

**PROGRAMME  
INSTITUTIONNEL  
2010 – 2011  
DESCRIPTION  
DES COURS  
OPTIONNELS  
ET DES  
PROGRAMMES LOCAUX**

Titre du cours	<b>Anglais avancé ESLA 3<sup>e</sup> secondaire</b>
Code matière	134354
Nombre de périodes	4
Niveau	3 <sup>e</sup> secondaire

### **P**résentation du cours et de son contenu

Ce cours se veut une introduction à la littérature où l'on initie les élèves à la poésie, le théâtre, le roman, et la nouvelle (the short story). En plus de la lecture obligatoire d'oeuvres (8 minimum), l'élève doit être capable de rédiger des analyses littéraires (literary essays). Afin de permettre à l'élève de mieux s'exprimer oralement et à l'écrit, les cours de grammaire avancée sont parties intégrantes d'ESLA 1 (134354).

Liste des auteurs des oeuvres étudiées:

- Edgar Allan Poe
- O. Henry
- C.S. Lewis
- Paul Zindel
- Mark Twain
- Robert Louis Stevenson
- Guy de Maupassant

### **C**ompétences et attitudes que les élèves vont développer

C-1 Interagir oralement en anglais

C-2 Réinvestir la compréhension de textes

C-3 Écrire et produire des textes

### **E**xigences et/ou préalables demandés

Avoir réussi le cours d'anglais de 4<sup>e</sup> secondaire régulier avec une moyenne élevée.

Dominique Piché  
Nom de l'enseignant

24 janv.-10  
Date

Titre du cours	<b>Anglais avancé ESLA 4<sup>e</sup> secondaire</b>
Code matière	134454
Nombre de périodes	4
Niveau	4 <sup>e</sup> secondaire

## **P**résentation du cours et de son contenu

Ce cours est la suite du cours d'anglais avancé ESLA 1 donné par Dominique Piché. ESLA 2 (134454) approfondit les connaissances littéraires et améliore les compétences linguistiques orales et écrites de l'élève. De plus, l'objectif de ce cours est d'introduire l'élève à l'esthétique, c'est-à-dire la philosophie du beau et, en particulier, de l'art. Ces compétences lui permettront de distinguer les oeuvres artistiques des oeuvres populaires. Tout genre littéraire est étudié, en plus du cinéma. Ainsi, l'élève étudie tant les pièces et la poésie de Shakespeare que le roman *1984* de George Orwell et le film *American Beauty* de Samuel Alexander Mendes.

## **C**ompétences et attitudes que les élèves vont développer

C-1 Interagir oralement en anglais

C-2 Réinvestir la compréhension de textes

C-3 Écrire et produire des textes

Développer le sens de l'esthétique (la philosophie du beau)

Développer l'esprit critique

Saisir les subtilités des oeuvres artistiques

Distinguer les oeuvres artistiques des oeuvres populaires

## **E**xigences et/ou préalables demandés

Avoir réussi le cours d'ESLA 1 (134354).

Paul Le Breton  
Nom de l'enseignant

24 janv. 10  
Date

Titre du cours	<b>Anglais avancé ESLA 5<sup>e</sup> secondaire</b>
Code matière	134554
Nombre de périodes	4
Niveau	5 <sup>e</sup> secondaire

### **P**résentation du cours et de son contenu

Ce cours est l'approfondissement des connaissances et le perfectionnement des compétences acquises par l'élève suite au cours ESLA 2 (134454). Le but de cet enrichissement est de développer les compétences linguistiques de l'élève qui sont égales ou supérieures à celles des élèves fréquentant une école anglophone. L'élève sera donc préparé à réussir l'examen de Language Arts 516 (anglais langue maternelle), à fréquenter un CEGEP anglophone ou à intégrer le marché du travail où une connaissance supérieure de l'anglais est requise.

