

## Chapitre 9



## Cours APH-5049-1 Éducation physique et à la santé, secourisme avec RCR



**Cinquième secondaire**

**Durée : 25 heures**

## **9.1 Présentation du cours**

---

Le cours *Éducation physique et à la santé, secourisme avec RCR* vise à sensibiliser l'adulte aux situations à risque dans les sports, au travail ou dans la vie quotidienne.

Ce cours permet à l'adulte de développer ses aptitudes et d'adopter des attitudes propres à intervenir en première instance, lors de situations d'urgence. De plus, il est amené à constater l'importance de posséder des notions de base en prévention et en intervention. Ainsi, il adopte des comportements éthiques et sécuritaires qui font de la citoyenne ou du citoyen un être plus responsable. L'aide apportée aux personnes en détresse l'amène à agir de façon à prévenir les accidents. Finalement, le cours se concrétise dans un plan d'action en secourisme et dans un projet personnel visant l'adoption d'un mode de vie sain et actif.

## 9.2 Compétences disciplinaires

Le présent cours vise le développement de trois compétences disciplinaires.

Vue d'ensemble des trois compétences disciplinaires, de leurs composantes et de leurs manifestations		
Compétence 1 Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Compétence 2 Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Compétence 3 Adopter un mode de vie sain et actif
<p><b>Analyser la situation selon les exigences du contexte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Considérer les contraintes de la tâche et le but de l'activité</li> <li>• Inventorier les ressources nécessaires à la réalisation de la tâche</li> <li>• Établir des liens avec d'autres tâches ou d'autres activités semblables</li> <li>• Sélectionner différentes options et en examiner les conséquences</li> <li>• Choisir un type de préparation physique (échauffement ou étirement) et de récupération approprié</li> </ul> <p><b>Exécuter des actions motrices selon les contraintes de l'environnement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appliquer les principes de coordination, d'équilibration ou de synchronisation</li> <li>• Doser ses efforts selon son niveau d'habiletés motrices et sa condition physique</li> <li>• Prêter attention à ses perceptions kinesthésiques</li> <li>• Ajuster ses actions selon les exigences de l'activité physique</li> <li>• Utiliser les objets ou les outils de manière appropriée</li> <li>• Varier ses actions motrices et ses enchaînements d'actions</li> </ul> <p><b>Évaluer son efficacité motrice et les moyens pris en fonction du but poursuivi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'interroger sur les moyens pris et les résultats obtenus</li> <li>• Juger de ses choix d'actions motrices et de la qualité de leur exécution</li> <li>• Identifier les nouveaux apprentissages réalisés</li> <li>• Identifier ses forces et les défis à relever</li> <li>• Prendre une décision sur les améliorations à apporter, s'il y a lieu</li> <li>• Reconnaître les éléments pouvant être utilisés dans d'autres pratiques d'activités</li> </ul>	<p><b>Élaborer un plan d'action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter les rôles assignés</li> <li>• Considérer le point de vue des autres</li> <li>• Tenir compte des exigences de la situation et du but visé</li> <li>• Établir, avec une, un ou des partenaires, des règles de fonctionnement efficaces</li> <li>• Planifier la stratégie et en anticiper les conséquences</li> <li>• Prévoir une stratégie de remplacement</li> <li>• Sélectionner une ou plusieurs actions motrices ou tactiques par rapport à la stratégie choisie</li> </ul> <p><b>Exécuter un plan d'action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appliquer la stratégie</li> <li>• Exécuter des actions motrices ou des tactiques en fonction de la stratégie</li> <li>• Observer constamment la position d'une, d'un ou de plusieurs partenaires et celle de ses adversaires</li> <li>• Ajuster sa position et ses actions au caractère imprévisible de l'activité</li> <li>• Appliquer les principes de communication ou de synchronisation</li> <li>• Jouer différents rôles avec une, un ou plusieurs partenaires, ou contre une, un ou plusieurs adversaires</li> </ul> <p><b>Évaluer le plan d'action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'interroger, avec une, un ou des partenaires, sur son choix de stratégie, la qualité de ses exécutions et ses résultats, ceux de ses pairs ou d'une autre équipe</li> <li>• Expliquer les causes de ses réussites et de ses difficultés</li> <li>• Reconnaître la contribution d'une, d'un ou de plusieurs partenaires</li> <li>• Reconnaître les nouveaux apprentissages réalisés</li> <li>• Déterminer, avec une, un ou des partenaires, les améliorations à apporter</li> <li>• Reconnaître, avec une, un ou des partenaires, les stratégies pouvant être réutilisées dans d'autres contextes</li> </ul>	<p><b>Planifier son projet personnel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dresser, à partir de faits observables, le portrait de ses habitudes de vie</li> <li>• Déterminer des habitudes de vie à maintenir ou à modifier, s'il y a lieu</li> <li>• S'engager dans l'action</li> <li>• Reconnaître ses goûts et ses aptitudes</li> <li>• Déterminer des objectifs réalistes et en anticiper les conséquences</li> <li>• Mobiliser des ressources variées</li> </ul> <p><b>Mettre en œuvre son projet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercer des activités pour l'amélioration ou le maintien de saines habitudes de vie</li> <li>• Utiliser les ressources nécessaires</li> <li>• Persévérer dans la mise en œuvre de son projet</li> <li>• Compiler les informations essentielles relatives à la modification de ses habitudes de vie</li> </ul> <p><b>Évaluer son projet et l'état de ses habitudes de vie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mesurer, à l'aide d'outils pertinents, le maintien ou l'amélioration de sa condition physique</li> <li>• Juger de l'atteinte de ses objectifs à la lumière des données recueillies</li> <li>• Expliquer les causes de ses difficultés et de ses réussites</li> <li>• S'interroger sur le choix des moyens pris et les résultats obtenus</li> <li>• Reconnaître les nouveaux apprentissages réalisés</li> <li>• Reconnaître le travail accompli</li> <li>• Prendre une décision à la suite de l'évaluation</li> </ul>

