

## SECONDAIRE

Quatre symboles composent cette légende : une flèche, une étoile, un espace bleu et un espace grisé. Ce qui est attendu de l'élève est décrit de la façon suivante :

L'élève apprend à le faire avec l'intervention de l'enseignante ou de l'enseignant	→
L'élève le fait par lui-même à la fin de l'année scolaire	*
L'élève réutilise cette connaissance	
Les éléments ne sont pas à l'étude	

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

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

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

**L'espace grisé** signifie que cette connaissance n'est pas à l'étude et le sera ultérieurement dans les prochaines années scolaires.

<b>AGIR</b>	1 <sup>er</sup> Cycle			2e Cycle		
	1.0 (7 <sup>ème</sup> )	1.1	1.2	2.1	2.2	2.3
<b>SAVOIRS</b>						
<b>A. Système musculosquelettique</b>						
1. Nommer les articulations, les os connexes et les principaux muscles qui ont un rôle dans l'exécution d'une action motrice donnée	→	→	*			
2. Expliquer le rôle principal des ligaments	→	→	*			
3. Expliquer le rôle des muscles stabilisateurs et celui des agonistes	→	→	→	*		
<b>B. Perceptions kinesthésiques</b>						
1. Décrire la position de ses segments ou les ajustements nécessaires lors de l'exécution d'une action motrice donnée (stable ou en mouvement)	→	→	→	*		
2. Décrire les ajustements nécessaires à la vitesse d'exécution de ses mouvements ou de ses déplacements selon les contraintes de l'activité	→	→	→	*		
3. Décrire la position appropriée de son corps ou des parties de son corps par rapport à un objet, à un outil ou à l'espace (territoire)	→	→	→	*		
<b>C. Croissance du corps</b>						
1. Indiquer quelques changements moteurs qui surviennent lors de la croissance et qui influencent la pratique de certaines activités physiques	→	→	*			
2. Indiquer quelques changements morphologiques qui surviennent lors de la croissance et qui influencent la coordination et la force relative	→	→	*			
3. Nommer, s'il y a lieu, des conséquences possibles des menstruations sur la pratique d'activités physiques	→	→	*			
<b>D. Éléments techniques de l'action liés aux activités</b>						
1. Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée	→	→	→	→	→	*

SAVOIR-FAIRE	1 <sup>er</sup> Cycle			2e Cycle		
	1.0 (7 <sup>ème</sup> )	1.1	1.2	2.1	2.2	2.3
<b>A. Principes d'équilibration (statique et dynamique)</b>						
<b>1. Les principes d'équilibration statique</b>						
a. Appliquer des principes qui permettent de maintenir son équilibre dans des postures variées	→	→	*			
<b>2. Les principes d'équilibration dynamique</b>						
a. Appliquer des principes qui permettent de maintenir ou de rétablir son équilibre lors de l'exécution d'actions motrices variées	→	→	→	*		
<b>B. Principes de coordination</b>						
1. Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions variées	→	→	→	*		
<b>C. Principes de synchronisation</b>						
1. Projection d'un objet sur une cible mobile	→	→	*			
2. Recevoir un objet en se déplaçant vers son point de chute	→	→	*			
3. Synchroniser ses actions motrices en respectant un rythme	→	→	*			
<b>D. Actions de manipulation</b>						
<b>1. Le maniement d'objets avec ou sans outil</b>						
<b>a. Manier divers objets en appliquant une technique appropriée</b>						
i. Maniement d'un objet avec la main dominante ou non dominante	→	→	*			
ii. Maniement d'un objet avec le pied dominant ou non dominant sur place, en se déplaçant ou à travers des obstacles	→	→	→	*		
iii. Maniement de plusieurs objets en même temps sur place, en se déplaçant au sol ou sur des appareils fixes ou mobiles	→	→	→	→	*	
<b>b. Manier divers objets avec outils en appliquant une technique appropriée</b>						
i. Maniement d'un objet avec un outil sur place, en se déplaçant ou à travers des obstacles	→	→	→	*		
<b>2. La projection d'objets avec ou sans outil</b>						
<b>a. Exécuter une variété de lancers en appliquant une technique appropriée</b>						
i. Lancer par-dessous l'épaule	→	*				
ii. Lancer à deux mains	→	→	*			
iii. Lancer latéral	→	→	→	*		
iv. Lancer par-dessus l'épaule	→	→	→	*		
v. Lancer à l'aide d'un outil	→	→	→	*		
<b>b. Exécuter une variété de frappes avec ou sans outil en appliquant une technique appropriée</b>						
i. Frappe d'un objet immobile	→	→	*			
ii. Frappe d'un objet en déplacement	→	→	→	*		
<b>3. La réception d'objets avec ou sans outil</b>						
<b>a. Exécuter une variété de réceptions en appliquant une technique appropriée</b>						
i. Réception sans outil	→	*				