Quelques oeuvres étudiées:

Lord of the Flies

Romeo and Juliet

Of Mice and Men

Apocalypse Now

The Catcher in the Rye

Charlie and the Chocolate Factory

### **C**ompétences et attitudes que les élèves vont développer

C-1 Interagir oralement en anglais

C-2 Réinvestir la compréhension de textes

C-3 Écrire et produire des textes

Développer le sens de l'esthétique (la philosophie du beau)

Développer l'esprit critique

Saisir les subtilités des œuvres artistiques

Distinguer les œuvres artistiques des œuvres populaires

### **E**xigences et/ou préalables demandés

Avoir réussi le cours ESLA 2 (134454) .

Paul Le Breton  
Nom de l'enseignant

24 janv. 10  
Date

Titre du cours	<b>Arts Plastiques 3<sup>e</sup> secondaire</b>
Code matière	168304
Nombre de périodes	4 périodes
Niveau	3 <sup>e</sup> secondaire

### **P**résentation du cours et de son contenu

Le contenu en option arts plastiques développe avec plus de rigueur l'utilisation du dessin pour conduire à la réalisation de projets en 2 ou en 3 dimensions. Les techniques classiques comme la pastel, la peinture, le collage sont évidemment étudié en première partie de l'année pour une mise à niveau des élèves. Les projets évoluent ensuite au cours de l'année vers une approche des métiers d'arts par l'utilisation de techniques propres aux métiers d'arts comme la gravure, l'impression, la teinture sur tissus, le travail du cuir, la pyrogravure sur bois, le travail du métal pour les bijoux, l'embossage de métal, la marqueterie de bois, la personnalisation d'objets par toutes ces techniques, le bas relief sur bois avec gouges et outils rotatifs, etc. Les élèves découvrent ainsi à travers chaque projet, différents courants artistiques, le design artistiques (excluant le design de mode, désolé!) et différents métiers d'arts.

### **C**ompétences et attitudes que les élèves vont développer

À travers ces processus de création, l'élève développera sa perception esthétique, ses connaissances techniques et historiques de l'art, mais aussi son style personnel, sa méthodologie de travail en atelier, sa dextérité et sa persévérance.

### **E**xigences et/ou préalables demandés

L'élève doit aimer les arts plastiques évidemment. De plus, ce cours demande une attitude responsable et respectueuse face aux matériaux, aux outils mais aussi face à ses réalisations et celles des autres. Il est de son devoir de persévérer dans tous les projets et d'en respecter les démarches.

François Gosselin  
Nom de l'enseignant

Janvier 2010  
Date

Titre du cours	<b>Arts plastiques 5<sup>e</sup> secondaire</b>
Code matière	168504
Nombre de périodes	4
Niveau	5 <sup>e</sup> secondaire

## **P**résentation du cours et de son contenu

L'option en arts plastiques en 5e secondaire te permet de développer plus en profondeur ton processus de création déjà actif chez toi.

Percevoir le monde et le transposer en image fera partie des apprentissages développés.

Aussi, des techniques de réalisation plus complexes te seront offertes telles que la céramique, l'assemblage, le dessin assisté par ordinateur, en plus des techniques plus conventionnelles comme le dessin et la peinture, le modelage et la taille-directe.

Tu pourras bénéficier de réalisations avec des matériaux plus complexes et dispendieux qui te permettront un résultat plus riche et durable.

De grands formats de réalisation ainsi que des productions collectives sont prévus.

Tu seras amené à découvrir la production de différents artistes contemporains et modernes à travers les démarches d'apprentissage vécues et par des visites de musées et de galeries.

Le rythme de 4 périodes par cycle en production d'art te permettra un investissement personnel plus approfondi avec des résultats pouvant être beaucoup plus satisfaisants.

## **C**ompétences et attitudes que les élèves vont développer

À travers un processus de création, l'élève développera ses capacités non seulement à représenter mais aussi à exprimer et symboliser sa perception du monde. Il développera de plus en plus un style personnel.

Des attitudes d'ouverture d'esprit, de persévérance et autonomie seront nécessaires.

