

Éducation physique : 9^e année — mise à l'essai

Code de cours

0169

Crédit de cours

1,0*

Programme **FRANÇAIS**

* Éducation physique et éducation à la santé combinées

Survol de la discipline

Le programme d'études d'éducation physique et à la santé (ÉPS) de la maternelle à la 12^e 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^e 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^e 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 9^e 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 des habiletés en matière de mouvement transférables d'une activité à l'autre. Les élèves auront une plus grande autonomie et choisiront eux-mêmes de nombreuses activités ainsi que les moyens appropriés pour se préparer à bouger tout au long de l'année. Ils réfléchiront aux bienfaits liés à la réduction des comportements sédentaires et à l'adoption d'un mode de vie actif. Ils développeront une compréhension des groupes musculaires, de l'exécution des exercices en toute sécurité, des principes d'entraînement, de la prise de décision éthique et de la manière de fixer des objectifs personnels pertinents en matière de mouvement et de littératie physique. Les élèves feront l'expérience des enseignements et de la narration d'histoires autochtones dans le cadre d'un apprentissage inspiré par la terre, développeront des habiletés de plein air et de survie, et élaboreront des stratégies et des plans pour rester en sécurité lorsqu'ils bougent sur la terre.

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.

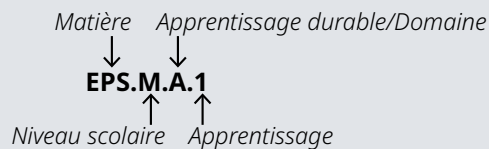
La participation active

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.9.A.1** **Applique des combinaisons d'habiletés fondamentales locomotrices, de manipulation et d'équilibre afin d'améliorer les compétences personnelles 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.9.A.2** **Fait l'expérience de diverses habiletés de mouvement liées à une variété d'activités de mouvement auto-sélectionnées** (p. ex. la course de haies, en fauteuil roulant, l'escalade, l'équitation, la natation, la pêche, le curling, le parkour, le ski, le patinage, le cirque, la danse, etc.) **et d'environnements physiques.**
- EPS.9.A.3** **Participe aux activités de mouvement** (p. ex. parasports [p. ex. goal ball, boccia, hockey sur luge, volleyball assis, basketball en fauteuil roulant, paracyclisme, paratir à l'arc, etc.], jeux peu organisés, etc.) **qui s'adressent à toutes les capacités.**
- EPS.9.A.4** **Collabore 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.9.A.5** **Fait l'expérience de l'expression de soi, individuellement, en paires et/ou en groupes, en utilisant des mouvements** (p. ex. style créatif, social, folklorique, culturel, mondial, en ligne, etc.) **qui suivent une musique choisie par soi-même ou qui ont de la musique en fond pour créer une petite performance ou une danse** (p. ex. à partager avec d'autres, etc.).

Les concepts de mouvement et la conscience tactique

- EPS.9.A.6** **Participe en utilisant des éléments du corps, de l'effort, de l'espace et des relations avec des objets et des personnes pour accroître la compétence** (p. ex. les changements de direction, l'équilibre, la vitesse, l'exactitude, etc.) **et prévenir les blessures dans une gamme d'activités de mouvement individuelles, en paire et en groupe.**



EPS.9.A.7 Transfère la conscience tactique à une gamme d'activités de mouvement (p. ex. jeu à jeu, jeu à sport, sport à sport) **et d'environnements physiques.**

La préparation du mouvement

EPS.9.A.8 Développe une compréhension des activités de préparation au mouvement (p. ex. l'équipement, les types de mouvements, etc.) **pour créer des routines ayant une pertinence personnelle qui augmentent la compétence, renforcent la confiance, réduisent le risque de blessures et préparent le corps au mouvement à venir.**

Domaine B : La condition physique liée à la santé

Les connaissances et la compréhension

EPS.9.B.1 Réfléchit à la relation entre différentes possibilités de mouvement, le style de vie, la santé et le bien-être (p. ex. la réduction des comportements sédentaires, les avantages liés à la marche pour la santé, l'entraînement pour le rendement, etc.).

EPS.9.B.2 Élabore des façons pertinentes personnelles (p. ex. le test de la parole, la fréquence cardiaque, les zones ciblées de fréquence cardiaque, le niveau d'effort perçu, la technologie portable, etc.) **de déterminer et d'ajuster les niveaux d'intensité et d'efforts** (p. ex. légers, modérés, vigoureux) **dans différentes activités** (p. ex. haut du corps, bas du corps, corps entier, etc.) **en utilisant les déterminants de la condition physique.**

EPS.9.B.3 Explore les principes de l'entraînement (p. ex. le principe FITT, la surcharge progressive, le rendement décroissant, la spécificité, le stress/le repos, le maintien, le plafond, etc.).

EPS.9.B.4 Explore les types de contractions musculaires (concentriques, excentriques, isotoniques, isométriques).

EPS.9.B.5 Identifie le nom et l'emplacement des principaux groupes de muscles (y compris les biceps, les triceps, les pectoraux, les abdominaux, les quadriceps, les ischio-jambiers, les dorsaux, les mollets, les deltoïdes, les fessiers, etc.) **et leur principale action** (p. ex. flexion, extension, abduction, adduction, rotation) **dans le contexte des activités de mouvement.**

EPS.9.B.6 Explore l'exécution sécuritaire des exercices (p. ex. utiliser le poids corporel, les poids libres, les machines de musculation, l'équipement d'exercice, l'équipement aérobique; les activités de la vie quotidienne; la préparation au mouvement; etc.) **qui ciblent des groupes musculaires particuliers** (p. ex. les biceps, les triceps, les pectoraux, les abdominaux, les quadriceps, les ischio-jambiers, les dorsaux, les mollets, les deltoïdes, les fessiers, etc.).



