

# Éducation physique : 3<sup>e</sup> année — mise à l'essai

## Programme **FRANÇAIS**

### Survol de la discipline

Le programme d'études d'éducation physique et à la santé (ÉPS) de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année repose sur les fondements de la littératie physique et de la littératie en santé. Il est conçu pour soutenir les élèves tout au long de leur parcours de littératie physique et de littératie en santé, de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année, en construisant des façons uniques de savoir, d'être et d'agir au fur et à mesure qu'ils progressent dans les différentes années d'études.

**La littératie physique** est l'ensemble des compétences, ainsi que la confiance, la motivation, les connaissances et la compréhension qui y sont associées, permettant de valoriser et d'appliquer le mouvement tout au long de la vie.

**La littératie en santé** désigne les connaissances et les compétences qui permettent de valoriser et de promouvoir la santé et le bien-être de soi-même, des autres et de la communauté.

Au Manitoba, le programme d'études d'éducation physique et d'éducation à la santé de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année s'articule autour de six apprentissages durables :

- **Éducation physique** : mouvement, condition physique liée à la santé et participation active
- **Éducation à la santé** : santé personnelle, relations saines et communautés saines

L'éducation physique comprend des expériences d'apprentissage qui offrent aux élèves la possibilité de développer leurs compétences, leur confiance et leur motivation à être actifs aujourd'hui et à l'avenir en découvrant de nouvelles activités de mouvement, en renforçant les habiletés motrices fondamentales et en nouant des relations avec les autres et leur communauté. En développant une compréhension du corps et de la santé physique, les élèves participeront activement à des expériences de mouvement, planifieront des activités et établiront des objectifs qui les guideront tout au long de leur parcours de littératie physique.

L'éducation à la santé comprend des expériences d'apprentissage permettant de développer les habiletés suivantes en matière de santé :

- Développer les connaissances fonctionnelles
- Analyser les influences
- Accéder à des ressources valables et fiables
- Utiliser la communication interpersonnelle
- Prendre des décisions favorisant la santé
- Se fixer des objectifs de santé

- 
- Adopter des comportements favorisant la santé
  - Défendre ses intérêts et ceux des autres

L'éducation à la santé comprend des expériences d'apprentissage axées sur la prise de décisions éclairées pour soi-même, avec les autres et en tenant compte des autres, en vue d'une vie équilibrée. L'accent mis sur la santé et le bien-être holistiques (physique, mental, émotionnel, spirituel) ainsi que sur les dimensions de la santé (culturelle, environnementale, intellectuelle, sociale, sexuelle, professionnelle, financière) permettra aux élèves de s'épanouir dans un monde en constante évolution et d'avoir une incidence positive sur la communauté à mesure qu'ils nouent des relations saines avec eux-mêmes, les autres et leur environnement.

L'éducation physique et l'éducation à la santé sont présentées comme deux matières distinctes, mais interreliées. Bien que ces matières puissent être enseignées séparément, les apprentissages ont été conçus de manière à encourager les expériences d'apprentissage transdisciplinaires. Cela favorise le développement d'aptitudes et de connaissances essentielles dans toutes les compétences globales, en particulier la connaissance de soi, la citoyenneté et la pensée critique.

De plus, l'apprentissage en éducation physique et en éducation à la santé tient compte du rôle de l'école francophone en milieu minoritaire et de la construction langagière, identitaire et culturelle, ainsi que des principes de l'apprentissage et de l'évaluation. Les élèves sont exposés dans cette discipline à la fois à des modèles de la littératie physique/en santé et à des modèles culturels et langagiers.