### 9.3 Démarche réflexive

---

La démarche réflexive proposée dans le programme d'études *Éducation physique et à la santé* est structurée en quatre étapes. Elle prend sa source dans le vécu expérientiel de l'adulte. Ensuite, par la réflexion, l'adulte est amené à s'approprier des savoirs, puis à les intégrer et, enfin, à préparer le transfert de ses apprentissages dans des situations de vie authentiques. Ces étapes sont interreliées et complémentaires. Elles amènent l'adulte à effectuer des tâches diverses qui ne sont pas nécessairement séquentielles. En tout temps, il peut revenir sur une tâche précédente.

La schématisation de la démarche réflexive proposée est présentée à l'annexe 2 du programme d'études.

### 9.4 Compétences transversales

---

Le cours sollicite à des degrés divers toutes les compétences transversales du programme d'études. Il importe d'identifier celles qui correspondent le plus aux exigences des tâches à accomplir dans chacune des situations d'apprentissage élaborées par l'enseignante ou l'enseignant. Les compétences transversales sont présentées à l'annexe 1 du programme d'études.

Par exemple, la situation d'apprentissage *Actions de secours*, présentée dans ce cours, sollicite la contribution de deux compétences transversales : *Communiquer de façon appropriée* et *Exercer son jugement critique*.

Lorsqu'il communique de façon appropriée, l'adulte adopte le langage du secourisme d'urgence. Il analyse la situation afin d'identifier des modalités de communication adéquates. Ainsi, il respecte les conventions, les codes de langage appropriés et il tient compte des multiples variables complexes dans le traitement.

Lorsqu'il exerce son jugement critique, l'adulte construit son opinion sur la situation. Il explore différentes options et s'appuie sur des repères logiques et sécuritaires avant d'exercer une manœuvre. Ainsi, il est attentif aux modalités et aux formulations qui traduisent sa pensée et il établit un rapport critique avec le savoir.

