

Le curriculum de l'Ontario  
11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année

# Éducation physique et santé

A large, stylized graphic of a globe is centered on the page. It consists of a white grid of latitude and longitude lines overlaid on a dark grey, semi-transparent globe. The globe is positioned in the lower half of the page, partially overlapping the title.

2000

# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	2
La place du programme-cadre d'éducation physique et santé dans le curriculum .....	2
Le programme-cadre d'éducation physique et santé dans le contexte de l'école franco-ontarienne .....	4
<b>Le programme-cadre d'éducation physique et santé</b> .....	5
Aperçu .....	5
Cours et crédits .....	6
Stratégies d'enseignement et d'apprentissage .....	7
Attentes et contenus d'apprentissage .....	8
Domaines d'étude .....	8
<b>Cours :</b>	
Vie active et santé, 11 <sup>e</sup> année, cours ouvert (PPL3O) .....	9
Action santé, 11 <sup>e</sup> année, cours ouvert (PPZ3O) .....	16
Vie active et santé, 12 <sup>e</sup> année, cours ouvert (PPL4O) .....	21
Sciences de l'activité physique, 12 <sup>e</sup> année, cours préuniversitaire (PSE4U) .....	28
Leadership et animation récréative, 12 <sup>e</sup> année, cours précollégial (PLF4C) .....	33
<b>Quelques considérations concernant la planification du programme</b> .....	39
<b>Grille d'évaluation du rendement</b> .....	42

An equivalent publication is available in English  
under the title *The Ontario Curriculum, Grades 11 and 12:  
Health and Physical Education, 2000.*

Cette publication est postée dans le site Web du  
ministère de l'Éducation à l'adresse  
Internet suivante : <http://www.edu.gov.on.ca>.

# Introduction

*Le curriculum de l'Ontario, 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année – Éducation physique et santé, 2000* sera mis en œuvre à partir de septembre 2001 dans les classes de 11<sup>e</sup> année et à partir de septembre 2002 dans les classes de 12<sup>e</sup> année des écoles secondaires de langue française de l'Ontario. Le présent document remplace les sections se rapportant aux années supérieures dans les programmes-cadres suivants : *Éducation physique et hygiène, cycle supérieur, 1975* et *Éducation physique et santé, cours préuniversitaires de l'Ontario, 1993*.

Les renseignements communs à tous les programmes-cadres sont publiés dans un document complémentaire intitulé *Le curriculum de l'Ontario, de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année – Planification des programmes et évaluation, 2000*. Cette publication est également disponible sur le site Web du ministère de l'Éducation à l'adresse Internet suivante : <http://www.edu.gov.on.ca>.

## **La place du programme-cadre d'éducation physique et santé dans le curriculum**

Le programme-cadre d'éducation physique et santé offre à l'élève des expériences d'apprentissage qui l'aideront à mener une vie pleine et productive. Grâce au présent programme-cadre, l'élève pourra :

- comprendre l'importance de la condition physique, de la santé et du bien-être et en reconnaître les facteurs;
- s'engager dans la pratique quotidienne d'une activité physique vigoureuse et adopter de bonnes habitudes de vie pour sa santé et son mieux-être;
- acquérir les connaissances et les habiletés qui lui permettront de participer à des activités physiques tout au long de sa vie.

Dans ce programme-cadre, l'accent est mis sur l'épanouissement physique de l'élève et le développement de ses connaissances, de ses habiletés et de ses attitudes afin de lui donner tous les outils nécessaires pour répondre avec succès aux obligations et aux défis qu'il ou elle rencontrera dans sa vie personnelle et sociale et dans son milieu de travail. L'objectif principal est d'aider l'élève à prendre conscience des bienfaits que procure une vie saine et active sur tous les plans.

Les bienfaits d'une vie saine et active sont nombreux autant sur le plan social que personnel : augmentation de la productivité, assiduité accrue, réduction des coûts de santé, plus grandes motivations et satisfactions personnelles, amélioration du bien-être psychologique, de la capacité physique et de l'estime de soi, et meilleure habileté à composer avec le stress. Tout au long de sa vie, l'élève fait des choix qui influent sur sa qualité de vie. En connaissant les critères sur lesquels fonder ses choix, l'élève sera en mesure de favoriser son épanouissement sur les plans physique, affectif, social, culturel et intellectuel.

Dans ce programme-cadre, les cours sont axés sur la participation à des activités physiques, le développement des habiletés motrices et la promotion de la santé. En fait, la participation soutenue à des activités physiques, le respect des consignes de sécurité et la compréhension des facteurs qui favorisent une sexualité saine sont fondamentaux dans ce programme-cadre. Grâce aux notions étudiées et aux activités d'apprentissage, l'élève pourra prendre des décisions éclairées sur tous les aspects de sa santé et de son mieux-être.

La recherche de l'excellence, la tolérance et le respect des autres président à l'apprentissage dans tous les cours d'éducation physique et santé. Ce sont là des valeurs importantes dans toutes les disciplines ainsi que pour la société. Les parents, l'école, les services de santé, le monde des affaires, les gouvernements et les médias se partagent la responsabilité de promouvoir ces valeurs auprès des élèves. L'école et la collectivité se doivent de travailler ensemble pour encourager les élèves à développer pleinement leur potentiel et à jouir d'une vie saine et active.

Il existe des liens étroits entre le programme-cadre d'éducation physique et santé et d'autres disciplines, particulièrement l'orientation et la formation au cheminement de carrière, les sciences et les sciences humaines et sociales. La préparation à la vie, l'étude des réalités sociales et des facteurs qui favorisent les interactions positives, le développement des habiletés à travailler en équipe et la promotion d'un style de vie sain ne sont que quelques exemples de ces liens. L'adoption d'un style de vie sain et équilibré contribue d'ailleurs à favoriser l'apprentissage de l'élève dans toutes les disciplines. La matière de tout cours d'éducation physique et santé peut être combinée à celle d'un ou de plusieurs cours d'une autre discipline afin de créer un cours interdisciplinaire. Les politiques et les modalités applicables à cet égard sont présentées dans un programme-cadre distinct régissant l'élaboration des cours interdisciplinaires.

Les cours d'éducation physique et santé de 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année sont conçus pour répondre à l'évolution des besoins des élèves de ces années d'études. Ainsi, des activités motrices plus complexes et plus avancées que celles de 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> année sont prévues dans le contexte d'une gamme plus vaste d'activités sportives et récréatives. Les élèves acquerront des habiletés et des connaissances additionnelles sur la croissance et la sexualité, la santé mentale, la sécurité personnelle et la prévention des blessures. Tous les cours de 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année encouragent la poursuite des activités physiques tout au long de la vie et soulignent la responsabilité personnelle face à son apprentissage, à son comportement, à son mieux-être physique et à sa santé. Le programme de 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année aborde de façon explicite un grand nombre des besoins et des défis particuliers auxquels font face les adolescentes et adolescents dans leur cheminement vers l'âge adulte.

### **Le programme-cadre d'éducation physique et santé dans le contexte de l'école franco-ontarienne**

Conformément au mandat et à la politique d'aménagement linguistique qui incombent à l'école de langue française, chaque cours comportera l'attente générique suivante :

«L'élève utilise la langue française et l'ensemble des référents culturels connexes pour exprimer sa compréhension, synthétiser l'information qui lui est communiquée et s'en servir dans divers contextes.»

Les enseignantes et enseignants des cours d'éducation physique et santé planifieront leur enseignement de façon à soutenir cette attente. Ils insisteront sur l'emploi du terme précis pour amener les élèves à enrichir leur vocabulaire et à acquérir la terminologie propre à la discipline sportive à l'étude. Qu'il s'agisse de l'habillement, de l'équipement, des règlements ou des techniques, le personnel enseignant veillera à ce que les élèves apprennent et utilisent les termes justes en français. Il encadrera les élèves de façon à ce que l'entraînement, les exercices et les épreuves sportives puissent se dérouler entièrement en français. Il leur fournira tout le matériel documentaire en français et ce, quel que soit le sujet abordé en éducation physique et santé. Afin que les élèves puissent approfondir leurs connaissances et faire des recherches, il leur indiquera également des ressources en français, tant imprimées qu'électroniques.

La connaissance des deux langues officielles du Canada constitue un atout non seulement sur le marché du travail mais aussi sur le plan personnel. Il serait bon de rappeler cet avantage aux élèves et de leur souligner les possibilités de poursuivre leurs études ou leur formation dans des programmes ou des établissements de langue française. D'ailleurs, certaines des carrières qui découlent de ce programme-cadre pourraient leur permettre de travailler en français. Il serait important de les en informer.

# Le programme-cadre d'éducation physique et santé

## Aperçu

Le principal apprentissage que propose ce programme-cadre porte sur l'activité physique. Le programme fait la promotion d'un mode de vie sain et actif et encourage la participation régulière et enthousiaste à des activités physiques. Les cours offerts aident l'élève à mieux comprendre l'impact de ses actions et de ses décisions sur sa santé, sa condition physique et son mieux-être. Tous les cours de ce programme-cadre abordent des questions relatives à la santé et offrent une gamme variée d'activités visant la promotion de l'activité physique et l'acquisition d'habiletés personnelles et sociales.

Le programme de 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année comprend trois cours ouverts, un cours préuniversitaire et un cours précollégial. Pour en savoir davantage sur les différents types de cours, on consultera le document complémentaire *Le curriculum de l'Ontario, de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année – Planification des programmes et évaluation, 2000*.

Les cours Vie active et santé de 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année mettent l'accent sur l'activité physique. Ils aident l'élève à acquérir des connaissances, des habiletés motrices et des attitudes qui l'amèneront à adopter un style de vie sain et à pratiquer régulièrement des activités physiques tout au long de sa vie. L'élève est invité à s'adonner par plaisir à des activités physiques en dehors des programmes scolaires afin d'améliorer son mieux-être physique et sa santé.