## Survol du cours

Les élèves de la 3<sup>e</sup> année participeront à une variété d'activités de mouvement (y compris les jeux non structurés et organisés, les loisirs, les arts du spectacle, les activités de la vie quotidienne, les sports et la vocation) dans différents contextes physiques (la terre, l'eau, l'air, la glace et la neige) et socioculturels tout en développant leurs habiletés en matière de mouvement et leur conscience tactique. Ils continueront à approfondir leur compréhension du bien-être holistique en explorant les effets du mouvement, d'une bonne alimentation et de l'hydratation sur le corps et l'esprit. Les élèves exploreront les objectifs de mouvement collaboratifs et acquerront une compréhension des déterminants de la condition physique liés à la santé. Ils trouveront des moyens personnels de mesurer et d'ajuster leurs niveaux d'effort. Les élèves analyseront les facteurs qui influent sur leur motivation personnelle à être actifs et trouveront des moyens de résoudre des problèmes dans des contextes de mouvement. Ils continueront à développer leur autonomie et leur raisonnement sécuritaire en créant, en gérant et en arbitrant eux-mêmes des jeux. Les élèves continueront à explorer des moyens de bouger sur la terre en découvrant différentes raisons de bouger dans une variété de cultures et de contextes.

# Compétences globales en éducation physique



## La pensée critique

La **pensée critique en éducation physique** consiste à recueillir des informations pour prendre des décisions en matière de mouvement qui créeront des expériences de mouvement sécuritaires, respectueuses et réussies pour tous, ainsi qu'à réfléchir sur son propre mouvement pour poursuivre le développement de la compétence, de la confiance et de la motivation.

Les élèves :

- examinent comment la famille, la communauté, les valeurs et les croyances influent sur le mouvement et l'activité physique, les comportements, les relations et les décisions.
- évaluent les différents points de vue sur le mouvement et l'activité physique sur le plan de leur partialité, de leur fiabilité et de leur pertinence.
- analysent les activités de mouvement en utilisant des critères et des données probantes.
- réfléchissent à la rétroaction sur les activités de mouvement provenant de sources multiples.
- posent des questions, trouvent des solutions et prennent des décisions afin de proposer des activités de mouvement et une participation qui soient sécuritaires et respectueuses.
- évaluent et gèrent activement le niveau de risque pendant les activités de mouvement.
- examinent divers facteurs, tels que la sécurité, le choix, la satisfaction, l'expression de soi et le niveau de défi, pour déterminer si les activités leur conviennent.



## La créativité

La **créativité en éducation physique** consiste à prendre des risques, à essayer de nouvelles activités, à trouver de nouvelles façons de bouger et à apprendre à persévérer devant les difficultés.

Les élèves :

- montrent une volonté de prendre des risques en développant leurs compétences et leur confiance dans une variété d'expériences de mouvement.
- font preuve de curiosité en explorant de nouvelles possibilités authentiques de mouvement (avec la technologie, avec la terre, par l'expression de soi, etc.).
- utilisent la conscience tactique pour adapter les activités de mouvement.
- négocient pour parvenir à des décisions avec leurs coéquipiers.

- créent des activités de mouvement de manières variées, uniques et innovantes, pour promouvoir une idée, une expérience ou un objectif.
- font des erreurs, s'ajustent et s'adaptent pour développer leur compétence et leur confiance dans une variété d'expériences de mouvement.
- réfléchissent, persévèrent et améliorent leur résilience face aux difficultés et aux obstacles, en utilisant la rétroaction des autres pour améliorer la réussite ou la satisfaction.



## La citoyenneté

---

La **citoyenneté en éducation physique** consiste à participer, à faire preuve d'empathie et à prendre des décisions éthiques en apprenant à se connaître et à connaître les autres, en s'ouvrant à diverses activités de mouvement et en créant des expériences inclusives et respectueuses pour tous.

Les élèves :

- prennent part à des activités qui leur permettent de se comprendre eux-mêmes et de s'épanouir en préparant leur avenir.
- reconnaissent la discrimination, les principes d'équité et les droits de la personne dans le monde qui les entoure.
- explorent l'interdépendance entre eux-mêmes, les autres et le monde naturel, et proposent des solutions qui contribuent au bien-être de tous.
- cherchent à connaître et à comprendre les différents points de vue, expériences et visions du monde.
- font preuve d'empathie à l'égard de diverses perspectives afin de bâtir une communauté plus forte et plus saine.
- interagissent avec les autres et la terre de manière responsable, respectueuse et inclusive afin de nouer et d'entretenir des relations équitables et saines.
- contribuent à l'amélioration de la communauté en tenant compte des sensibilités culturelles.
- travaillent avec les autres pour trouver des solutions équitables afin de soutenir la diversité, l'inclusion et les droits de la personne.
- gagnent en confiance et s'engagent à agir en faveur d'une communauté mondiale plus saine et plus durable.