ii. Réception avec outil	→	→	→	*		
<b>E. Actions de non-locomotion</b>						
<b>1. Les postures et les rotations</b>						
a. Maintenir des postures complexes en appliquant une technique appropriée	→	→	*			
b. Maîtriser ses rotations autour de son axe, au sol, dans les airs ou sur un appareil en appliquant une technique appropriée	→	→	*			
<b>F. Actions de locomotions</b>						
<b>1. Les déplacements dans les activités cycliques</b>						
a. Marcher en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité ou du parcours	*					
b. Courir en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité ou du parcours						
i. Sprint	→	→	*			
ii. Course de fond ou demi-fond	→	→	→	→	→	*
c. Monter, descendre, changer de direction, contourner, franchir, grimper et freiner en appliquant une technique appropriée compte tenu des contraintes de l'environnement	→	→	*			
<b>2. Les déplacements dans les activités à action unique</b>						
<b>a. Exécuter différents types de sauts en appliquant une technique appropriée</b>						
i. Sauts sans élan	→	→	*			
ii. Sauts avec élan	→	→	→	→	→	*
<b>3. Les déplacements dans les activités technico-artistiques</b>						
d. Exécuter des rotations complexes au sol ou dans les airs en appliquant une technique appropriée	→	→	*			

<b>INTERAGIR</b>	1 <sup>er</sup> Cycle			2e Cycle		
<b>SAVOIRS</b>	1.0 (7 <sup>ème</sup> )	1.1	1.2	2.1	2.2	2.3
<b>A. Éléments techniques de l'action liés aux activités</b>						
1. Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée	→	→	→	→	→	*

INTERAGIR	1 <sup>er</sup> Cycle			2e Cycle		
	1.0 (7 <sup>ème</sup> )	1.1	1.2	2.1	2.2	2.3
<b>SAVOIR-FAIRE</b>						
<b>A. Principes de communication</b>						
1. Émettre des messages clairs et adaptés à l'activité	→	→	→	*		
2. Repérer des messages	→	→	→	*		
3. Émettre une variété de messages trompeurs et adaptés à l'activité	→	→	→	→	→	*
<b>B. Rôles à jouer</b>						
1. Choisir un rôle de soutien et l'assumer au cours de la préparation d'un plan et pendant la réalisation de l'activité	→	→	*	*		
2. Assumer son rôle pendant le jeu ou l'activité selon la stratégie ou le plan d'action établi	→	→	→	*		
<b>C. Principes de synchronisation</b>						
<b>1. Synchroniser l'exécution de ses actions motrices</b>						
a. Projeter l'objet en fonction de la vitesse et de la direction du déplacement de ses partenaires ou de ses adversaires	→	→	→	→	*	
b. Recevoir l'objet venant d'un partenaire ou d'un adversaire en tenant compte de la vitesse et de la direction de l'objet	→	→	→	→	*	
2. Exécution des actions motrices selon différents modes de synchronisation, avec un ou plusieurs partenaires	→	→	→	→	→	*
<b>D. Principes d'action lors d'activités de coopération</b>						
1. Se placer et se déplacer en fonction de son ou ses coéquipiers	→	*				
2. Varier la force, la vitesse et la direction de ses mouvements ou de ses actions motrices en fonction des actions de son ou ses coéquipiers	→	→	→	*		
<b>E. Principes d'action lors d'activités de combat</b>						
1. Appliquer divers principes d'action offensive dans une activité de combat, comme déséquilibrer l'adversaire, attaquer l'adversaire qui est en déséquilibre, se déplacer en fonction de l'espace et de l'adversaire, varier la force, la vitesse et la direction de ses actions motrices et feinter	→	→	→	*		
2. Appliquer divers principes d'action défensive dans une activité de combat, comme maintenir son équilibre, réagir aux actions de l'adversaire, se déplacer en fonction de l'espace et de l'adversaire	→	→	→	*		
<b>F. Principes d'action lors d'activités de duel</b>						
1. Exploiter la surface de jeu en largeur ou en longueur	→	→	*			
2. Récupérer l'objet rapidement dans le but de poursuivre l'échange	→	→	→	→	*	
3. Exploiter l'espace approprié afin de mieux attaquer le territoire adverse ou l'adversaire	→	→	→	→	*	
4. Attaquer au moment opportun	→	→	→	→	*	
5. Feinter pour tromper l'adversaire	→	→	→	→	→	*
6. Prendre l'adversaire à contre-pied en l'attaquant dans le sens contraire de son déplacement	→	→	→	→	→	→
<b>G. Principes d'action lors d'activités collectives en espace distinct</b>						
<b>1. Les principes d'action liés à la protection de son territoire</b>						
a. Récupérer l'objet en se plaçant ou en se déplaçant en fonction de sa trajectoire	→	→	*			
b. Protéger son territoire en se plaçant ou en se déplaçant en fonction de l'attaquant, des partenaires et de l'objet	→	→	→	*		