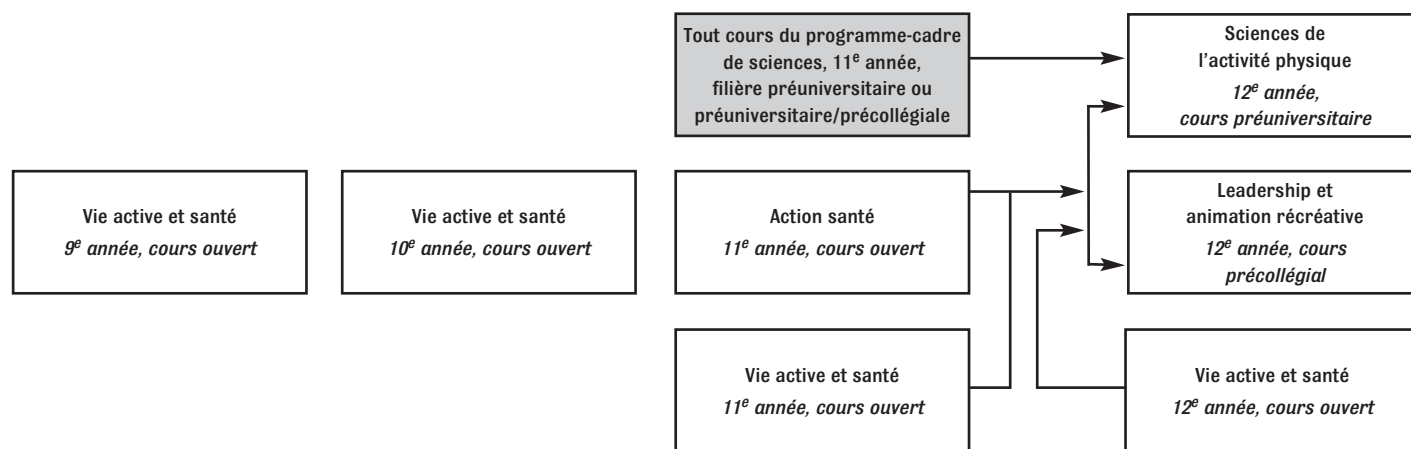
Les élèves qui choisissent le cours Action santé de 11<sup>e</sup> année apprendront à assumer leurs responsabilités pour améliorer leur état de santé et pour encourager les autres à adopter un style de vie sain. Ils ou elles examineront les facteurs qui ont une incidence sur la santé, notamment les facteurs personnels et sociaux. Les élèves étudieront comment une alimentation saine, une vie active et une image de soi positive peuvent contribuer à une plus grande vitalité.

Le cours de 12<sup>e</sup> année Sciences de l'activité physique de la filière préuniversitaire permet à l'élève d'étudier le mouvement et d'explorer les questions actuelles touchant les sports et la santé. Ce cours préparera l'élève aux programmes universitaires en éducation physique, en kinésiologie, en récréologie et en administration sportive.

Dans le cours de 12<sup>e</sup> année Leadership et animation récréative de la filière précollégiale, l'élève acquerra les connaissances et les habiletés nécessaires pour assumer un rôle de leader et de coordonnatrice ou coordonnateur de programmes récréatifs. L'élève aidera les autres à comprendre les bienfaits de l'activité physique et l'importance du mieux-être; il ou elle apprendra à évaluer les besoins de la clientèle pour lui proposer des activités récréatives favorisant un mode de vie sain et actif. Ce cours préparera l'élève à entreprendre des études collégiales dans des programmes d'animation des loisirs et de conditionnement physique.

## Organigramme des préalables en éducation physique et santé, de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année

Cet organigramme présente l'organisation des cours en fonction des préalables. Toutes les options de cheminement entre les cours ne sont cependant pas indiquées.



### Éducation physique et santé, cours de 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année

Année	Cours	Type	Code	Préalable
11 <sup>e</sup>	Vie active et santé	Ouvert	PPL3O	Aucun
11 <sup>e</sup>	Action santé	Ouvert	PPZ3O	Aucun
12 <sup>e</sup>	Vie active et santé	Ouvert	PPL4O	Aucun
12 <sup>e</sup>	Sciences de l'activité physique	Préuniversitaire	PSE4U	Tout cours ouvert du programme-cadre d'éducation physique et santé, 11 <sup>e</sup> ou 12 <sup>e</sup> année, ou tout cours préuniversitaire ou préuniversitaire/précollégial du programme-cadre de sciences, 11 <sup>e</sup> année
12 <sup>e</sup>	Leadership et animation récréative	Précollégial	PLF4C	Tout cours ouvert du programme-cadre d'éducation physique et santé, 11 <sup>e</sup> ou 12 <sup>e</sup> année

N.B. : Chacun des cours ci-dessus vaut un crédit.

### Cours et crédits

De par leur conception, les cours de 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année sont censés être offerts sous forme de cours donnant droit à un crédit entier. Cependant, on pourra élaborer des demi-cours donnant droit à des demi-crédits pour les programmes spécialisés, tels que les programmes d'apprentissage et de transition de l'école au monde du travail, pour autant que le cours original ne constitue pas une condition d'admission à un programme universitaire. Les universités détermineront pour leurs programmes les cours requis au secondaire, lesquels devront être offerts sous forme de cours donnant droit à un crédit entier afin de permettre aux élèves de satisfaire aux conditions d'admission.

De la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année, les demi-cours exigent un minimum de 55 heures d'enseignement et doivent satisfaire aux conditions suivantes :

- Les deux demi-cours doivent ensemble inclure toutes les attentes et tous les contenus d'apprentissage du cours dont ils sont tirés. Les attentes et les contenus de tous les domaines d'étude du cours original doivent être répartis entre les deux demi-cours de la meilleure façon possible pour permettre aux élèves d'acquérir les connaissances et les habiletés dans le temps alloué.
- Un cours dont la réussite est préalable à un autre cours peut aussi être offert sous forme de demi-cours, mais l'élève doit réussir les deux demi-cours pour obtenir ce préalable. L'élève n'est pas tenu de terminer les deux demi-cours si le cours original ne constitue pas un préalable à un cours qu'il ou elle a l'intention de suivre par la suite.
- Le titre de chaque demi-cours doit préciser «Partie 1» ou «Partie 2». Un demi-crédit (0,5) sera inscrit dans la colonne des crédits du bulletin scolaire et du relevé de notes de l'Ontario.

Les conseils scolaires s'assureront que tous les demi-cours respectent les conditions ci-dessus et feront rapport annuellement sur tous les demi-cours au ministère dans les rapports de septembre des écoles.

Les attentes et les contenus d'apprentissage des cours de vie active et santé décrivent les connaissances à acquérir et les habiletés à démontrer à la fin du cours. En 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année, les écoles peuvent élaborer un cours spécialisé pour permettre aux élèves d'atteindre les attentes par le biais d'un champ de spécialisation. Les cours spécialisés possibles et leurs codes respectifs sont : « Activités personnelles et de conditionnement » (PAF3O, PAF4O), « Activités en grand groupe » (PAL3O, PAL4O), « Activités individuelle et en petits groupes » (PAI3O, PAI4O), « Activités aquatiques » (PAQ3O, PAQ4O), « Activités liées au rythme et au mouvement » (PAR3O, PAR4O) et « Activités de plein air » (PAD3O, PAD4O). La description des cours spécialisés doit être celle du cours de vie active et santé, comme précisé dans ce document, avec un énoncé identifiant le champ de spécialisation. (Les écoles peuvent, si elles le désirent, ajouter un sixième caractère au code du cours pour indiquer la spécialité ou pour préciser s'il s'agit d'un cours pour les filles, les garçons ou les deux.) L'école peut offrir plus d'un cours de vie active et santé en 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année. L'élève peut suivre plus d'un cours par année et recevoir les crédits prévus à condition que ces cours aient différentes spécialisations.

L'ensemble des composantes des cours d'éducation physique et santé aide l'élève à adopter un style de vie sain et actif pendant ses études secondaires et à conserver ce style de vie par la suite. Néanmoins, l'élève peut être dispensé de toute partie du cours qui va à l'encontre de ses convictions religieuses ou de celles de ses parents, de sa tutrice ou de son tuteur, à condition que l'un de ces derniers en ait fait la demande par écrit. L'élève qui a dix-huit ans ou plus peut formuler sa propre demande. Si la partie supprimée est assez considérable, il faudra prévoir des activités de remplacement en éducation physique et santé.

### **Stratégies d'enseignement et d'apprentissage**

En éducation physique et santé, la théorie et la pratique sont étroitement liées. Le type d'activités physiques au programme et le genre de difficultés qu'éprouvent les élèves détermineront les principales approches à adopter, qu'il s'agisse d'un apprentissage individuel ou coopératif, d'un enseignement individuel ou de groupe, ou de démonstrations suivies d'exercices. Il n'existe pas qu'une seule bonne façon d'enseigner ou d'apprendre. Le personnel enseignant choisira et adaptera ses méthodes selon les besoins des élèves et les exigences du cours.

## **Attentes et contenus d'apprentissage**

Les cours sont divisés en domaines d'études. À chaque domaine correspondent des attentes et des contenus d'apprentissage. Les attentes décrivent en termes généraux les connaissances et les habiletés que les élèves doivent avoir acquises à la fin de chaque cours, tandis que les contenus d'apprentissage décrivent en détail ces connaissances et ces habiletés. Les élèves démontreront leur compréhension de la matière dans leur travail en classe, leurs recherches ainsi que lors d'épreuves et d'examens qui servent à évaluer leur rendement.

Les contenus sont répartis en plusieurs rubriques, lesquelles portent chacune sur des aspects particuliers des connaissances et des habiletés traitées dans le cours. Cette répartition pourra aider le personnel enseignant à planifier les activités d'apprentissage. Cependant, le fait d'organiser les cours selon des rubriques et des domaines d'étude ne signifie pas que les attentes et les contenus d'une rubrique ou d'un domaine doivent être abordés séparément.