## La connaissance de soi

---

La **connaissance de soi en éducation physique** consiste à découvrir et à planifier des activités de mouvement qui correspondent à ses intérêts et à son identité, et à établir ses objectifs de mouvement personnels et à y réfléchir tout au long du parcours de littératie physique.

Les élèves :

- tiennent compte de leurs intérêts personnels, de leurs forces, de leurs dons et de leurs faiblesses pour choisir des activités de mouvement qu'ils trouvent motivantes et agréables.
- choisissent des activités physiques qui correspondent à leur identité, à leur culture et à leur communauté, et qui respectent la terre.
- comprennent et utilisent des stratégies pour favoriser l'autorégulation et le bien-être lorsqu'ils participent à des activités de mouvement.
- réfléchissent à leurs expériences de mouvement, à leurs efforts et à la rétroaction des autres pour surmonter leurs défis de mouvement et éprouver une plus grande satisfaction.
- établissent des objectifs de mouvement qui améliorent le bien-être, encouragent l'exploration de soi et reconnaissent les besoins, les forces et les faiblesses de chacun.
- planifient des expériences de mouvement qui augmentent la motivation, la confiance en soi et la compétence.
- persévèrent lorsqu'ils se heurtent à des obstacles et à des difficultés au cours de leurs activités de mouvement.
- s'adaptent à différents rôles et à de nouvelles expériences de mouvement.
- reconnaissent et acceptent leur rôle dans le fait d'être actifs tout au long de leur vie pour favoriser leur bien-être et leur mieux-être.



## La collaboration

---

La **collaboration en éducation physique** consiste à travailler ensemble au sein de groupes diversifiés\* pour créer des espaces physiques positifs où chacun peut participer et contribuer aux objectifs de mouvement du groupe.

Les élèves :

- interagissent de manière positive et constructive avec des groupes diversifiés\* de personnes dans des environnements physiques variés.
- développent leurs compétences en observant et en interagissant avec les autres à travers le mouvement.

---

\* culture, ethnicité, race, genre, capacité, langues, valeurs, croyances, apparence, rôles, intérêts, attirances/orientation sexuelle, âge, structure familiale, neurodiversité, statut social et économique, emplacement géographique, santé physique et mentale

- créent un sentiment d'appartenance, de confiance et d'inclusion dans les espaces physiques avec les autres en faisant preuve d'écoute, de compréhension, d'empathie et d'encouragement.
- communiquent, font des compromis, s'adaptent, partagent les responsabilités, résolvent les conflits et s'entraident dans le respect mutuel.
- établissent ensemble les règles, les rôles et les normes, et s'adaptent au besoin.
- reconnaissent les contributions des autres et comprennent leur rôle dans la poursuite des objectifs de mouvement du groupe en utilisant l'ensemble unique de talents, de connaissances, d'expériences et d'habiletés que l'on trouve au sein du groupe.



## La communication

---

La **communication en éducation physique** consiste à interagir avec les autres de diverses manières (verbalement et non verbalement) pour échanger des idées et acquérir une compréhension de l'autre permettant de nouer des relations saines.

Les élèves :

- utilisent leur corps, le contact visuel et les indices verbaux pour exprimer leurs pensées et leurs sentiments.
- prennent en compte de manière réfléchie le public, l'objectif, le contexte et les méthodes pour communiquer efficacement leurs expériences et leurs idées en matière de mouvement.
- comprennent de quelle manière leurs paroles et leurs actes façonnent la perception qu'ont les autres de ce qu'ils sont.
- utilisent le langage corporel, le contact visuel et les indices verbaux pour mieux comprendre les messages qu'ils reçoivent.
- écoutent avec empathie et posent des questions pour clarifier leur compréhension pendant les activités de mouvement.
- reconnaissent comment le mouvement dans divers contextes peut avoir une incidence sur leur perception et leur motivation à participer.
- nouent des relations, approfondissent leur compréhension et surmontent les défis grâce à des interactions authentiques reposant sur un langage inclusif et respectueux, et la bonne terminologie.
- valorisent le fait qu'une communication saine renforce les expériences de mouvement communautaires.



