



Olivier Ouellette

OuelletteO@csrs.qc.ca

Enseignant en éducation physique

1^{er}, 2^e secondaire et multi-sports secondaire 1

Grand passionné de sports, j'ai fait parti des équipes sportives du Vert et Or de l'Université de Sherbrooke en athlétisme et en cross-country.

L'éducation physique est avant tout un endroit où votre enfant viendra dépenser son énergie. Il travaillera des valeurs comme le respect, l'entraide et le dépassement de soi. Compte tenu du contexte physique particulier de l'école Mitchell, votre enfant sera amené à pratiquer une variété de sports à l'intérieur et à l'extérieur.

Étapes par niveau

L'année sera divisé en 5 blocs de sports. Les groupes Multi-sports toucheront une variété de sports plutôt émergents. Notez quand cas de météo extérieure exceptionnelle, il se pourrait que l'horaire soit sujette à changement. Durant ces 5 étapes, nous toucherons aux trois compétences propres à l'éducation physique : agir, interagir et adopter un mode de vie sain et actif.

Secondaire 1	Secondaire 2	Multisports (secondaire 1)
Jeux coopératifs et collectifs	Sports collectifs (soccer/ultimate frisbee) +course	Yoga, étirements, auto massage
Sports collectifs : handball et volleyball	Badminton	Spikeball
Entraînement physique à la cafétéria	Entraînement physique à la cafétéria	Mini-tennis
Athlétisme	Plein air d'hiver au domaine Howard	DBL (dribble, botte, lance)
Plein air d'hiver au domaine Howard	Handball/tchoukball	Flag football

Soccer-base	Basketball, balle molle et test de la condition physique	À déterminer : (ski de fond, piscine, cours de survie)
-------------	--	--

Évaluation d'étape

Notre première étape se terminera le 14 janvier. C'est la compétence interagir qui sera ciblée par l'évaluation.

Évaluation de la condition physique

Les élèves de secondaire 1 et 2 seront soumis à une évaluation de la condition physique 2 fois au cours de l'année, à la mi-octobre et au début du mois de mai. Nous pourrions donc évaluer leur condition physique à un moment précis, ainsi qu'observer une progression le cas échéant. Je serai en mesure de les guider dans l'atteinte d'objectifs ou l'amélioration d'un déterminant de la condition physique au besoin.

Matériel pour le cours

Une tenue vestimentaire adéquate est obligatoire (vêtement de sports et espadrilles). En cas d'oubli de vêtements, un prêt pourra être fait. Comme certains de nos cours se feront à l'extérieur, il est essentiel de prévoir du linge adapté à la météo.

Retards

En cas de retard, l'élève devra se présenter au secrétariat afin d'obtenir un billet de retard. Il se verra alors attribué une retenue pour un retard non-motivé.

Je vous souhaite une très belle année remplie de plaisir et de dépassement de soi. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec moi.