Son originalité, son sens critique, sa dextérité manuelle, sa sensibilité seront mis à contribution.

Il développera ses compétences à :

- Créer des réalisations personnelles et médiatiques.
- Apprécier des œuvres d'art.

Travailler en collaboration et en coopération.

## **E**xigences et/ou préalables demandés

Aimer les arts plastiques est essentiel.

De plus, ce cours demande une attitude responsable et respectueuse face aux matériaux, aux outils mais aussi face à ses réalisations et celles des autres. Il est de ton devoir de persévérer dans tous les projets et d'en respecter les démarches.

Avoir réussi les arts plastiques de 4<sup>e</sup> secondaire.

Diane Rancourt  
Nom de l'enseignant

18-01-10  
Date

<b>Titre du cours</b>	<b>Activités sportives 3<sup>e</sup> secondaire</b>
<b>Code de cours</b>	<b>049344</b>
<b>Nombre de périodes</b>	<b>4</b>
<b>Niveau</b>	<b>3<sup>e</sup> secondaire</b>

## Présentation du cours et de son contenu

Objectif : Profitant des quatre saisons québécoises, les étudiants seront amenés à s'investir dans différentes activités physiques praticables à différents moments de l'année.

50 % des cours se dérouleront à l'extérieur des gymnases.

Pour enrichir le programme, plusieurs sorties à l'extérieur de l'école seront organisées soit : pendant une demi-journée ou pendant une journée complète.



Automne : Activités : Flag football, Ultimate Frisbee, Soccer intérieur  
Sorties : Randonnée pédestre (Massif du Sud) + Cross-country (Fort de Lévis)



Hiver : Activités : Volley, Basket, Handball, Kin-Ball, Gymnastique, Hockey Cosom,  
Sorties : Hockey sur Glace (Aréna Lévis),  
Ski Alpin (Centre Plein Air Lévis)



Printemps/Été : Activités : Soccer, Badminton, Baseball, Athlétisme, Beach Volley,  
Salle de conditionnement  
Sorties : Soccer (Stade Honco), Journée Olympique (Stade Georges Maranda)

Évaluation formelle et informelle durant l'année

## Compétences et attitudes que les élèves vont développer

- Développement d'habitudes saines par la pratique régulière d'activités physiques (à l'école et à l'extérieur de l'école).
- Vivre activement les saisons québécoises malgré les changements de température (avoir le bon habillement).
- Ouverture sur le travail d'équipe par l'importance du rôle de chaque coéquipier dans la réussite d'un même objectif.
- Exploration et découverte de nouvelles activités.

## Exigences et/ou préalables demandés

- Participation active et engagée.
- Avoir l'habillement adéquat aux différentes saisons.
- Être motivé à découvrir et à s'investir dans différentes activités sportives
- Coût : 50 \$ pour défrayer les différentes sorties. (Transport + Activités)

<b>Gilles Pouliot</b>		<b>29 janvier 2010</b>
<b>Nom de l'enseignant</b>		<b>Date</b>

Titre du cours	<b>Conditionnement physique et musculaire 5<sup>e</sup> secondaire</b>
Code matière	049504
Nombre de périodes	4
Niveau	5 <sup>e</sup> secondaire

### **P**résentation du cours et de son contenu

- Entraînement organique et musculaire incluant des activités de course à l'extérieur et d'entraînement en salle de musculation.
- Apprentissage de son système musculaire.
- Apprentissage de son système cardio-vasculaire.
- Apprentissage de notions :   D'entraînement  
  D'alimentation

Ces notions seront évaluées à l'aide de :

- Examens écrits
- Travaux à la maison
- Fiches de suivi d'entraînement
- Test d'endurance cardio respiratoire (COOPER)

### **C**ompétences et attitudes que les élèves vont développer

- Acquérir des connaissances
- Améliorer ses qualités organiques et musculaires
- Développer son autonomie dans un entraînement personnel.
- Amélioration de l'estime de soi.

