d'évaluation des compétences sont présentés dans chaque cours.

Tableau 10
Paramètres liés au développement de la compétence 3
Adopter un mode de vie sain et actif

	Adaptation aux particularités physiologiques APH-5046-1	Remise en forme APH-5047-1	Développement sportif APH-5048-1	Secourisme avec RCR APH-5049-1
Contextualisation	Les situations d'apprentissage incitent l'adulte à démontrer son engagement dans l'amélioration de sa condition physique (flexibilité, endurance cardiorespiratoire et force-endurance). Cette amélioration est attestée par des résultats correspondant à ses capacités et à son groupe d'âge.			
	Dans les situations d'apprentissage, l'adulte démontre l'intégration, le maintien ou l'amélioration de ses habitudes dans sa vie quotidienne. Pour élaborer un projet, il pose un regard critique sur la pratique d'activités physiques sécuritaires en tenant compte de ses capacités, de ses goûts et ses centres d'intérêt. Il se donne des outils d'évaluation adaptés à ses particularités physiologiques. Il fait le point à des moments clés sur ses habitudes de vie ciblées et ajuste son projet en conséquence.	Dans les situations d'apprentissage, l'adulte démontre l'intégration, le maintien ou l'amélioration de ses habitudes dans sa vie quotidienne. Pour élaborer un projet, il pose un regard critique sur les bienfaits physiques et psychologiques retirés dans la pratique d'activités physiques sécuritaires et l'adoption de saines habitudes de vie. Il se donne des outils d'évaluation et fait le point à des moments clés sur ses habitudes de vie. Il anticipe à partir des résultats obtenus l'intensité et la durée des activités pratiquées.	Dans les situations d'apprentissage, l'adulte démontre l'intégration, le maintien ou l'amélioration de ses habitudes dans sa vie quotidienne. Pour élaborer un projet, il pose un regard critique sur les conséquences à moyen et à long terme de son engagement et de sa persévérance dans la pratique d'activités physiques sécuritaires et l'adoption de saines habitudes de vie. Il se donne des outils d'évaluation et fait le point à des moments clés sur ses habitudes de vie. Il fait la synthèse de l'ensemble des moyens pris et détermine les nouveaux défis à relever.	Dans les situations d'apprentissage, l'adulte démontre l'intégration, le maintien ou l'amélioration de ses habitudes dans sa vie quotidienne. Pour élaborer un projet, il pose un regard critique sur les situations à risque dans le sport, au travail ou dans les activités de tous les jours. Il reconnaît les comportements préventifs et les ressources d'urgence mis à sa disposition. Il cible les formations pertinentes et planifie les mises à jour d'activités physiques.
Disponibilité de ressources	L'adulte met à profit ses ressources internes au regard des situations d'apprentissage qui lui sont présentées et en tire avantage pendant l'échange de points de vue et il analyse des contextes. Les situations d'apprentissage l'incitent à faire des liens entre les ressources mobilisées et leur apport pour l'amélioration ou le maintien de saines habitudes de vie.			
Retour réflexif	Les situations d'apprentissage amènent l'adulte à déterminer la nature du problème posé, à formuler diverses hypothèses d'actions, à choisir des moyens pour tenter d'y remédier et à anticiper leurs conséquences. Les défis qu'elles proposent sont ajustés à ses capacités et l'obligent à sélectionner les principes de coordination, d'équilibration ou de synchronisation selon les différents types d'actions (locomotion, non-locomotion et manipulation) qui répondent le mieux aux contraintes en vue d'atteindre le but visé. Selon le cas, l'adulte peut : <ul style="list-style-type: none"> - revoir ses choix d'actions motrices, la qualité de ses enchaînements, les techniques retenues, les défis fixés et les moyens utilisés pour résoudre les problèmes posés; - prendre une décision sur les améliorations souhaitables et vérifier ses choix; - reconnaître les éléments pouvant être utilisés dans d'autres activités de même type; - faire des liens entre les apprentissages réalisés; - reconnaître le potentiel de réinvestissement de ses apprentissages. 			

3.5 Démarche réflexive

La démarche proposée dans le programme d'études *Éducation physique et à la santé* est structurée en quatre étapes. Elle prend sa source dans le vécu expérientiel de l'adulte. Ensuite, par la réflexion, l'adulte est amené à s'approprier des savoirs, puis à les intégrer et, enfin, à préparer le transfert de ses apprentissages dans des situations de vie authentiques. Ces étapes sont interreliées et complémentaires. Elles amènent l'adulte à effectuer des tâches diverses qui ne sont pas nécessairement séquentielles. En tout temps, il peut revenir sur une tâche précédente.

La schématisation de la démarche réflexive proposée est présentée à l'annexe 2 du programme d'études.

Voici un exemple d'application des quatre étapes de la démarche réflexive proposée.

Par exemple, l'adulte est amené à faire une étude de cas traitant des effets nocifs de la cigarette sur la performance et l'entraînement, ainsi que sur la santé en général.

- Il est d'abord amené à échanger sur le sujet et à identifier les problèmes soulevés.
- Il met en évidence des interrelations entre divers facteurs, analyse les conséquences possibles et considère des pistes de solution. Diverses possibilités se présentent : combattre la dépendance physique en utilisant des timbres transdermiques, de la gomme à mâcher ou des médicaments pour contrer les symptômes du sevrage; enrayer les facteurs qui déclenchent l'envie de fumer; utiliser une approche psychosociale en faisant partie d'un groupe d'entraide; planifier son projet et fixer la date d'arrêt de fumer et demander de l'aide à des proches ou à l'entourage.
- Puis, il envisage l'action en fonction de la meilleure solution possible.
- Finalement, il tire des conclusions et établit des liens de cause à effet dans le but d'adopter et de maintenir de saines habitudes de vie.

Cette démarche réflexive est constituée d'un ensemble de moyens mis en œuvre par l'adulte pour atteindre son ou ses objectifs et développer les trois compétences disciplinaires du programme d'études. De plus, le retour réflexif invite l'adulte à porter un regard critique sur ses apprentissages et à apprécier les résultats obtenus, afin d'apporter des changements appropriés.

Chapitre 4



Contenu de formation

Le contenu de formation du programme d'études *Éducation physique et à la santé* est constitué de catégories de savoirs et de leurs savoirs respectifs, ainsi que de repères culturels.

4.1 Catégories de savoirs

Les compétences disciplinaires du programme d'études *Éducation physique et à la santé* se développent à partir d'un contenu de formation structuré en trois catégories de savoirs. Elles sont les mêmes dans les quatre cours du programme.

Ces catégories de savoirs sont :

- Savoirs théoriques
- Savoir-faire
- Savoir-être

- **Savoirs théoriques**

La catégorie *savoirs théoriques* regroupe l'ensemble des connaissances, des concepts et des notions à acquérir.

- **Savoir-faire**

La catégorie *savoir-faire* énumère 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 d'une activité à une autre.

- **Savoir-être**

La catégorie *savoir-être* présente les attitudes et les comportements à développer.

Chaque catégorie regroupe ses savoirs respectifs. Ces derniers sont précisés et détaillés dans chaque cours.

Le tableau qui suit présente une vue d'ensemble des catégories de savoirs du programme d'études.

Tableau 11
Vue d'ensemble des catégories de savoirs

Pour les cours : Adaptation aux particularités physiologiques Remise en forme Développement sportif		
SAVOIRS THÉORIQUES	SAVOIR-FAIRE	SAVOIR-ÊTRE
<ul style="list-style-type: none"> • Structure et fonctionnement du corps • Perceptions kinesthésiques • Déterminants de la condition physique • Règles liées aux activités physiques • Éléments techniques de l'action liés aux activités • Habitudes de vie <ul style="list-style-type: none"> ○ Mode de vie actif : bienfaits psychologiques ○ Mode de vie actif : bienfaits physiques ○ Mode de vie sain : alimentation ○ Mode de vie sain : hygiène corporelle ○ Mode de vie sain : sommeil ○ Mode de vie sain : prévention et gestion du stress ○ Effets de diverses substances sur la performance et l'entraînement ○ Consommation excessive de matériel multimédia 	<ul style="list-style-type: none"> • Principes d'équilibration (statique et dynamique) • Principes de coordination • Principes de communication • Principes de synchronisation • Principes d'action lors d'activités de coopération • Principes d'action lors d'activités de combat • Principes d'action lors d'activités de duel • Principes d'action lors d'activités collectives <ul style="list-style-type: none"> ○ Dans des espaces distincts ○ Dans un espace commun • Actions de locomotion • Actions de non-locomotion • Actions de manipulation • Pratique régulière d'activités physiques • Pratique sécuritaire d'activités physiques • Pratique de techniques de relaxation 	<ul style="list-style-type: none"> • Esprit sportif • Aide et entraide • Acceptation des différences • Sens des responsabilités • Persévérance dans un mode de vie sain et actif
Pour le cours : <i>Secourisme avec RCR</i>		
SAVOIRS THÉORIQUES	SAVOIR-FAIRE	SAVOIR-ÊTRE
<ul style="list-style-type: none"> • Principes généraux de sécurité • Principales parties de l'anatomie • Principales situations réclamant une intervention d'urgence et interventions appropriées 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervention en situation d'urgence en respectant les principes généraux de sécurité • Reconnaissance des principales situations réclamant une intervention de secourisme, bon diagnostic et intervention appropriée 	<ul style="list-style-type: none"> • Aide et entraide • Civisme • Éthique • Leadership • Esprit préventif

4.2 Repères culturels

Les *repères culturels* regroupent des réalités de la vie courante telles que des personnages, des événements et des objets patrimoniaux, liés à l'activité physique, aux sports, aux loisirs ainsi qu'à l'éducation physique au secourisme et à la santé. Ces repères permettent d'intégrer la dimension culturelle à l'enseignement, d'enrichir les connaissances de l'adulte et de donner un sens aux apprentissages.

L'utilisation en classe de repères culturels est prescrite. Toutefois, les exemples présentés dans les cours ne sont pas prescrits.

Le tableau qui suit présente une vue d'ensemble des repères culturels proposés pour ce programme d'études. Les repères sont détaillés dans chaque cours.

Tableau 12 Vue d'ensemble des repères culturels	
Pour les cours : <i>Adaptation aux particularités physiologiques</i> <i>Remise en forme</i> <i>Développement sportif</i>	
EXEMPLES DE REPÈRES CULTURELS	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activités scientifiques ou technologiques associées à la vie sportive (recherche) ▪ Objets de la vie courante ▪ Objets patrimoniaux ▪ Événements ▪ Réalisations architecturales ▪ Modes de vie ▪ Personnages ▪ Jeux olympiques et paralympiques ▪ Valeurs
Pour le cours : <i>Secourisme avec RCR</i>	
EXEMPLES DE REPÈRES CULTURELS	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activités scientifiques ou technologiques ▪ Modes de vie ▪ Repères locaux

Chapitre 5



Structure des cours du programme d'études

Le programme d'études *Éducation physique et à la santé* vise à sensibiliser l'adulte à l'importance d'adopter un mode de vie plus actif pour conserver et améliorer sa santé. Il l'amène à développer des outils qui lui sont utiles pour se sentir bien, être en santé et vivre en harmonie avec lui-même et avec les autres. La diversité et la variété des contenus abordés permettent à l'adulte de développer des compétences et d'acquérir des connaissances en vue d'une meilleure estime de soi et aussi pour mieux investir au regard de sa santé.

Ce programme comprend quatre cours portant chacun sur une thématique particulière.

Codes de cours	Titres	Cours de	Nombre d'heures	Nombre d'unités
APH-5046-1	Éducation physique et à la santé, adaptation aux particularités physiologiques	5 ^e secondaire	25	1
APH-5047-1	Éducation physique et à la santé, remise en forme	5 ^e secondaire	25	1
APH-5048-1	Éducation physique et à la santé, développement sportif	5 ^e secondaire	25	1
APH-5049-1	Éducation physique et à la santé, secourisme avec RCR	5 ^e secondaire	25	1

Ces cours sont accessibles à tous les adultes et ils ne requièrent aucun préalable. Ils peuvent être suivis dans n'importe quel ordre. Ils permettent d'obtenir des unités de 5^e secondaire.

Le cours *Éducation physique et à la santé, adaptation aux particularités physiologiques* vise à sensibiliser l'adulte aux avantages et aux bienfaits de la pratique sécuritaire d'activités physiques en tenant compte des handicaps ou des particularités physiologiques qui lui sont propres.

Le cours *Éducation physique et à la santé, remise en forme* vise à favoriser chez l'adulte la prise en charge de sa condition physique pour conserver et améliorer sa santé, en tenant compte d'une pratique régulière et sécuritaire d'activités physiques.

Le cours *Éducation physique et à la santé, développement sportif* vise à développer chez l'adulte l'endurance et la force tout en conservant la motivation à l'entraînement et à la pratique sécuritaire d'activités physiques.

Le cours *Éducation physique et à la santé, secourisme avec RCR* vise à sensibiliser l'adulte aux situations à risque dans les sports, au travail ou dans la vie quotidienne.

Chapitre 6



Cours APH-5046-1 **Éducation physique et à la santé,** **adaptation aux particularités physiologiques**

Cinquième secondaire

Durée : 25 heures

6.1 Présentation du cours

Le cours *Éducation physique et à la santé, adaptation aux particularités physiologiques* vise à sensibiliser l'adulte aux avantages et aux bienfaits de la pratique sécuritaire d'activités physiques en tenant compte des handicaps ou des particularités physiologiques qui lui sont propres.

Ce cours traite de l'efficience de l'adulte dans l'application d'actions motrices et d'enchaînements en continuité corrects sur le plan de la forme et de l'exécution. Il fait aussi appel à une ou à des techniques appropriées selon les activités physiques pratiquées. Finalement, le cours se concrétise dans un plan d'action adapté à ses particularités physiologiques et dans un projet personnel visant l'adoption d'un mode de vie sain et actif.

6.2 Compétences disciplinaires

Le présent cours vise le développement de trois compétences disciplinaires.

