



# Syllabus 2025-2026

## Enseignement régulier

<b>Titre du cours :</b>	<b>Entrainement et activités extérieures Secondaire 5</b>
<b>Enseignant :</b>	Jacob Lavoie <a href="mailto:jacob.lavoie@cssmi.qc.ca">jacob.lavoie@cssmi.qc.ca</a>
<b>Contenu du cours :</b>	Par compétences : connaissances et stratégies
Étape 1 20 %	Remise en forme + auto-évaluation (C1+C3) Initiation à la musculation Quiz santé 1.
Étape 2 20 %	Création programme d'entraînement personnalisé (C1 + C3) en salle de musculation. Quiz santé 2.
Étape 3 60 %	Entraînement (santé générale, système musculaire et cardiovasculaire). (C3) + quiz santé 3 Athlétisme course (C1)
<b>Matériel didactique</b>	
<b>Vêtements de sport</b>	
<b>Principales SÉ et autres traces utilisées</b>	
Évaluation réflexive sur papier ou ordinateur Évaluation en situation de jeu	

<b>Devoirs, travaux et autres exigences</b>
Auto-évaluation sur la remise en forme + Plan d'entraînement.
Avoir les habits adéquats pour le sport
<b>Informations supplémentaires : récupérations, projets, etc.</b>
Si l'élève ne peut être présent lors d'une évaluation, avec raison valable, il y aura possibilité de reprise sur les heures du midi.

**Au plaisir !  
Bonne année scolaire !**

**Nom de l'enseignant (e) :** Jacob Lavoie