### **E**xigences et/ou préalables demandés

Pour s'inscrire aux programmes locaux en conditionnement physique, l'élève qui fréquente présentement l'école Pointe-Lévy doit répondre aux conditions suivantes :

- L'élève ne doit présenter aucune contre indication de type médical

Martin Bourassa  
Nom de l'enseignant

18 Janvier 2010  
Date

<b>Titre du cours</b>	<b>Sports collectifs 5<sup>e</sup> secondaire</b>
<b>Code de cours</b>	<b>049544</b>
<b>Nombre de périodes</b>	<b>4</b>
<b>Niveau</b>	<b>5<sup>e</sup> secondaire</b>

<b>P</b> résentation du cours et de son contenu
<p>Exploration de différentes activités sportives +</p> <p>Approfondissement des techniques de base et des stratégies dans les sports suivants :</p> <p>Basket-ball, Volley-ball, Soccer et Badminton</p>

<b>C</b> ompétences et attitudes que les élèves vont développer
<p>Travail d'équipe interagir.</p> <p>Ouverture face à de nouvelles activités.</p> <p>Agir dans différentes situations de jeu, développement musculaire spécifique aux deux sports.</p>

<b>E</b> xigences et/ou préalables demandés
<p>Participation active et engagée</p> <p>Intérêt marqué pour les sports d'équipe</p> <p>Motiver à la pratique de nouveaux sports</p> <p>Posséder une raquette de badminton.</p> <p>Avoir réussi son cours d'éducation physique régulier au sommaire de juin 2010</p> <p>Coût : 20 \$</p>

Gilles Pouliot		29 janvier 2010
Nom de l'enseignant		Date

Titre du cours	<b>Histoire et culture du cinéma 5<sup>e</sup> secondaire</b>
Code matière	170584
Nombre de périodes	4
Niveau	Sec.5

## **P**résentation du cours et de son contenu

Dans ce cours, on fait un survol de l'histoire du cinéma de 1895 à aujourd'hui. Chaque film est un prétexte pour aborder un moment important de l'histoire du 20<sup>ième</sup> siècle ou pour traiter d'un cinéaste qui a marqué l'histoire de celui-ci. A titre d'exemple, on visionne « les temps modernes » de Charlie Chaplin, ce film touche à la crise économique de 1929. Les principaux genres cinématographiques sont abordés (drame, comédie, documentaire, burlesque, film musical, etc.). Une attention particulière est accordée au cinéma étranger et au cinéma québécois. Enfin, d'entrée de jeu, le langage cinématographique, les étapes de réalisation d'un film et les différents métiers reliés au cinéma constituent un élément important du cours.

## **C**ompétences et attitudes que les élèves vont développer

Compétence 1 : Poser et interpréter un problème relié au monde cinématographique

Compétence 2 : Porter un regard critique sur une œuvre

Compétence 3 : Connaître et classer les principaux genres

Compétence 4 : Connaître l'histoire du cinéma

## **E**xigences et/ou préalables demandés

Aucune particulière.

Claude Miville  
Nom de l'enseignant

25 janvier 2010  
Date

Titre du cours	<b>Harmonie 3<sup>e</sup> secondaire</b>
Code matière	HAR304
Nombre de périodes	4
Niveau	3 <sup>e</sup> secondaire

### **P**résentation du cours et de son contenu

Le cours à option harmonie s'adresse à l'élève passionné de la musique qui désire approfondir l'apprentissage de son instrument, afin d'atteindre un jeu instrumental plus défini. Dans le cadre de cette formation, l'enfant aura la chance de participer à plusieurs activités et sorties musicales comme : camp musical, festival d'harmonie, différents concerts, et autres. En donnant plusieurs prestations musicales devant un public, ceci lui permettra d'apprendre à mieux gérer son stress et à travailler sa concentration.