Plusieurs des contenus comprennent des exemples entre parenthèses. Ces exemples illustrent le type d'habileté, la portée de l'apprentissage ou le degré de complexité recherché. Il ne faut pas les considérer comme des listes exhaustives ou obligatoires des notions à étudier. Ces exemples ne sont donnés que pour guider le personnel enseignant.

## **Domaines d'étude**

Les cours de 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année en éducation physique et santé sont organisés selon les domaines suivants :

### ***Vie active et santé, 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année, cours ouverts***

- Activité physique
- Promotion de la vie active
- Promotion de la santé
- Habiletés personnelles et sociales

### ***Action santé, 11<sup>e</sup> année, cours ouvert***

- Déterminants de la santé
- Santé et communauté
- Vitalité

### ***Sciences de l'activité physique, 12<sup>e</sup> année, cours préuniversitaire***

- Fondements biologiques du mouvement
- Développement moteur
- Sociologie du sport et de l'activité physique

### ***Leadership et animation récréative, 12<sup>e</sup> année, cours précollégial***

- Leadership
- Animation sportive et récréative
- Condition physique et mieux-être

---

## Vie active et santé, 11<sup>e</sup> année, cours ouvert

(PPL3O)

Ce cours met l'accent sur l'adoption d'un mode de vie sain et sur la participation à diverses activités physiques susceptibles de plaire à l'élève sa vie entière. Tout au long du cours, l'élève développe ses habiletés motrices. Il ou elle améliore aussi ses compétences dans d'autres domaines : ainsi l'élève se fixe des buts, prend des décisions, résout des problèmes et raffine ses habiletés sociales. L'élève étudie également les principes reliés à des relations interpersonnelles équilibrées, à une sexualité saine, à une bonne santé mentale et à la sécurité.

**Préalable :** Aucun

## Activité physique

### Attentes

À la fin du cours, l'élève doit pouvoir :

- démontrer des habiletés motrices complexes dans la pratique d'une variété d'activités sportives et récréatives.
- appliquer les connaissances théoriques et les stratégies liées à une participation active dans une variété d'activités sportives et de plein air.

### Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

#### *Habiletés motrices*

- combiner des habiletés motrices complexes de locomotion, d'équilibre et de manipulation lors d'activités physiques variées (p. ex., service tennis au volley-ball, virage parallèle en ski alpin, coup en J en canot).
- appliquer les principes du mouvement pour améliorer l'exécution d'habiletés motrices (p. ex., coordination de plusieurs groupes musculaires pour augmenter la force lors d'un coup de dégagement au badminton ou lors d'un lancer frapper au hockey).

#### *Activités sportives et de plein air*

- appliquer les règlements et les stratégies liés aux activités sportives et de plein air, individuelles et collectives, pratiquées en fonction de différentes situations et conditions (p. ex., carte jaune d'infraction au soccer, technique de respiration en poids et haltères, approche au filet au moment opportun au tennis).

- expliquer les facteurs pouvant influencer sur la performance et la participation aux activités physiques (p. ex., motivation, échauffement, équipement, questions de sécurité).
- appliquer des stratégies et des tactiques conformes à l'esprit sportif afin d'améliorer sa performance dans des situations particulières (p. ex., utiliser un service en hauteur au volley-ball de plage pour tirer avantage de la direction du vent et du soleil).
- décrire des possibilités de carrière liées aux domaines du sport, de l'activité physique, des activités de plein air et de la santé en se basant sur une recherche effectuée à l'aide d'outils informatiques, et relever les options qui existent en français.

## Promotion de la vie active

### Attentes

À la fin du cours, l'élève doit pouvoir :

- participer régulièrement à une variété d'activités physiques dans le but de développer sa condition physique et un style de vie actif tout au long de sa vie.
- démontrer une vision personnelle du lien étroit entre la condition physique et la santé.
- démontrer un comportement qui respecte les principes et les procédures favorisant sa sécurité et celle des autres.

### Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

#### *Participation active*

- participer régulièrement à une variété d'activités physiques (p. ex., activités individuelles et collectives, de plein air et aquatiques, à l'école et dans la communauté).
- démontrer une amélioration de ses habiletés dans la pratique d'activités physiques.
- expliquer les bienfaits d'un mode de vie actif (p. ex., relaxation, interaction sociale, plaisir, estime de soi).
- élaborer des stratégies propres à favoriser la pratique régulière d'activités physiques qui lui donneront satisfaction tout au long de sa vie, en se fondant sur des critères de sélection qui lui sont appropriés (p. ex., une personne que la compétition stimule pourrait pratiquer un sport de compétition tel que le basket-ball).
- démontrer un comportement responsable et une attitude positive dans la pratique d'activités physiques (p. ex., aider et respecter les autres, fournir des efforts soutenus, faire preuve de tolérance, démontrer un bon esprit sportif).
- faire preuve de leadership en planifiant une variété d'activités pour l'école ou la communauté francophone.

- identifier des francophones de l'Ontario, du reste du Canada et d'ailleurs qui ont contribué à la promotion de la vie active en précisant les qualités qu'ils ou elles ont démontrées dans l'exercice de leur leadership.

#### *Conditionnement physique*

- maintenir ou améliorer son niveau de condition physique en participant à des activités physiques de façon vigoureuse pendant une période soutenue (p. ex., un minimum de deux fois 10 minutes ou une fois 20 minutes, quatre fois par semaine).
- expliquer les bienfaits physiologiques de l'activité physique (p. ex., amélioration de la force, de l'endurance et du niveau d'énergie).
- évaluer périodiquement sa condition physique en comparant ses résultats à un niveau de santé personnelle souhaitable (p. ex., tests relatifs aux diverses composantes de la condition physique).
- créer son programme de conditionnement physique en fonction d'un niveau de condition physique visé tout en l'intégrant dans une vie active (p. ex., choix d'une alimentation saine en fonction des activités pratiquées).

**Sécurité**

- appliquer les règles et les procédures qui permettent une pratique sécuritaire des activités physiques (p. ex., utiliser les installations et l'équipement appropriés, porter un habillement convenable, respecter les consignes concernant la surveillance, adopter une posture minimisant les risques de blessures, connaître les interventions d'urgence dans le traitement des blessures).
- démontrer des comportements qui minimisent les risques de blessures pour soi et les autres (p. ex., faire des exercices d'échauffement, vérifier les conditions de la piste avant de faire une descente en ski).
- répertorier les ressources et les services communautaires à consulter en situation d'urgence dans la pratique d'activités physiques, et relever ceux qui sont offerts en français.

## Promotion de la santé

### Attentes

À la fin du cours, l'élève doit pouvoir :

- expliquer les notions liées à une croissance saine et à la sexualité.
- appliquer les connaissances et les habiletés nécessaires au respect des règles de sécurité et de prévention des blessures dans une variété de situations.
- démontrer l'importance de la santé mentale pour la santé globale d'une personne.

### Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

#### *Croissance saine et sexualité*

- décrire les facteurs qui influent sur le système reproducteur chez l'homme et la femme (p. ex., hormones, environnement, nutrition).
- analyser les causes de l'infertilité, y compris les questions qui y sont rattachées.
- démontrer les habiletés nécessaires pour maintenir des relations interpersonnelles saines, équitables et responsables.
- répertorier les ressources et les services disponibles dans la communauté en matière de sexualité et de reproduction, et relever ceux qui sont offerts en français.
- évaluer l'information et les services disponibles en matière de sexualité et de reproduction.

#### *Sécurité personnelle et prévention des blessures*

- décrire les divers types de violence (p. ex., dans les relations interpersonnelles : violence verbale, physique, émotionnelle, sexuelle).
- expliquer les causes de la violence dans les relations interpersonnelles.
- analyser les indices d'une situation de violence dans les relations interpersonnelles et le type d'intervention à adopter.

- évaluer les solutions et les stratégies pour prévenir et éliminer la violence dans les relations interpersonnelles.
- analyser les facteurs associés aux principales causes de blessures et de décès chez les adolescentes et adolescents (p. ex., consommation d'alcool et de drogues, témérité excessive, stress).
- démontrer des habiletés permettant de réduire les risques de blessures et de promouvoir la sécurité personnelle dans une variété de situations.
- évaluer des stratégies réduisant les risques de blessures et de décès chez les adolescentes et adolescents (p. ex., gestes posés aux niveaux personnel, juridique et éducatif pour réduire les taux de blessures et de décès résultant d'accidents motorisés).

#### *Santé mentale*

- déterminer les caractéristiques d'une personne saine et équilibrée sur le plan émotionnel (p. ex., bonne estime de soi, faculté de faire face au stress, habileté à s'intégrer à un milieu de travail).
- démontrer des habiletés lui permettant d'améliorer sa santé mentale au besoin (p. ex., techniques de gestion du stress).

- analyser les facteurs qui influent sur la santé mentale et qui contribuent à l'incidence des problèmes de santé mentale dans la communauté (p. ex., environnement, hérédité, image de soi).
- décrire l'impact des troubles mentaux sur la santé physique et émotionnelle (p. ex., troubles affectifs, anxiété malade, phobies, schizophrénie).
- décrire les caractéristiques d'un comportement suicidaire ainsi que les stratégies de prévention.

## Habilités personnelles et sociales

### Attentes

À la fin du cours, l'élève doit pouvoir :

- appliquer des habiletés en matière de prise de décision et d'établissement d'objectifs afin de promouvoir une vie active.
- démontrer diverses techniques de gestion personnelle du stress.
- démontrer les habiletés sociales nécessaires pour travailler efficacement dans un groupe et pour améliorer ses relations interpersonnelles.

### Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

#### *Prise de décision*

- démontrer une vision personnelle d'une vie saine et active (p. ex., importance de faire de l'exercice et d'avoir une alimentation équilibrée).
- appliquer des stratégies pour déterminer les priorités et établir des buts afin d'augmenter la pratique d'activités physiques.
- décrire les divers obstacles rencontrés dans un processus de prise de décision efficace.
- décrire les avantages, les désavantages et les conséquences possibles de prendre des risques.
- expliquer comment déterminer si un comportement est trop risqué ou non.