Vue d'ensemble des trois compétences disciplinaires, de leurs composantes et de leurs manifestations		
Compétence 1 Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Compétence 2 Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Compétence 3 Adopter un mode de vie sain et actif
<p>Analyser la situation selon les exigences du contexte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Considérer les contraintes de la tâche et le but de l'activité • Inventorier les ressources nécessaires à la réalisation de la tâche • Établir des liens avec d'autres tâches ou d'autres activités semblables • Sélectionner différentes options et en examiner les conséquences • Choisir un type de préparation physique (échauffement ou étirement) et de récupération approprié <p>Exécuter des actions motrices selon les contraintes de l'environnement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer les principes de coordination, d'équilibration ou de synchronisation • Doser ses efforts selon son niveau d'habiletés motrices et sa condition physique • Prêter attention à ses perceptions kinesthésiques • Ajuster ses actions selon les exigences de l'activité physique • Utiliser les objets ou les outils de manière appropriée • Varier ses actions motrices et ses enchaînements d'actions <p>Évaluer son efficacité motrice et les moyens pris en fonction du but poursuivi</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'interroger sur les moyens pris et les résultats obtenus • Juger de ses choix d'actions motrices et de la qualité de leur exécution • Identifier les nouveaux apprentissages réalisés • Identifier ses forces et les défis à relever • Prendre une décision sur les améliorations à apporter, s'il y a lieu • Reconnaître les éléments pouvant être utilisés dans d'autres pratiques d'activités 	<p>Élaborer un plan d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter les rôles assignés • Considérer le point de vue des autres • Tenir compte des exigences de la situation et du but visé • Établir, avec une, un ou des partenaires, des règles de fonctionnement efficaces • Planifier la stratégie et en anticiper les conséquences • Prévoir une stratégie de remplacement • Sélectionner une ou plusieurs actions motrices ou tactiques par rapport à la stratégie choisie <p>Exécuter un plan d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer la stratégie • Exécuter des actions motrices ou des tactiques en fonction de la stratégie • Observer constamment la position d'une, d'un ou de plusieurs partenaires et celle de ses adversaires • Ajuster sa position et ses actions au caractère imprévisible de l'activité • Appliquer les principes de communication ou de synchronisation • Jouer différents rôles avec une, un ou plusieurs partenaires, ou contre une, un ou plusieurs adversaires <p>Évaluer le plan d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'interroger, avec une, un ou des partenaires, sur son choix de stratégie, la qualité de ses exécutions et ses résultats, ceux de ses pairs ou d'une autre équipe • Expliquer les causes de ses réussites et de ses difficultés • Reconnaître la contribution d'une, d'un ou de plusieurs partenaires • Reconnaître les nouveaux apprentissages réalisés • Déterminer, avec une, un ou des partenaires, les améliorations à apporter • Reconnaître, avec une, un ou des partenaires, les stratégies pouvant être réutilisées dans d'autres contextes 	<p>Planifier son projet personnel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dresser, à partir de faits observables, le portrait de ses habitudes de vie • Déterminer des habitudes de vie à maintenir ou à modifier, s'il y a lieu • S'engager dans l'action • Reconnaître ses goûts et ses aptitudes • Déterminer des objectifs réalistes et en anticiper les conséquences • Mobiliser des ressources variées <p>Mettre en œuvre son projet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercer des activités pour l'amélioration ou le maintien de saines habitudes de vie • Utiliser les ressources nécessaires • Persévérer dans la mise en œuvre de son projet • Compiler les informations essentielles relatives à la modification de ses habitudes de vie <p>Évaluer son projet et l'état de ses habitudes de vie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mesurer, à l'aide d'outils pertinents, le maintien ou l'amélioration de sa condition physique • Juger de l'atteinte de ses objectifs à la lumière des données recueillies • Expliquer les causes de ses difficultés et de ses réussites • S'interroger sur le choix des moyens pris et les résultats obtenus • Reconnaître les nouveaux apprentissages réalisés • Reconnaître le travail accompli • Prendre une décision à la suite de l'évaluation

6.3 Démarche réflexive

La démarche réflexive proposée dans le programme d'études *Éducation physique et à la santé* est structurée en quatre étapes. Elle prend sa source dans le vécu expérientiel de l'adulte. Ensuite, par la réflexion, l'adulte est amené à s'approprier des savoirs, puis à les intégrer et, enfin, à préparer le transfert de ses apprentissages dans des situations de vie authentiques. Ces étapes sont interreliées et complémentaires. Elles amènent l'adulte à effectuer des tâches diverses qui ne sont pas nécessairement séquentielles. En tout temps, il peut revenir sur une tâche précédente.

La schématisation de la démarche réflexive proposée est présentée à l'annexe 2 du programme d'études.

6.4 Compétences transversales

Le cours sollicite à des degrés divers toutes les compétences transversales du programme d'études. Il importe d'identifier celles qui correspondent le plus aux exigences des tâches à accomplir dans chacune des situations d'apprentissage élaborées par l'enseignante ou l'enseignant. Les compétences transversales sont présentées à l'annexe 1 du programme d'études.

Par exemple, la situation d'apprentissage *Bilan de santé*, présentée dans ce cours, sollicite la contribution de deux compétences transversales : *Résoudre des problèmes* et *Exercer son jugement critique*.

Lorsqu'il résout des problèmes, l'adulte analyse la situation en fonction de ses capacités. Il examine les pistes de solution dont il dispose, en tenant compte de ses particularités physiologiques. Ainsi, il réfléchit sur sa façon de faire et il persévère dans ses tentatives, en se reconnaissant le droit à l'erreur.

Lorsqu'il exerce son jugement critique, l'adulte analyse la situation à l'aide de son bilan de santé. Il considère les faits, c'est-à-dire, toutes les informations recueillies afin d'évaluer leur exactitude et de les mettre en perspective selon son groupe d'âge. Ainsi, il fait une analyse rigoureuse de la situation pour construire son opinion et développer ou maintenir de saines habitudes de vie.

6.5 Contenu de formation

Le contenu de formation du cours permet à l'adulte d'adopter un mode de vie sain et actif, en tenant compte de la présence de handicaps ou de particularités physiologiques. Il comprend trois catégories de savoirs et leurs savoirs respectifs, ainsi que des exemples de repères culturels.

Les éléments prescrits du cours sont les suivants : les compétences disciplinaires, leurs composantes et leurs manifestations, les catégories de savoirs et leurs savoirs, les repères culturels et les familles de situations d'apprentissage.

Les catégories de savoirs et les savoirs

Les catégories de savoirs du cours sont les suivantes :

- Savoirs théoriques
- Savoir-faire
- Savoir-être

Les savoirs précisent les éléments de contenu de chaque catégorie de savoirs. Ces éléments sont présentés en rapport avec les compétences disciplinaires. Celles-ci sont indiquées selon la légende suivante :

C1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.

C2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.

C3 : Adopter un mode de vie sain et actif.

Le tableau qui suit présente chaque catégorie de savoirs, leurs savoirs respectifs et le lien avec la ou les compétences disciplinaires concernées.

Catégories de savoirs et savoirs <i>ADAPTATION AUX PARTICULARITÉS PHYSIOLOGIQUES</i>	Compétences disciplinaires (C1 - C2 - C3)
SAVOIRS THÉORIQUES	
▶ Structure et fonctionnement du corps	
<ul style="list-style-type: none"> • Fonctionnement : système cardiovasculaire, système respiratoire, fonctionnement des muscles 	C3
<ul style="list-style-type: none"> • La réponse à l'exercice 	C3
▶ Perceptions kinesthésiques	
<ul style="list-style-type: none"> • Segments en position stable et en mouvement selon divers plans (sagittal, frontal, horizontal) 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse des mouvements et des déplacements 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Le corps et ses parties par rapport à un objet ou à un territoire 	C1
▶ Déterminants de la condition physique	
<ul style="list-style-type: none"> • Endurance cardiovasculaire 	C3
<ul style="list-style-type: none"> • Flexibilité 	C3
<ul style="list-style-type: none"> • Force-endurance 	C3
▶ Règles liées aux activités physiques	
<ul style="list-style-type: none"> • Règles d'éthique 	C1 - C2
<ul style="list-style-type: none"> • Règles de sécurité 	C1 - C2 - C3
<ul style="list-style-type: none"> • Règles du jeu 	C1 - C2
▶ Éléments techniques de l'action liés aux activités	
<ul style="list-style-type: none"> • Exemple : le pas alternatif en ski de fond. Dans la phase d'impulsion vers l'avant, le tronc est incliné, et les articulations de la hanche, du genou et de la cheville sont fléchies; dans la phase du glissement, le poids du corps est transféré du ski d'impulsion au ski glissé; le mouvement des bras est synchronisé avec la jambe opposée. 	C1 - C2
▶ Habitudes de vie	
<ul style="list-style-type: none"> • Mode de vie actif : bienfaits psychologiques 	
<ul style="list-style-type: none"> - Détente mentale, qualité du sommeil, maintien ou augmentation de la concentration, émotions agréables 	C3

• Mode de vie actif : bienfaits physiques	
- Contribution à la croissance	C3
- Amélioration de la qualité de la récupération, de la capacité de travail et de la réponse du corps aux situations d'urgence	C3
- Effet sur le poids corporel	C3
- Amélioration de la masse et du tonus musculaires, de la posture et de la flexibilité	C3
- Amélioration de la coordination et de l'efficacité physique	C3
- Amélioration de l'endurance cardiovasculaire	C3
• Mode de vie sain : alimentation	
- Besoins selon l'intensité de l'activité (ex. : hydratation, choix d'aliments à favoriser avant, pendant et après l'activité)	C3
• Mode de vie sain : hygiène corporelle	
- Bienfaits pour soi	C3
- Bienfaits pour les autres	C3
• Mode de vie sain : sommeil	
- Effets sur son bien-être physique	C3
- Effets sur son bien-être psychologique	C3
• Mode de vie sain : prévention et gestion du stress	
- Types de stress et impacts sur la vie quotidienne	C3
- Réactions physiologiques à divers types de stress	C3
- Répercussions d'une mauvaise gestion du stress sur sa santé et son bien-être	C3
• Effets de diverses substances sur la performance et l'entraînement (tabac, drogues, alcool, anabolisants, suppléments alimentaires, vitamines, etc.)	
- Effets secondaires à court et à long terme sur les différents systèmes (cardiovasculaire, pulmonaire, musculaire, nerveux, etc.)	C3
- Effets sur l'état psychologique	C3
- Effets sur les habitudes de vie	C3
• Consommation excessive de matériel multimédia	
- Effets sur l'état psychologique	C3
- Effets sur la capacité physique	C3
SAVOIR-FAIRE	
▶ Principes d'équilibration (statique et dynamique)	
• Nombre d'appuis	C1

• Position des appuis	C1
• Surface de contact	C1
• Position du centre de gravité	C1
• Position des segments les uns par rapport aux autres	C1
• Déplacement des segments	C1
• Transfert de poids	C1
▶ Principes de coordination	
• Continuité dans l'exécution de l'action	C1
• Utilisation du nombre optimal d'articulations	C1
• Utilisation des articulations dans le bon ordre	C1
• Temps optimal d'exécution	C1
• Direction de l'exécution	C1
▶ Principes de communication	
• Repérage de messages	C2
• Émission de messages clairs et adaptés à l'activité (verbaux, sonores, visuels, tactiles, corporels)	C2
• Émission de messages trompeurs et adaptés à l'activité (verbaux, sonores, visuels, tactiles, corporels)	C2
▶ Principes de synchronisation	
• Projection d'un objet sur une cible mobile	C1-C2
• Réception d'un objet (déplacement vers le point de chute de l'objet, rencontre de l'objet projeté)	C1-C2
• Déplacements en tenant compte de ses partenaires et de ses adversaires	C2
▶ Principes d'action lors d'activités de coopération	
• Se placer et se déplacer en fonction d'une, d'un ou de plusieurs partenaires (ex. : formation d'une pyramide)	C2
• Varier la force, la vitesse et la direction de ses mouvements ou de ses actions motrices en fonction des actions d'une, d'un ou de plusieurs partenaires	C2
▶ Principes d'action lors d'activités de combat	
• Exploiter l'espace	C2
• Déséquilibrer l'adversaire	C2
• Feinter	C2
• Se déplacer en fonction de l'espace et de l'adversaire	C2
• Varier la force, la vitesse et la direction de ses actions motrices	C2
• Maintenir son équilibre	C2

• Attaquer l'adversaire qui est en déséquilibre	C2
• Réagir aux actions de l'adversaire	C2
▶ Principes d'action lors d'activités de duel	
• Récupérer	C2
• Prendre à contre-pied	C2
• Feinter	C2
• Exploiter l'espace	C2
• Exploiter la surface de jeu	C2
• Attaquer au moment opportun	C2
▶ Principes d'action lors d'activités collectives	
• Dans un espace distinct	
- Attaquer la cible adverse; contre-attaquer	C2
- Récupérer	C2
- Faire circuler l'objet	C2
- Protéger le territoire	C2
- Se déplacer en fonction de l'attaquant, des partenaires et de l'objet	C2
- Exploiter la largeur et la profondeur du terrain	C2
- Faire progresser l'objet vers le terrain adverse	C2
- Attaquer les espaces libérés par les adversaires	C2
- Varier la direction et la vitesse (de ses déplacements, de l'objet)	C2
- Conserver l'objet	C2
• Dans un espace commun	
- Faire circuler l'objet	C2
- Récupérer l'objet	C2
- Effectuer un repli défensif	C2
- Exploiter l'espace libre	C2
- Faire progresser l'objet vers la cible adverse	C2
- Attaquer la cible adverse; contre-attaquer	C2
- Protéger la cible ou le but	C2
- Se déplacer en fonction du but à défendre, des partenaires, des adversaires et de l'objet	C2
- S'éloigner du porteur	C2
- Marquer; se démarquer	C2
- S'opposer à la progression de l'objet; conserver l'objet	C2

- Varier la direction et la vitesse (de ses déplacements, de l'objet)	C2
- Conserver l'objet	C2
▶ Actions de locomotion	
• Marcher, courir, galoper, sauter, sautiller, traverser, virevolter, descendre, monter, contourner, changer de direction, freiner, franchir, sauter, rouler, grimper et contourner	C1
▶ Actions de non-locomotion	
• Tourner, pivoter, pirouetter et adopter des postures	C1
▶ Actions de manipulation	
• Manier (dribbler, jongler, maintenir en équilibre)	C1
• Projeter (lancer, frapper, tirer)	C1
• Recevoir (attraper, bloquer, faire dévier)	C1
▶ Pratique régulière d'activités physiques	
• Éléments caractéristiques d'une séance d'activité physique	
- Dosage de l'effort et fréquences cardiaques cibles	C3
- Autoévaluations régulières (capacité cardiovasculaire et autres déterminants)	C3
- Périodes de récupération	C3
- Exercices à proscrire	C3
- Règles de sécurité relatives à différentes activités physiques	C3
- Prévention des blessures sportives	C3
▶ Pratique sécuritaire d'activités physiques	
• Tenue vestimentaire appropriée (chaussures, vêtements, équipement protecteur)	C1 - C2 - C3
• Comportements à adopter dans des situations potentiellement dangereuses	C1 - C2 - C3
• Composantes de la pratique d'activités physiques (échauffement, activation, retour au calme)	C1 - C2 - C3
• Respect des normes et des règlements des fédérations sportives, s'il y a lieu	C1 - C2
• Jumelage avec une ou un partenaire de même gabarit et de même poids, s'il y a lieu	C2
▶ Pratique de techniques de relaxation	
• Variété de techniques (ex. Jacobson, respiration, imagerie mentale)	C3
SAVOIR-ÊTRE	
▶ Esprit sportif	
• Équité	C1 - C2 - C3

• Combativité respectueuse envers ses adversaires	C1 - C2 - C3
• Dépassement de soi	C1 - C2 - C3
• Appréciation des essais réussis et des bonnes performances de ses partenaires et de ses adversaires	C1 - C2 - C3
• Dignité et maîtrise de soi	C1 - C2 - C3
• Respect des autres dans ses paroles, ses gestes et ses mimiques	C1 - C2 - C3
• Observation stricte des règles du jeu	C1 - C2 - C3
• Respect du matériel et de l'environnement dans ses actions	C1 - C2 - C3
• Respect des rôles, des normes et de l'arbitre	C1 - C2 - C3
▶ Aide et entraide	C1 - C2
▶ Acceptation des différences	C1 - C2
▶ Sens des responsabilités	C1 - C2
▶ Persévérance dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif	C1 - C2

Les repères culturels

Les repères culturels de ce cours font référence à des réalités de la vie courante, telles que des personnages, des événements et des objets patrimoniaux, liés à l'activité physique, aux sports, aux loisirs ainsi qu'à l'éducation physique et à la santé. Ces repères permettent d'intégrer la dimension culturelle à l'enseignement, d'enrichir les connaissances de l'adulte et de donner un sens aux apprentissages.

L'utilisation de repères culturels est prescrite. Toutefois, les exemples présentés dans ce cours ne sont pas prescrits.

Exemples de repères culturels

- ▶ **Activités scientifiques ou technologiques associées à la vie sportive**
 - Évolution des techniques de fabrication des vêtements et de l'équipement, effets sur la performance
 - Évolution des techniques dans les sports
- ▶ **Objets de la vie courante**
 - Matériel, objets, outils et équipement 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 dans les années 1960
 - Raquettes fabriquées par les Amérindiens
- ▶ **Événements**
 - Historique d'événements sportifs (ex. : Jeux olympiques, Jeux de la Francophonie, carnivals)
 - Expositions liées aux sports et aux loisirs (ex. : Temple de la renommée)
 - Faits marquants de l'actualité par rapport à l'activité physique et au 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**
 - Déterminants (sociaux, politiques, économiques) propres à la société québécoise au regard de ses habitudes de vie
 - Mode de vie selon les époques dans notre société
 - Habitudes de vie développées dans d'autres sociétés
 - État de santé des Québécoises et des Québécois, en particulier celui des jeunes
 - Activités physiques pratiquées en famille, dans sa communauté, avec ses amies et amis, dans la société québécoise, que ce soit en plein air ou à l'intérieur, notamment dans les centres sportifs ou récréatifs
 - Pratiques récréatives et sportives ici et ailleurs
- ▶ **Personnages**
 - Personnages qui ont marqué la scène sportive ici et ailleurs
 - Personnages politiques qui ont influencé le sport amateur et professionnel
 - Médaillés des Jeux olympiques et paralympiques
- ▶ **Valeurs**
 - Valeurs véhiculées dans les médias (ex. : la presse, la radio, la télévision, le cinéma, etc.) qui conditionnent les comportements
 - Règles d'éthique dans le sport
 - Règlements locaux, nationaux ou internationaux

6.6 Familles de situations d'apprentissage

Les familles de situations d'apprentissage proposent des contextes d'apprentissage qui contribuent à donner un sens à ce que l'adulte apprend. Elles permettent de regrouper des situations d'apprentissage qui ont un lien de parenté. Dans ce cours, la famille de situations retenue est celle de la *Pratique d'activités physiques*.

