



Syllabus 2026-2027

Enseignement régulier

Titre du cours :	Entrainement et activités extérieurs Secondaire 5
Enseignant :	Étienne Trottier
Contenu du cours :	Par compétences : C1: Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques C2: Interagir dans divers contextes de pratiques d'activités physique C3: adopter un mode de vie sain et actif
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)
Matériel didactique	
- Vêtements d'ÉPS - Souliers de sport	

Principales SÉ et autres traces utilisées
Évaluation réflexive sur papier ou ordinateur Évaluation en situation de jeu
Devoirs, travaux et autres exigences
Auto-évaluation sur la remise en forme + Plan d'entraînement. Avoir les habits adéquats pour le sport
Informations supplémentaires : récupérations, projets, etc.
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) : Étienne Trottier