### **C**ompétences et attitudes que les élèves vont développer

L'élève aura à interpréter au minimum trois oeuvres de style différent en tenant compte des éléments du caractère expressif. Ces oeuvres lui permettront d'atteindre une bonne maîtrise du registre de base de son instrument. Le répertoire choisi fera en sorte que le musicien aura à travailler différentes nuances, quelques types d'articulations ainsi que sa technique de respiration afin d'améliorer son soutien à l'instrument. L'élève devra mettre en application les stratégies d'apprentissage suggérées par l'enseignant et développer une ou des méthodes de travail efficaces qui lui conviennent.

### **E**xigences et/ou préalables demandés

L'élève doit avoir suivi des cours de musique d'harmonie en première et deuxième année du premier cycle du secondaire ou, l'équivalent de deux années d'expérience à un instrument à vent ou de percussion. L'élève doit également avoir de la musique comme cours d'art obligatoire à son horaire de l'année en cours. Si le candidat n'a pas les exigences ou les préalables requis, il y a possibilité d'auditionner, tout dépendant du nombre de places disponibles dans le cours.

Jennie Filion  
Nom de l'enseignant

28 janvier 2010  
Date

Titre du cours	<b>Harmonie 4<sup>e</sup> secondaire</b>
Code matière	HAR404
Nombre de périodes	4
Niveau	4 <sup>e</sup> secondaire

### **P**résentation du cours et de son contenu

Le cours à option harmonie s'adresse à l'élève passionné de la musique qui désire approfondir l'apprentissage de son instrument, afin d'atteindre un jeu instrumental plus défini. Dans le cadre de cette formation, l'enfant aura la chance de participer à plusieurs activités et sorties musicales comme : camp musical, festival d'harmonie, différents concerts, et autres. En donnant plusieurs prestations musicales devant un public, ceci lui permettra d'apprendre à mieux gérer son stress et de travailler sa concentration.

### **C**ompétences et attitudes que les élèves vont développer

L'élève aura à interpréter au minimum quatre oeuvres de style différent en tenant compte des éléments du caractère expressif. Ces oeuvres lui permettront d'atteindre une bonne maîtrise du registre de base et du registre aigu de son instrument. Le répertoire choisi fera en sorte que le musicien aura à travailler différentes nuances, plusieurs types d'articulations ainsi que sa technique de respiration afin d'améliorer sa justesse à l'instrument. De plus, il apprendra à accorder son instrument. L'élève devra mettre en application différentes stratégies d'apprentissage soit celles de l'enseignant et les siennes. Aussi, il devra aider ses pairs à développer des méthodes de travail efficaces lors des pratiques individuelles à l'instrument.

### **E**xigences et/ou préalables demandés

L'élève doit avoir suivi des cours de musique d'harmonie en première et deuxième année du premier cycle du secondaire ainsi qu'en 3<sup>e</sup> secondaire ou, l'équivalent de trois années d'expérience à un instrument à vent ou de percussion. L'élève doit également avoir de la musique comme cours d'art obligatoire à son horaire de l'année en cours. Si le candidat n'a pas les exigences ou les préalables requis, il y a possibilité d'auditionner, tout dépendant du nombre de places disponibles dans le cours.

Jennie Filion  
Nom de l'enseignant

28 janvier 2010  
Date

Titre du cours	<b>Harmonie 5<sup>e</sup> secondaire</b>
Code matière	HAR504
Nombre de périodes	4
Niveau	5 <sup>e</sup> secondaire

### **P**résentation du cours et de son contenu

Le cours à option harmonie s'adresse à l'élève passionné de la musique qui désire approfondir l'apprentissage de son instrument, afin d'atteindre un jeu instrumental plus défini. Dans le cadre de cette formation, l'enfant aura la chance de participer à plusieurs activités et sorties musicales comme : camp musical, festival d'harmonie, différents concerts, et autres. En donnant plusieurs prestations musicales devant un public, ceci lui permettra d'apprendre à mieux gérer son stress et de travailler sa concentration.