#### *Gestion du stress*

- décrire les divers types de stress dans la vie quotidienne et leur impact positif et négatif.
- expliquer les réactions physiologiques face aux divers types de stress.

- appliquer différentes techniques afin de faire face au stress et à l'anxiété (p. ex., relaxation, méditation, exercice).
- expliquer le phénomène du changement et ses conséquences sur la santé de l'individu.

#### *Habilités sociales*

- expliquer les divers aspects de la dynamique de groupe (p. ex., culture organisationnelle, étapes de l'évolution d'un groupe, caractéristiques d'un groupe, fonctionnement d'un groupe).
- évaluer l'efficacité d'un groupe (p. ex., accomplissement de la tâche, satisfaction du groupe, qualité du produit).
- appliquer des stratégies afin de fournir une rétroaction positive à chaque personne ainsi qu'au groupe dans son ensemble.
- expliquer sa contribution au maintien de relations positives avec ses camarades.

---

**Action santé, 11<sup>e</sup> année, cours ouvert**

(PPZ3O)

Ce cours permet à l'élève de personnaliser les principes d'un mode de vie sain selon ses particularités. L'élève examine les facteurs qui influent sur la santé en étudiant sa situation et celle des membres de sa communauté. Il ou elle approfondit le concept de vitalité, qui désigne une approche globale de la santé. Cette approche mise sur une alimentation saine, une vie active et une image positive de soi. Tout au long du cours, l'élève est encouragé à se prendre en main pour améliorer son mode de vie. On l'invite aussi à partager son savoir afin que son entourage ressente également les bienfaits d'un mode de vie sain.

**Préalable :** Aucun

## Déterminants de la santé

### Attentes

À la fin du cours, l'élève doit pouvoir :

- analyser le rôle de la responsabilité individuelle face à la santé personnelle.
- analyser les déterminants sociaux qui influent sur la santé personnelle.

### Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

#### *Facteurs personnels*

- définir la santé globale de l'individu en fonction de l'amélioration des aspects physique, mental et social.
- décrire les facteurs héréditaires influant sur la santé personnelle (p. ex., antécédents familiaux concernant le diabète, le cancer du sein et les maladies cardiovasculaires, poids et morphologie corporelle).
- analyser comment les choix liés au mode de vie ont un impact sur la santé personnelle (p. ex., adoption d'une alimentation saine et équilibrée, adoption d'une vie active, décision de fumer).
- évaluer les facteurs qui influent sur le choix personnel de produits et de services liés à la santé (p. ex., responsabilité individuelle, influence des camarades, des médias, de la culture et de la langue).
- expliquer comment le stress et la gestion du stress influent sur l'état de santé.
- mettre en œuvre un plan personnel de vie saine.

#### *Facteurs sociaux*

- décrire l'influence de la famille, des camarades et de la communauté sur la santé de l'individu.
- analyser les facteurs sociaux qui influent sur la santé de l'individu (p. ex., emploi, éducation, niveau socioéconomique, isolement, milieu urbain ou rural, accès aux services de loisirs et de santé).
- établir le rapport entre la santé et la culture (p. ex., choix de nourriture, méthodes spécifiques de traitement des maladies, rôle de l'homme et de la femme).

## Santé et communauté

### Attentes

À la fin du cours, l'élève doit pouvoir :

- analyser la valeur de l'information, des produits et des services liés à la santé.
- analyser l'influence de l'environnement sur la santé des membres de la communauté.
- décrire les notions et les approches liées à la promotion de la santé et à la prévention des maladies.

### Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

#### *Santé et consommation*

- déterminer la valeur de l'information, des produits et des services liés à la santé (p. ex., étiquetage des aliments, appareils de conditionnement physique) en se fondant sur ses recherches (p. ex., publications du ministère de la Santé, articles scientifiques).
- déterminer les facteurs qui peuvent causer des maladies liées à l'alimentation (p. ex., allergies, intoxication alimentaire).
- analyser différents types de médecine alternative (p. ex., acupuncture, homéopathie, naturopathie).
- analyser les coûts et l'accessibilité des services de santé (p. ex., accès à des services en français, disponibilité de médecins francophones, accès à des spécialistes francophones).
- évaluer les services de santé pour soi et les autres à l'école et dans sa communauté (p. ex., centres de santé et organismes communautaires de soins, de prévention et de réadaptation).
- évaluer l'exactitude et l'impact de divers médias en langue française qui renseignent dans le domaine de la santé (p. ex., publications gouvernementales, articles de journal et de revue, infomarchés, annonces publicitaires à la radio ou à la télévision).

- répertorier les services de santé disponibles en français dans sa communauté.

#### *Santé et environnement*

- analyser les déterminants environnementaux (p. ex., qualité de l'air et de l'eau, salubrité des conditions de vie) qui ont une influence sur la santé personnelle (p. ex., augmentation des maladies respiratoires et des maladies contagieuses).
- décrire les facteurs environnementaux qui influent sur la santé à l'échelle locale, nationale et mondiale (p. ex., pollution, industries, conditions atmosphériques).
- décrire l'impact de problèmes particuliers sur sa santé et celle des autres (p. ex., malnutrition, cancer de la peau, cancer des poumons, typhoïde, choléra).
- analyser l'impact des mesures gouvernementales et des politiques en matière de santé sur la société (p. ex., gestion des déchets, traitement des eaux, programmes d'immunisation).
- définir des questions de santé liées au milieu de travail et au milieu scolaire (p. ex., qualité de l'air, accidents du travail).

***Santé et prévention***

- expliquer les facteurs qui renforcent le système immunitaire (p. ex., bonne alimentation, vie active, pratique d'activités physiques).
- expliquer les moyens de prévention contre les maladies transmissibles (p. ex., abstinence, refus de consommer des drogues, hygiène personnelle).
- évaluer l'efficacité de différents types de traitement des maladies transmissibles les plus courantes [p. ex., tuberculose, hépatite B, virus de l'immunodéficience humaine (VIH/SIDA), maladies transmissibles sexuellement].
- décrire des moyens de réduire l'incidence des maladies chroniques (p. ex., maladies cardiovasculaires, cancer, arthrite, diabète).
- démontrer des techniques de premiers soins (p. ex., traitements des blessures, réanimation cardiorespiratoire).
- décrire le rôle que toute personne peut jouer dans la promotion de la santé auprès des autres (p. ex., s'engager à faire don de ses organes, donner de son sang régulièrement, encourager les autres à cesser de fumer).
- analyser le rôle de la recherche dans la lutte contre la maladie.
- déterminer les possibilités de carrière dans la prévention des maladies et la promotion de la santé ainsi que la formation post-secondaire pour y accéder, et relever les options professionnelles et éducatives qui existent en français.

## Vitalité

### Attentes

À la fin du cours, l'élève doit pouvoir :

- décrire les notions liées au concept de vitalité.
- appliquer des stratégies dans le but de promouvoir le concept de vitalité.

### Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

#### *Concept de vitalité*

- définir le concept de vitalité, qui est la relation entre une alimentation équilibrée, une vie active et une image de soi positive.
- dresser un plan pour mettre en œuvre un modèle reflétant sa propre conception de la vitalité.
- expliquer les étapes du changement d'un comportement ou d'une habitude de vie (p. ex., réflexion préliminaire, élaboration du projet, préparation, réalisation, persistance).
- décrire les obstacles qui entravent la prise de décision en ce qui concerne le concept de vitalité.

#### *Engagement personnel*

- démontrer un engagement concerté envers la promotion de la santé et l'adoption d'un mode de vie sain dans son école ou son milieu communautaire francophone (p. ex., foire, émission, sondage, programme de prévention de la violence par les camarades).
- communiquer efficacement des informations, des théories et des idées personnelles en matière de santé tant à l'oral qu'à l'écrit en utilisant le vocabulaire français approprié (p. ex., présentation d'informations, débats sur des thèmes d'actualité).
- mettre en œuvre un plan personnel pour améliorer ou maintenir sa santé au moyen du concept de vitalité.
- démontrer des habiletés à influencer et à soutenir les autres dans l'établissement de choix judicieux en matière de santé.
- répertorier les organismes de langue française de l'Ontario, du reste du Canada et d'ailleurs qui visent la promotion du concept de vitalité.

---

## Vie active et santé, 12<sup>e</sup> année, cours ouvert

(PPL4O)

Ce cours permet à l'élève de personnaliser ses pratiques de vie saine et l'encourage à participer à des activités sportives et récréatives susceptibles de lui plaire toute la vie. L'élève établit un programme personnalisé de conditionnement physique. L'élève est aussi appelé à améliorer diverses compétences : ainsi il ou elle prend des décisions, résout des conflits et raffine ses habiletés interpersonnelles, ce qui contribue à renforcer sa santé mentale et ses relations interpersonnelles.

**Préalable :** Aucun

## Activité physique

### Attentes

À la fin du cours, l'élève doit pouvoir :

- utiliser des techniques complexes lors de la pratique d'activités sportives et de plein air.
- appliquer les connaissances théoriques liées à une participation active dans une variété d'activités sportives et de plein air.

### Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

#### *Habiletés motrices*

- combiner des habiletés de locomotion, d'équilibre et de manipulation dans l'exécution de techniques complexes (p. ex., lancer en suspension au basket-ball, pas de patin en ski de fond).
- appliquer les principes du mouvement afin de raffiner l'exécution d'habiletés motrices (p. ex., application d'un mouvement de rotation lors du service au tennis).

#### *Activités sportives et de plein air*

- appliquer les règlements et les stratégies liés aux activités sportives et de plein air, individuelles et collectives, pratiquées en fonction de différentes situations et conditions (p. ex., céder le passage à une personne plus rapide en cyclisme, élaborer un trajet en tenant compte des obstacles naturels).

- expliquer les facteurs pouvant affecter la performance et la participation aux activités sportives et de plein air (p. ex., équipement utilisé, exercices d'échauffement, questions de sécurité, particularités de chaque activité).
- appliquer des stratégies et des tactiques conformes à l'esprit sportif afin d'améliorer la performance dans des situations particulières (p. ex., stratégies d'attaque et de défense, contrôle de la vitesse de descente en planche à neige).
- décrire diverses possibilités de carrière liées aux domaines du sport, de l'activité physique, des activités de plein air ou de la santé ainsi que la formation postsecondaire pour y accéder, et relever les options professionnelles et éducatives qui existent en français.

