

## Éducation physique et à la santé

**Jean-Pierre Graillon**

**Un peu maniaque de vélo de montagne, d'escalade sur glace et de sports de glisse...**

**Niveaux : Secondaire 3-4-5 et cours en plein air.**

**Adresse courriel : [graillonjp@csrs.qc.ca](mailto:graillonjp@csrs.qc.ca)**

**C'est avec un très grand plaisir que je retrouve nos jeunes en cours. Le contexte est à tout le moins particulier mais tout se déroule très bien pour le moment 😊. Voici quelques informations générales et la programmation pour l'année scolaire à venir.**

**Mon objectif premier est de donner le goût de bouger à nos élèves. Dans la mesure du possible, l'accent est mis sur la participation. J'attends de leur part de se donner dans la mesure de leur capacité individuelle. Je suis toujours à la recherche d'une ambiance de cours amicale et positive. L'usage de l'humour sera très présent.**

### **Étapes par niveaux**

**Nous fonctionnons avec un système de 4 étapes. Celles-ci toucherons autant de disciplines individuelles (agir) que collectives (interagir). S'ajouterons également des notions sur le thème de la santé en général (adopter un mode de vie sain et actif).**

#### **Secondaire 3 :**

- Footultime : Sport sans contact fortement inspiré du ultimate frisbee.**
- Natation : Introduction au milieu aquatique.**
- Sports collectif : Basketball, badminton et volleyball.**
- Entraînement physique.**

### Secondaire 4 cours en plein air (vocations) :

**Projet de 2 jours intensif qui offre l'occasion de découvrir l'une de ces disciplines. Voile, escalade sur roche ou enfin, survie. Les élèves concernés seront rencontrés à la mi-septembre. Le cours de voile a déjà été offert au mois d'août. Pour l'option escalade, les dates sont les 21 et 25 septembre. Les cours de survie auront lieu en octobre et novembre.**

### Secondaire 5 :

**-Ultimate frisbee**

**-Natation : Amélioration technique et jeux collectifs**

**-Volleyball**

**-Musculaton**

## **Évaluation d'étape**

**Notre première étape se terminera le 5 novembre. D'ici la fin septembre, les élèves auront l'occasion de consulter la grille contenant les différents critères qui seront utilisés pour l'évaluation de fin d'étape. La première étape étant en sport collectif, ce sont plus particulièrement les paramètres de type "interagir" qui seront observés.**

## **Évaluation de la condition physique**

**Mes élèves de niveau 3 et 5 seront soumis à une évaluation de leur condition physique 2 fois au cours de l'année, à la mi-octobre et au début du mois de mai. Il sera ainsi possible de vérifier où ils en sont à un moment précis et éventuellement, apprécier de quelle façon celle-ci évolue.**

## Matériel pour les cours

**Une tenue vestimentaire adéquate est nécessaire pour participer aux cours. Lorsque nous sommes à l'extérieur, prévoir des vêtements en fonction de la température. Pour la piscine, le port du bonnet de bain est nécessaire. Il est également possible de porter une camisole ou un t-shirt en plus du maillot de bain.**

**NB : Étant donné que le contexte actuel ne nous permet pas d'utiliser les dossards de l'école pour identifier les différentes équipes, nous demandons à nos élèves d'amener un vêtement (chandail, camisole, manteau léger ou dossards) blanc ou de couleur très pâle et un autre de couleur noir ou très foncé.**

## Fermeture due à la covid

**Si jamais une suspension des cours est nécessaire à cause de la covid, la communication initiale de la marche à suivre concernant les cours en éducation physique se fera par le courriel CSRS de votre enfant.**

## Particularités...

**Retards :** Mes retardataires comme les autres élèves de l'école devront se rendre au local d'encadrement pour récupérer un billet de retour en classe. Ils reçoivent alors une jolie retenue. J'offre une autre option... Un spectacle de 30 secondes (chanson, danse ou bacon). L'effet est particulièrement intéressant et durable!

**Vocabulaire :** Mes élèves doivent effectuer 10 extensions des bras ou 10 redressements assis lorsqu'ils font usage de langage inapproprié.

**Sur ce, je vous souhaite une très belle année dans un contexte qui sera tout sauf ordinaire. Au plaisir de vous rencontrer en personne plus tard cette année si possible...**

**J-P**