

# ANNEXE A : TABLEAU SOMMAIRE DU PROGRAMME D'ÉP-ÉS DE 11<sup>E</sup> ET DE 12<sup>E</sup> ANNÉES – MODES DE VIE ACTIFS ET SAINS

Résultats d'apprentissage généraux (RAG)	1. Motricité 	2. Gestion de la condition physique 	3. Sécurité 	4. Gestion personnelle et relations humaines 	5. Habitudes de vie saines 
Description	<i>L'élève doit posséder des habiletés motrices déterminées, comprendre le développement moteur et connaître des formes d'activité physique propres à divers milieux, à diverses cultures et à diverses expériences d'apprentissage</i>	<i>L'élève doit être capable d'élaborer et de suivre un programme personnel de conditionnement physique pour demeurer actif physiquement et maintenir son bien-être la vie durant.</i>	<i>L'élève doit être capable de se comporter de manière sécuritaire et responsable en vue de gérer les risques et de prévenir les blessures lors de la pratique d'activités physiques ainsi que dans la vie quotidienne.</i>	<i>L'élève doit être capable de se connaître lui-même, de prendre des décisions favorables à sa santé, de coopérer avec les autres en toute équité et de bâtir des relations positives avec eux.</i>	<i>L'élève doit être capable de prendre des décisions éclairées pour maintenir un mode de vie sain, notamment en ce qui concerne les habitudes personnelles liées à la santé, l'activité physique, la nutrition, le tabagisme, l'alcoolisme, la toxicomanie et la sexualité.</i>
Domaines regroupant des connaissances (acquisition de connaissances/compréhension)	A. MOTRICITÉ FONDAMENTALE B. DÉVELOPPEMENT MOTEUR C. MOTRICITÉ SPÉCIFIQUE	A. QUALITÉS PHYSIQUES B. EFFETS BÉNÉFIQUES D'UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE C. CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET ENTRAÎNEMENT	A. GESTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE B. SÉCURITÉ POUR SOI-MÊME ET POUR LES AUTRES	A. DÉVELOPPEMENT PERSONNEL B. RELATIONS HUMAINES C. DÉVELOPPEMENT AFFECTIF (11 <sup>e</sup> année seulement)	A. HABITUDES PERSONNELLES LIÉES À LA SANTÉ B. ACTIVITÉ PHYSIQUE C. NUTRITION (12 <sup>e</sup> année seulement) D. PRÉVENTION DU TABAGISME, DE L'ALCOOLISME ET DE LA TOXICOMANIE (11 <sup>e</sup> année seulement) E. SEXUALITÉ (12 <sup>e</sup> année seulement)
Domaines regroupant des habiletés (développement et application d'habiletés)	A. DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES B. APPLICATION DES HABILITÉS MOTRICES À DES SPORTS ET DES JEUX C. APPLICATION DES HABILITÉS MOTRICES À DES FORMES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PRATIQUÉES HORS DU MILIEU FAMILIAL D. APPLICATION DES HABILITÉS MOTRICES À DES ACTIVITÉS GYMNiques ET RYTHMIQUES	A. DÉVELOPPEMENT ET APPLICATION DES HABILITÉS DE GESTION DES QUALITÉS PHYSIQUES DANS LE CONTEXTE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DU MAINTIEN D'HABITUDES DE VIE SAINES	A. APPRENTISSAGE ET APPLICATION DES RÈGLES DE SÉCURITÉ RELATIVES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET À UN MODE DE VIE SAIN	A. DÉVELOPPEMENT ET APPLICATION DES HABILITÉS DE GESTION PERSONNELLE ET DES HABILITÉS SOCIALES DANS LE CONTEXTE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DU MAINTIEN D'HABITUDES DE VIE SAINES	A. APPLICATION DES HABILITÉS DE PRISE DE DÉCISIONS ET DE RÉOLUTION DE PROBLÈMES DANS LE CONTEXTE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DU MAINTIEN D'HABITUDES DE VIE SAINES

**Clé :** Les domaines écrits en majuscules sont abordés dans les deux années, sauf ceux avec une mention indiquant qu'ils s'appliquent à l'une des deux années seulement.