## Apprentissages durables en éducation physique

### Le mouvement

L'éducation physique développe la motivation, la confiance et les compétences pour le mouvement des élèves tout au long de leur vie en les faisant participer à une variété d'activités physiques dans des environnements physiques et sociaux diversifiés.

### La condition physique liée à la santé

L'éducation physique permet d'acquérir les connaissances, la compréhension et les compétences des élèves nécessaires pour définir des objectifs réalisables et bénéfiques pour la santé afin de mener une vie saine et active.

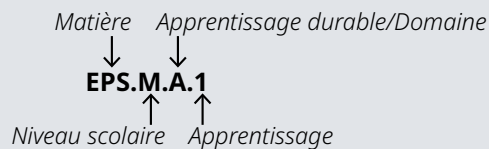
### La participation active

L'éducation physique favorise la découverte par les élèves d'une participation à des activités physiques significatives, tout au long de la vie, qui soit responsable et respectueuse de la communauté et de l'environnement.

# Apprentissages

**Légende :** *y compris* = contenu obligatoire  
*p. ex.* = suggestions d'apprentissage

## Clé des apprentissages



## Domaine A : Le mouvement

### Les habiletés motrices fondamentales et les expériences

- EPS.3.A.1** **Développe une variété d'habiletés fondamentales locomotrices, de manipulation et d'équilibre dans diverses activités de mouvement** (y compris les jeux non structurés et organisés, les loisirs, les arts du spectacle, les activités de la vie quotidienne, les sports, la vocation) **et des environnements physiques** (p. ex. la terre, l'eau, l'air, la glace, la neige).
- EPS.3.A.2** **Participe aux activités de mouvement** (p. ex. jeux peu organisés où les joueurs peuvent être assis, jouer d'une seule main ou d'une seule jambe, utiliser des règles et/ou des équipements adaptés, utiliser des équipements d'éducation physique qui reflètent les dispositifs de mobilité, utiliser un terrain de jeu non traditionnel, utiliser des limites texturées, utiliser uniquement des mots ou pas de mots, utiliser des mouvements à l'envers, etc.) **qui s'adressent à toutes les capacités.**
- EPS.3.A.3** **Participe aux activités de mouvement qui incluent des cultures autochtones et des contextes socioculturels diversifiés** (p. ex. les genres, les capacités, les âges, les champs d'intérêt, les cultures, etc.).
- EPS.3.A.4** **Fait l'expérience de l'expression de soi, en paires et en groupes, en utilisant ou en créant des mouvements** (p. ex. style créatif, social, folklorique, culturel, mondial, en ligne, etc.) **qui suivent la musique ou qui ont de la musique en fond.**

### Les concepts de mouvement et la conscience tactique

- EPS.3.A.5** **Fait l'expérience des éléments du corps, de l'effort, de l'espace et des relations avec des objets et des personnes dans une variété de combinaisons et de séquences.**
- EPS.3.A.6** **Fait l'expérience d'une variété de défis de mouvement individuels, en partenaire et de groupe qui développent la conscience tactique** (p. ex. analyser, répondre, réagir, récupérer).



## La préparation du mouvement

**EPS.3.A.7**     **Participe aux activités de préparation au mouvement qui impliquent des modèles de mouvements fondamentaux** (p. ex. accroupissement, charnière des hanches, fente, pousser, tirer, porter, rotation) **avec une variété de caractéristiques de mouvement** (p. ex. directions, vitesses, résistances) **pour accroître la compétence, renforcer la confiance, réduire le risque de blessures et préparer le corps aux mouvements à venir.**