### **C**ompétences et attitudes que les élèves vont développer

L'élève aura à interpréter au minimum cinq oeuvres de style différentes en tenant compte des éléments du caractère expressif. Ces oeuvres lui permettront d'atteindre une bonne maîtrise de l'ensemble du registre de son instrument. Le répertoire choisi fera en sorte que le musicien aura à travailler tous les types nuances et d'articulations ainsi que sa technique de respiration afin d'assurer une justesse dans l'ensemble de son jeu instrumental. De plus, il devra accorder son instrument de façon autonome et systématique à chaque pratique d'harmonie. L'élève devra mettre en application ses propres stratégies d'apprentissage et méthodes de travail. Il devra également être capable de diriger une sectionnelle. (petit groupe de musiciens jouant d'un même instrument)

### **E**xigences et/ou préalables demandés

L'élève doit avoir suivi des cours de musique d'harmonie en première et deuxième année du premier cycle du secondaire ainsi qu'en 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> secondaire ou, l'équivalent de quatre années d'expérience à un instrument à vent ou de percussion. L'élève doit également avoir de la musique comme cours d'art obligatoire à son horaire de l'année en cours. Si le candidat n'a pas les exigences ou les préalables requis, il y a possibilité d'auditionner, tout dépendant du nombre de places disponibles dans le cours.

Jennie Filion  
Nom de l'enseignant

28 janvier 2010  
Date

Titre du cours	<b>Football 4<sup>e</sup> secondaire</b>
Code matière	046484
Nombre de périodes	4
Niveau	4 <sup>e</sup> secondaire

## **P**résentation du cours et de son contenu

Le cours d'option football se déroule à l'extérieur des heures de classe et se divise en trois parties différentes. La première étape, du mois d'août à novembre, le participant prend part à la saison de football soit 4 entraînements par semaine (lundi au jeudi de 16 h 30 à 18 h 30) plus 8 parties. La deuxième étape de janvier à avril, le participant prend part à la préparation physique à raison de trois fois par semaine, programme de conditionnement physique axé sur le développement de l'endurance, l'hypertrophie et la force musculaire. (horaire adapté à l'apprenant 7 plages horaires, 2 soirs et 5 midis). La troisième partie du cours se déroule en mai et juin, lors de cette partie l'apprenant prend part comme entraîneur à ligue mini-corsaires, il y transmet les connaissances acquises et fait part de son expérience aux jeunes joueurs du primaire. (deux entraînements par semaine lundi-mercredi ou mardi-jeudi de 18 h 00 à 19 h 30 plus un match le samedi).

## **C**ompétences et attitudes que les élèves vont développer

**Agir = A**

**Interagir = I**

**Adopter un mode de vie sain et actif = S**

### **1. Contenu**

#### **a) SAVOIRS**

**Règles du football** (éthique, sécurité, jeu) **A-I-S**

**Éléments techniques de l'action liés aux activités** **A-I**

Lancer le ballon, attraper le ballon, plaquer, bloquer, briser le bloc...

**Condition physique** **S**

Identifier ses besoins en fonction de la position, différents types d'entraînements, exercices, sécurités

**Sommeil** **S**

Bienfaits, techniques de relaxation et gestions du stress...

#### **a) SAVOIR-FAIRE**

**Principes d'équilibration (statique et dynamique)** **A-I**

Position de base : 2-3-4 points d'appui

Pied d'appel, centre de gravité, angles de force

**Principes de coordination** **A-I**

### **Principes de communication I**

Communiquer dans l'action (langage et visuel)  
Présentation de contenu (exposé, travaux écrits)  
Politesse et respect hiérarchique (pairs, entraîneurs, direction)

### **Principes de synchronisation A-I**

Travail individuel avec la position ; et la position avec l'unité ; les unités avec l'équipe  
(unisson, succession et alternance)

### **Principes d'action au cours d'activités de coopération I**

Connaissance du livre de jeu (formation, couverture, assignation de bloc, tracés de course, lecture des clés)

### **Principes d'action au cours d'activités en équipe dans un espace commun I**

Exploiter l'espace libre, se démarquer, faire progresser l'objet en territoire adverse, attaquer la zone de but adverse, s'opposer à la progression de l'objet, se déplacer pour défendre son territoire et sa zone de but, marquer.

