



Planification annuelle 2022-2023

Spécialiste – ÉDUCATION PHYSIQUE

À l'intention des parents



Éducation physique et à la santé, 1^{re} année

Compétences développées par l'élève

Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Lors de la pratique d'activités individuelles et avec l'aide de l'enseignant, l'élève exécute diverses actions motrices (locomotrices, non locomotrices et de manipulation d'objets) et des enchaînements d'actions en fonction des consignes, du but poursuivi, de l'enseignement physique et de ses capacités. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il dégage les apprentissages réalisés et les éléments à améliorer.
Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Lors de la pratique d'activités à plusieurs et avec l'aide de l'enseignant, l'élève planifie avec un autre élève des actions de coopération en fonction des contraintes de l'activité et du but visé. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il dégage les apprentissages réalisés et les éléments à améliorer.
Adopter un mode de vie sain et actif	L'élève expérimente et pratique, en contexte scolaire, divers types d'activités physiques d'intensité modérée à élevée d'une durée d'au moins 5 minutes. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique.

Le programme d'éducation physique et à la santé comprend trois compétences à développer.
Cependant, un seul résultat apparaîtra au bulletin.

Tout au long de la première année, l'élève développe les trois compétences avec le soutien de son enseignant.

Principales évaluations et résultats inscrits au bulletin

1 ^{re} étape (20 %) Du 29 août au 8 novembre		2 ^e étape (20 %) Du 9 novembre au 10 février		3 ^e étape (60 %) Du 13 février au 22 juin		
Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Épreuves obligatoires MELS / CS	Résultat inscrit au bulletin
<ul style="list-style-type: none"> Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation. Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire. Expérimentation d'exercices d'échauffement, d'étirement et de relaxation. Jeux divers de manipulations d'objets variés (lancer/attraper). Élaboration d'un enchaînement. Ex : yoga Évaluation de la condition physique « En forme avec Myg et Gym » Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée de 5 minutes 	<p>Non</p> <p>Veillez noter que les évaluations seront comptabilisées dans le 2^e bulletin.</p>	<p>Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation.</p> <p>Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire.</p> <p>Expérimentation d'exercices d'échauffement, d'étirement et de relaxation.</p> <p>Apprentissage de la structure du corps. Ex : gymnastique</p> <p>Travailler avec un ou des partenaire(e) tout en développant des principes de communications.</p> <p>Plaisir d'hiver : découverte d'activités sportives extérieures (ex : iniski alpin)</p> <p>Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée de 5 minutes.</p>	<p>Oui</p> <p>C1+ C2 + C3</p>	<p>Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation.</p> <p>Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire.</p> <p>Évaluation d'exercices d'échauffement, d'étirement et de relaxation.</p> <p>Activités de coopération en défis variés.</p> <p>Évaluation de la condition physique de type « En forme avec Myg et Gym. (amélioration)</p> <p>Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 5 minutes.</p> <p>Présentation d'une habileté motrice (exemple : sauts à la corde, speedstacks).</p>	<p>Non</p>	<p>Oui</p> <p>C1 + C2 + C3</p>

Éducation physique et à la santé, 2^e année

Compétences développées par l'élève

Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Lors de la pratique d'activités individuelles, l'élève exécute diverses actions motrices (locomotrices, non locomotrices et de manipulation d'objets) et des enchaînements d'actions en fonction des consignes, du but poursuivi, de l'enseignement physique et de ses capacités. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il dégage les apprentissages réalisés et les éléments à améliorer.
Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Lors de la pratique d'activités à plusieurs, l'élève planifie avec un autre élève des actions de coopération en fonction des contraintes de l'activité et du but visé. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il dégage les apprentissages réalisés et les éléments à améliorer.
Adopter un mode de vie sain et actif	L'élève explique la notion d'habitudes de vie et de santé. Il pratique, en contexte scolaire, divers types d'activités physiques d'intensité modérée à élevée d'une durée d'au moins 5 minutes.

Le programme d'éducation physique et à la santé comprend trois compétences à développer.

Cependant, un seul résultat apparaîtra au bulletin.

Tout au long de la deuxième année, l'élève devient de plus en plus autonome pour exécuter les tâches demandées.