## Promotion de la vie active

### Attentes

À la fin du cours, l'élève doit pouvoir :

- pratiquer régulièrement une variété d'activités physiques choisies dans le but de maintenir une vie active.
- démontrer un mode de vie actif en intégrant le conditionnement physique dans sa vie quotidienne.
- démontrer un sens des responsabilités en ce qui a trait à sa sécurité et celle des autres.

### Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

#### *Participation active*

- s'engager activement et régulièrement dans la pratique de diverses activités physiques (p. ex., activités individuelles et collectives, de plein air et aquatiques, à l'école et dans sa communauté).
- démontrer une compétence dans une variété d'activités physiques.
- analyser les bienfaits de la pratique d'activités physiques dans une vie active (p. ex., relaxation, interaction sociale, plaisir, estime de soi).
- expliquer les bienfaits d'un choix varié d'activités sur le maintien d'une vie active et comment adapter différents modèles selon ses besoins tout au long de sa vie.
- décrire des stratégies favorisant l'adoption et le maintien d'une vie active.
- démontrer un comportement responsable et une attitude positive dans la pratique d'activités physiques (p. ex., aider et respecter les autres, faciliter la coopération et la cohésion à l'intérieur du groupe).
- démontrer du leadership dans la création d'un climat favorable à la pratique du français, à la participation aux activités physiques et à la sécurité dans le sport (p. ex., en faisant de l'arbitrage ou du mentorat, en organisant des tournois).

- identifier des francophones de l'Ontario, du reste du Canada et d'ailleurs qui ont contribué à la promotion de la vie active en précisant les qualités qu'ils ou elles ont démontrées dans l'exercice de leur leadership.

#### *Conditionnement physique*

- maintenir ou améliorer son niveau de condition physique en participant à des activités physiques de façon vigoureuse pendant une période soutenue (p. ex., un minimum de deux fois 10 minutes ou une fois 20 minutes, quatre fois par semaine).
- expliquer les principes d'entraînement à la base du conditionnement physique.
- évaluer périodiquement sa condition physique (p. ex., vérifier son taux de récupération cardiaque au cours d'activités physiques vigoureuses).
- créer son programme de conditionnement physique tout en l'intégrant dans une vie active (p. ex., incorporer à son programme diverses activités pour renforcer son système cardiovasculaire).
- évaluer divers programmes et appareils de conditionnement physique (p. ex., programmes d'haltérophilie, d'aérobic).

**Sécurité**

- appliquer les règles et les procédures de sécurité et de secours propres aux activités pratiquées (p. ex., utiliser les installations et l'équipement appropriés, porter un habillement convenable, respecter les consignes concernant la surveillance, adopter une posture minimisant les risques de blessures).
- démontrer un comportement qui minimise les risques de blessures pour soi et les autres (p. ex., négocier un chavirement en kayak, vérifier l'équipement avant de l'utiliser, suivre les principes du fair-play).
- évaluer l'efficacité des ressources et des services communautaires consultés lors d'une situation d'urgence dans la pratique d'activités physiques.

## Promotion de la santé

### Attentes

À la fin du cours, l'élève doit pouvoir :

- décrire les facteurs sociaux et culturels influençant les perceptions et les comportements liés à une croissance saine et à la sexualité.
- élaborer des stratégies dans le but de maximiser sa sécurité personnelle et de prévenir les blessures.
- appliquer des stratégies permettant d'améliorer sa santé mentale et celle des autres.
- appliquer des stratégies dans le but de promouvoir des relations interpersonnelles saines.

### Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

#### *Croissance saine et sexualité*

- analyser les facteurs qui déterminent les stéréotypes basés sur le sexe dans notre société (p. ex., culture, médias).
- expliquer les facteurs qui interviennent dans la prévention des maladies transmissibles sexuellement et des grossesses (p. ex., attitude, valeurs et croyances relatives aux rôles sexuels et à la sexualité).
- décrire les facteurs qui contribuent à une bonne grossesse et à un bon accouchement (p. ex., avoir une alimentation saine, faire de l'exercice, ne pas fumer ou consommer d'alcool).
- décrire les caractéristiques de relations saines, équitables et responsables.
- évaluer les habiletés nécessaires au maintien de relations saines, équitables et responsables.
- décrire les habiletés nécessaires pour communiquer ses opinions et ses idées sur la sexualité dans une relation interpersonnelle.

#### *Sécurité personnelle et prévention des blessures*

- analyser les causes de certaines formes de violence (p. ex., extorsion, harcèlement, viol au rendez-vous, violence familiale).
- décrire l'impact de la violence sur les témoins et les victimes de cette violence (p. ex., cycle de la violence et des abus).
- répertorier les ressources et les services offerts en français à l'école et dans sa communauté pour répondre aux besoins des individus connaissant la violence dans leurs relations interpersonnelles.
- démontrer des habiletés et des stratégies pour faire face aux menaces à sa sécurité personnelle et à celle des autres (p. ex., autodéfense, refus).
- expliquer les raisons pour lesquelles les adolescentes et adolescents sont d'importantes victimes d'accidents mortels en véhicules motorisés.
- évaluer des stratégies qui réduisent les risques d'accidents pour soi et les autres (p. ex., dans les activités sportives et de plein air, en automobile, motoneige, bateau de plaisance).

***Santé mentale***

- analyser diverses questions liées à la santé mentale (p. ex., dépression, anxiété maldive, suicide, deuil).
  - appliquer des techniques permettant de gérer différentes sources de stress (p. ex., méditation, relaxation, exercice).
  - démontrer les habiletés nécessaires au maintien de sa santé mentale.
- décrire l'importance de relations saines et d'une communication efficace dans le maintien d'une bonne santé mentale.
  - répertorier les sources d'information sur la santé mentale et les services offerts dans la communauté, et relever ceux qui existent en français (p. ex., inforoutes, bibliothèques, organismes communautaires, médias).

## Habilités personnelles et sociales

### Attentes

À la fin du cours, l'élève doit pouvoir :

- appliquer à des situations personnelles des habiletés en matière de prise de décision et d'établissement d'objectifs.
- analyser l'importance du respect de soi et des autres afin de réduire les conflits et d'améliorer ses relations interpersonnelles.
- démontrer les habiletés sociales nécessaires pour travailler efficacement dans un groupe et pour améliorer ses relations interpersonnelles.

### Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

#### *Prise de décision*

- appliquer des stratégies d'adaptation et de maintien de comportements contribuant à une vie saine et active.
- analyser la complexité du processus de prise de décision, y compris les questions d'éthique qui peuvent se poser.
- expliquer l'influence des diverses cultures sur le processus de prise de décision (p. ex., religions, rôles masculins et féminins).

#### *Résolution de conflits*

- déterminer les aspects positifs et négatifs de situations conflictuelles.
- analyser les facteurs favorisant l'harmonie dans un groupe (p. ex., tolérance, respect des différences individuelles, empathie).
- appliquer des stratégies visant à résoudre les conflits (p. ex., utilisation de la médiation dans une situation conflictuelle de groupe).

#### *Habiletés sociales*

- démontrer des habiletés à travailler efficacement dans un groupe en tenant compte des normes implicites du groupe et de manière à atteindre les objectifs fixés par le groupe.
- appliquer des stratégies visant à vaincre les obstacles rencontrés lors du travail en groupe.
- appliquer une variété de stratégies pour obtenir un consensus.
- expliquer les facteurs qui favorisent des relations interpersonnelles positives (p. ex., communication, honnêteté, égalité, responsabilité).

---

## Sciences de l'activité physique, 12<sup>e</sup> année, cours préuniversitaire

(PSE4U)

Ce cours met l'accent sur l'étude du mouvement et du développement de la motricité. L'élève étudie les bienfaits de l'activité physique, autant pour la santé que pour le développement des habiletés motrices. Il ou elle examine les préoccupations actuelles dans le domaine de l'activité physique ainsi que les déterminants psychosociaux qui influent sur l'adoption d'un mode de vie actif. Le cours prépare l'élève à entreprendre des études universitaires en éducation physique, en kinésiologie, en récréologie et en administration sportive.

**Préalable :** Action santé, 11<sup>e</sup> année, cours ouvert, ou Vie active et santé, 11<sup>e</sup> ou 12<sup>e</sup> année, cours ouvert, ou tout cours préuniversitaire ou préuniversitaire/précollégial de 11<sup>e</sup> année du programme-cadre de sciences

## Fondements biologiques du mouvement

### Attentes

À la fin du cours, l'élève doit pouvoir :

- décrire les structures et les fonctions des systèmes de l'organisme ainsi que les principes physiologiques liés au mouvement humain.
- décrire les principes de biomécanique qui permettent d'améliorer le mouvement.
- analyser les besoins nutritionnels et les principes d'entraînement en fonction de l'amélioration de la performance physique.

### Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

#### *Anatomie et physiologie de l'exercice*

- décrire les structures anatomiques et le mouvement en utilisant la terminologie française appropriée.
- décrire les diverses parties des systèmes musculaire et squelettique (y compris les articulations) et leur lien avec le mouvement en utilisant les termes justes (p. ex., position, structure, fonction, caractéristiques physiques).
- expliquer le mécanisme de la contraction musculaire [p. ex., rôle et structure de l'actine et de la myosine, rôle de l'adénosine triphosphate (ATP) et du calcium, couplage excitation-contraction, contraction concentrique, isométrique et excentrique].
- décrire les systèmes qui permettent de produire l'énergie nécessaire à la contraction musculaire et leur lien avec les activités pratiquées (p. ex., caractéristiques des systèmes énergétiques ATP/PC, anaérobie et aérobie).
- établir la relation entre les systèmes respiratoire et cardiovasculaire et la production d'énergie (p. ex., transport de substances nutritives et d'oxygène vers les muscles en contraction).