### **Rôles à jouer I**

Connaître les rôles des 7 positions et maîtriser sa propre position  
Surplus capitaines 6 athlètes  
Recrues vs vétérans

### **Actions de locomotion A-I**

Course avant, course à reculons, pas chassés, pas croisés, sautiller, sauter, plonger, rouler, contourner, pas en puissance...

### **Action de non-locomotion A-I**

Pivoter, position de base, position en 2-3-4 points d'appui

### **Actions de manipulation A-I**

Attraper, bloquer, protéger, lancer, botter

### **Pratique régulière d'activité physique S**

Évaluations de la condition physique  
Participation à l'établissement du plan d'entraînement fonctionnel pour la pratique du football

### **Pratique sécuritaire d'activité physique S**

Règlements  
Prévention et traitement des blessures (supervision de physiothérapeutes)  
Respect du risque et de l'adversaire (nos comportements affectent directement le risque de répercussions irréversibles sur la vie d'un individu, partenaire ou adversaire)

### **Pratique de techniques de gestions du stress S**

Technique de visualisation, contrôle de respiration, automassage, massages sportifs.

## **b) SAVOIR-ÊTRE A-I-S**

Adoption de la charte de l'esprit sportif de l'ARSEQCA.  
Élaboration d'une échelle de valeurs personnelle et d'équipe.  
Se responsabiliser en participant à l'élaboration de règles de conduite et de sanctions qui l'accompagnent.  
Sensible à l'image projetée comme joueur, athlète, étudiant, ami, professionnel, etc. former un tout, être authentique et cohérent.  
(Langage corporel, expression verbale, attitude, vêtements, hygiène personnelle...)

c) **REPÈRES CULTURELS** *Compétences transversaux d'ordre : personnel et social, de la communication et méthodologique*

Élaboration d'une échelle de valeurs personnelle et d'équipe.

Comparaison et critique des valeurs véhiculées par les professionnels, niveaux supérieurs et leurs propres valeurs

éthiques du football vs autres sports vs amateurs vs professionnels

**Exigences et/ou préalables demandés**

1. Faire parti de l'équipe de football des Corsaires Juvénile AAA (350 \$).
2. Matériel : chaussures à crampons, protège buccal, chaussures et vêtement de sports.

Jérôme Dumont  
Nom de l'enseignant

25/01/2010  
Date

Titre du cours	<b>Football 5<sup>e</sup> secondaire</b>
Code matière	046584
Nombre de périodes	4
Niveau	5 <sup>e</sup> secondaire

## Présentation du cours et de son contenu

Le cours d'option football se déroule à l'extérieur des heures de classe et se divise en trois parties différentes. La première étape, du mois d'août à novembre, le participant prend part à la saison de football soit 4 entraînements par semaine (lundi au jeudi de 16 h 30 à 18 h 30) plus 8 parties. La deuxième étape de janvier à avril, le participant prend part à la préparation physique à raison de trois fois par semaine, programme de conditionnement physique axé sur le développement de l'endurance, l'hypertrophie et la force musculaire. (horaire adapté à l'apprenant 7 plages horaires, 2 soirs et 5 midis). La troisième partie du cours se déroule en mai et juin, lors de cette partie l'apprenant prend part comme entraîneur à ligue mini-corsaires, il y transmet les connaissances acquises et fait part de son expérience aux jeunes joueurs du primaire. (deux entraînements par semaine lundi-mercredi ou mardi-jeudi de 18 h 00 à 19 h 30 plus un match le samedi).