Principales évaluations et résultats inscrits au bulletin

1 ^{re} étape (20 %) Du 29 août au 8 novembre		2 ^e étape (20 %) Du 9 novembre au 10 février		3 ^e étape (60 %) Du 13 février au 22 juin		
Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Épreuves obligatoires MELS / CS	Résultat inscrit au bulletin
<ul style="list-style-type: none"> Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation. Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire. Expérimentation d'exercices d'échauffement, d'étirement et de relaxation. Jeux divers de manipulations d'objets variés (lancer/attraper). Élaboration d'un enchaînement Ex : yoga Évaluation de la condition physique de type « En forme avec Myg et Gym » Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée de 5 minutes 	Non	<ul style="list-style-type: none"> Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation. Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire. Expérimentation d'exercices d'échauffement, d'étirement et de relaxation. Apprentissage de la structure du corps .ex : gymnastique Travailler avec un ou des partenaire(e) tout en développant des principes de communications (ex. Super héros) Plaisir d'hiver : découverte d'activités sportives extérieures (ex : iniski alpin) Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée de 5 minutes. 	Oui	<ul style="list-style-type: none"> Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation. Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire. Évaluation d'exercices d'échauffement, d'étirement et de relaxation. Activités de coopération en défis variés. Évaluation de la condition physique de type « En forme avec Myg et Gym. (amélioration) Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 5 minutes. Présentation d'une habileté motrice (exemple : sauts à la corde, speedstacks). 	Non	Oui
	Veillez noter que les évaluations seront comptabilisées dans le 2 ^e bulletin.		C1+C2 + C3			C1+C2 + C3

Éducation physique et à la santé, 3^e année

Compétences développées par l'élève

Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Lors de la pratique d'activités individuelles, l'élève exécute diverses actions motrices (locomotrices, non locomotrices et de manipulation d'objets) et des enchaînements d'actions en fonction des consignes, du but poursuivi, de l'enseignement physique et de ses capacités. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il dégage les apprentissages réalisés et les éléments à améliorer.
Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Lors de la pratique d'activités à plusieurs, l'élève planifie avec un autre élève des actions de coopération en fonction des contraintes de l'activité et du but visé. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il dégage les apprentissages réalisés et les éléments à améliorer.
Adopter un mode de vie sain et actif	L'élève explique la notion d'habitudes de vie et de santé. Il pratique, en contexte scolaire, divers types d'activités physiques d'intensité modérée à élevée d'une durée d'au moins 5 minutes.

Le programme d'éducation physique et à la santé comprend trois compétences à développer.

Cependant, un seul résultat apparaîtra au bulletin.

Tout au long de la deuxième année, l'élève devient de plus en plus autonome pour exécuter les tâches demandées.

Principales évaluations et résultats inscrits au bulletin

1 ^{re} étape (20 %) Du 29 août au 8 novembre		2 ^e étape (20 %) Du 9 novembre au 10 février		3 ^e étape (60 %) Du 13 février au 22 juin		
Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Épreuves obligatoires MELS / CS	Résultat inscrit au bulletin
<p>Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation.</p> <p>Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire.</p> <p>Expérimentation d'exercices d'échauffement, d'étirement et de relaxation.</p> <p>Jeux divers de manipulations d'objets variés (lancer/attraper).</p> <p>Élaboration d'un enchaînement. Ex : saut à la corde</p> <p>Évaluation de la condition physique de type « En forme avec Myg et Gym »</p> <p>Principe d'action lors d'activités collectives. Ex : Poolball</p> <p>Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée pendant 10 minutes.</p>	Non	<p>Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation.</p> <p>Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire.</p> <p>Expérimentation d'exercices d'échauffement, d'étirement et de relaxation.</p> <p>Plaisir d'hiver : découverte d'activités sportives extérieures (ex : iniski alpin)</p> <p>Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée de 10 minutes.</p> <p>Principe d'action lors d'activités de duel. Ex : escrime</p>	Oui	<p>Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation.</p> <p>Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire.</p> <p>Évaluation d'exercices d'échauffement, d'étirement et de relaxation.</p> <p>Évaluation de la condition physique de type « En forme avec Myg et Gym. (amélioration)</p> <p>Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 10 minutes.</p> <p>Présentation d'une habileté motrice (exemple : sauts à la corde, speedstacks).</p> <p>Principe d'action lors d'activités collectives en espace distinct. Ex : badminton</p>	Non	Oui
	<p>Veillez noter que les évaluations seront comptabilisées dans le 2^e bulletin.</p>		C1+C2 + C3			C1+C2 + C3