### 9.5 Contenu de formation

---

Le contenu de formation du cours permet à l'adulte d'adopter un mode de vie sain et actif, en tenant compte des règles du secourisme. Il comprend trois catégories de savoirs et leurs savoirs respectifs, ainsi que des exemples de repères culturels.

Les éléments prescrits du cours sont les suivants : les compétences disciplinaires, leurs composantes et leurs manifestations, les catégories de savoirs et leurs savoirs, les repères culturels et les familles de situations d'apprentissage.

### **Les catégories de savoirs et les savoirs**

Les catégories de savoirs du cours sont les suivantes :

- Savoirs théoriques
- Savoir-faire
- Savoir-être

Les savoirs précisent les éléments de contenu de chaque catégorie de savoirs. Ces éléments sont présentés en rapport avec les compétences disciplinaires. Celles-ci sont indiquées selon la légende suivante :

*C1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.*

*C2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.*

*C3 : Adopter un mode de vie sain et actif.*

Le tableau qui suit présente chaque catégorie de savoirs, leurs savoirs respectifs et le lien avec la ou les compétences disciplinaires concernées.

<b>Catégories de savoirs et savoirs</b> <i>ADAPTATION AUX PARTICULARITÉS PHYSIOLOGIQUES</i>	<b>Compétences disciplinaires (C1 - C2 - C3)</b>
<b>SAVOIRS THÉORIQUES</b>	
<b>▶ Principes généraux de sécurité</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Situations d'urgence</li> </ul>	C1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ressources humaines ou matérielles disponibles pour agir auprès de la personne en danger</li> </ul>	C1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plan d'évacuation d'urgence et transport des blessés</li> </ul>	C1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risques occasionnés par une intervention</li> </ul>	C1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matériel de protection utilisé</li> </ul>	C1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordre de priorité des premiers soins</li> </ul>	C1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Détérioration de l'état de santé à la suite d'une blessure, d'un accident ou d'un malaise</li> </ul>	C1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles de prévention d'accidents dans les sports, au travail ou dans la vie quotidienne</li> </ul>	C1 - C3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluation des risques courus et de la sécurité des lieux</li> </ul>	C1 - C3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsabilités du secouriste à l'égard de la loi</li> </ul>	C1
<b>▶ Principales parties de l'anatomie</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grands principes de la structure et du fonctionnement normal du corps</li> </ul>	C1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principaux muscles, squelette, système nerveux, système circulatoire et système respiratoire</li> </ul>	C1
<b>▶ Principales situations réclamant une intervention d'urgence et des interventions appropriées</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifestations d'asphyxie et intervention appropriée</li> </ul>	C1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifestations d'arrêt cardiaque et intervention appropriée</li> </ul>	C1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifestations de l'étouffement et intervention appropriée</li> </ul>	C1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fractures et plaies et intervention appropriée</li> </ul>	C1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifestations de l'état de choc et intervention appropriée</li> </ul>	C1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perte de conscience et intervention appropriée</li> </ul>	C1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blessures aux muscles, aux ligaments et aux articulations et intervention appropriée</li> </ul>	C1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autres circonstances, notamment : hypothermie, brûlure, blessure de l'œil,</li> </ul>	C1