6.7 Domaines généraux de formation

Dans le cadre du cours *Éducation physique et à la santé, adaptation aux particularités physiologiques*, il est possible de poursuivre les intentions éducatives des cinq domaines généraux de formation du programme d'études. Ils sont sollicités à divers degrés et suscitent plusieurs interrogations permettant d'alimenter des situations d'apprentissage.

Ainsi, la situation d'apprentissage proposée dans ce cours et intitulée *Bilan de santé*, rejoint l'intention éducative du domaine général de formation *Santé et bien-être* qui est d'amener l'adulte à prendre connaissance des conséquences de ses choix personnels sur sa santé et son bien-être. L'axe de développement *Conscience de l'influence de ses comportements et de ses attitudes sur son bien-être psychologique* permet à l'adulte d'établir des liens entre les bienfaits de l'activité physique et son état psychologique et physique, et ce, dans le respect de ses capacités.

6.8 Exemple d'une situation d'apprentissage

Une situation d'apprentissage place l'adulte au cœur de l'action et l'amène à développer des compétences, à construire des connaissances et à mobiliser des ressources multiples et variées. Elle repose sur une intention pédagogique mise en relation avec différents éléments du programme d'études et du cours.

L'exemple de situation d'apprentissage qui suit présente :

- 1) la référence aux éléments du programme d'études et du cours;
- 2) le contexte de la situation : situation-problème;
- 3) l'intention pédagogique, les activités et le lien avec les compétences.

Cette situation d'apprentissage s'intitule *Bilan de santé*.

1) La référence aux éléments du programme d'études et du cours <i>Éducation physique et à la santé, adaptation aux particularités physiologiques</i>	
Domaine général de formation	<ul style="list-style-type: none"> • Santé et bien-être
Compétences transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Résoudre des problèmes • Exercer son jugement critique
Famille de situations	<ul style="list-style-type: none"> • Pratique d'activités physiques
Compétences disciplinaires	<ul style="list-style-type: none"> • Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques • Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques • Adopter un mode de vie sain et actif
Catégories de savoirs et savoirs	<p>Savoirs théoriques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Structure et fonctionnement du corps • Déterminants de la condition physique • Habitudes de vie <p>Savoir-faire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actions de locomotion • Pratique régulière d'activités physiques <p>Savoir-être</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sens des responsabilités • Persévérance dans un mode de vie sain et actif
Repères culturels	<ul style="list-style-type: none"> • Modes de vie • État de santé des Québécoises et des Québécois, en particulier celui des jeunes
2) Le contexte de la situation : situation-problème	
<p>Être en bonne santé, c'est réunir les conditions physiques et psychologiques nécessaires à la satisfaction de ses besoins et à la réalisation de ses projets.</p> <p>L'adulte fait son bilan de santé. Selon ses habiletés et ses particularités physiologiques, il décide de se mettre en forme. Il opte pour une activité accessible et qui lui fera un grand bien physiquement et mentalement : la marche ou la randonnée pédestre.</p> <p>Afin de se motiver, l'adulte fait le choix d'un modèle qui lui convient pour constituer son bilan de santé. Régulièrement, il prend en note, par exemple : la durée de ses balades, les lieux, les obstacles rencontrés, la météo, ses réflexions et les améliorations constatées. Finalement, il complète son bilan de santé et mesure l'apport de cette activité.</p>	

3) L'intention pédagogique, les activités et le lien avec les compétences	
Intention pédagogique : l'adulte est amené à considérer l'importance de la pratique d'activités physiques, peu importe ses particularités physiologiques	
Activités	Compétences disciplinaires
Lorsqu'il fait son bilan de santé :	
<p>L'adulte analyse la situation, exécute des actions motrices et évalue son efficience. Pour ce faire, il effectue les activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tests d'évaluation de sa condition physique; • Inventaire des ressources nécessaires et des lieux pour pratiquer la marche ou la randonnée pédestre; • Application d'actions motrices liées à la marche ou à la randonnée pédestre; • Projection de la fréquence de son activité en considérant les contraintes; • Reconnaissance de ses forces pour persévérer. 	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
<p>L'adulte identifie des éléments utiles à l'élaboration, à l'exécution et à l'évaluation d'un plan d'action adapté à ses particularités physiologiques. Pour ce faire, il effectue les activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prise en compte des exigences et du but visé; • Exécution d'actions motrices ou de tactiques en fonction de la stratégie choisie; • Application de principes de synchronisation; • Interrogation sur la qualité de ses exécutions; • Reconnaissance d'améliorations apportées. 	Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
<p>L'adulte reconnaît les éléments utiles à la planification, à la mise en œuvre et à l'évaluation de son projet personnel visant l'adoption d'un mode de vie sain et actif. Pour ce faire, il effectue les activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Engagement dans l'action; • Compilation de l'information et des ressources pertinentes à utiliser; • Appréciation de l'atteinte de ses objectifs; • Interrogation sur le choix des moyens pris et les résultats obtenus; • Prise d'une décision à la suite de l'évaluation. 	Adopter un mode de vie sain et actif

6.9 Attentes de fin de cours

En développant la compétence *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*, l'adulte analyse la situation selon les exigences du contexte tout en tenant compte des conséquences. Il communique de façon appropriée, exerce son jugement critique et résout des problèmes afin de sélectionner et d'exécuter des actions en fonction de ses capacités physiques et des contraintes de l'environnement. En tout temps, il respecte les règles de sécurité. Finalement, il manifeste son

efficience motrice par sa capacité à assurer une continuité et à ajuster son exécution selon le but poursuivi et les résultats obtenus, de manière à améliorer ses prestations. Ainsi, il démontre de la cohérence dans ses choix d'activités physiques.

En développant la compétence *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*, l'adulte communique de façon appropriée, coopère et résout des problèmes en contribuant à l'élaboration, à l'exécution et à l'évaluation d'un plan d'action. Il valide ce plan par l'application de stratégies conformes aux principes d'action appris, par la manifestation d'attitudes (savoir-être), l'exercice des rôles à jouer et la prise en compte des exigences de la situation. Il considère aussi son efficience motrice par son contrôle dans l'exécution, l'ajustement continu des actions et des tactiques, le respect des règles de sécurité ainsi que des aspects imprévisibles qui peuvent survenir. Puis, il détermine des moyens à prendre pour s'améliorer selon les réussites atteintes et les difficultés rencontrées. Ainsi, il démontre de l'efficacité dans l'exécution d'activités physiques.

En développant la compétence *Adopter un mode de vie sain et actif*, l'adulte planifie un projet pour le maintien et la modification de ses habitudes de vie. Il met en œuvre sa pensée créatrice et résout des problèmes lorsqu'il réalise ce projet et qu'il l'évalue. Il découvre que sa condition physique progresse et qu'il intègre une démarche autonome. Il fait la synthèse des résultats obtenus au quotidien, des difficultés rencontrées et des défis à relever. À partir des informations recueillies, il est en mesure de juger de son engagement et de considérer les éléments à conserver, à éliminer ou à modifier dans le suivi de son projet. Finalement, il peut apporter des correctifs pour atteindre une réelle amélioration de ses habitudes. Ainsi, il démontre de la pertinence dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif.

6.10 Critères d'évaluation des compétences visées par le cours

Pour soutenir l'apprentissage de l'adulte et évaluer ses compétences disciplinaires en fin de cours, l'enseignante ou l'enseignant fonde son jugement sur des critères d'évaluation.

Compétences disciplinaires	Critères d'évaluation
<ol style="list-style-type: none"> 1. Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques 2. Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques 3. Adopter un mode de vie sain et actif 	<ul style="list-style-type: none"> • Cohérence dans ses choix • Efficacité de l'exécution • Pertinence dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif

Chapitre 7



Cours **APH-5047-1** Éducation physique et à la santé, remise en forme

Cinquième secondaire

Durée : 25 heures

7.1 Présentation du cours

Le cours *Éducation physique et à la santé, remise en forme* vise à favoriser chez l'adulte la prise en charge de sa condition physique pour conserver et améliorer sa santé, en tenant compte d'une pratique régulière et sécuritaire d'activités physiques.

Ce cours amène l'adulte à se questionner sur son rythme de vie, ses habitudes et sa santé physique et psychologique. En ce sens, il intègre une pratique régulière d'activités physiques, modifie au besoin ses habitudes et adopte des comportements éthiques et sécuritaires. Par la remise en forme, il consolide des techniques et s'initie, s'il y a lieu, à de nouvelles techniques selon la variété des activités physiques qu'il pratique. Finalement, le cours se concrétise dans un plan d'action de remise en forme et dans un projet personnel visant l'adoption d'un mode de vie sain et actif.

7.2 Compétences disciplinaires

Le présent cours vise le développement de trois compétences disciplinaires.

Vue d'ensemble des trois compétences disciplinaires, de leurs composantes et de leurs manifestations		
Compétence 1 Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Compétence 2 Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Compétence 3 Adopter un mode de vie sain et actif
<p>Analyser la situation selon les exigences du contexte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Considérer les contraintes de la tâche et le but de l'activité • Inventorier les ressources nécessaires à la réalisation de la tâche • Établir des liens avec d'autres tâches ou d'autres activités semblables • Sélectionner différentes options et en examiner les conséquences • Choisir un type de préparation physique (échauffement ou étirement) et de récupération approprié <p>Exécuter des actions motrices selon les contraintes de l'environnement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer les principes de coordination, d'équilibration ou de synchronisation • Doser ses efforts selon son niveau d'habiletés motrices et sa condition physique • Prêter attention à ses perceptions kinesthésiques • Ajuster ses actions selon les exigences de l'activité physique • Utiliser les objets ou les outils de manière appropriée • Varier ses actions motrices et ses enchaînements d'actions <p>Évaluer son efficacité motrice et les moyens pris en fonction du but poursuivi</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'interroger sur les moyens pris et les résultats obtenus • Juger de ses choix d'actions motrices et de la qualité de leur exécution • Identifier les nouveaux apprentissages réalisés • Identifier ses forces et les défis à relever • Prendre une décision sur les améliorations à apporter, s'il y a lieu • Reconnaître les éléments pouvant être utilisés dans d'autres pratiques d'activités 	<p>Élaborer un plan d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter les rôles assignés • Considérer le point de vue des autres • Tenir compte des exigences de la situation et du but visé • Établir, avec une, un ou des partenaires, des règles de fonctionnement efficaces • Planifier la stratégie et en anticiper les conséquences • Prévoir une stratégie de remplacement • Sélectionner une ou plusieurs actions motrices ou tactiques par rapport à la stratégie choisie <p>Exécuter un plan d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer la stratégie • Exécuter des actions motrices ou des tactiques en fonction de la stratégie • Observer constamment la position d'une, d'un ou de plusieurs partenaires et celle de ses adversaires • Ajuster sa position et ses actions au caractère imprévisible de l'activité • Appliquer les principes de communication ou de synchronisation • Jouer différents rôles avec une, un ou plusieurs partenaires, ou contre une, un ou plusieurs adversaires <p>Évaluer le plan d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'interroger, avec une, un ou des partenaires, sur son choix de stratégie, la qualité de ses exécutions et ses résultats, ceux de ses pairs ou d'une autre équipe • Expliquer les causes de ses réussites et de ses difficultés • Reconnaître la contribution d'une, d'un ou de plusieurs partenaires • Reconnaître les nouveaux apprentissages réalisés • Déterminer, avec une, un ou des partenaires, les améliorations à apporter • Reconnaître, avec une, un ou des partenaires, les stratégies pouvant être réutilisées dans d'autres contextes 	<p>Planifier son projet personnel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dresser, à partir de faits observables, le portrait de ses habitudes de vie • Déterminer des habitudes de vie à maintenir ou à modifier, s'il y a lieu • S'engager dans l'action • Reconnaître ses goûts et ses aptitudes • Déterminer des objectifs réalistes et en anticiper les conséquences • Mobiliser des ressources variées <p>Mettre en œuvre son projet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercer des activités pour l'amélioration ou le maintien de saines habitudes de vie • Utiliser les ressources nécessaires • Persévérer dans la mise en œuvre de son projet • Compiler les informations essentielles relatives à la modification de ses habitudes de vie <p>Évaluer son projet et l'état de ses habitudes de vie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mesurer, à l'aide d'outils pertinents, le maintien ou l'amélioration de sa condition physique • Juger de l'atteinte de ses objectifs à la lumière des données recueillies • Expliquer les causes de ses difficultés et de ses réussites • S'interroger sur le choix des moyens pris et les résultats obtenus • Reconnaître les nouveaux apprentissages réalisés • Reconnaître le travail accompli • Prendre une décision à la suite de l'évaluation

7.3 Démarche réflexive

La démarche réflexive proposée dans le programme d'études *Éducation physique et à la santé* est structurée en quatre étapes. Elle prend sa source dans le vécu expérientiel de l'adulte. Ensuite, par la réflexion, l'adulte est amené à s'approprier des savoirs, puis à les intégrer et, enfin, à préparer le transfert de ses apprentissages dans des situations de vie authentiques. Ces étapes sont interreliées et complémentaires. Elles amènent l'adulte à effectuer des tâches diverses qui ne sont pas nécessairement séquentielles. En tout temps, il peut revenir sur une tâche précédente.

La schématisation de la démarche réflexive proposée est présentée à l'annexe 2 du programme d'études.

7.4 Compétences transversales

Le cours sollicite à des degrés divers toutes les compétences transversales du programme d'études. Il importe d'identifier celles qui correspondent le plus aux exigences des tâches à accomplir dans chacune des situations d'apprentissage élaborées par l'enseignante ou l'enseignant. Les compétences transversales sont présentées à l'annexe 1 du programme d'études.

Par exemple, la situation d'apprentissage *Activité de soccer*, présentée dans ce cours, sollicite la contribution de deux compétences transversales : *Coopérer* et *Communiquer de façon appropriée*.

Lorsqu'il coopère, l'adulte participe de façon active à la partie de soccer. Il s'interroge sur ses choix de stratégies et interagit avec son équipe. Il adapte son comportement en respectant le rythme de chacun. Ainsi, il évalue sa participation et cerne les améliorations à apporter.

Lorsqu'il communique de façon appropriée, l'adulte dresse un tableau à partir de ses observations, en tenant compte du code de conduite et des règles du soccer. Il partage ses idées, ses émotions et aussi son questionnement sur les stratégies utilisées. Ainsi, il gère sa communication, s'approprie divers langages et recourt à un mode de communication convenable pour faciliter ses relations avec autrui.

7.5 Contenu de formation

Le contenu de formation du cours permet à l'adulte d'adopter un mode de vie sain et actif, en tenant compte de l'importance de la remise en forme. Il comprend trois catégories de savoirs et leurs savoirs respectifs, ainsi que des exemples de repères culturels.

Les éléments prescrits du cours sont les suivants : les compétences disciplinaires, leurs composantes et leurs manifestations, les catégories de savoirs et leurs savoirs, les repères culturels et les familles de situations d'apprentissage.

Les catégories de savoirs et les savoirs

Les catégories de savoirs du cours sont les suivantes :

- Savoirs théoriques
- Savoir-faire
- Savoir-être

Les savoirs précisent les éléments du contenu de chaque catégorie de savoirs. Ces éléments sont présentés en rapport avec les compétences disciplinaires. Celles-ci sont indiquées selon la légende suivante :

C1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.