- décrire les effets immédiats et continus de l'activité physique sur les différents systèmes de l'organisme (p. ex., augmentation du rythme cardiaque, du débit cardiaque et de la pression artérielle; amélioration de la force et de l'endurance musculaires suite à la pratique régulière d'activités physiques).
- analyser l'effet de diverses conditions environnementales sur le fonctionnement de l'organisme lors de l'activité physique (p. ex., altitude, climat, qualité de l'air).

#### *Biomécanique*

- expliquer les principes et les lois de la physique liés au mouvement (p. ex., lois de Newton, principes des leviers, vitesse, accélération linéaire et angulaire).
- décrire les principes généraux de la biomécanique et de la mécanique articulaire (p. ex., stabilité, leviers, propulsion, rotation, appuis, équilibre, amplitude du mouvement).
- utiliser les lois et les principes de la physique et de la biomécanique dans l'analyse du mouvement humain (p. ex., analyse des techniques de course et de saut, loi d'action-réaction dans les blocs de départ pour un sprint de 100 mètres).

***Performance sportive***

- décrire la relation entre la nutrition et la pratique d'activités physiques (p. ex., équilibre calorique, nutritionnel et hydrique, besoins particuliers de différentes populations).
- analyser l'effet de divers composés et procédés sur la performance sportive (p. ex., suppléments alimentaires, stéroïdes anabolisants, drogues, alcool, dopage par autotransfusion sanguine).
- évaluer l'effet de diverses méthodes d'entraînement sur la performance sportive (p. ex., entraînement particulier ou non particulier à l'activité ou au sport pratiqué, risques du surentraînement).
- adapter un programme de conditionnement physique afin de tenir compte de besoins personnels.

## Développement moteur

### Attentes

À la fin du cours, l'élève doit pouvoir :

- analyser les différences individuelles liées à l'exécution d'habiletés motrices, à la croissance et au développement.
- décrire les principes d'apprentissage moteur.

### Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

#### *Croissance et développement*

- expliquer les stades relatifs à la croissance et au développement moteur, de la naissance à la vie adulte.
- élaborer des activités physiques appropriées à divers âges et stades de développement.

#### *Apprentissage moteur*

- analyser le mouvement en étudiant les diverses phases d'une habileté motrice (p. ex., au golf : approche, récupération, mouvement produisant la force, instant critique ou point de contact, prolongement du mouvement).

- expliquer le processus d'apprentissage d'une habileté motrice (p. ex., stades d'apprentissage, rôle de la rétroaction, phénomène du transfert).
- décrire les facteurs physiques et psychologiques qui influent sur la performance d'une habileté motrice (p. ex., fatigue, concentration, anxiété, motivation personnelle, audience).
- appliquer les principes de l'apprentissage moteur à l'analyse ou à l'enseignement d'une habileté motrice.

## Sociologie du sport et de l'activité physique

### Attentes

À la fin du cours, l'élève doit pouvoir :

- décrire l'évolution des sports et de l'activité physique.
- analyser l'impact des influences culturelles et sociales sur la pratique des sports et de l'activité physique.

### Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

#### *Activité physique et actualités sportives*

- nommer les grandes étapes historiques dans le domaine du sport et de l'activité physique en Ontario français, au Canada et ailleurs.
- produire un bilan des préoccupations sociales liées à la pratique des sports et de l'activité physique (p. ex., violence dans les sports, exploitation, consommation de drogues, questions d'équité, rôle des médias, tendances actuelles).
- analyser les facteurs qui motivent ou inhibent la pratique des sports et de l'activité physique (p. ex., orientations actuelles en activité physique, entraînement, idoles sportives, vision personnelle de l'activité physique).
- décrire des facteurs socioculturels qui influent sur les programmes d'activités physiques et sportives (p. ex., proportion hommes-femmes, préférences ethnoculturelles).
- décrire l'impact positif des programmes d'activités physiques et sportives à l'école et dans la communauté sur soi-même et sur la société (p. ex., contribution à l'esprit scolaire et communautaire, augmentation de la participation à une vie active).
- déterminer les possibilités de carrière dans le domaine des sports et de l'activité physique, et relever les options qui existent en français.

#### *Préoccupations sociales et culturelles*

- analyser le lien entre l'économie, les sports et l'activité physique (p. ex., sport amateur par opposition au sport professionnel, commanditaires sportifs).
- expliquer l'importance d'être une consommatrice ou un consommateur averti en ce qui a trait aux sports et à l'activité physique.
- nommer des personnalités franco-ontariennes qui œuvrent dans le domaine des sports et de l'activité physique (p. ex., athlètes, bénévoles, entraîneuses et entraîneurs, chorégraphes).
- décrire la contribution de Franco-Ontariennes et de Franco-Ontariens qui se sont illustrés dans les sports ou dans des domaines connexes à l'activité physique.

---

## Leadership et animation récréative, 12<sup>e</sup> année, cours précollégial

(PLF4C)

Ce cours permet à l'élève d'acquérir des compétences pour diriger et coordonner l'organisation d'activités physiques à caractère récréatif. L'élève est appelé à planifier, à organiser et à animer une variété d'activités. Grâce au mentorat, l'élève apprend aussi à promouvoir la participation à des activités physiques et l'adoption de pratiques favorisant le mieux-être et la sécurité. Le cours prépare l'élève à entreprendre des études collégiales dans des programmes d'animation des loisirs ou de conditionnement physique.

**Préalable :** Action santé, 11<sup>e</sup> année, cours ouvert, ou Vie active et santé, 11<sup>e</sup> ou 12<sup>e</sup> année, cours ouvert

# Leadership

## Attentes

À la fin du cours, l'élève doit pouvoir :

- analyser divers styles de leadership.
- exercer des habiletés en leadership dans des situations variées.
- décrire le processus de développement de la dynamique de groupe.
- démontrer des aptitudes de travail en équipe.

## Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

### *Styles de leadership*

- définir le concept de leadership.
- expliquer l'évolution historique et sociale du concept de leadership.
- évaluer l'efficacité de divers styles de leadership.
- adopter le style de leadership approprié en fonction de la situation.
- analyser son profil personnel de leadership.
- identifier des francophones de l'Ontario, du reste du Canada et d'ailleurs qui ont contribué à la promotion de la vie active en précisant les qualités qu'ils ou elles ont démontrées dans l'exercice de leur leadership.

### *Habiletés en leadership*

- appliquer des habiletés et des techniques favorisant une communication efficace et un climat positif dans un groupe (p. ex., pratiquer l'écoute active, promouvoir la rétroaction, utiliser un langage simple, être sensible aux signes sous-entendus, maintenir son intégrité).
- expliquer comment faciliter le processus décisionnel en tenant compte de soi-même, d'autrui, du contexte et des ressources.
- appliquer des stratégies pour minimiser et résoudre les conflits.
- démontrer des habiletés et des stratégies de gestion du temps.

### *Dynamique de groupe*

- décrire les facteurs liés au développement de la dynamique de groupe (p. ex., taille du groupe, normes, cohésion).
- expliquer les théories liées aux étapes du développement de la dynamique de groupe.
- analyser comment les rôles à l'intérieur d'un groupe contribuent à l'efficacité du groupe (p. ex., déléguer les tâches, faire la synthèse, motiver).

### *Travail en équipe*

- démontrer comment encourager les membres d'une équipe à respecter les idées et les opinions des autres.
- démontrer sa capacité de prendre la responsabilité d'accomplir les tâches assignées par le groupe.
- décrire des stratégies qui facilitent l'efficacité du travail de groupe (p. ex., respecter les échéanciers, obtenir la satisfaction des membres du groupe, se soucier de la qualité du produit).
- démontrer des habiletés de leadership dans une variété d'activités qui se prêtent particulièrement à la pratique de la langue française (p. ex., organisation de tournois, arbitrage, mentorat, entraînement d'équipes sportives).

## Animation sportive et récréative

### Attentes

À la fin du cours, l'élève doit pouvoir :

- démontrer l'importance d'effectuer une étude des besoins des personnes visées avant d'organiser une activité de promotion de la santé et de l'activité physique.
- coordonner la mise en œuvre du plan d'une activité de promotion de la santé et de l'activité physique.
- promouvoir les bienfaits de la pratique d'activités sportives et récréatives tout au long de la vie.

### Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

#### *Besoins de la clientèle*

- réaliser un sondage afin d'identifier les besoins des personnes visées (p. ex., préparer un questionnaire, recueillir les données et les compiler, présenter les résultats).
- évaluer les résultats du sondage afin d'en incorporer les conclusions dans un plan d'action.
- répertorier les organismes communautaires de langue française qui pourraient aider les personnes visées.

#### *Planification et organisation*

- élaborer le plan d'une activité en français pour la promotion de la santé et de l'activité physique en tenant compte des besoins et des habiletés des personnes visées (p. ex., âge, diversité culturelle, physique et psychologique).
- élaborer un plan d'action pour mettre en œuvre l'activité planifiée.
- communiquer, oralement ou par écrit, de l'information sur l'activité au groupe cible en utilisant un vocabulaire français approprié (p. ex., conférence, kiosque, présentation électronique).
- dresser une liste de recommandations suite à une évaluation faite à partir de critères établis dans le but d'améliorer l'activité.

#### *Promotion de la participation*

- expliquer les bienfaits personnels, sociaux, économiques et environnementaux des activités récréatives et des loisirs.
- décrire les facteurs qui motivent ou inhibent la participation active tout au long de la vie aux activités récréatives et aux loisirs.
- évaluer différentes stratégies utilisées pour promouvoir les activités sportives et récréatives comme des services essentiels.
- appliquer des stratégies qui tiennent compte des particularités du milieu communautaire sur le plan ethnoculturel dans la promotion des bienfaits de l'activité physique et des loisirs.
- déterminer les possibilités de carrière liées au domaine de l'animation sportive et récréative ainsi que la formation post-secondaire pour y accéder, et relever les options professionnelles et éducatives qui existent en français.