<b>2. Les principes d'action liés à l'attaque du territoire adverse</b>						
a. Attaquer la cible adverse	→	→	*			
b. Faire circuler l'objet dans son territoire	→	→	→	*		
c. Faire progresser le terrain adverse	→	→	→	→	*	
d. Exploiter la largueur du terrain en variant la direction et la vitesse de l'objet en exécutant diverses projections	→	→	→	→	*	
e. Attaquer les espaces libérés par les adversaires	→	→	→	→	→	→
f. Contre-attaquer l'équipe adverse	→	→	→	→	→	→
<b>H. Principes d'action lors d'activités collectives dans un espace commun</b>						
<b>1. Les principes d'action liés à l'objet</b>						
a. Faire progresser l'objet vers la cible adverse	→	→	*			
b. Faire circuler l'objet de la zone offensive vers la zone défensive en variant sa direction et sa vitesse	→	→	→	→	*	
<b>c. Attaquer la cible adverse en lançant ou en frappant l'objet</b>						
i. En fonction des partenaires ou des adversaires	→	→	→	*		
ii. Au moment opportun	→	→	→	→	*	
iii. Sur réception	→	→	→	→	→	*
d. Récupérer l'objet	→	→	*			
e. Contre-attaquer	→	→	*			
f. S'opposer à la progression de l'objet	→	→	*			
<b>2. Les principes d'action se rapportant au partenaire ou à l'adversaire</b>						
a. S'éloigner du porteur selon une distance favorisant la progression ou la circulation de l'objet	→	→	*			
<b>b. Marquer</b>						
i. Marquer le porteur pour l'empêcher de se déplacer, de faire une passe ou d'attaquer la cible	→	→	*			
<b>ii. Marquer le non-porteur</b>						
▪ En l'empêchant de recevoir l'objet	→	→	*			
▪ En se déplaçant entre le non-porteur et la cible tout pour empêcher la progression	→	→	→	*		
▪ En demeurant à proximité du non-porteur tout en protégeant le corridor de passe et la cible	→	→	→	→	→	*
<b>c. Se démarquer de l'adversaire en s'éloignant</b>						
i. Avec un changement de vitesse	→	→	*			
ii. Avec un changement de direction	→	→	→	*		
iii. Avec une feinte	→	→	→			*
<b>3. Les principes d'action se rapportant au territoire</b>						
a. Effectuer un repli défensif	→	→	→	*		
b. Exploiter l'espace libre	→	→	→	*		
c. Protéger la cible ou le but	→	→	→	→	*	
d. Se déplacer efficacement en fonction du but ou de la cible à défendre, des partenaires, des adversaires et de l'objet	→	→	→	→	→	→