C2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.

C3 : Adopter un mode de vie sain et actif.

Le tableau qui suit présente chaque catégorie de savoirs, leurs savoirs respectifs et le lien avec la ou les compétences disciplinaires concernées.

Catégories de savoirs et savoirs <i>ADAPTATION AUX PARTICULARITÉS PHYSIOLOGIQUES</i>	Compétences disciplinaires (C1 - C2 - C3)
SAVOIRS THÉORIQUES	
▶ Structure et fonctionnement du corps	
<ul style="list-style-type: none"> • Fonctionnement : système cardiovasculaire, système respiratoire, fonctionnement des muscles 	C3
<ul style="list-style-type: none"> • La réponse à l'exercice 	C3
▶ Perceptions kinesthésiques	
<ul style="list-style-type: none"> • Segments en position stable et en mouvement selon divers plans (sagittal, frontal, horizontal) 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse des mouvements et des déplacements 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Le corps et ses parties par rapport à un objet ou à un territoire 	C1
▶ Déterminants de la condition physique	
<ul style="list-style-type: none"> • Endurance cardiovasculaire 	C3
<ul style="list-style-type: none"> • Flexibilité 	C3
<ul style="list-style-type: none"> • Force-endurance 	C3
▶ Règles liées aux activités physiques	
<ul style="list-style-type: none"> • Règles d'éthique 	C1 - C2
<ul style="list-style-type: none"> • Règles de sécurité 	C1 - C2 - C3
<ul style="list-style-type: none"> • Règles du jeu 	C1 - C2
▶ Éléments techniques de l'action liés aux activités	
<ul style="list-style-type: none"> • Exemple : le pas alternatif, en ski de fond. Dans la phase d'impulsion vers l'avant, le tronc est incliné, et les articulations de la hanche, du genou et de la cheville sont fléchies; dans la phase du glissement, le poids du corps est transféré du ski d'impulsion au ski glissé; le mouvement des bras est synchronisé avec la jambe opposée. 	C1 - C2
▶ Habitudes de vie	
<ul style="list-style-type: none"> • Mode de vie actif : bienfaits psychologiques 	
<ul style="list-style-type: none"> - Détente mentale, qualité du sommeil, maintien ou augmentation de la concentration, émotions agréables 	C3
<ul style="list-style-type: none"> • Mode de vie actif : bienfaits physiques 	
<ul style="list-style-type: none"> - Contribution à la croissance 	C3

- Amélioration de la qualité de la récupération, de la capacité de travail et de la réponse du corps aux situations d'urgence	C3
- Effet sur le poids corporel	C3
- Amélioration de la masse et du tonus musculaires, de la posture et de la flexibilité	C3
- Amélioration de la coordination et de l'efficacité physique	C3
- Amélioration de l'endurance cardiovasculaire	C3
• Mode de vie sain : alimentation	
- Besoins selon l'intensité de l'activité (ex. : hydratation, choix d'aliments à favoriser avant, pendant et après l'activité)	C3
• Mode de vi sain : hygiène corporelle	
- Bienfaits pour soi	C3
- Bienfaits pour les autres	C3
• Mode de vie sain : sommeil	
- Effets sur son bien-être physique	C3
- Effets sur son bien-être psychologique	C3
• Mode de vie sain : prévention et gestion du stress	
- Types de stress et impacts sur la vie quotidienne	C3
- Réactions physiologiques à divers types de stress	C3
- Répercussions d'une mauvaise gestion du stress sur sa santé et son bien-être	C3
• Effets de diverses substances sur la performance et l'entraînement (tabac, drogues, alcool, anabolisants, suppléments alimentaires, vitamines, etc.)	
- Effets secondaires à court et à long terme sur les différents systèmes (cardiovasculaire, pulmonaire, musculaire, nerveux, etc.)	C3
- Effets sur l'état psychologique	C3
- Effets sur les habitudes de vie	C3
• Consommation excessive de matériel multimédia	
- Effets sur l'état psychologique	C3
- Effets sur la capacité physique	C3
SAVOIR-FAIRE	
▶ Principes d'équilibration (statique et dynamique)	
• Nombre d'appuis	C1
• Position des appuis	C1
• Surface de contact	C1
• Position du centre de gravité	C1
• Position des segments les uns par rapport aux autres	C1

• Déplacement des segments	C1
• Transfert de poids	C1
▶ Principes de coordination	
• Continuité dans l'exécution de l'action	C1
• Utilisation du nombre optimal d'articulations	C1
• Utilisation des articulations dans le bon ordre	C1
• Temps optimal d'exécution	C1
• Direction de l'exécution	C1
▶ Principes de communication	
• Repérage de messages	C2
• Émission de messages clairs et adaptés à l'activité (verbaux, sonores, visuels, tactiles, corporels)	C2
• Émission de messages trompeurs et adaptés à l'activité (verbaux, sonores, visuels, tactiles, corporels)	C2
▶ Principes de synchronisation	
• Projection d'un objet sur une cible mobile	C1 - C2
• Réception d'un objet (déplacement vers le point de chute de l'objet, rencontre de l'objet projeté)	C1 - C2
• Déplacements en tenant compte de ses partenaires et de ses adversaires	C2
▶ Principes d'action lors d'activités de coopération	
• Se placer et se déplacer en fonction d'une, d'un ou de plusieurs partenaires (ex. : formation d'une pyramide)	C2
• Varier la force, la vitesse et la direction de ses mouvements ou de ses actions motrices en fonction des actions d'une, d'un ou de plusieurs partenaires	C2
▶ Principes d'action lors d'activités de combat	
• Exploiter l'espace	C2
• Déséquilibrer l'adversaire	C2
• Feinter	C2
• Se déplacer en fonction de l'espace et de l'adversaire	C2
• Varier la force, la vitesse et la direction de ses actions motrices	C2
• Maintenir son équilibre	C2
• Attaquer l'adversaire qui est en déséquilibre	C2
• Réagir aux actions de l'adversaire	C2

▶ Principes d'action lors d'activités de duel	
• Récupérer	C2
• Prendre à contre-pied	C2
• Feinter	C2
• Exploiter l'espace	C2
• Exploiter la surface de jeu	C2
• Attaquer au moment opportun	C2
▶ Principes d'action lors d'activités collectives	
• Dans un espace distinct	
- Attaquer la cible adverse; contre-attaquer	C2
- Récupérer	C2
- Faire circuler l'objet	C2
- Protéger le territoire	C2
- Se déplacer en fonction de l'attaquant, des partenaires et de l'objet	C2
- Exploiter la largeur et la profondeur du terrain	C2
- Faire progresser l'objet vers le terrain adverse	C2
- Attaquer les espaces libérés par les adversaires	C2
- Varier la direction et la vitesse (de ses déplacements, de l'objet)	C2
- Conserver l'objet	C2
• Dans un espace commun	
- Faire circuler l'objet	C2
- Récupérer l'objet	C2
- Effectuer un repli défensif	C2
- Exploiter l'espace libre	C2
- Faire progresser l'objet vers la cible adverse	C2
- Attaquer la cible adverse; contre-attaquer	C2
- Protéger la cible ou le but	C2
- Se déplacer en fonction du but à défendre, des partenaires, des adversaires et de l'objet	C2
- S'éloigner du porteur	C2
- Marquer; se démarquer	C2
- S'opposer à la progression de l'objet; conserver l'objet	C2
- Varier la direction et la vitesse (de ses déplacements, de l'objet)	C2
- Conserver l'objet	C2
▶ Actions de locomotion	
• Marcher, courir, galoper, sauter, sautiller, traverser, virevolter, descendre, monter, contourner, changer de direction, freiner, franchir, sauter, rouler, grimper et	C1

contourner	
▶ Actions de non-locomotion	
• Tourner, pivoter, pirouetter et adopter des postures	C1
▶ Actions de manipulation	
• Manier (dribbler, jongler, maintenir en équilibre)	C1
• Projeter (lancer, frapper, tirer)	C1
• Recevoir (attraper, bloquer, faire dévier)	C1
▶ Pratique régulière d'activités physiques	
• Éléments caractéristiques d'une séance d'activité physique	
- Dosage de l'effort et fréquences cardiaques cibles	C3
- Autoévaluations régulières (capacité cardiovasculaire et autres déterminants)	C3
- Périodes de récupération	C3
- Exercices à proscrire	C3
- Règles de sécurité relatives à différentes activités physiques	C3
- Prévention des blessures sportives	C3
▶ Pratique sécuritaire d'activités physiques	
• Tenue vestimentaire appropriée (chaussures, vêtements, équipement protecteur)	C1 - C2 - C3
• Comportements à adopter dans des situations potentiellement dangereuses	C1 - C2 - C3
• Composantes de la pratique d'activités physiques (échauffement, activation, retour au calme)	C1 - C2 - C3
• Respect des normes et des règlements des fédérations sportives, s'il y a lieu	C1 - C2
• Jumelage avec une ou un partenaire de même gabarit et de même poids, s'il y a lieu	C2
▶ Pratique de techniques de relaxation	
• Variété de techniques (ex. : Jacobson, respiration, imagerie mentale)	C3
SAVOIR-ÊTRE	
▶ Esprit sportif	
• Équité	C1 - C2 - C3
• Combativité respectueuse envers ses adversaires	C1 - C2 - C3
• Dépassement de soi	C1 - C2 - C3
• Appréciation des essais réussis et des bonnes performances de ses partenaires et de ses adversaires	C1 - C2 - C3
• Dignité et maîtrise de soi	C1 - C2 - C3

• Respect des autres dans ses paroles, ses gestes et ses mimiques	C1 - C2 - C3
• Observation stricte des règles du jeu	C1 - C2 - C3
• Respect du matériel et de l'environnement dans ses actions	C1 - C2 - C3
• Respect des rôles, des normes et de l'arbitre	C1 - C2 - C3
▶ Aide et entraide	C1 - C2
▶ Acceptation des différences	C1 - C2
▶ Sens des responsabilités	C1 - C2
▶ Persévérance dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif	C1 - C2

Les repères culturels

Les repères culturels de ce cours font référence à des réalités de la vie courante, telles que des personnages, des événements et des objets patrimoniaux, liés à l'activité physique, aux sports, aux loisirs ainsi qu'à l'éducation physique et à la santé. Ces repères permettent d'intégrer la dimension culturelle à l'enseignement, d'enrichir les connaissances de l'adulte et de donner un sens aux apprentissages.

L'utilisation de repères culturels est prescrite. Toutefois, les exemples présentés dans ce cours ne sont pas prescrits.

Exemples de repères culturels

▶ **Activités scientifiques ou technologiques associées à la vie sportive**

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

▶ **Objets de la vie courante**

- Matériel, objets, outils et équipement 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 dans les années 1960
- Raquettes fabriquées par les Amérindiens

▶ **Événements**

- Historique d'événements sportifs (ex. : Jeux olympiques, Jeux de la Francophonie, carnavaux)
- Expositions liées aux sports et aux loisirs (ex. : Temple de la renommée)
- Faits marquants de l'actualité par rapport à l'activité physique et au 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**

- Déterminants (sociaux, politiques, économiques) propres à la société québécoise au regard de ses habitudes de vie
- Mode de vie selon les époques dans notre société
- Habitudes de vie développées dans d'autres sociétés
- État de santé des Québécoises et des Québécois, en particulier celui des jeunes
- Activités physiques pratiquées en famille, dans sa communauté, avec ses amies et amis, dans la société québécoise, que ce soit en plein air ou à l'intérieur, notamment dans les centres sportifs ou récréatifs
- Pratiques récréatives et sportives ici et ailleurs

▶ **Personnages**

- Personnages qui ont marqué la scène sportive ici et ailleurs
- Personnages politiques qui ont influencé le sport amateur et professionnel
- Personnages aux Jeux olympiques et paralympiques

▶ **Valeurs**

- Valeurs véhiculées dans les médias (ex. : la presse, la radio, la télévision, le cinéma, etc.) qui conditionnent les comportements
- Règles d'éthique dans le sport
- Règlements locaux, nationaux ou internationaux

7.6 Familles de situations d'apprentissage

Les familles de situations d'apprentissage proposent des contextes d'apprentissage qui contribuent à donner un sens à ce que l'adulte apprend. Elles permettent de regrouper des situations d'apprentissage qui ont un lien de parenté. Dans ce cours, la famille de situations retenue est celle de la *Pratique d'activités physiques*.

7.7 Domaines généraux de formation

Dans le cadre du cours *Éducation physique et à la santé, remise en forme* il est possible de poursuivre les intentions éducatives des cinq domaines généraux de formation du programme d'études. Ils sont sollicités à divers degrés et suscitent plusieurs interrogations permettant d'alimenter des situations d'apprentissage.

Ainsi, la situation d'apprentissage proposée dans ce cours et intitulée *Activité de soccer*, rejoint l'intention éducative du domaine général de formation *Santé et bien-être* qui est d'amener l'adulte à se responsabiliser dans l'adoption de saines habitudes de vie. L'axe de développement *pratique régulière d'activités physiques* permet à l'adulte de se sensibiliser à l'importance d'être constant dans la pratique d'un sport.

7.8 Exemple d'une situation d'apprentissage

Une situation d'apprentissage place l'adulte au cœur de l'action et l'amène à développer des compétences, à construire des connaissances et à mobiliser des ressources multiples et variées. Elle repose sur une intention pédagogique mise en relation avec différents éléments du programme d'études et du cours.

L'exemple de situation d'apprentissage qui suit présente :

- 1) la référence aux éléments du programme d'études et du cours;
- 2) le contexte de la situation : situation-problème;
- 3) l'intention pédagogique, les activités et le lien avec les compétences.

Cette situation d'apprentissage s'intitule *Activité de soccer*.

1) La référence aux éléments du programme d'études et du cours <i>Éducation physique et à la santé, remise en forme</i>	
Domaine général de formation	<ul style="list-style-type: none"> • Santé et bien-être
Compétences transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Coopérer • Communiquer de façon appropriée
Famille de situations	<ul style="list-style-type: none"> • Pratique d'activités physiques
Compétences disciplinaires	<ul style="list-style-type: none"> • Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques • Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques • Adopter un mode de vie sain et actif
Catégories de savoirs et savoirs	<p>Savoirs théoriques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Règles liées aux activités physiques • Éléments techniques de l'action liés aux activités • Déterminants de la condition physique <p>Savoir-faire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principes d'équilibration, de coordination, de communication et de synchronisation. • Principes d'action lors d'activités collectives • Actions de locomotion <p>Savoir-être</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esprit sportif • Aide et entraide • Acceptation des différences
Repères culturels	<p>Activités scientifiques ou technologiques associées à la vie sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> • Évolution des techniques de fabrication des vêtements et de l'équipement de soccer, effets sur la performance <p>Valeurs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valeurs véhiculées dans les médias et qui conditionnent les comportements • Règles d'éthique dans le sport

2) Le contexte de la situation : situation-problème	
<p>Dans un groupe, une activité de soccer est organisée.</p> <p>Les règlements sont expliqués à chaque équipe. Celles-ci ont été formées en tenant compte des forces et des limites de chacun. Elles ont eu le temps de s'entraîner un peu et de peaufiner leurs stratégies. Puis, elles remettent au responsable leurs principaux jeux à effectuer. Elles sont évaluées en partie en fonction du nombre de points marqués mais aussi en tenant compte de leurs forces et de leurs limites physiques.</p> <p>Afin de faciliter l'autoévaluation et le retour réflexif, l'activité est reproduite à quelques reprises, filmée et analysée. À chaque fois, les stratégies sont améliorées et nuancées en fonction des habiletés des participants.</p>	
3) L'intention pédagogique, les activités et le lien avec les compétences	
Intention pédagogique : l'adulte est amené à respecter ses capacités tout en participant activement	
Activités	Compétences disciplinaires
Lorsqu'il joue au soccer :	
<p>L'adulte analyse la situation, exécute des actions motrices et évalue son efficience. Pour ce faire, il effectue les activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Considération des contraintes et du but de l'activité; • Inventaire des ressources nécessaires à utiliser; • Participation à l'échauffement; • Application des principes de coordination; • Interrogation sur son degré d'habiletés pour le soccer; • Identification des nouveaux apprentissages réalisés. 	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
<p>L'adulte identifie des éléments utiles à l'élaboration, à l'exécution et à l'évaluation d'un plan d'action adapté à ses particularités de remise en forme. Pour ce faire, il effectue les activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planification de la stratégie du jeu et anticipation des conséquences; • Argumentation sur la position de jeu des adversaires; • Participation à différents rôles avec ses partenaires; • Explication des difficultés rencontrées. 	Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
<p>L'adulte reconnaît les éléments utiles à la planification, à la mise en œuvre et à l'évaluation de son projet personnel pour le maintien et la modification de ses habitudes de vie. Pour ce faire, il effectue les activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identification des ressources nécessaires pour persévérer; • Inventaire de ses forces et faiblesses essentielles à la modification de ses habitudes de vie; • Explication de ses difficultés et de ses réussites; • Interrogation sur le choix des moyens pris et les résultats obtenus; • Prise d'une décision à la suite de l'évaluation. 	Adopter un mode de vie sain et actif

7.9 Attentes de fin de cours

En développant la compétence *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*, l'adulte analyse la situation selon les exigences du contexte tout en tenant compte des conséquences. Il communique de façon appropriée, exerce son jugement critique et résout des problèmes afin de sélectionner et d'exécuter des actions en fonction de ses capacités physiques et des contraintes de l'environnement. En tout temps, il respecte les règles de sécurité. Finalement, il manifeste son efficience motrice par sa capacité à assurer une continuité et à ajuster son exécution selon le but poursuivi et les résultats obtenus, de manière à améliorer ses prestations. Ainsi, il démontre de la cohérence dans ses choix d'activités physiques.