## Condition physique et mieux-être

### Attentes

À la fin du cours, l'élève doit pouvoir :

- s'engager à travailler avec les autres à l'élaboration et à l'exécution d'un plan de conditionnement physique et de mieux-être.
- démontrer des habiletés nécessaires liées au rôle de mentor.
- démontrer la relation entre une alimentation équilibrée, une vie active et une image de soi positive.
- pratiquer des méthodes de prévention et de premiers soins.

### Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

#### *Évaluation de la condition physique*

- utiliser des outils d'évaluation appropriés afin de déterminer le niveau de condition physique des autres.
- analyser, à l'aide d'outils informatiques, les résultats des évaluations de la condition physique des autres (p. ex., en utilisant un logiciel pour faire l'interprétation des données).
- inventorier les ressources communautaires en français servant à mesurer la condition physique.
- décrire les possibilités de carrière liées au domaine de la condition physique ainsi que la formation postsecondaire pour y accéder, et relever les options professionnelles et éducatives qui existent en français.

#### *Mentorat*

- expliquer les caractéristiques d'un bon mentor.
- démontrer des habiletés à aider les autres à se fixer des buts à court et à long terme afin de maintenir ou d'améliorer leur condition physique.

- encourager les autres à établir et à maintenir ou à améliorer leur programme personnel de conditionnement physique.

#### *Nutrition et mieux-être*

- utiliser des outils d'évaluation appropriés afin de déterminer les habitudes alimentaires des autres (p. ex., logiciels en français, *Guide alimentaire canadien*).
- démontrer des habiletés à aider les autres à faire les modifications nécessaires dans le but de promouvoir une alimentation équilibrée et une vie active.
- démontrer des habiletés à aider les autres à reconnaître l'importance d'une vie saine et les dangers d'être obsédé par le contrôle du poids.
- répertorier les organismes communautaires et les ressources en français visant une alimentation saine et équilibrée.
- décrire les possibilités de carrière liées à la nutrition et au mieux-être ainsi que la formation postsecondaire pour y accéder, et relever les options professionnelles et éducatives qui existent en français.

***Prévention et premiers soins***

- démontrer des techniques de premiers soins dans des situations d'urgence (p. ex., traitement des blessures, réanimation cardiorespiratoire).
- décrire les mesures à prendre dans le but d'assurer sa sécurité et celle des autres (p. ex., procédures en cas d'incendie ou d'accident, protecteurs pour les articulations : genoux, chevilles et coudes, protecteurs pour les yeux et la bouche, tapis de sécurité autour des poteaux de buts).

## Quelques considérations concernant la planification du programme

Lors de la planification, l'enseignante ou l'enseignant tiendra compte des consignes qui sont énoncées dans le document complémentaire *Le curriculum de l'Ontario, de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année – Planification des programmes et évaluation, 2000*. Ce document présente des renseignements essentiels en ce qui concerne notamment les points suivants :

- le contexte de l'éducation en langue française;
- les différents types de cours au palier secondaire;
- l'éducation des élèves en difficulté;
- la place de la technologie dans le curriculum;
- les programmes d'appui dans la langue d'enseignement : actualisation linguistique en français et perfectionnement du français;
- les programmes d'English et d'anglais pour débutants;
- la formation au cheminement de carrière;
- l'éducation coopérative et l'expérience de travail;
- la santé et la sécurité.

On trouvera ci-dessous des consignes supplémentaires pour le programme-cadre d'éducation physique et santé.

***L'éducation des élèves en difficulté.*** La *Loi sur l'éducation* et les règlements pris en application de celle-ci exigent des conseils scolaires qu'ils fournissent aux élèves en difficulté des programmes et des services pour l'enfance en difficulté qui répondent à leurs besoins.

On doit élaborer et tenir à jour un plan d'enseignement individualisé (PEI) pour chaque élève identifié comme étant en difficulté par le comité d'identification, de placement et de révision. Le PEI doit préciser, selon le cas, quelles sont les attentes modifiées ou différentes du curriculum ainsi que les adaptations, telles que la prestation de soutien et de services spécialisés, qui sont nécessaires pour répondre aux besoins de l'élève. Le PEI doit aussi préciser les méthodes à utiliser pour suivre les progrès de l'élève. Pour les élèves en difficulté de 14 ans et plus (à l'exception des élèves qui sont uniquement identifiés comme étant surdoués), le PEI doit aussi comprendre un plan pour aider ces élèves à faire la transition vers des études postsecondaires, des programmes d'apprentissage d'un métier ou un milieu de travail, et à optimiser leur autonomie au sein de la communauté.

On pourra aussi élaborer un plan d'enseignement individualisé pour les élèves qui bénéficient de programmes et de services pour l'enfance en difficulté, mais qui n'ont pas été identifiés comme des élèves en difficulté par le comité d'identification, de placement et de révision.

En éducation physique et santé, les élèves en difficulté auront l'occasion d'acquérir des connaissances et de développer des habiletés et des attitudes qui leur permettront de mener une vie plus saine et plus active. Les élèves pourront ainsi mieux comprendre leurs capacités et se donner des défis personnels réalistes. Des modifications appropriées permettront une plus grande participation et entraîneront une augmentation des habiletés motrices, une meilleure estime de soi et des bienfaits thérapeutiques.

Pour intégrer les élèves en difficulté aux activités, il importe de comprendre leurs limites et leurs besoins en matière d'adaptations et de services de soutien, lesquels sont indiqués dans leur plan d'enseignement individualisé. Lorsque l'enseignante ou l'enseignant comprend la nature de ces besoins et de ces limites, ainsi que toutes les considérations de sécurité qui s'y rapportent, il lui est possible de faire les adaptations nécessaires pour que l'élève participe avec succès à tout un éventail d'activités : activités aquatiques, jeux, danse, gymnastique, activités individuelles et d'équipe et activités de plein air.

Les modifications apportées tant au programme qu'aux installations peuvent comprendre :

- l'adaptation du matériel utilisé pour permettre à tous les élèves de participer pleinement aux activités;
- la modification du programme pour promouvoir l'intégration et la sécurité (p. ex., changer les méthodes d'enseignement, utiliser d'autres installations, modifier les règles et lignes directrices concernant l'activité physique);
- des stratégies d'évaluation qui tiennent compte d'une variété de styles et de besoins d'apprentissage;
- la participation des élèves à la planification, à l'enseignement et à l'évaluation;
- le recours au plus grand nombre possible de systèmes de soutien (p. ex., spécialistes de la déficience particulière, physiothérapeutes, autres spécialistes de l'adaptation des programmes, aides-enseignantes ou aides-enseignants, camarades).

**La place de la technologie dans le curriculum.** La technologie peut aider l'élève à s'autoévaluer et à diriger son apprentissage. Elle offre aux élèves des moyens d'analyser leur état général et leur condition physique. Les ressources conventionnelles et les nouvelles technologies (p. ex., ergomètres informatisés, vidéos, disques compacts, télévision interactive, inforoutes) peuvent constituer une source inépuisable d'informations en français pour l'élève. Les documents multimédias de toutes sortes aideront les élèves sur le plan de la recherche, de l'analyse et de la communication, dans leurs cours comme dans la vie quotidienne. L'enseignante ou l'enseignant prendra soin de souligner les ressources multimédias qui existent en français et devra utiliser des ressources documentaires en français dans ses cours.

**L'actualisation linguistique en français et le perfectionnement du français.** Les écoles de langue française offrent un programme d'actualisation linguistique en français (ALF) pour les élèves qui, à leur arrivée à l'école, parlent peu le français ou pas du tout. Le programme de perfectionnement du français (PDF) s'adresse aux élèves qui s'expriment dans une variété de français régionale très différente du français standard ou qui ont besoin de se familiariser avec leur nouveau milieu socioculturel et de s'y adapter.

Les cours du programme-cadre d'éducation physique et santé fournissent aux élèves inscrits dans un programme ALF un contexte favorable à l'acquisition du vocabulaire relié aux sports, aux loisirs et à la santé. Muni d'un répertoire lexical adéquat, l'élève sera plus apte à poursuivre sa réflexion sur un mode de vie sain et actif. Les cours d'éducation physique et santé tiennent également compte des besoins des élèves inscrits dans un programme PDF en les familiarisant avec le système de santé, les sports et les loisirs qui existent au Canada.

**La formation au cheminement de carrière.** La participation active, qui est un aspect important du programme-cadre d'éducation physique et santé, constitue un excellent moyen de développer les habiletés interpersonnelles et professionnelles nécessaires pour réussir dans toute carrière. L'élève apprendra à composer avec les difficultés et connaîtra la satisfaction et le plaisir de la réussite. Le programme d'éducation physique et santé permet d'acquérir des habiletés utiles dans la vie professionnelle (p. ex., résolution de problèmes, établissement d'objectifs, affirmation de soi). La promotion de ces habiletés fait partie de tous les domaines de ce programme-cadre et aidera les diplômés dans leurs études postsecondaires ou sur le marché du travail.

**L'éducation coopérative et l'expérience de travail.** L'éducation coopérative et l'expérience de travail permettront aux élèves d'explorer de nombreuses carrières en éducation physique et santé, notamment l'entraînement, l'exploitation d'un centre récréatif privé, les techniques de loisirs ou de conditionnement physique, l'éducation en hygiène et santé, l'enseignement, la recherche, le journalisme sportif. C'est aussi une excellente occasion pour l'élève de découvrir des milieux de travail où le français est utilisé. La promotion dans ce programme-cadre des habiletés interpersonnelles, de leadership, de travail en équipe et de communication contribuera au succès des élèves dans le monde du travail.

Les organismes communautaires et les centres récréatifs qui offrent des services en français sont des partenaires tout désignés des programmes d'éducation coopérative. Ces partenariats encourageront les élèves dans leur engagement vers une vie saine et active et leur permettront de mieux connaître la vie de la communauté francophone. Ils faciliteront aussi l'accès aux services, à la recherche et aux débouchés d'emploi en éducation physique et santé.