empoisonnement, morsure, noyade et coup de chaleur	
<b>SAVOIR-FAIRE</b>	
▶ <b>Intervention en situation d'urgence respectant les principes généraux de sécurité</b>	
• Identification rapide des situations d'urgence et démonstration de sa capacité à intervenir	C1 - C2
• Recensement et mobilisation des ressources humaines et matérielles	C1 - C2 - C3
• Évaluation et prévention des risques reliés à une intervention	C1
• Intervention auprès de la personne en danger	C1 - C2
• Utilisation du matériel de protection nécessaire à une intervention sécuritaire	C1 - C3
• Intervention en suivant l'ordre de priorité des premiers soins	C1
• Respect et connaissance des règles de prévention d'accidents dans le milieu de vie ou de travail	C1 - C2 - C3
• Action dans le respect des règles et des responsabilités du secouriste	C1
▶ <b>Reconnaissance des principales situations réclamant une intervention de secourisme, bon diagnostic et intervention de façon appropriée, notamment lors des situations suivantes :</b>	
• Asphyxie	C1 - C2 - C3
• Arrêt cardiaque	C1 - C2 - C3
• Étouffement	C1 - C2 - C3
• Fractures et plaies	C1 - C2 - C3
• État de choc ou perte de conscience	C1 - C2 - C3
• Blessures aux muscles, aux ligaments et aux articulations	C1 - C2 - C3
• Autres situations d'urgence, notamment : hypothermie, brûlure, blessure de l'œil, empoisonnement, morsure, noyade et coup de chaleur	C1 - C2 - C3
<b>SAVOIR-ÊTRE</b>	
▶ <b>Aide et entraide</b>	
• Soutien et réconfort	C1 - C2
• Respect des rôles des intervenants selon leurs compétences	C2
▶ <b>Civisme</b>	
• Agissement du citoyen responsable	C3
▶ <b>Éthique</b>	
• Acceptation et respect des valeurs des autres	C2



▶ <b>Leadership</b>	
• Participation à la prise en charge d'une intervention au meilleur de sa connaissance	C1 - C2
• Établissement des priorités	C1
• Supervision des interventions	C2 - C3
▶ <b>Esprit préventif</b>	
• Adoption des pratiques sécuritaires	C3

### Repères culturels

Les repères culturels de ce cours font référence à des réalités de la vie courante, telles que des personnages, des événements et des objets patrimoniaux, liés à l'activité physique, aux sports, aux loisirs ainsi qu'à l'éducation physique et à la santé. Ces repères permettent d'intégrer la dimension culturelle à l'enseignement, d'enrichir les connaissances de l'adulte et de donner un sens aux apprentissages.

L'utilisation de repères culturels est prescrite. Toutefois, les exemples présentés dans ce cours ne sont pas prescrits.

## Exemples de repères culturels

---

### ▶ Activités scientifiques ou technologiques

- Évolution des techniques de secourisme
- Changements climatiques et nouvelles situations de danger telles que vagues de chaleur, inondations et smog

### ▶ Modes de vie

- Habitudes de vie dans notre société et apparition de problèmes cardiaques, respiratoires ou autres (ex. : obésité, diabète)
- Sports à risque et blessures (ex. : planche à roulettes, patin à roues alignées, etc.)
- Changements démographiques

### ▶ Repères locaux

- Dangers locaux
- Ressources locales et services d'urgence
- Anecdotes locales

### ▶ Événements marquants

- Situation d'urgence dans un aréna

## 9.6 Familles de situations d'apprentissage

---

Les familles de situations d'apprentissage proposent des contextes d'apprentissage qui contribuent à donner un sens à ce que l'adulte apprend. Elles permettent de regrouper des situations d'apprentissage qui ont un lien de parenté. Dans ce cours, la famille de situations retenue est celle du *Secourisme*.

## 9.7 Domaines généraux de formation

---

Dans le cadre du cours *Éducation physique et à la santé, secourisme avec RCR*, il est possible de poursuivre les intentions éducatives des cinq domaines généraux de formation. Ils sont sollicités à divers degrés et suscitent plusieurs interrogations permettant d'alimenter des situations d'apprentissage.