En développant la compétence *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*, l'adulte communique de façon appropriée, coopère et résout des problèmes en contribuant à l'élaboration, à l'exécution et à l'évaluation d'un plan d'action. Il valide ce plan par l'application de stratégies conformes aux principes d'action appris, par la manifestation d'attitudes (savoir-être), l'exercice des rôles à jouer et la prise en compte des exigences de la situation. Il considère aussi son efficience motrice par son contrôle dans l'exécution, l'ajustement continu des actions et des tactiques, le respect des règles de sécurité ainsi que des aspects imprévisibles qui peuvent survenir. Puis, il détermine des moyens à prendre pour s'améliorer selon les réussites atteintes et les difficultés rencontrées. Ainsi, il démontre de l'efficacité dans l'exécution d'activités physiques.

En développant la compétence *Adopter un mode de vie sain et actif*, l'adulte planifie un projet pour le maintien et la modification de ses habitudes de vie. Il met en œuvre sa pensée créatrice et résout des problèmes lorsqu'il réalise ce projet et qu'il l'évalue. Il découvre que sa condition physique progresse et qu'il intègre une démarche autonome. Il fait la synthèse des résultats obtenus au quotidien, des difficultés rencontrées et des défis à relever. À partir des informations recueillies, il est en mesure de juger de son engagement et de considérer les éléments à conserver, à éliminer ou à modifier dans le suivi de son projet. Finalement, il peut apporter des correctifs pour atteindre une réelle amélioration de ses habitudes. Ainsi, il démontre de la pertinence dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif.

7.10 Critères d'évaluation des compétences visées par le cours

Pour soutenir l'apprentissage de l'adulte et évaluer ses compétences disciplinaires en fin de cours, l'enseignante ou l'enseignant fonde son jugement sur des critères d'évaluation.

Compétences disciplinaires	Critères d'évaluation
<ol style="list-style-type: none">1. Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques2. Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques3. Adopter un mode de vie sain et actif	<ul style="list-style-type: none">• Cohérence dans ses choix• Efficacité de l'exécution• Pertinence dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif

Chapitre 8



Cours APH-5048-1 Éducation physique et à la santé, développement sportif

Cinquième secondaire

Durée : 25 heures

8.1 Présentation du cours

Le cours *Éducation physique et à la santé, développement sportif* vise à développer chez l'adulte l'endurance et la force tout en conservant la motivation à l'entraînement et à la pratique sécuritaire d'activités physiques.

Ce cours amène l'adulte à pratiquer l'activité physique avec constance et précision tout en adoptant des comportements sécuritaires. Il consolide des techniques et, s'il y a lieu, en intègre de nouvelles. Finalement, le cours se concrétise dans un plan d'action lié à son développement sportif et dans un projet personnel visant l'adoption d'un mode de vie sain et actif.

8.2 Compétences disciplinaires

Le présent cours vise le développement de trois compétences disciplinaires.

Vue d'ensemble des trois compétences disciplinaires, de leurs composantes et de leurs manifestations		
Compétence 1 Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Compétence 2 Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Compétence 3 Adopter un mode de vie sain et actif
<p>Analyser la situation selon les exigences du contexte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Considérer les contraintes de la tâche et le but de l'activité • Inventorier les ressources nécessaires à la réalisation de la tâche • Établir des liens avec d'autres tâches ou d'autres activités semblables • Sélectionner différentes options et en examiner les conséquences • Choisir un type de préparation physique (échauffement ou étirement) et de récupération approprié <p>Exécuter des actions motrices selon les contraintes de l'environnement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer les principes de coordination, d'équilibration ou de synchronisation • Doser ses efforts selon son niveau d'habiletés motrices et sa condition physique • Prêter attention à ses perceptions kinesthésiques • Ajuster ses actions selon les exigences de l'activité physique • Utiliser les objets ou les outils de manière appropriée • Varier ses actions motrices et ses enchaînements d'actions <p>Évaluer son efficacité motrice et les moyens pris en fonction du but poursuivi</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'interroger sur les moyens pris et les résultats obtenus • Juger de ses choix d'actions motrices et de la qualité de leur exécution • Identifier les nouveaux apprentissages réalisés • Identifier ses forces et les défis à relever • Prendre une décision sur les améliorations à apporter, s'il y a lieu • Reconnaître les éléments pouvant être utilisés dans d'autres pratiques d'activités 	<p>Élaborer un plan d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter les rôles assignés • Considérer le point de vue des autres • Tenir compte des exigences de la situation et du but visé • Établir, avec une, un ou des partenaires, des règles de fonctionnement efficaces • Planifier la stratégie et en anticiper les conséquences • Prévoir une stratégie de remplacement • Sélectionner une ou plusieurs actions motrices ou tactiques par rapport à la stratégie choisie <p>Exécuter un plan d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer la stratégie • Exécuter des actions motrices ou des tactiques en fonction de la stratégie • Observer constamment la position d'une, d'un ou de plusieurs partenaires et celle de ses adversaires • Ajuster sa position et ses actions au caractère imprévisible de l'activité • Appliquer les principes de communication ou de synchronisation • Jouer différents rôles avec une, un ou plusieurs partenaires, ou contre une, un ou plusieurs adversaires <p>Évaluer le plan d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'interroger, avec une, un ou des partenaires, sur son choix de stratégie, la qualité de ses exécutions et ses résultats, ceux de ses pairs ou d'une autre équipe • Expliquer les causes de ses réussites et de ses difficultés • Reconnaître la contribution d'une, d'un ou de plusieurs partenaires • Reconnaître les nouveaux apprentissages réalisés • Déterminer, avec une, un ou des partenaires, les améliorations à apporter • Reconnaître, avec une, un ou des partenaires, les stratégies pouvant être réutilisées dans d'autres contextes 	<p>Planifier son projet personnel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dresser, à partir de faits observables, le portrait de ses habitudes de vie • Déterminer des habitudes de vie à maintenir ou à modifier, s'il y a lieu • S'engager dans l'action • Reconnaître ses goûts et ses aptitudes • Déterminer des objectifs réalistes et en anticiper les conséquences • Mobiliser des ressources variées <p>Mettre en œuvre son projet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercer des activités pour l'amélioration ou le maintien de saines habitudes de vie • Utiliser les ressources nécessaires • Persévérer dans la mise en œuvre de son projet • Compiler les informations essentielles relatives à la modification de ses habitudes de vie <p>Évaluer son projet et l'état de ses habitudes de vie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mesurer, à l'aide d'outils pertinents, le maintien ou l'amélioration de sa condition physique • Juger de l'atteinte de ses objectifs à la lumière des données recueillies • Expliquer les causes de ses difficultés et de ses réussites • S'interroger sur le choix des moyens pris et les résultats obtenus • Reconnaître les nouveaux apprentissages réalisés • Reconnaître le travail accompli • Prendre une décision à la suite de l'évaluation

8.3 Démarche réflexive

La démarche réflexive proposée dans le programme d'études *Éducation physique et à la santé* est structurée en quatre étapes. Elle prend sa source dans le vécu expérientiel de l'adulte. Ensuite, par la réflexion, l'adulte est amené à s'approprier des savoirs, puis à les intégrer et, enfin, à préparer le transfert de ses apprentissages dans des situations de vie authentiques. Ces étapes sont interreliées et complémentaires. Elles amènent l'adulte à effectuer des tâches diverses qui ne sont pas nécessairement séquentielles. En tout temps, il peut revenir sur une tâche précédente.

La schématisation de la démarche réflexive proposée est présentée à l'annexe 2 du programme d'études.

8.4 Compétences transversales

Le cours sollicite à des degrés divers toutes les compétences transversales du programme d'études. Il importe d'identifier celles qui correspondent le plus aux exigences des tâches à accomplir dans chacune des situations d'apprentissage élaborées par l'enseignante ou l'enseignant. Les compétences transversales sont présentées à l'annexe1 du programme d'études.

Par exemple, la situation d'apprentissage *Le vélo*, présentée dans ce cours, sollicite la contribution de deux compétences transversales : *Résoudre des problèmes* et *Se donner des méthodes de travail efficaces*.

Lorsqu'il résout des problèmes, l'adulte analyse la situation en fonction du type d'entraînement nécessaire. Il utilise les ressources et prend conscience des pistes de solution dont il dispose pour sa remise en forme. Il adopte un fonctionnement souple et fait un retour sur les étapes franchies. Ainsi, il réfléchit sur sa façon de faire et il persévère dans ses tentatives, en se reconnaissant le droit à l'erreur.

Lorsqu'il se donne des méthodes de travail efficaces, l'adulte met en œuvre une gestion efficace des moyens à mettre en place pour faire son programme d'entraînement à vélo. Il mobilise les ressources nécessaires et réajuste ses actions au besoin. Il fait un bilan et juge de sa performance afin de réinvestir cette expérience dans divers contextes et d'en élargir la portée.

8.5 Contenu de formation

Le contenu de formation du cours permet à l'adulte d'adopter un mode de vie sain et actif, en tenant compte d'un niveau de performance à atteindre. Il comprend trois catégories de savoirs et leurs savoirs respectifs, ainsi que des exemples de repères culturels.

Les éléments prescrits du cours sont les suivants : les compétences disciplinaires, leurs composantes et leurs manifestations, les catégories de savoirs et leurs savoirs, les repères culturels et les familles de situations d'apprentissage.

Les catégories de savoirs et les savoirs

Les catégories de savoirs du cours sont les suivantes :

- Savoirs théoriques
- Savoir-faire
- Savoir-être

Les savoirs précisent les éléments de contenu de chaque catégorie de savoirs. Ces éléments sont présentés en lien avec les compétences disciplinaires. Celles-ci sont indiquées selon la légende suivante :

C1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.

C2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.

C3 : Adopter un mode de vie sain et actif.

Le tableau qui suit présente chaque catégorie de savoirs, leurs savoirs respectifs et le lien avec la ou les compétences disciplinaires concernées.

Catégories de savoirs et savoirs <i>ADAPTATION AUX PARTICULARITÉS PHYSIOLOGIQUES</i>	Compétences disciplinaires (C1 - C2 - C3)
SAVOIRS THÉORIQUES	
▶ Structure et fonctionnement du corps	
<ul style="list-style-type: none"> • Fonctionnement : système cardiovasculaire, système respiratoire, fonctionnement des muscles 	C3
<ul style="list-style-type: none"> • La réponse du corps à l'exercice 	C3
▶ Perceptions kinesthésiques	
<ul style="list-style-type: none"> • Segments en position stable et en mouvement selon divers plans (sagittal, frontal, horizontal) 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse des mouvements et des déplacements 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Le corps et ses parties par rapport à un objet ou à un territoire 	C1
▶ Déterminants de la condition physique	
<ul style="list-style-type: none"> • Endurance cardiovasculaire 	C3
<ul style="list-style-type: none"> • Flexibilité 	C3
<ul style="list-style-type: none"> • Force - endurance 	C3
▶ Règles liées aux activités physiques	
<ul style="list-style-type: none"> • Règles d'éthique 	C1 - C2
<ul style="list-style-type: none"> • Règles de sécurité 	C1 - C2 - C3
<ul style="list-style-type: none"> • Règles du jeu 	C1 - C2
▶ Éléments techniques de l'action liés aux activités	
<ul style="list-style-type: none"> • Exemple : le pas alternatif en ski de fond. Dans la phase d'impulsion vers l'avant, le tronc est incliné, et les articulations de la hanche, du genou et de la cheville sont fléchies; dans la phase du glissement, le poids du corps est transféré du ski d'impulsion au ski glissé; le mouvement des bras est synchronisé avec la jambe opposée. 	C1 - C2
▶ Habitudes de vie	
<ul style="list-style-type: none"> • Mode de vie actif : bienfaits psychologiques 	
<ul style="list-style-type: none"> - Détente mentale, qualité du sommeil, maintien ou augmentation de la concentration, émotions agréables 	C3
<ul style="list-style-type: none"> • Mode de vie actif : bienfaits physiques 	

- Contribution à la croissance	C3
- Amélioration de la qualité de la récupération, de la capacité de travail et de la réponse du corps aux situations d'urgence	C3
- Effet sur le poids corporel	C3
- Amélioration de la masse et du tonus musculaires, de la posture et de la flexibilité	C3
- Amélioration de la coordination et de l'efficacité physique	C3
- Amélioration de l'endurance cardiovasculaire	C3
• Mode de vie sain : alimentation	
- Besoins selon l'intensité de l'activité (ex. : hydratation, choix d'aliments à favoriser avant, pendant et après l'activité)	C3
• Mode de vie sain : hygiène corporelle	
- Bienfaits pour soi	C3
- Bienfaits pour les autres	C3
• Mode de vie sain : sommeil	
- Effets sur son bien-être physique	C3
- Effets sur son bien-être psychologique	C3
• Mode de vie sain : prévention et gestion du stress	
- Types de stress et impacts sur la vie quotidienne	C3
- Réactions physiologiques à divers types de stress	C3
- Répercussions d'une mauvaise gestion du stress sur sa santé et son bien-être	C3
• Effets de diverses substances sur la performance et l'entraînement (tabac, drogues, alcool, anabolisants, suppléments alimentaires, vitamines, etc.)	
- Effets secondaires à court et à long terme sur les différents systèmes (cardiovasculaire, pulmonaire, musculaire, nerveux, etc.)	C3
- Effets sur l'état psychologique	C3
- Effets sur les habitudes de vie	C3
• Consommation excessive de matériel multimédia	
- Effets sur l'état psychologique	C3
- Effets sur la capacité physique	C3
SAVOIR-FAIRE	
▶ Principes d'équilibration (statique et dynamique)	
• Nombre d'appuis	C1
• Position des appuis	C1