## Domaine B : La condition physique liée à la santé

### Les connaissances et la compréhension

- EPS.3.B.1**     **Établit un lien entre l'activité physique et la nourriture sur l'amélioration de la santé mentale et des fonctions cérébrales** (p. ex. améliorer le sommeil, l'apprentissage, la capacité de résolution de problèmes, l'équilibre émotionnel et la mémoire; pensées plus claires; réduction du stress; etc.).
- EPS.3.B.2**     **Reconnaît l'importance de l'alimentation** (p. ex. des aliments fournissent et régénèrent l'énergie) **et de l'hydratation** (p. ex. l'eau et les liquides pour maintenir une hydratation adéquate et réguler la température corporelle) par rapport au mouvement (p. ex. avant et après l'activité).
- EPS.3.B.3**     **Explore des activités qui favorisent le développement des déterminants de la condition physique liés à la santé** (endurance cardiorespiratoire, endurance musculaire, force musculaire, flexibilité) **et sur la façon dont elles favorisent la participation aux activités de la vie.**
- EPS.3.B.4**     **Fait l'expérience des moyens simples de mesurer** (p. ex. test de parole, échelle de perception de l'effort – cotes de 1 à 5 pour décrire le niveau, la transpiration, la température corporelle, les technologies) **et d'ajuster** (p. ex. diminuer/augmenter la vitesse, la difficulté de la tâche, l'effort, la durée, etc.) **l'effort pour une variété d'activités.**

### La condition physique et l'activité physique

**EPS.3.B.5**     **Crée des objectifs de mouvement personnels et collaboratifs de groupe.**

## Domaine C : La participation active

### La motivation

**EPS.3.C.1**     **Participe aux activités de mouvement qui offrent des possibilités d'expression de soi, d'auto-organisation, d'amusement et de plaisir pour tous.**

- 
- EPS.3.C.2** Identifie des façons de relever les défis; et des retombées qui en résultent pour soi, les autres et le niveau de participation.
- EPS.3.C.3** Établit un lien entre l'influence (p. ex. niveaux de participation, sentiment de sécurité, comparaison, compétence perçue, commentaires, relations, domination, etc.) des pairs sur la participation à l'activité physique et la réalisation d'une expérience du mouvement positive.

#### La participation respectueuse

- EPS.3.C.4** Démontre les principes de respect, d'équité et d'inclusion, pour soi-même et pour les autres, lors de la participation à des activités de mouvement.
- EPS.3.C.5** Développe une pensée flexible pour surmonter des obstacles ou défis et résoudre les problèmes ou les conflits lors de la participation à des activités de mouvement.
- EPS.3.C.6** Participe aux activités de mouvement de façon autonome, sécuritaire et avec un minimum d'interaction de l'enseignant.

#### Des écoles et des communautés enrichies par le mouvement

- EPS.3.C.7** Explore comment le mouvement est utilisé (p. ex. l'équitation, la luge, les raquettes, le canoë, le mushing, le portage d'eau, le jardinage, la chasse, le piégeage, etc.) à différentes fins (p. ex. transport, loisirs, vocation, vie quotidienne, approvisionnement alimentaire, etc.) dans une variété de cultures et de contextes.
- EPS.3.C.8** Explore des directives et des enseignements (p. ex. sans laisser de traces, respecter les animaux et les plantes, exprimer sa gratitude pour tout ce que la terre offre, etc.) lors des déplacements sur la terre.
- EPS.3.C.9** Fait l'expérience de l'indépendance en créant, gérant et arbitrant soi-même des jeux.

#### Le risque sain

- EPS.3.C.10** Développe un raisonnement sécuritaire (p. ex. immédiat, à court terme) en sachant évaluer et gérer activement le niveau de risque pour soi et pour les autres (y compris l'utilisation de casques, de gilets de sauvetage et d'équipements de sécurité) pendant les activités de mouvement (y compris les jeux exploratoires, aventureux, à prise de risques).

## Ressources pour la mise en œuvre des programmes d'études

La section des ressources pour la mise en œuvre des programmes d'études comprendra des documents complémentaires pour appuyer la mise en œuvre du programme d'études. La rétroaction reçue au cours de la phase de mise à l'essai guidera l'élaboration de cette section.