La condition physique et l'activité physique

- EPS.9.B.7** **Participe à différentes séances d'activité physique ou de conditionnement physique et y réfléchit** (p. ex. les exercices par intervalles à haute intensité, l'étirement dynamique, les circuits, la pliométrie, l'entraînement avec le poids corporel, les intervalles, le yoga, l'entraînement à la mobilité, etc.) **pour élargir l'intérêt à l'égard des activités de mouvement et reconnaître l'application des principes de l'entraînement.**
- EPS.9.B.8** **Utilise des défis de conditionnement physique ayant une pertinence personnelle, et les préférences personnelles, pour fixer des objectifs de littératie physique et de mouvement.**

Domaine C : La participation active

La motivation

- EPS.9.C.1** **Réfléchit à sa propre littératie physique** (les compétences, la confiance, la motivation) **et les préférences à l'égard des activités de mouvement personnelles.**
- EPS.9.C.2** **Utilise des stratégies personnelles** (p. ex. modifier les règles, le niveau de difficulté, le choix d'équipement, l'aire de jeu, etc.) **pour créer des niveaux de défi appropriés et accroître les occasions de développer la résilience et la satisfaction dans la réalisation d'une gamme d'activités de mouvement.**

La participation respectueuse

- EPS.9.C.3** **Participe à des activités de mouvement de façon indépendante, sécuritaire et respectueuse.**
- EPS.9.C.4** **Développe des compétences de prise de décision éthique et de responsabilité pour ses actions ou choix dans une gamme de situations ou d'activités de mouvement** (p. ex. la résolution de conflits, la compétition, le travail d'équipe, les défis, l'inclusion, jouer quand on est blessé ou malade, l'esprit sportif, différents rôles [p. ex. spectateur, arbitre, joueur], etc.).
- EPS.9.C.5** **Démontre une compréhension des règles, de l'étiquette, de la terminologie et des principes d'esprit d'équipe.**
- EPS.9.C.6** **Participe à la planification coopérative et à l'organisation** (p. ex. utiliser un langage inclusif, modifier les jeux, avoir un défi optimal, etc.) **d'activités de mouvement pour assurer l'inclusion de chacun.**
- EPS.9.C.7** **S'exerce à utiliser des stratégies de communication saine** (p. ex. utiliser des mots inclusifs et respectueux et un langage corporel positif, donner et recevoir des commentaires enrichissants, écouter, etc.) **avec les pairs pendant les activités de mouvement.**



Des écoles et des communautés enrichies par le mouvement

- EPS.9.C.8 Explore le sens et l'évolution de mouvement** (p. ex. loisirs, transport, commerce, manifestations sportives, connexions et traditions culturelles, sports, jeux, danse, etc.) **parmi les cultures des Premières Nations, des Inuit et des Métis et d'autres cultures à travers le monde.**
- EPS.9.C.9 Fait l'expérience des compétences en plein air et de survie** (p. ex. construction de feu et d'abri, signalement, sauvetage, planification et préparation d'activités extérieures, premiers soins, navigation, etc.) **dans différents environnements naturels.**
- EPS.9.C.10 Fait l'expérience d'enseignements et de narration d'histoires autochtones** (p. ex. comprendre l'origine de l'activité, raconter l'histoire avant la participation à l'activité, comprendre l'importance de la terre dans la communauté, etc.) **dans l'apprentissage d'activités de mouvement d'apprentissage inspirés par la terre.**
- EPS.9.C.11 Fait l'expérience de différents rôles pendant des activités de mouvement** (p. ex. s'autoarbitrer, marquer les points, arbitrer, assister comme spectateur, diriger, suivre, entraîner, etc.).
- EPS.9.C.12 Participe à des activités de mouvement dans la communauté locale** (y compris déterminer les espaces de mouvement extérieurs et bâtis).

Le risque sain

- EPS.9.C.13 Examine des questions de sécurité, des précautions et des préparations** (p. ex. faire des plans, élaborer un plan d'urgence, apporter une trousse de premiers soins, apporter des provisions, se former à une activité spécifique, équipement de sécurité, etc.) **au moment de participer à des activités de mouvement sur la terre** (p. ex. la chasse, la pêche sur la glace, la randonnée, le kayak, la construction d'abri, etc.) **et lors de l'utilisation de véhicules de loisirs à la maison ou dans la communauté** (p. ex. VTTs, motoneiges, motos tout-terrain, bateaux).
- EPS.9.C.14 Suit un raisonnement sécuritaire** (p. ex. immédiat, à court terme, à long terme, psychosocial, physique) **en évaluant et en gérant activement le niveau de risque pour soi-même et les autres** (la sécurité inadéquate, la sécurité adéquate et la sécurité excédentaire) **pendant les activités de mouvement** (y compris le jeu risqué, les activités auto-sélectionnées).
- EPS.9.C.15 Élabore un plan de sécurité** (p. ex. les risques positifs et négatifs pour soi-même, les observateurs et la communauté; les dangers potentiels; etc.) **pour une activité auto-sélectionnée.**

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.