• Surface de contact	C1
• Position du centre de gravité	C1
• Position des segments les uns par rapport aux autres	C1
• Déplacement des segments	C1
• Transfert de poids	C1
▶ Principes de coordination	
• Continuité dans l'exécution de l'action	C1
• Utilisation du nombre optimal d'articulations	C1
• Utilisation des articulations dans le bon ordre	C1
• Temps optimal d'exécution	C1
• Direction de l'exécution	C1
▶ Principes de communication	
• Repérage de messages	C2
• Émission de messages clairs et adaptés à l'activité (verbaux, sonores, visuels, tactiles, corporels)	C2
• Émission de messages trompeurs et adaptés à l'activité (verbaux, sonores, visuels, tactiles, corporels)	C2
▶ Principes de synchronisation	
• Projection d'un objet sur une cible mobile	C1 - C2
• Réception d'un objet (déplacement vers le point de chute de l'objet, rencontre de l'objet projeté)	C1 - C2
• Déplacements en tenant compte de ses partenaires et de ses adversaires	C2
▶ Principes d'action lors d'activités de coopération	
• Se placer et se déplacer en fonction d'une, d'un ou de plusieurs partenaires (ex. : formation d'une pyramide)	C2
• Varier la force, la vitesse et la direction de ses mouvements ou de ses actions motrices en fonction des actions d'une, d'un ou de plusieurs partenaires	C2
▶ Principes d'action lors d'activités de combat	
• Exploiter l'espace	C2
• Déséquilibrer l'adversaire	C2
• Feinter	C2
• Se déplacer en fonction de l'espace et de l'adversaire	C2
• Varier la force, la vitesse et la direction de ses actions motrices	C2
• Maintenir son équilibre	C2
• Attaquer l'adversaire qui est en déséquilibre	C2

<ul style="list-style-type: none"> • Réagir aux actions de l'adversaire 	C2
<p>▶ Principes d'action lors d'activités de duel</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Récupérer 	C2
<ul style="list-style-type: none"> • Prendre à contre-pied 	C2
<ul style="list-style-type: none"> • Feinter 	C2
<ul style="list-style-type: none"> • Exploiter l'espace 	C2
<ul style="list-style-type: none"> • Exploiter la surface de jeu 	C2
<ul style="list-style-type: none"> • Attaquer au moment opportun 	C2
<p>▶ Principes d'action lors d'activités collectives</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Dans un espace distinct 	
<ul style="list-style-type: none"> - Attaquer la cible adverse; contre-attaquer 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Récupérer 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Faire circuler l'objet 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Protéger le territoire 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer en fonction de l'attaquant, des partenaires et de l'objet 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Exploiter la largeur et la profondeur du terrain 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Faire progresser l'objet vers le terrain adverse 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Attaquer les espaces libérés par les adversaires 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Varier la direction et la vitesse (de ses déplacements, de l'objet) 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Conserver l'objet 	C2
<ul style="list-style-type: none"> • Dans un espace commun 	
<ul style="list-style-type: none"> - Faire circuler l'objet 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Récupérer l'objet 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Effectuer un repli défensif 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Exploiter l'espace libre 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Faire progresser l'objet vers la cible adverse 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Attaquer la cible adverse; contre-attaquer 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Protéger la cible ou le but 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer en fonction du but à défendre, des partenaires, des adversaires et de l'objet 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - S'éloigner du porteur 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Marquer; se démarquer 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - S'opposer à la progression de l'objet; conserver l'objet 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Varier la direction et la vitesse (de ses déplacements, de l'objet) 	C2

- Conserver l'objet	C2
▶ Actions de locomotion	
<ul style="list-style-type: none"> • Marcher, courir, galoper, sauter, sautiller, traverser, virevolter, descendre, monter, contourner, changer de direction, freiner, franchir, sauter, rouler, grimper et contourner 	C1
▶ Actions de non-locomotion	
<ul style="list-style-type: none"> • Tourner, pivoter, pirouetter et adopter des postures 	C1
▶ Actions de manipulation	
<ul style="list-style-type: none"> • Manier (dribbler, jongler, maintenir en équilibre) 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Projeter (lancer, frapper, tirer) 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Recevoir (attraper, bloquer, faire dévier) 	C1
▶ Pratique régulière d'activités physiques	
<ul style="list-style-type: none"> • Éléments caractéristiques d'une séance d'activités physiques 	
<ul style="list-style-type: none"> - Dosage de l'effort et fréquences cardiaques cibles 	C3
<ul style="list-style-type: none"> - Autoévaluations régulières (capacité cardiovasculaire et autres déterminants) 	C3
<ul style="list-style-type: none"> - Périodes de récupération 	C3
<ul style="list-style-type: none"> - Exercices à proscrire 	C3
<ul style="list-style-type: none"> - Règles de sécurité relatives à différentes activités physiques 	C3
<ul style="list-style-type: none"> - Prévention des blessures sportives 	C3
▶ Pratique sécuritaire d'activités physiques	
<ul style="list-style-type: none"> • Tenue vestimentaire appropriée (chaussures, vêtements, équipement protecteur) 	C1 - C2 - C3
<ul style="list-style-type: none"> • Comportements à adopter dans des situations potentiellement dangereuses 	C1 - C2 - C3
<ul style="list-style-type: none"> • Composantes de la pratique d'activités physiques (échauffement, activation, retour au calme) 	C1 - C2 - C3
<ul style="list-style-type: none"> • Respect des normes et des règlements des fédérations sportives, s'il y a lieu 	C1 - C2
<ul style="list-style-type: none"> • Jumelage avec une ou un partenaire de même gabarit et de même poids, s'il y a lieu 	C2
▶ Pratique de techniques de relaxation	
<ul style="list-style-type: none"> • Variété de techniques (ex. : Jacobson, respiration, imagerie mentale) 	C3
SAVOIR-ÊTRE	
▶ Esprit sportif	
<ul style="list-style-type: none"> • Équité 	C1-C2-C3

• Combativité respectueuse envers ses adversaires	C1-C2-C3
• Dépassement de soi	C1-C2-C3
• Appréciation des essais réussis et des bonnes performances de ses partenaires et de ses adversaires	C1-C2-C3
• Dignité et maîtrise de soi	C1-C2-C3
• Respect des autres dans ses paroles, ses gestes et ses mimiques	C1-C2-C3
• Observation stricte des règles du jeu	C1-C2- C3
• Respect du matériel et de l'environnement dans ses actions	C1-C2-C3
• Respect des rôles, des normes et de l'arbitre	C1-C2-C3
▶ Aide et entraide	C1-C2
▶ Acceptation des différences	C1-C2
▶ Sens des responsabilités	C1-C2
▶ Persévérance dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif	C1-C2

Les repères culturels

Les repères culturels de ce cours font référence à des réalités de la vie courante, telles que des personnages, des événements et des objets patrimoniaux, liés à l'activité physique, aux sports, aux loisirs ainsi qu'à l'éducation physique et à la santé. Ces repères permettent d'intégrer la dimension culturelle à l'enseignement, d'enrichir les connaissances de l'adulte et de donner un sens aux apprentissages.

L'utilisation de repères culturels est prescrite. Toutefois, les exemples présentés dans ce cours ne sont pas prescrits.

Exemples de repères culturels

▶ **Activités scientifiques ou technologiques associées à la vie sportive**

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

▶ **Objets de la vie courante**

- Matériel, objets, outils et équipement 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 dans les années 1960
- Raquettes fabriquées par les Amérindiens

▶ **Événements**

- Historique d'événements sportifs (ex. : Jeux olympiques, Jeux de la Francophonie, carnivals)
- Expositions liées aux sports et aux loisirs (ex. : Temple de la renommée)
- Faits marquants de l'actualité par rapport à l'activité physique et au 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**

- Déterminants (sociaux, politiques, économiques) propres à la société québécoise au regard de ses habitudes de vie
- Mode de vie selon les époques dans notre société
- Habitudes de vie développées dans d'autres sociétés
- État de santé des Québécoises et des Québécois, en particulier celui des jeunes
- Activités physiques pratiquées en famille, dans sa communauté, avec ses amies et amis, dans la société québécoise, que ce soit en plein air ou à l'intérieur, notamment dans les centres sportifs ou récréatifs
- Pratiques récréatives et sportives ici et ailleurs

▶ **Personnages**

- Personnages qui ont marqué la scène sportive ici et ailleurs
- Personnages politiques qui ont influencé le sport amateur et professionnel
- Personnages aux Jeux olympiques et paralympiques

▶ **Valeurs**

- Valeurs véhiculées dans les médias (ex. : la presse, la radio, la télévision, le cinéma, etc.) et qui conditionnent les comportements
- Règles d'éthique dans le sport
- Règlements locaux, nationaux ou internationaux

8.6 Familles de situations d'apprentissage

Les familles de situations d'apprentissage proposent des contextes d'apprentissage qui contribuent à donner un sens à ce que l'adulte apprend. Elles permettent de regrouper des situations d'apprentissage qui ont un lien de parenté. Dans ce cours, la famille de situations retenue est celle de la *Pratique d'activités physiques*.

8.7 Domaines généraux de formation

Dans le cadre du cours *Éducation physique et à la santé, développement sportif*, il est possible de poursuivre les intentions éducatives des cinq domaines généraux de formation du programme d'études. Ils sont sollicités à divers degrés et suscitent plusieurs interrogations permettant d'alimenter des situations d'apprentissage.

Ainsi, la situation d'apprentissage proposée dans ce cours et intitulée *Le vélo* rejoint l'intention éducative du domaine général de formation *Santé et bien-être* qui est d'amener l'adulte à se responsabiliser dans l'adoption de saines habitudes de vie. L'axe de développement *conscience de soi et de ses besoins fondamentaux* permet à l'adulte de répondre à ses besoins de valorisation, d'actualisation et d'épanouissement personnel.

8.8 Exemple d'une situation d'apprentissage

Une situation d'apprentissage place l'adulte au cœur de l'action et l'amène à développer des compétences, à construire des connaissances et à mobiliser des ressources multiples et variées. Elle repose sur une intention pédagogique qui est mise en relation avec différents éléments du programme d'études et du cours.

L'exemple de situation d'apprentissage qui suit présente :

- 1) la référence aux éléments du programme d'études et du cours;
- 2) le contexte de la situation : situation-problème;
- 3) l'intention pédagogique, les activités et le lien avec les compétences.

Cette situation d'apprentissage s'intitule *Le vélo*.

1) La référence aux éléments du programme d'études et du cours <i>Éducation physique et à la santé, développement sportif</i>	
Domaine général de formation	<ul style="list-style-type: none"> • Santé et bien-être
Compétences transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Résoudre des problèmes • Se donner des méthodes de travail efficaces
Famille de situations	<ul style="list-style-type: none"> • Pratique d'activités physiques
Compétences disciplinaires	<ul style="list-style-type: none"> • Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques • Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques • Adopter un mode de vie sain et actif
Catégories de savoirs et savoirs	<p>Savoirs théoriques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Structure et fonctionnement du corps • Déterminants de la condition physique • Éléments techniques de l'action liés aux activités • Habitudes de vie <p>Savoir-faire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principes d'équilibration, de coordination, de synchronisation • Action de locomotion • Pratique régulière d'activités physiques • Pratique sécuritaire d'activités physiques • Pratique de techniques de relaxation <p>Savoir-être</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dépassement de soi • Aide et entraide • Sens des responsabilités
Repères culturels	<p>Modes de vie</p> <ul style="list-style-type: none"> • État de santé des Québécoises et des Québécois, en particulier celui des jeunes

2) Le contexte de la situation : situation-problème	
<p>L'adulte décide de relever un nouveau défi pour se dépasser. Il choisit une activité sportive qu'il aime : le vélo ou le cardiovélo (spinning). Il profite de l'entente conclue entre l'école et le centre d'activités physiques à proximité.</p> <p>Son entraînement débute par de courtes distances. Graduellement, l'adulte allonge le parcours et note ses performances (distance parcourue, durée) en vue d'améliorer son endurance.</p>	
3) L'intention pédagogique, les activités et le lien avec les compétences	
Intention pédagogique : l'adulte est amené à considérer l'importance de se préparer à une activité d'endurance physique	
Activités	Compétences disciplinaires
Lorsqu'il s'entraîne :	
<p>L'adulte analyse la situation, exécute des actions motrices et évalue son efficacité. Pour ce faire, il effectue les activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Collecte d'information à l'aide d'un questionnaire portant sur son état de santé; • Inventaire des ressources disponibles; • Identification du type d'entraînement à faire; • Établissement d'une séquence d'enchaînements d'actions; • Identification de ses forces et de ses limites. 	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
<p>L'adulte identifie des éléments utiles à l'élaboration, à l'exécution et à l'évaluation d'un plan d'action pour l'entraînement. Pour ce faire, il effectue les activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilisation de l'expertise d'un entraîneur; • Application d'un programme d'entraînement; • Planification d'une stratégie de remplacement en cas de blessure; • Interrogation de la qualité de son endurance; • Reconnaissance des stratégies pouvant être utilisées dans d'autres contextes. 	Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
<p>L'adulte reconnaît les éléments utiles à la planification, à la mise en œuvre et à l'évaluation de son projet personnel visant l'adoption d'un mode de vie sain et actif. Pour ce faire, il effectue les activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identification du portrait de sa condition physique; • Compilation de données sur la fréquence de son entraînement; • Évaluation des objectifs définis; • Identification des ressources utiles; • Prise d'une décision à la suite de l'évaluation. 	Adopter un mode de vie sain et actif

8.9 Attentes de fin de cours

En développant la compétence *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*, l'adulte analyse la situation selon les exigences du contexte tout en tenant compte des conséquences. Il

communiqué de façon appropriée, exerce son jugement critique et résout des problèmes afin de sélectionner et d'exécuter des actions en fonction des ses capacités physiques et des contraintes de l'environnement. En tout temps, il respecte les règles de sécurité. Finalement, il manifeste son efficacité motrice par sa capacité à assurer une continuité et à ajuster son exécution selon le but poursuivi et les résultats obtenus, de manière à améliorer ses prestations. Ainsi, il démontre de la cohérence dans ses choix d'activités physiques.

En développant la compétence *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*, l'adulte communique de façon appropriée, coopère et résout des problèmes en contribuant à l'élaboration, à l'exécution et à l'évaluation d'un plan d'action. Il valide ce plan par l'application de stratégies conformes aux principes d'action appris, par la manifestation d'attitudes (savoir-être), l'exercice des rôles à jouer et la prise en compte des exigences de la situation. Il considère aussi son efficacité motrice par son contrôle dans l'exécution, l'ajustement continu des actions et des tactiques, le respect des règles de sécurité ainsi que des aspects imprévisibles qui peuvent survenir. Puis, il détermine des moyens à prendre pour s'améliorer selon les réussites atteintes et les difficultés rencontrées. Ainsi, il démontre de l'efficacité dans l'exécution d'activités physiques.

En développant la compétence *Adopter un mode de vie sain et actif*, l'adulte planifie un projet pour le maintien et la modification de ses habitudes de vie. Il met en œuvre sa pensée créatrice et résout des problèmes lorsqu'il réalise ce projet et qu'il l'évalue. Il découvre que sa condition physique progresse et qu'il intègre une démarche autonome. Il fait la synthèse des résultats obtenus au quotidien, des difficultés rencontrées et des défis à relever. À partir des informations recueillies, il est en mesure de juger de son engagement et de considérer les éléments à conserver, à éliminer ou à modifier dans le suivi de son projet. Finalement, il peut apporter des correctifs pour atteindre une réelle amélioration de ses habitudes. Ainsi, il démontre de la pertinence dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif.

8.10 Critères d'évaluation des compétences visées par le cours

Pour soutenir l'apprentissage de l'adulte et évaluer ses compétences en fin de cours, l'enseignante ou l'enseignant fonde son jugement sur des critères d'évaluation.

Compétences disciplinaires	Critères d'évaluation
1. Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques 2. Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques 3. Adopter un mode de vie sain et actif	<ul style="list-style-type: none"> • Cohérence dans ses choix • Efficacité de l'exécution • Pertinence dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif

Chapitre 9



Cours APH-5049-1 Éducation physique et à la santé, secourisme avec RCR

Cinquième secondaire

Durée : 25 heures

9.1 Présentation du cours

Le cours *Éducation physique et à la santé, secourisme avec RCR* vise à sensibiliser l'adulte aux situations à risque dans les sports, au travail ou dans la vie quotidienne.