**La sécurité et la santé.** La sécurité devrait toujours être une composante importante dans la planification des activités et la mise en œuvre du programme-cadre d'éducation physique et santé, car toute activité physique présente certains risques. La responsabilité de la sécurité incombe principalement au conseil scolaire et à son personnel. Le conseil établit des politiques et des procédures pour prévenir et minimiser les risques de blessures ou d'accidents. Le personnel enseignant doit être au courant des règles de sécurité pertinentes. En planifiant les activités du programme d'éducation physique et santé, il faut tenir compte de considérations relatives à l'équipement, aux vêtements, aux chaussures, aux installations, aux aptitudes des élèves, aux règles et instructions particulières et à la supervision. Les élèves devront graduellement assumer une part plus importante de la responsabilité de leur sécurité et de celle des autres.

## Grille d'évaluation du rendement

La grille d'évaluation du programme-cadre d'éducation physique et santé porte sur les quatre compétences suivantes : connaissance et compréhension; réflexion et recherche; communication; mise en application. Ces quatre compétences ont été déterminées en tenant compte des attentes énoncées pour chacun des cours d'éducation physique et santé. Des niveaux de rendement sont décrits pour chacune des compétences présentées dans la grille d'évaluation. (On trouvera de plus amples renseignements sur les niveaux de rendement, l'évaluation et la communication des résultats dans le document complémentaire *Le curriculum de l'Ontario, de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année – Planification des programmes et évaluation, 2000.*)

Le personnel enseignant pourra se servir de la grille d'évaluation pour :

- planifier l'enseignement et les activités d'apprentissage, de façon à permettre aux élèves de satisfaire aux attentes du cours;
- planifier les méthodes d'évaluation qui lui permettront de déterminer avec exactitude le rendement des élèves à l'égard des attentes du cours;
- sélectionner des exemples de travaux de ses élèves qui représentent le mieux leur rendement;
- offrir aux élèves une rétroaction détaillée sur leur rendement et leur suggérer des moyens pour s'améliorer;
- déterminer, vers la fin du cours, le niveau de rendement que l'élève atteint le plus fréquemment pour chacune des compétences, selon ce qu'indiquent ses travaux;
- choisir une méthode pour effectuer l'évaluation finale;
- déterminer la note finale.

Pour leur part, les élèves pourront utiliser la grille d'évaluation pour :

- évaluer leur apprentissage;
- planifier, en collaboration avec le personnel enseignant, des stratégies leur permettant d'améliorer leur rendement.

L'uniformité de l'évaluation à travers la province repose, en grande partie, sur le recours à la même grille dans une discipline pour évaluer le rendement des élèves. De la documentation sera fournie au personnel enseignant afin de l'aider à adapter ses méthodes d'évaluation.

Le ministère fera parvenir les ressources suivantes aux conseils scolaires à des fins de distribution au personnel enseignant :

- un bulletin provincial ainsi qu'un guide explicatif;
- des documents sur la planification de l'enseignement;
- des vidéocassettes sur l'évaluation;
- de la documentation pour la formation;
- un planificateur électronique pour le curriculum.

En planifiant son programme, le personnel enseignant s'assurera de relier les attentes et les compétences énumérées dans la grille d'évaluation. L'enseignement incorporera toutes les attentes du cours, et l'évaluation des attentes se fera en fonction de la compétence appropriée. Le personnel enseignant déterminera le rendement de l'élève en se fondant sur les descripteurs des quatre niveaux de rendement. Les élèves auront des occasions multiples et diverses de démontrer jusqu'à quel point ils ou elles ont satisfait aux attentes du cours et ce, pour chacune des quatre compétences. Le personnel enseignant pourrait leur fournir des exemples de travaux qui illustrent les différences entre les niveaux de rendement.

Le niveau 3 de la grille d'évaluation correspond à la norme provinciale. On peut définir le rendement escompté au niveau 3 en combinant les descripteurs de la colonne intitulée «70 – 79 % (Niveau 3)».

Grille d'évaluation du rendement en éducation physique et santé, 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année

Compétences	50 – 59 % (Niveau 1)	60 – 69 % (Niveau 2)	70 – 79 % (Niveau 3)	80 – 100 % (Niveau 4)
<b>Connaissance et compréhension</b>	<b>L'élève :</b>			
– connaissance des faits et des termes	– démontre une connaissance limitée des faits et des termes	– démontre une connaissance partielle des faits et des termes	– démontre une connaissance générale des faits et des termes	– démontre une connaissance approfondie des faits et des termes
– compréhension des concepts, des principes, des exigences, des règlements et des stratégies	– démontre une compréhension limitée des concepts, des principes, des exigences, des règlements et des stratégies	– démontre une compréhension partielle des concepts, des principes, des exigences, des règlements et des stratégies	– démontre une compréhension générale des concepts, des principes, des exigences, des règlements et des stratégies	– démontre une compréhension approfondie et subtile des concepts, des principes, des exigences, des règlements et des stratégies
– compréhension des rapports entre les principes, les exigences, les règlements et les stratégies	– démontre une compréhension limitée des rapports entre les principes, les exigences, les règlements et les stratégies	– démontre une compréhension partielle des rapports entre les principes, les exigences, les règlements et les stratégies	– démontre une compréhension générale des rapports entre les principes, les exigences, les règlements et les stratégies	– démontre une compréhension approfondie et subtile des rapports entre les principes, les exigences, les règlements et les stratégies
<b>Réflexion et recherche</b>	<b>L'élève :</b>			
– pensée critique	– démontre une habileté à utiliser la pensée critique avec une efficacité limitée	– démontre une habileté à utiliser la pensée critique avec une certaine efficacité	– démontre une habileté à utiliser la pensée critique avec une grande efficacité	– démontre une habileté à utiliser la pensée critique avec une très grande efficacité
– habiletés de recherche (p. ex., formulation de questions; planification; choix de stratégies et de ressources; analyse et interprétation de l'information; formulation de conclusions)	– applique un nombre limité des habiletés du processus de recherche	– applique certaines des habiletés du processus de recherche	– applique la plupart des habiletés du processus de recherche	– applique toutes ou presque toutes les habiletés du processus de recherche
<b>Communication</b>	<b>L'élève :</b>			
– communication de l'information et des idées	– communique l'information et les idées avec peu de clarté	– communique l'information et les idées avec une certaine clarté	– communique l'information et les idées avec une grande clarté	– communique l'information et les idées avec une très grande clarté et avec assurance
– communication à des fins et pour des auditoires divers	– communique en ayant une compréhension limitée des fins et des auditoires visés	– communique en ayant une certaine compréhension des fins et des auditoires visés	– communique en ayant une compréhension générale des fins et des auditoires visés	– communique en ayant une compréhension approfondie des fins et des auditoires visés
– utilisation de diverses formes de communication (p. ex., débats, présentations orales, kiosques, rapports)	– utilise diverses formes de communication avec une compétence limitée	– utilise diverses formes de communication avec une certaine compétence	– utilise diverses formes de communication avec une grande	– utilise diverses formes de communication avec une très grande compétence

Compétences	50 – 59 %	60 – 69 % (Niveau 2)	compétence 70 – 79 %	80 – 100 % (Niveau 4)
	L'élève (Niveau 1)		(Niveau 3)	
– participation active	– participe rarement de façon active	– participe parfois de façon active	– participe souvent de façon active	– participe toujours ou presque toujours de façon active
– maintien du conditionnement physique personnel	– maintient un niveau passable de conditionnement physique	– maintient un certain niveau de conditionnement physique	– maintient un niveau sain de conditionnement physique	– maintient un niveau élevé de conditionnement physique
– utilisation des procédés, de l'équipement et de la technologie de façon sécuritaire	– utilise les procédés, l'équipement et la technologie de façon sûre et correcte uniquement sous supervision	– utilise les procédés, l'équipement et la technologie de façon sûre et correcte avec peu de supervision	– utilise les procédés, l'équipement et la technologie de façon sûre et correcte	– utilise les procédés, l'équipement et la technologie de façon sûre et correcte et encourage les autres à faire de même
– habiletés motrices	– démontre les habiletés motrices avec une compétence limitée	– démontre les habiletés motrices avec une certaine compétence	– démontre les habiletés motrices avec une grande compétence	– démontre les habiletés motrices avec une très grande compétence
– comportement, stratégies et techniques visant à promouvoir la participation et le succès personnel dans le domaine des sports et des loisirs	– démontre rarement un comportement, des stratégies et des techniques appropriés	– démontre parfois un comportement, des stratégies et des techniques appropriés	– démontre souvent un comportement, des stratégies et des techniques appropriés	– démontre toujours ou presque toujours un comportement, des stratégies et des techniques appropriés
– qualités de leader	– applique des qualités de leader avec une efficacité limitée	– applique des qualités de leader avec une certaine efficacité	– applique des qualités de leader avec une grande efficacité	– applique des qualités de leader avec une très grande efficacité
– habiletés personnelles et sociales reliées à un mode de vie sain (p. ex., prise de décision, résolution de conflits, affirmation de soi et habiletés sociales)	– démontre rarement des habiletés personnelles et sociales reliées à un mode de vie sain	– démontre parfois des habiletés personnelles et sociales reliées à un mode de vie sain	– démontre souvent des habiletés personnelles et sociales reliées à un mode de vie sain	– démontre toujours ou presque toujours des habiletés personnelles et sociales reliées à un mode de vie sain
– rapprochements (p. ex., entre les expériences personnelles et la matière, entre les matières, entre les matières et le monde)	– fait des rapprochements avec une efficacité limitée	– fait des rapprochements avec une certaine efficacité	– fait des rapprochements avec une grande efficacité	– fait des rapprochements avec une très grande efficacité

N.B. : L'élève qui obtient moins de 50 % à la fin d'un cours ne recevra pas de crédit pour ce cours.

Le ministère de l'Éducation tient à remercier toutes les personnes, les groupes et les organismes qui ont participé à l'élaboration et à la révision de ce document.

ISBN 978-1-4249-5799-6 (PDF)

ISBN 978-1-4249-5800-9 (TXT)

07-292 (révisé)

© Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2000