

Éducation Physique et à la santé

Nous vous présentons ce document afin de vous informer du fonctionnement des cours d'éducation physique et à la santé. Il contient les éléments importants qui vous guideront afin de mieux connaître le vécu de votre enfant.

Horaire de votre enfant

- Au 1er cycle, les élèves ont 3 heures d'éducation physique et à la santé par semaine. (3 périodes d'une heure)
- Au 2e cycle, les élèves ont 2 heures 30 minutes d'éducation physique et à la santé par semaine. (2 périodes d'une heure lors de la semaine A et 3 périodes d'une heure lors de la semaine B)
- Au 3e cycle, les élèves ont 2 heures d'éducation physique et à la santé par semaine. (2 périodes d'une heure)

Vêtements d'éducation physique

- Les élèves de la maternelle, du 1er et du 2e cycle doivent avoir des espadrilles et une tenue facilitant les activités sportives.
- **Les élèves du 3e cycle doivent obligatoirement se changer** pour les cours d'éducation physique.
- Ils doivent se changer par respect pour les autres, afin d'éviter les odeurs et d'être confortables pour pratiquer les activités sportives.

Tenue demandée :

- ✓ Chandail blanc ou gris
- ✓ Short ou pantalon sport noir ou bleu foncé



Souliers de sport adéquats

- ✓ **Types de souliers recommandés**
 - Espadrilles (chaussures de sport non marquantes)
 - Bonne adhérence (semelles antidérapantes)
 - Bon maintien du pied (lacets ou velcro bien ajustés)
 - Amorti adéquat

- ✗ **Exemples de souliers non adéquats**
 - Sandales
 - Bottes
 - Souliers à semelles plates (peu ou pas de maintien)
 - Chaussures usées sans adhérence

Il y aura des cours à l'extérieur et nous souhaitons vous en aviser afin que les élèves soient convenablement vêtus lors de ces derniers.

Les règles de fonctionnement au gymnase

- Je marche pour me diriger au gymnase.
- Je porte des vêtements adéquats.
- Je travaille en présence de mon enseignant.
- Je respecte mon enseignant et ses décisions
- Je participe activement à mes apprentissages.
- J'écoute et j'applique les consignes.
- Au signal donné, je termine immédiatement mon activité et ce, prudemment.
- Je coopère avec les autres et je les respecte en parole et en acte.
- Je suis vigilant en tout temps, je signale les dangers.
- Je prends soin du matériel et je le range au bon endroit.
- Au 3^e cycle, je me change rapidement et dans le calme.

Le programme

Le programme d'éducation physique et à la santé contribue au développement global de l'élève. Dans le cadre de son cours, il apprend à mieux connaître et utiliser son corps. Il parviendra ainsi à mieux comprendre son fonctionnement et ses réactions en s'adaptant à son environnement physique et social. Par son corps, l'élève prend contact avec ses camarades, exprime des sentiments, prête main forte à un partenaire et manifeste son opposition à un adversaire. Il est ainsi constamment placé en situation de résolution de problèmes et de conflits qu'il doit parvenir à résoudre en utilisant des stratégies seul ou en compagnie de ses pairs. Par le fait même, son corps devient son principal outil dans sa quête d'un équilibre entre les composantes physique, sociale et cognitive de sa personnalité.

Les compétences

Agir dans différents contextes de pratique de d'activités physiques

C'est la compétence où l'élève s'approprie son corps. Il est placé face à divers problèmes inhérents aux actions corporelles. Il les solutionne en faisant appel à ses habiletés cognitives, affectives et motrices. Les situations d'apprentissage lui sont présentées selon un ordre croissant de complexité. Il s'engage avec assurance et de façon sécuritaire dans différents contextes de pratique d'activités physiques de la vie quotidienne.

Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

C'est la compétence où l'élève apprend à interagir avec ses pairs. Il est placé devant différents problèmes inhérents aux actions collectives et expressives. Il se sert de son sens éthique, de ses habiletés cognitives, affectives et motrices pour élaborer des solutions qui incluent ses pairs.

Adopter un mode de vie sain et actif

C'est la compétence où l'élève s'engage dans une démarche d'amélioration de ses habitudes de vie en rapport avec sa santé et son bien-être.

Activités d'enrichissement en lien avec le projet éducatif

Dans le but d'apprendre à l'élève à se préoccuper de sa santé, de sa sécurité et de son bien-être, l'école organise des activités sportives et éducatives.

- Classique annuelle du marathon « Jean-Courage »
- Activités sportives hivernales
- Olympiades
- Sport scolaire
- Défi des cubes énergie

* Merci aux nombreux parents bénévoles qui rendent ces événements possibles et en font de véritables réussites.

Bonne année scolaire !