## Compétences et attitudes que les élèves vont développer

**Agir = A**

**Interagir = I**

**Adopter un mode de vie sain et actif = S**

### 1. Contenu

#### b) SAVOIRS

**Règles du football** (éthique, sécurité, jeu) **A-I-S**

**Éléments techniques de l'action liés aux activités** **A-I**

Lancer le ballon, attraper le ballon, plaquer, bloquer, briser le bloc...

**Condition physique** **S**

Identifier ses besoins en fonction de la position, différents types d'entraînements, exercices, sécurités

**Sommeil** **S**

Bienfaits, techniques de relaxation et gestions du stress...

#### d) SAVOIR-FAIRE

**Principes d'équilibration (statique et dynamique)** **A-I**

Position de base : 2-3-4 points d'appui

Pied d'appel, centre de gravité, angles de force

## **Principes de coordination** A-I

## **Principes de communication** I

Communiquer dans l'action (langage et visuel)  
Présentation de contenu (exposé, travaux écrits)  
Politesse et respect hiérarchique (pairs, entraîneurs, direction)

## **Principes de synchronisation** A-I

Travail individuel avec la position; et la position avec l'unité; les unités avec l'équipe (unisson, succession et alternance)

## **Principes d'action au cours d'activités de coopération** I

Connaissance du livre de jeu (formation, couverture, assignation de bloc, tracés de course, lecture des clés)

## **Principes d'action au cours d'activités en équipe dans un espace commun** I

Exploiter l'espace libre, se démarquer, faire progresser l'objet en territoire adverse, attaquer la zone de but adverse, s'opposer à la progression de l'objet, se déplacer pour défendre son territoire et sa zone de but, marquer

## **Rôles à jouer** I

Connaître les rôles des 7 positions et maîtriser sa propre position  
Surplus capitaines 6 athlètes  
Recrues vs vétérans

## **Actions de locomotion** A-I

Course avant, course à reculons, pas chassés, pas croisés, sautiller, sauter, plonger, rouler, contourner, pas en puissance...

## **Action de non-locomotion** A-I

Pivoter, position de base, position en 2-3-4 points d'appui

## **Actions de manipulation** A-I

Attraper, bloquer, protéger, lancer, botter

## **Pratique régulière d'activité physique** S

Évaluations de la condition physique  
Participation à l'établissement du plan d'entraînement fonctionnel pour la pratique du football

## **Pratique sécuritaire d'activité physique** S

Règlements  
Prévention et traitement des blessures (supervision de physiothérapeutes)  
Respect du risque et de l'adversaire (nos comportements affectent directement le risque de répercussions irréversibles sur la vie d'un individu, partenaire ou adversaire)

## **Pratique de techniques de gestions du stress** S

Technique de visualisation, contrôle de respiration, automassage, massages sportifs.

## **e) SAVOIR-ÊTRE** A-I-S

Adoption de la charte de l'esprit sportif de l'ARSEQCA.  
Élaboration d'une échelle de valeurs personnelle et d'équipe.

Se responsabiliser en participant à l'élaboration de règles de conduite et de sanctions qui l'accompagnent.  
Sensible à l'image projetée comme joueur, athlète, étudiant, ami, professionnel, etc. former un tout, être authentique et cohérent.  
(Langage corporel, expression verbale, attitude, vêtements, hygiène personnelle...)

**f) REPÈRES CULTURELS** *Compétences transversaux d'ordre : personnel et social, de la communication et méthodologique*

Élaboration d'une échelle de valeurs personnelle et d'équipe.  
Comparaison et critique des valeurs véhiculer par les professionnels, niveaux supérieurs et leurs propres valeurs  
éthiques du football vs autres sports vs amateurs vs professionnels

**Exigences et/ou préalables demandés**

3. Faire parti de l'équipe de football des Corsaires Juvénile AAA (350 \$)
4. Matériel : chaussures à crampons, protège buccal, chaussures et vêtement de sports.

Jérôme Dumont  
Nom de l'enseignant

25/01/2010  
Date