Éducation physique et à la santé, 4^e année

Compétences développées par l'élève

Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Lors de la pratique d'activités individuelles, l'élève planifie des actions motrices et des enchaînements selon ses capacités et des contraintes de l'activité. Il exécute les actions motrices et les enchaînements dans l'ordre planifié et selon les techniques enseignées. Il exécute des actions motrices et des actions simultanées en continuité (sans brisure, sans arrêt). Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il évalue la démarche et ses résultats et dégage les apprentissages réalisés.
Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Lors de la pratique d'activités collectives, l'élève élabore en coopération (avec un ou plusieurs partenaires) des plans d'action selon les capacités de ses pairs et les contraintes de l'activité. Il applique les principes d'action planifiés, les principes de synchronisation et les principes de communication. Il joue le rôle prévu au plan d'action et ajuste au besoin les actions motrices. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il évalue la démarche, les plans et les résultats et dégage les apprentissages réalisés.
Adopter un mode de vie sain et actif	L'élève élabore des plans d'une pratique régulière d'activités physiques et des plans d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie. Il pratique en contexte scolaire divers types d'activités physiques d'intensité modérée à élevée d'une durée d'au moins 10 minutes. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il évalue les résultats en fonction des activités pratiquées et dégage les effets et les bienfaits sur sa santé et son bien-être.

Le programme d'éducation physique et à la santé comprend trois compétences à développer.

Cependant, un seul résultat apparaîtra au bulletin.

Tout au long de la quatrième année, l'élève devient de plus en plus autonome pour exécuter les tâches demandées.

Principales évaluations et résultats inscrits au bulletin

1 ^{re} étape (20 %) Du 29 août au 8 novembre		2 ^e étape (20 %) Du 9 novembre au 10 février		3 ^e étape (60 %) Du 13 février au 22 juin		
Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Épreuves obligatoires MELS / CS	Résultat inscrit au bulletin
Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation. Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire. Expérimentation d'exercices d'échauffement, d'activation et de relaxation. Évaluation de la condition physique de type « Gym en forme ou En forme avec Myg et Gym. Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée au moins 10 minutes. Présentation d'un numéro d'agilité. Ex : jonglerie à deux objets. Sports collectifs (ex. : Tchoukball)	Non Veuillez noter que les évaluations seront comptabilisées dans le 2 ^e bulletin	Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation. Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire. Expérimentation d'exercices d'échauffement, d'activation et de relaxation. Actions d'opposition lors d'activités de combats (ex : escrime en mousse) Synchroniser des mouvements avec un partenaire tout en développant des principes de communication (ex. : acrogyrn) Sports collectifs (ex : kinball) Plaisir d'hiver : découverte d'activités sportives hivernales extérieures (ex : ski de fond)	Oui C1 + C2 + C3	Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation. Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire. Expérimentation d'exercices d'échauffement, d'activation et de relaxation. Réévaluation de la condition physique : « Gym en forme et En forme avec Myg et Gym. Présentation d'une routine qui contient un enchaînement d'action en synchronisation (ex : saut à la corde) Sport collectifs (ex : handball) Évaluation d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée au moins 10 minutes. Évaluation de la démarche d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie sur sa santé et son bien-être. (ex : cubes énergie)		Oui C1 + C2 + C3

