



Sébastien Lemieux

lemieuxse@csrs.qc.ca

Enseignant en éducation physique 3^e, 4^e, 5^e secondaire et adaptation scolaire

- Enseignant à Mitchell-Montcalm depuis 2013
- Responsable des sports au Pavillon Montcalm
- Entraîneur des équipes de football de l'école

Conditionnement physique – secondaire 4 et 5

- Cours d'éducation physique à option.
- Utilisation de différents moyens d'entraînement dans le but de développer son autonomie quant à la gestion de sa condition physique.
- Pratique d'une variété de sports d'équipe comme moyen de développement des habiletés physiques et sportives.
- Utilisation de plusieurs plateaux à notre disposition : Terrains extérieurs, gymnase et piscine.

Attentes :

- Les élèves doivent avoir du linge adéquat à la pratique d'activité physique et sportive.
- Participation active, efforts et dépassement de soi.
- Collaboration et coopération entre les membres du groupe ou d'une même équipe.
- Respect du rythme de progression des autres.
- Respect de soi, des autres et de l'enseignant.

Évaluation :

- Participation et élaboration d'une démarche visant à améliorer sa condition physique.
- Développement des compétences agir et interagir dans un contexte d'activité physique.
- Pratique sécuritaire de l'activité physique