Ainsi, la situation d'apprentissage proposée dans ce cours et intitulée *Actions de secours*, rejoint l'intention éducative du domaine général de formation *Santé et bien-être* qui est d'amener l'adulte à se responsabiliser dans l'adoption de saines habitudes de vie. L'axe de développement *Conscience des conséquences de choix collectifs sur le bien-être des individus* permet à l'adulte d'établir la corrélation entre les habitudes de vie, son état de santé et la capacité d'intervenir en cas d'urgence. Pour ce faire, il prend connaissance des enjeux politiques liés à la santé et à son bien-être. Il se soucie du bien-être collectif en sensibilisant son entourage à l'importance de faire de la prévention sur les techniques de secourisme.

## 9.8 Exemple d'une situation d'apprentissage

Une situation d'apprentissage place l'adulte au cœur de l'action et l'amène à développer des compétences, à construire des connaissances et à mobiliser des ressources multiples et variées. Elle repose sur une intention pédagogique mise en relation avec différents éléments du programme d'études et du cours.

L'exemple de situation d'apprentissage qui suit présente :

- 1) la référence aux éléments du programme d'études et du cours;
- 2) le contexte de la situation : situation-problème;
- 3) l'intention pédagogique, les activités et le lien avec les compétences.

Cette situation d'apprentissage s'intitule *Actions de secours*.

<b>1) La référence aux éléments du programme d'études et du cours</b> <i>Éducation physique et à la santé, secourisme avec RCR</i>	
<b>Domaine général de formation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Santé et bien-être</li> </ul>
<b>Compétences transversales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiquer de façon appropriée</li> <li>• Exercer son jugement critique</li> </ul>
<b>Famille de situations</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Secourisme</li> </ul>
<b>Compétences disciplinaires</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</li> <li>• Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</li> <li>• Adopter un mode de vie sain et actif</li> </ul>

1) La référence aux éléments du programme d'études et du cours ( <i>Suite</i> ) <i>Éducation physique et à la santé, secourisme avec RCR</i>	
<b>Catégories de savoirs et savoirs</b>	<p>Savoirs théoriques</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Principes généraux de sécurité</li> <li>• Principales parties de l'anatomie</li> <li>• Principales situations réclamant des interventions d'urgence et appropriées</li> </ul> <p>Savoir-faire</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervention en situation d'urgence en respectant les principes généraux de sécurité</li> <li>• Reconnaissance des principales situations réclamant une intervention de secourisme, bon diagnostic et intervention de façon appropriée</li> </ul> <p>Savoir-être</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aide et entraide</li> <li>• Civisme</li> <li>• Éthique</li> <li>• Leadership</li> <li>• Esprit préventif</li> </ul>
<b>Repères culturels</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repères locaux</li> </ul>
2) Le contexte de la situation : situation-problème	
<p>À la suite de l'étude de différentes situations nécessitant un secours et des interventions appropriées, des équipes de trois adultes sont formées.</p> <p>À tour de rôle, chaque équipe doit simuler une situation nécessitant un secours. Une autre équipe doit alors simuler l'intervention appropriée. Le contexte et les réactions de l'équipe qui doit simuler la situation nécessitant un secours sont déterminés par l'enseignante ou l'enseignant.</p> <p>Lors d'une mise en situation, les autres équipes observent le déroulement. Après chaque situation, les adultes sont invités à poser des questions, à faire des commentaires et à suggérer des améliorations à l'intervention.</p>	