Ce cours permet à l'adulte de développer ses aptitudes et d'adopter des attitudes propres à intervenir en première instance, lors de situations d'urgence. De plus, il est amené à constater l'importance de posséder des notions de base en prévention et en intervention. Ainsi, il adopte des comportements éthiques et sécuritaires qui font de la citoyenne ou du citoyen un être plus responsable. L'aide apportée aux personnes en détresse l'amène à agir de façon à prévenir les accidents. Finalement, le cours se concrétise dans un plan d'action en secourisme et dans un projet personnel visant l'adoption d'un mode de vie sain et actif.

9.2 Compétences disciplinaires

Le présent cours vise le développement de trois compétences disciplinaires.

Vue d'ensemble des trois compétences disciplinaires, de leurs composantes et de leurs manifestations		
Compétence 1 Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Compétence 2 Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Compétence 3 Adopter un mode de vie sain et actif
<p>Analyser la situation selon les exigences du contexte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Considérer les contraintes de la tâche et le but de l'activité • Inventorier les ressources nécessaires à la réalisation de la tâche • Établir des liens avec d'autres tâches ou d'autres activités semblables • Sélectionner différentes options et en examiner les conséquences • Choisir un type de préparation physique (échauffement ou étirement) et de récupération approprié <p>Exécuter des actions motrices selon les contraintes de l'environnement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer les principes de coordination, d'équilibration ou de synchronisation • Doser ses efforts selon son niveau d'habiletés motrices et sa condition physique • Prêter attention à ses perceptions kinesthésiques • Ajuster ses actions selon les exigences de l'activité physique • Utiliser les objets ou les outils de manière appropriée • Varier ses actions motrices et ses enchaînements d'actions <p>Évaluer son efficacité motrice et les moyens pris en fonction du but poursuivi</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'interroger sur les moyens pris et les résultats obtenus • Juger de ses choix d'actions motrices et de la qualité de leur exécution • Identifier les nouveaux apprentissages réalisés • Identifier ses forces et les défis à relever • Prendre une décision sur les améliorations à apporter, s'il y a lieu • Reconnaître les éléments pouvant être utilisés dans d'autres pratiques d'activités 	<p>Élaborer un plan d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter les rôles assignés • Considérer le point de vue des autres • Tenir compte des exigences de la situation et du but visé • Établir, avec une, un ou des partenaires, des règles de fonctionnement efficaces • Planifier la stratégie et en anticiper les conséquences • Prévoir une stratégie de remplacement • Sélectionner une ou plusieurs actions motrices ou tactiques par rapport à la stratégie choisie <p>Exécuter un plan d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer la stratégie • Exécuter des actions motrices ou des tactiques en fonction de la stratégie • Observer constamment la position d'une, d'un ou de plusieurs partenaires et celle de ses adversaires • Ajuster sa position et ses actions au caractère imprévisible de l'activité • Appliquer les principes de communication ou de synchronisation • Jouer différents rôles avec une, un ou plusieurs partenaires, ou contre une, un ou plusieurs adversaires <p>Évaluer le plan d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'interroger, avec une, un ou des partenaires, sur son choix de stratégie, la qualité de ses exécutions et ses résultats, ceux de ses pairs ou d'une autre équipe • Expliquer les causes de ses réussites et de ses difficultés • Reconnaître la contribution d'une, d'un ou de plusieurs partenaires • Reconnaître les nouveaux apprentissages réalisés • Déterminer, avec une, un ou des partenaires, les améliorations à apporter • Reconnaître, avec une, un ou des partenaires, les stratégies pouvant être réutilisées dans d'autres contextes 	<p>Planifier son projet personnel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dresser, à partir de faits observables, le portrait de ses habitudes de vie • Déterminer des habitudes de vie à maintenir ou à modifier, s'il y a lieu • S'engager dans l'action • Reconnaître ses goûts et ses aptitudes • Déterminer des objectifs réalistes et en anticiper les conséquences • Mobiliser des ressources variées <p>Mettre en œuvre son projet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercer des activités pour l'amélioration ou le maintien de saines habitudes de vie • Utiliser les ressources nécessaires • Persévérer dans la mise en œuvre de son projet • Compiler les informations essentielles relatives à la modification de ses habitudes de vie <p>Évaluer son projet et l'état de ses habitudes de vie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mesurer, à l'aide d'outils pertinents, le maintien ou l'amélioration de sa condition physique • Juger de l'atteinte de ses objectifs à la lumière des données recueillies • Expliquer les causes de ses difficultés et de ses réussites • S'interroger sur le choix des moyens pris et les résultats obtenus • Reconnaître les nouveaux apprentissages réalisés • Reconnaître le travail accompli • Prendre une décision à la suite de l'évaluation

9.3 Démarche réflexive

La démarche réflexive proposée dans le programme d'études *Éducation physique et à la santé* est structurée en quatre étapes. Elle prend sa source dans le vécu expérientiel de l'adulte. Ensuite, par la réflexion, l'adulte est amené à s'approprier des savoirs, puis à les intégrer et, enfin, à préparer le transfert de ses apprentissages dans des situations de vie authentiques. Ces étapes sont interreliées et complémentaires. Elles amènent l'adulte à effectuer des tâches diverses qui ne sont pas nécessairement séquentielles. En tout temps, il peut revenir sur une tâche précédente.

La schématisation de la démarche réflexive proposée est présentée à l'annexe 2 du programme d'études.

9.4 Compétences transversales

Le cours sollicite à des degrés divers toutes les compétences transversales du programme d'études. Il importe d'identifier celles qui correspondent le plus aux exigences des tâches à accomplir dans chacune des situations d'apprentissage élaborées par l'enseignante ou l'enseignant. Les compétences transversales sont présentées à l'annexe 1 du programme d'études.

Par exemple, la situation d'apprentissage *Actions de secours*, présentée dans ce cours, sollicite la contribution de deux compétences transversales : *Communiquer de façon appropriée* et *Exercer son jugement critique*.

Lorsqu'il communique de façon appropriée, l'adulte adopte le langage du secourisme d'urgence. Il analyse la situation afin d'identifier des modalités de communication adéquates. Ainsi, il respecte les conventions, les codes de langage appropriés et il tient compte des multiples variables complexes dans le traitement.

Lorsqu'il exerce son jugement critique, l'adulte construit son opinion sur la situation. Il explore différentes options et s'appuie sur des repères logiques et sécuritaires avant d'exercer une manœuvre. Ainsi, il est attentif aux modalités et aux formulations qui traduisent sa pensée et il établit un rapport critique avec le savoir.

9.5 Contenu de formation

Le contenu de formation du cours permet à l'adulte d'adopter un mode de vie sain et actif, en tenant compte des règles du secourisme. Il comprend trois catégories de savoirs et leurs savoirs respectifs, ainsi que des exemples de repères culturels.

Les éléments prescrits du cours sont les suivants : les compétences disciplinaires, leurs composantes et leurs manifestations, les catégories de savoirs et leurs savoirs, les repères culturels et les familles de situations d'apprentissage.

Les catégories de savoirs et les savoirs

Les catégories de savoirs du cours sont les suivantes :

- Savoirs théoriques
- Savoir-faire
- Savoir-être

Les savoirs précisent les éléments de contenu de chaque catégorie de savoirs. Ces éléments sont présentés en rapport avec les compétences disciplinaires. Celles-ci sont indiquées selon la légende suivante :

C1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.

C2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.

C3 : Adopter un mode de vie sain et actif.

Le tableau qui suit présente chaque catégorie de savoirs, leurs savoirs respectifs et le lien avec la ou les compétences disciplinaires concernées.

Catégories de savoirs et savoirs <i>ADAPTATION AUX PARTICULARITÉS PHYSIOLOGIQUES</i>	Compétences disciplinaires (C1 - C2 - C3)
SAVOIRS THÉORIQUES	
▶ Principes généraux de sécurité	
<ul style="list-style-type: none"> • Situations d'urgence 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Ressources humaines ou matérielles disponibles pour agir auprès de la personne en danger 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Plan d'évacuation d'urgence et transport des blessés 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Risques occasionnés par une intervention 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Matériel de protection utilisé 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Ordre de priorité des premiers soins 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Détérioration de l'état de santé à la suite d'une blessure, d'un accident ou d'un malaise 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Règles de prévention d'accidents dans les sports, au travail ou dans la vie quotidienne 	C1 - C3
<ul style="list-style-type: none"> • Évaluation des risques courus et de la sécurité des lieux 	C1 - C3
<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilités du secouriste à l'égard de la loi 	C1
▶ Principales parties de l'anatomie	
<ul style="list-style-type: none"> • Grands principes de la structure et du fonctionnement normal du corps 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Principaux muscles, squelette, système nerveux, système circulatoire et système respiratoire 	C1
▶ Principales situations réclamant une intervention d'urgence et des interventions appropriées	
<ul style="list-style-type: none"> • Manifestations d'asphyxie et intervention appropriée 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Manifestations d'arrêt cardiaque et intervention appropriée 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Manifestations de l'étouffement et intervention appropriée 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Fractures et plaies et intervention appropriée 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Manifestations de l'état de choc et intervention appropriée 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Perte de conscience et intervention appropriée 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Blessures aux muscles, aux ligaments et aux articulations et intervention appropriée 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Autres circonstances, notamment : hypothermie, brûlure, blessure de l'œil, 	C1

empoisonnement, morsure, noyade et coup de chaleur	
SAVOIR-FAIRE	
▶ Intervention en situation d'urgence respectant les principes généraux de sécurité	
• Identification rapide des situations d'urgence et démonstration de sa capacité à intervenir	C1 - C2
• Recensement et mobilisation des ressources humaines et matérielles	C1 - C2 - C3
• Évaluation et prévention des risques reliés à une intervention	C1
• Intervention auprès de la personne en danger	C1 - C2
• Utilisation du matériel de protection nécessaire à une intervention sécuritaire	C1 - C3
• Intervention en suivant l'ordre de priorité des premiers soins	C1
• Respect et connaissance des règles de prévention d'accidents dans le milieu de vie ou de travail	C1 - C2 - C3
• Action dans le respect des règles et des responsabilités du secouriste	C1
▶ Reconnaissance des principales situations réclamant une intervention de secourisme, bon diagnostic et intervention de façon appropriée, notamment lors des situations suivantes :	
• Asphyxie	C1 - C2 - C3
• Arrêt cardiaque	C1 - C2 - C3
• Étouffement	C1 - C2 - C3
• Fractures et plaies	C1 - C2 - C3
• État de choc ou perte de conscience	C1 - C2 - C3
• Blessures aux muscles, aux ligaments et aux articulations	C1 - C2 - C3
• Autres situations d'urgence, notamment : hypothermie, brûlure, blessure de l'œil, empoisonnement, morsure, noyade et coup de chaleur	C1 - C2 - C3
SAVOIR-ÊTRE	
▶ Aide et entraide	
• Soutien et réconfort	C1 - C2
• Respect des rôles des intervenants selon leurs compétences	C2
▶ Civisme	
• Agissement du citoyen responsable	C3
▶ Éthique	
• Acceptation et respect des valeurs des autres	C2

▶ Leadership	
• Participation à la prise en charge d'une intervention au meilleur de sa connaissance	C1 - C2
• Établissement des priorités	C1
• Supervision des interventions	C2 - C3
▶ Esprit préventif	
• Adoption des pratiques sécuritaires	C3

Repères culturels

Les repères culturels de ce cours font référence à des réalités de la vie courante, telles que des personnages, des événements et des objets patrimoniaux, liés à l'activité physique, aux sports, aux loisirs ainsi qu'à l'éducation physique et à la santé. Ces repères permettent d'intégrer la dimension culturelle à l'enseignement, d'enrichir les connaissances de l'adulte et de donner un sens aux apprentissages.

L'utilisation de repères culturels est prescrite. Toutefois, les exemples présentés dans ce cours ne sont pas prescrits.

Exemples de repères culturels

▶ Activités scientifiques ou technologiques

- Évolution des techniques de secourisme
- Changements climatiques et nouvelles situations de danger telles que vagues de chaleur, inondations et smog

▶ Modes de vie

- Habitudes de vie dans notre société et apparition de problèmes cardiaques, respiratoires ou autres (ex. : obésité, diabète)
- Sports à risque et blessures (ex. : planche à roulettes, patin à roues alignées, etc.)
- Changements démographiques

▶ Repères locaux

- Dangers locaux
- Ressources locales et services d'urgence
- Anecdotes locales

▶ Événements marquants

- Situation d'urgence dans un aréna

9.6 Familles de situations d'apprentissage

Les familles de situations d'apprentissage proposent des contextes d'apprentissage qui contribuent à donner un sens à ce que l'adulte apprend. Elles permettent de regrouper des situations d'apprentissage qui ont un lien de parenté. Dans ce cours, la famille de situations retenue est celle du *Secourisme*.

9.7 Domaines généraux de formation

Dans le cadre du cours *Éducation physique et à la santé, secourisme avec RCR*, il est possible de poursuivre les intentions éducatives des cinq domaines généraux de formation. Ils sont sollicités à divers degrés et suscitent plusieurs interrogations permettant d'alimenter des situations d'apprentissage.

Ainsi, la situation d'apprentissage proposée dans ce cours et intitulée *Actions de secours*, rejoint l'intention éducative du domaine général de formation *Santé et bien-être* qui est d'amener l'adulte à se responsabiliser dans l'adoption de saines habitudes de vie. L'axe de développement *Conscience des conséquences de choix collectifs sur le bien-être des individus* permet à l'adulte d'établir la corrélation entre les habitudes de vie, son état de santé et la capacité d'intervenir en cas d'urgence. Pour ce faire, il prend connaissance des enjeux politiques liés à la santé et à son bien-être. Il se soucie du bien-être collectif en sensibilisant son entourage à l'importance de faire de la prévention sur les techniques de secourisme.

9.8 Exemple d'une situation d'apprentissage

Une situation d'apprentissage place l'adulte au cœur de l'action et l'amène à développer des compétences, à construire des connaissances et à mobiliser des ressources multiples et variées. Elle repose sur une intention pédagogique mise en relation avec différents éléments du programme d'études et du cours.

L'exemple de situation d'apprentissage qui suit présente :

- 1) la référence aux éléments du programme d'études et du cours;
- 2) le contexte de la situation : situation-problème;
- 3) l'intention pédagogique, les activités et le lien avec les compétences.

Cette situation d'apprentissage s'intitule *Actions de secours*.