ADOPTER	1 <sup>er</sup> Cycle			2e Cycle		
	1.0 (7 <sup>ème</sup> )	1.1	1.2	2.1	2.2	2.3
<b>SAVOIRS</b>						
<b>A. Structure et fonctionnement du corps</b>						
1. Nommer les principales composantes des systèmes engagés dans la pratique d'activités physiques	→	→	→	→	*	
2. Expliquer en termes simples ou par un schéma le fonctionnement des principaux systèmes sollicités lors de la pratique d'activités physiques	→	→	→	→	*	
3. Expliquer la réponse du corps à l'exercice en établissant des liens avec les différents systèmes	→	→	→	→	→	*
<b>B. Déterminant de la condition physique</b>						
<b>1. L'endurance cardiovasculaire</b>						
a. Nommer des activités physiques qui développent l'endurance cardiovasculaire	→	*				
b. Définir la notion d'endurance cardiovasculaire	→	→	→	*		
c. Décrire quelques méthodes d'entraînement en endurance cardiovasculaire	→	→	→	→	→	*
<b>2. La flexibilité</b>						
a. Nommer des activités physiques qui aident à développer ou à maintenir la flexibilité	→	*				
b. Définir la notion de flexibilité	→	→	→	*		
c. Décrire quelques méthodes d'entraînement à la flexibilité	→	→	→	→	→	*
<b>3. La force-endurance</b>						
a. Nommer des activités physiques qui développent la force et l'endurance musculaire	→	*				
b. Définir les notions de force et d'endurance musculaire	→	→	→	*		
c. Décrire quelques méthodes d'entraînement en force et en endurance musculaire	→	→	→	→	→	*
<b>C. Les habitudes de vie saines et actives</b>						
<b>1. Le mode de vie actif</b>						
a. Expliquer ce qu'est un mode de vie actif	→	→	*			
b. Expliquer ce qu'est un mode de vie sédentaire	→	→	*			
c. Nommer des bienfaits psychologiques associés à un mode de vie actif	→	→	→	*		
d. Nommer des bienfaits physiques associés à un mode de vie actif	→	→	→	*		
e. Nommer des effets associés à un mode de vie sédentaire	→	→	→	*		
f. Indiquer des stratégies pour développer ou maintenir un mode de vie actif	→	→	→	→	→	*
<b>2. L'alimentation et l'hydratation</b>						
a. Déterminer ses besoins avant, pendant ou après la pratique d'une activité physique selon le type d'activité, sa durée et les conditions climatiques	→	→	→	→	*	
b. Indiquer des stratégies pour mieux s'alimenter en fonction de son niveau de pratique d'activités physiques	→	→	→	→	→	*
<b>3. L'hygiène corporelle</b>						
a. Nommer des bienfaits d'une bonne hygiène corporelle à la pratique d'activités physiques	→	→	*			



<b>4. Le sommeil</b>						
a. Nommer des effets d'un sommeil récupérateur sur son bien-être physique et psychologique	→	→	→	→	*	
b. Indiquer des stratégies pour bien dormir	→	→	→	→	→	*
<b>5. La prévention et la gestion du stress</b>						
a. Nommer des situations de stress qui ont des impacts dans sa vie de tous les jours			→	→	*	
b. Nommer des réactions physiologiques associées à une situation de stress					*	
c. Nommer des répercussions d'une mauvaise gestion du stress sur sa santé et son bien-être					*	
d. Indiquer des stratégies pour se relaxer					→	*
a. Nommer des effets secondaires à court et à long terme (physiques et psychologiques) de diverses substances	→	→	→	→	*	
b. Indiquer des stratégies pour éviter la consommation de substances néfastes	→	→	→	→	→	*
<b>6. L'utilisation excessive de matériel multimédia</b>						
a. Nommer des effets d'une utilisation excessive de matériel multimédia sur son état psychologique ou physique	→	→	→	→		
b. Indiquer des stratégies pour gérer sa consommation de matériel multimédia au quotidien	→	→	→	→	→	*
<b>7. Les effets de diverses substances sur la performance et l'entraînement physique</b>						
a. Nommer des substances qui affectent la performance sportive et l'Entraînement	→	→	→	*		

ADOPTER	1 <sup>er</sup> Cycle			2e Cycle		
	1.0 (7 <sup>ème</sup> )	1.1	1.2	2.1	2.2	2.3
<b>SAVOIR-FAIRE</b>						
<b>A. Pratique régulière d'activités physiques</b>						
<b>1. Le dosage d'effort et les fréquences cardiaques cibles</b>						
a. Évaluer à l'aide de l'échelle de perception de Borg, son niveau d'effort et de fatigue pendant ou après une activité physique à caractère cardiovasculaire	→	*				
b. Calculer sa fréquence cardiaque cible en se référant à sa fréquence cardiaque maximale	→	→	*			
c. Doser ses efforts lors d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes consécutives	→	→	→			
d. Tenir compte de sa fréquence cardiaque cible lors d'une activité physique	→	→	→	→	*	
e. Appliquer les principes de base de l'Entraînement lors d'exercices musculaires, cardiovasculaires et de flexibilité	→	→	→	→		*
<b>2. Les périodes de récupération</b>						
a. S'entraîner en respectant les périodes de récupération pendant et après une activité	→	→	→	→	→	
<b>3. Les autoévaluations régulières</b>						
a. Utiliser des tests pour évaluer sa flexibilité	→	→	→	→	→	*
b. Utiliser des tests pour évaluer sa force et son endurance musculaire	→	→	→	→	→	*
c. Utiliser des tests pour évaluer son endurance cardiovasculaire	→	→	→	→	→	*
<b>B. La pratique de techniques de relaxation</b>						
1. Utiliser des techniques pour se relaxer après un effort physique ou pour gérer son stress	→	→	→	→	*	