<b>3) L'intention pédagogique, les activités et le lien avec les compétences</b>	
<b>Intention pédagogique : l'adulte est amené à comprendre comment intervenir adéquatement en situation d'urgence</b>	
<b>Activités</b>	<b>Compétences disciplinaires</b>
<b>Lorsqu'il participe à l'activité <i>Actions de secours</i> :</b>	
<p>L'adulte analyse la situation, exécute des actions et évalue son efficacité. Pour ce faire, il effectue les activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Collecte de l'information sur les symptômes de l'individu à secourir et son état général de santé;</li> <li>• Établissement du diagnostic;</li> <li>• Sélection de différentes options en anticipant les conséquences;</li> <li>• Ajustement des actions selon les réactions de la personne en détresse;</li> <li>• Identification des défis à relever.</li> </ul>	<b>Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b>
<p>L'adulte identifie les éléments utiles à l'élaboration, à l'exécution et à l'évaluation d'un plan d'action. Pour ce faire, il effectue les activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Établissement des priorités de premiers soins et des règles de fonctionnement efficaces selon la gravité de la situation;</li> <li>• Observation constante de la position de tous les acteurs;</li> <li>• Ajustement de sa position et de ses actions aux caractères imprévisibles de la situation;</li> <li>• Reconnaissance de la contribution des membres de l'équipe.</li> </ul>	<b>Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b>
<p>L'adulte reconnaît les éléments utiles à la planification, à la mise en œuvre et à l'évaluation de son projet personnel visant l'adoption d'un mode de vie sain et actif. Pour ce faire, il effectue les activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planification d'objectifs réalistes en anticipant les conséquences;</li> <li>• Compilation des informations essentielles relatives à la modification de ses habitudes de vie;</li> <li>• Interrogation sur le choix des moyens pris et les résultats obtenus;</li> <li>• Prise de décisions appropriées.</li> </ul>	<b>Adopter un mode de vie sain et actif</b>

## 9.9 Attentes de fin de cours

En développant la compétence *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*, l'adulte analyse la situation selon les exigences du contexte tout en tenant compte des conséquences. Il communique de façon appropriée, exerce son jugement critique et résout des problèmes afin de sélectionner et d'exécuter des actions en fonction de ses capacités physiques et des contraintes de l'environnement. En tout temps, il respecte les règles de sécurité. Finalement, il manifeste son efficacité motrice par sa capacité à assurer une continuité et à ajuster son exécution selon le but poursuivi et les résultats obtenus, de manière à améliorer ses prestations. Ainsi, il démontre de la cohérence dans ses choix d'activités physiques.

En développant la compétence *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*, l'adulte communique de façon appropriée, coopère et résout des problèmes en contribuant à l'élaboration, à l'exécution et à l'évaluation d'un plan d'action. Il valide ce plan par l'application de stratégies conformes aux principes d'action appris, par la manifestation d'attitudes (savoir-être), l'exercice des rôles à jouer et la prise en compte des exigences de la situation. Il considère aussi son efficacité motrice par son contrôle dans l'exécution, l'ajustement continu des actions et des tactiques, le respect des règles de sécurité ainsi que des aspects imprévisibles qui peuvent survenir. Puis, il détermine des moyens à prendre pour s'améliorer selon les réussites atteintes et les difficultés rencontrées. Ainsi, il démontre de l'efficacité dans l'exécution d'activités physiques.

En développant la compétence *Adopter un mode de vie sain et actif*, l'adulte planifie un projet pour le maintien et la modification de ses habitudes de vie. Il met en œuvre sa pensée créatrice et résout des problèmes lorsqu'il réalise ce projet et qu'il l'évalue. Il découvre que sa condition physique progresse et qu'il intègre une démarche autonome. Il fait la synthèse des résultats obtenus au quotidien, des difficultés rencontrées et des défis à relever. À partir des informations recueillies, il est en mesure de juger de son engagement et de considérer les éléments à conserver, à éliminer ou à modifier dans le suivi de son projet. Finalement, il peut apporter des correctifs pour atteindre une réelle amélioration de ses habitudes. Ainsi, il démontre de la pertinence dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif.

## 9.10 Critères d'évaluation des compétences visées par le cours

Pour soutenir l'apprentissage de l'adulte et évaluer ses compétences en fin de cours, l'enseignante ou l'enseignant fonde son jugement sur des critères d'évaluation.

Compétences disciplinaires	Critères d'évaluation
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</li> <li>2. Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</li> <li>3. Adopter un mode de vie sain et actif</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cohérence dans ses choix</li> <li>• Efficacité de l'exécution</li> <li>• Pertinence dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif</li> </ul>