1) La référence aux éléments du programme d'études et du cours <i>Éducation physique et à la santé, secourisme avec RCR</i>	
Domaine général de formation	<ul style="list-style-type: none"> • Santé et bien-être
Compétences transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Communiquer de façon appropriée • Exercer son jugement critique
Famille de situations	<ul style="list-style-type: none"> • Secourisme
Compétences disciplinaires	<ul style="list-style-type: none"> • Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques • Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques • Adopter un mode de vie sain et actif

1) La référence aux éléments du programme d'études et du cours (Suite) Éducation physique et à la santé, secourisme avec RCR	
Catégories de savoirs et savoirs	<p>Savoirs théoriques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principes généraux de sécurité • Principales parties de l'anatomie • Principales situations réclamant des interventions d'urgence et appropriées <p>Savoir-faire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intervention en situation d'urgence en respectant les principes généraux de sécurité • Reconnaissance des principales situations réclamant une intervention de secourisme, bon diagnostic et intervention de façon appropriée <p>Savoir-être</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aide et entraide • Civisme • Éthique • Leadership • Esprit préventif
Repères culturels	<ul style="list-style-type: none"> • Repères locaux
2) Le contexte de la situation : situation-problème	
<p>À la suite de l'étude de différentes situations nécessitant un secours et des interventions appropriées, des équipes de trois adultes sont formées.</p> <p>À tour de rôle, chaque équipe doit simuler une situation nécessitant un secours. Une autre équipe doit alors simuler l'intervention appropriée. Le contexte et les réactions de l'équipe qui doit simuler la situation nécessitant un secours sont déterminés par l'enseignante ou l'enseignant.</p> <p>Lors d'une mise en situation, les autres équipes observent le déroulement. Après chaque situation, les adultes sont invités à poser des questions, à faire des commentaires et à suggérer des améliorations à l'intervention.</p>	

3) L'intention pédagogique, les activités et le lien avec les compétences	
Intention pédagogique : l'adulte est amené à comprendre comment intervenir adéquatement en situation d'urgence	
Activités	Compétences disciplinaires
Lorsqu'il participe à l'activité <i>Actions de secours</i> :	
L'adulte analyse la situation, exécute des actions et évalue son efficacité. Pour ce faire, il effectue les activités suivantes : <ul style="list-style-type: none"> • Collecte de l'information sur les symptômes de l'individu à secourir et son état général de santé; • Établissement du diagnostic; • Sélection de différentes options en anticipant les conséquences; • Ajustement des actions selon les réactions de la personne en détresse; • Identification des défis à relever. 	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
L'adulte identifie les éléments utiles à l'élaboration, à l'exécution et à l'évaluation d'un plan d'action. Pour ce faire, il effectue les activités suivantes : <ul style="list-style-type: none"> • Établissement des priorités de premiers soins et des règles de fonctionnement efficaces selon la gravité de la situation; • Observation constante de la position de tous les acteurs; • Ajustement de sa position et de ses actions aux caractères imprévisibles de la situation; • Reconnaissance de la contribution des membres de l'équipe. 	Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
L'adulte reconnaît les éléments utiles à la planification, à la mise en œuvre et à l'évaluation de son projet personnel visant l'adoption d'un mode de vie sain et actif. Pour ce faire, il effectue les activités suivantes : <ul style="list-style-type: none"> • Planification d'objectifs réalistes en anticipant les conséquences; • Compilation des informations essentielles relatives à la modification de ses habitudes de vie; • Interrogation sur le choix des moyens pris et les résultats obtenus; • Prise de décisions appropriées. 	Adopter un mode de vie sain et actif

9.9 Attentes de fin de cours

En développant la compétence *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*, l'adulte analyse la situation selon les exigences du contexte tout en tenant compte des conséquences. Il communique de façon appropriée, exerce son jugement critique et résout des problèmes afin de sélectionner et d'exécuter des actions en fonction de ses capacités physiques et des contraintes de l'environnement. En tout temps, il respecte les règles de sécurité. Finalement, il manifeste son efficacité motrice par sa capacité à assurer une continuité et à ajuster son exécution selon le but poursuivi et les résultats obtenus, de manière à améliorer ses prestations. Ainsi, il démontre de la cohérence dans ses choix d'activités physiques.

En développant la compétence *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*, l'adulte communique de façon appropriée, coopère et résout des problèmes en contribuant à l'élaboration, à l'exécution et à l'évaluation d'un plan d'action. Il valide ce plan par l'application de stratégies conformes aux principes d'action appris, par la manifestation d'attitudes (savoir-être), l'exercice des rôles à jouer et la prise en compte des exigences de la situation. Il considère aussi son efficacité motrice par son contrôle dans l'exécution, l'ajustement continu des actions et des tactiques, le respect des règles de sécurité ainsi que des aspects imprévisibles qui peuvent survenir. Puis, il détermine des moyens à prendre pour s'améliorer selon les réussites atteintes et les difficultés rencontrées. Ainsi, il démontre de l'efficacité dans l'exécution d'activités physiques.

En développant la compétence *Adopter un mode de vie sain et actif*, l'adulte planifie un projet pour le maintien et la modification de ses habitudes de vie. Il met en œuvre sa pensée créatrice et résout des problèmes lorsqu'il réalise ce projet et qu'il l'évalue. Il découvre que sa condition physique progresse et qu'il intègre une démarche autonome. Il fait la synthèse des résultats obtenus au quotidien, des difficultés rencontrées et des défis à relever. À partir des informations recueillies, il est en mesure de juger de son engagement et de considérer les éléments à conserver, à éliminer ou à modifier dans le suivi de son projet. Finalement, il peut apporter des correctifs pour atteindre une réelle amélioration de ses habitudes. Ainsi, il démontre de la pertinence dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif.

9.10 Critères d'évaluation des compétences visées par le cours

Pour soutenir l'apprentissage de l'adulte et évaluer ses compétences en fin de cours, l'enseignante ou l'enseignant fonde son jugement sur des critères d'évaluation.

Compétences disciplinaires	Critères d'évaluation
<ol style="list-style-type: none"> 1. Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques 2. Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques 3. Adopter un mode de vie sain et actif 	<ul style="list-style-type: none"> • Cohérence dans ses choix • Efficacité de l'exécution • Pertinence dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif

Annexes



Annexe 1

Compétences transversales

Les compétences transversales ne s'enseignent pas pour elles-mêmes. Elles sont intégrées au programme d'études. Celui-ci sollicite, à des degrés divers, toutes les compétences transversales qui contribuent, en retour, au développement des compétences du programme. Les neuf compétences transversales sont regroupées en quatre ordres.

Compétences transversales	
Ordres	Compétences
Intellectuel	<ul style="list-style-type: none">• Exploiter l'information• Résoudre des problèmes• Exercer son jugement critique• Mettre en œuvre sa pensée créatrice
Méthodologique	<ul style="list-style-type: none">• Se donner des méthodes de travail efficaces• Exploiter les technologies de l'information et de la communication
Personnel et social	<ul style="list-style-type: none">• Actualiser son potentiel• Coopérer
Communication	<ul style="list-style-type: none">• Communiquer de façon appropriée

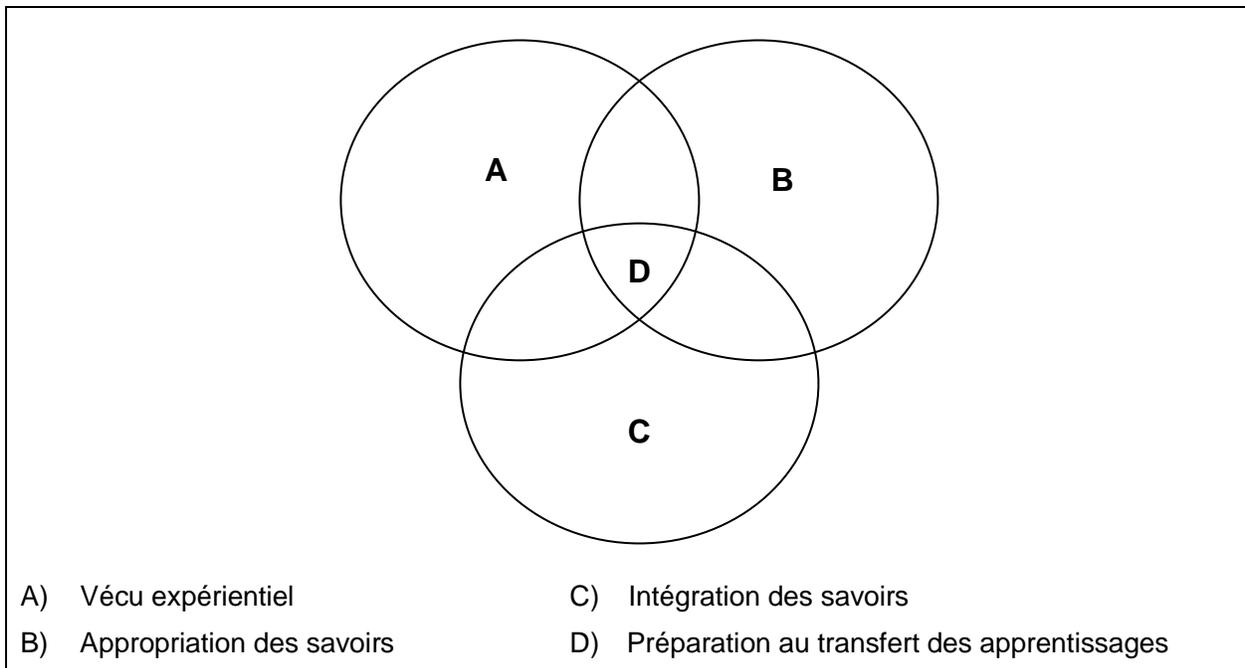
Annexe 2

Schématisation de la démarche réflexive

Lorsqu'il lui faut penser, percevoir, raisonner ou agir pour progresser dans ses apprentissages, mobiliser des ressources et développer des compétences, l'adulte se réfère à une démarche réflexive. Cette démarche facilite l'adoption d'attitudes ainsi que de comportements proactifs et responsables pour le maintien de sa santé et de son bien-être.

La réflexion amène l'adulte à « revenir sur ses pensées de façon à pouvoir analyser, étudier, examiner et approfondir plus consciemment une idée, un projet, une problématique, une situation ou une connaissance³ ». « Le sujet réflexif répond à la sollicitation lorsqu'il a pris en considération tous les éléments d'une problématique. Il soupèse toutes les possibilités avant de finaliser la résolution d'un problème. [...] C'est une réflexion analytique sur des hypothèses et sur le traitement de l'information d'une manière lente et délibérée⁴. »

La démarche réflexive proposée est structurée en quatre étapes. Elle prend sa source dans le vécu expérientiel de l'adulte. Ensuite, par la réflexion, l'adulte est amené à s'appropriier des savoirs, puis à les intégrer et, enfin, à préparer le transfert de ses apprentissages dans des situations de vie authentiques. Ces étapes sont interreliées et complémentaires.



3. R. LEGENDRE, *Dictionnaire actuel de l'éducation*, 3^e éd., Montréal, Guérin, 2005, p. 1165, s.v. « réflexion, généralités ».

4. *Ibid.*, s.v. « réflexivité, caractéristiques ».

A) Vécu expérientiel

Le vécu expérientiel⁵ d'un adulte est diversifié, notamment sur le plan familial, social, culturel, professionnel, scolaire ou personnel. À cette étape, l'adulte est amené à :

- utiliser ses expériences comme des sources d'observation, de réflexion et d'inspiration;
- échanger des points de vue;
- mettre en évidence des problématiques de saines habitudes de vie dans divers contextes;
- utiliser des ressources internes pour répondre aux exigences de la situation d'apprentissage.

B) Appropriation de savoirs

L'appropriation de savoirs rend les apprentissages signifiants et motivants⁶. Cette étape amène l'adulte à prendre conscience de ses acquis physiques et psychologiques. Il les met en perspective pour explorer des problématiques et en faire une investigation. Il sélectionne des données et il les traite en posant un regard critique sur les problèmes éprouvés. Il apprend à composer avec l'erreur et le défi à relever⁷. Il construit et mobilise des savoirs utiles grâce à la mise en place d'un contexte qui donne un sens aux apprentissages. Par l'appropriation de savoirs, l'adulte est amené à :

- mettre en évidence des interrelations entre divers facteurs;
- utiliser des stratégies métacognitives;
- analyser des conséquences possibles;
- considérer des pistes de solution selon divers contextes;
- modifier son cadre de référence par rapport à des repères présents dans l'environnement social et culturel.

C) Intégration de savoirs

L'intégration de savoirs⁸ permet à l'adulte d'estimer les risques, de considérer diverses possibilités et, s'il y a lieu, d'envisager d'apporter des modifications dans ses habitudes de vie. À cette étape, il détermine l'écart qui existe entre ce qu'il est capable de faire (situation réelle) et ce qu'il serait en mesure de réaliser (situation désirée) pour combler cet écart. Par l'intégration de savoirs, l'adulte est amené à :

- prendre conscience de l'utilité de ses apprentissages;
- développer ses habiletés réflexives au regard de ses responsabilités;
- éviter la précipitation dans ses jugements et ses prises de position;
- envisager l'action en fonction de la meilleure solution pour sa santé et son bien-être.

5. D. KOLB, *Comportement organisationnel : une démarche expérientielle*, Montréal, Guérin, 1984.

6. B.-M. BARTH, *Guider le processus de construction de sens*, Paris, ESF Éditions, 1993.

7. J.-P. ASTOLFI, *L'erreur, un outil pour enseigner*, Paris, ESF Éditions, 1997.

8. J. TARDIF, *Pour un enseignement stratégique : l'apport de la psychologie cognitive*, Montréal, Les Éditions logiques, 1992.

D) Préparation au transfert des apprentissages

À cette étape, l'adulte se prépare au transfert des apprentissages⁹ dans des situations de vie authentiques. Le cas échéant, il sera amené à tirer des conclusions et à établir des liens de cause à effet dans le but d'adopter et de maintenir de saines habitudes de vie.

Diverses stratégies d'enseignement et d'apprentissage sont utilisées dans cette démarche réflexive, notamment des stratégies cognitives et des stratégies métacognitives. Les stratégies cognitives sont des moyens choisis en vue de résoudre un problème et de prendre des décisions. Les stratégies métacognitives sont des moyens mis en œuvre pour connaître et contrôler ses processus cognitifs en développant ses habiletés d'introspection et d'autorégulation.

Stratégies et moyens pédagogiques appropriés au développement des compétences disciplinaires	
Compétences disciplinaires	Exemples de stratégies ou de moyens pédagogiques
Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	<ul style="list-style-type: none"> • la motivation; • la planification des ressources; • l'évitement ou la récupération des blessures; • l'alimentation et l'hydratation; • le calendrier de préparation; • l'imagerie mentale; • la répartition des efforts; • la concentration; • autres.
Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	<ul style="list-style-type: none"> • le fait de feinter, d'être déséquilibré, de surprendre l'adversaire ou un partenaire; • l'épuisement de l'adversaire ou de ses partenaires dans l'intervention; • le plan de rencontre ou de l'intervention; • ses forces et faiblesses; • autres.
Adopter un mode de vie sain et actif	<ul style="list-style-type: none"> • la motivation; • les facteurs sociaux; • l'organisation de sa vie; • la physiologie; • autres.

9. J. TARDIF, *Le transfert des apprentissages*, Montréal, Les Éditions logiques, 1999.

Références bibliographiques

Santé et Éducation physique

ADE, David. « Des niveaux d'habiletés pour optimiser l'apprentissage », *Revue Éducation physique et sport*, n° 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 bénéfiques 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. éd.], 2001.

DANIEL, Marie-France et Michael SCHLEIFER. *La coopération dans la classe : étude du concept et de la pratique éducative*, Québec, Éditions 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 Quarterly for Exercise and Sport*, vol. 71, n° 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 GOUBOUT 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.

QUÉBEC, MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes liés au poids, 2006-2012, Investir pour l'avenir*, gouvernement du Québec, Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux, 2006.

QUÉBEC, MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT, *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif : Pour un virage santé à l'école*, gouvernement du Québec, Direction générale de la formation des jeunes, 2007

RINGGENBERG, Scott W. *The Effects of Cooperative Games on Classroom Cohesion*, University of Wisconsin-La Crosse, La Crosse, 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, n° 2, 1999, p. 44-56.

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

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

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

THIBAUT, Guy. « L'activité physique », dans Luc BLANCHET 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.

THIBAUT, Guy et autres. *Guide de mise en forme : activités physiques, activités sportives, santé, équipement, alimentation*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1998, 221 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. 28-244.

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 Age Moderates the Effect of Practice Variability : A Quantitative Review », *Research Quarterly for Exercise and Sport*, vol. 69, 1998, p. 210-215.

Secourisme

BEAUMONT, Jean-Luc. *Soins avancés en réanimation*, Université du Québec à Hull, Montmagny, Québec, 1988, 273 p.

COMITÉ PROVINCIAL DES SOINS INFIRMIERS EN SANTÉ AU TRAVAIL. *Mesures d'urgence en cas d'allergie aux piqûres d'insectes*, Guide de formation, Table nationale de concertation en santé au travail, révisé en mai 2000.

COMMISSION DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL, *Guide d'utilisation d'une fiche signalétique*, gouvernement du Québec, 1998, 72 p.

CROIX-ROUGE CANADIENNE, *Premiers répondants*, Mosby Lefeline, 1997, 242 p.

FONDATION DES MALADIES DU CŒUR DU CANADA, *La réanimation cardiorespiratoire*, Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue, Ottawa, 1993, 88 p.

LACOMBE, Gilles, *Les premiers soins*, Une réponse vitale en situation d'urgence, 2^e édition, Beauchemin, Montréal, 1996, 424 p.

QUÉBEC, Règlement sur les normes minimales de premiers secours et de premiers soins, 2011, (A-3, r.10), Éditeur officiel du Québec

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA CROIX-ROUGE: *Soins immédiats en RCR*, Toronto, Mosby, 1994, 28 p.