Éducation physique et à la santé, 5^e année

Compétences développées par l'élève

Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Lors de la pratique d'activités individuelles, l'élève planifie des actions motrices et des enchaînements selon ses capacités et des contraintes de l'activité. Il exécute les actions motrices et les enchaînements dans l'ordre planifié et selon les techniques enseignées. Il exécute des actions motrices et des actions simultanées en continuité (sans brisure, sans arrêt). Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il évalue la démarche et ses résultats et dégage les apprentissages réalisés.
Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Lors de la pratique d'activités collectives, l'élève élabore en coopération (avec un ou plusieurs partenaires) des plans d'action selon les capacités de ses pairs et les contraintes de l'activité. Il applique les principes d'action planifiés, les principes de synchronisation et les principes de communication. Il joue le rôle prévu au plan d'action et ajuste au besoin les actions motrices. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il évalue la démarche, les plans d'actions et les résultats et dégage les apprentissages réalisés.
Adopter un mode de vie sain et actif	L'élève élabore des plans d'une pratique régulière d'activités physiques et des plans d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie. Il pratique en contexte scolaire divers types d'activités physiques d'intensité modérée à élevée d'une durée d'au moins 15 minutes. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il évalue les résultats en fonction des activités pratiquées et dégage les effets et les bienfaits sur sa santé et son bien-être.

Le programme d'éducation physique et à la santé comprend trois compétences à développer.

Cependant, un seul résultat apparaîtra au bulletin.

Tout au long de la cinquième année, l'élève développe les trois compétences avec le soutien de son enseignant.

Principales évaluations et résultats inscrits au bulletin

1 ^{re} étape (20 %) Du 29 août au 8 novembre		2 ^e étape (20 %) Du 9 novembre au 10 février		3 ^e étape (60 %) Du 13 février au 22 juin		
Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Épreuves obligatoires MELS / CS	Résultat inscrit au bulletin
<p>Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation.</p> <p>Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire.</p> <p>Expérimentation d'exercices d'échauffement, d'activation et de relaxation.</p> <p>Évaluation de la condition physique de type « Gym en forme ou En forme avec Myg et Gym.</p> <p>Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée d'au moins 15 minutes.</p> <p>Plan de pratique régulière et d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie. Ex : « Défi moi j'croque »</p> <p>Présentation d'un numéro d'agilité. Ex : cirque en combinant habileté de jonglerie et équilibre.</p> <p>Sports collectifs (ex. : DBL)</p>	<p>Non</p> <p>Veillez noter que les évaluations seront comptabilisées dans le 2^e bulletin</p>	<p>Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation.</p> <p>Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire.</p> <p>Expérimentation d'exercices d'échauffement, d'activation et de relaxation.</p> <p>Actions d'opposition lors d'activités de combats (ex : lutte autour du monde)</p> <p>Synchroniser des mouvements avec un partenaire tout en développant des principes de communication (ex. : duo de dribble)</p> <p>Sport de raquette (ex : ping-pong)</p> <p>Sports collectifs (ex : ballon-ballai)</p> <p>Plaisir d'hiver : découverte d'activités sportives hivernales extérieures (ex : ski de fond)</p>	<p>Oui</p> <p>C1 + C2 + C3</p>	<p>Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation.</p> <p>Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire.</p> <p>-Expérimentation d'exercices d'échauffement, d'activation et de relaxation.</p> <p>-Réévaluation de la condition physique : de type « Gym en forme ou avec Myg et Gym.</p> <p>-Présentation de routine qui contient un enchaînement d'action en synchronisation (ex : saut à la corde)</p> <p>Sport collectifs (ex : ultimate frisbee)</p> <p>Évaluation d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée d'au moins 15 minutes.</p> <p>Évaluation de la démarche d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie sur sa santé et son bien-être. (ex : cubes énergie)</p> <p>Présentation d'une routine d'enchaînement d'actions en synchronisation avec des partenaires.</p>		<p>Oui</p> <p>C1 + C2 + C3</p>

Éducation physique et à la santé, 6^e année

Compétences développées par l'élève

Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Lors de la pratique d'activités individuelles, l'élève planifie des actions motrices et des enchaînements selon ses capacités et des contraintes de l'activité. Il exécute les actions motrices et les enchaînements dans l'ordre planifié et selon les techniques enseignées. Il exécute des actions motrices et des actions simultanées en continuité (sans brisure, sans arrêt). Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il évalue la démarche et ses résultats et dégage les apprentissages réalisés.
Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Lors de la pratique d'activités collectives, l'élève élabore en coopération (avec un ou plusieurs partenaires) des plans d'action selon les capacités de ses pairs et les contraintes de l'activité. Il applique les principes d'action planifiés, les principes de synchronisation et les principes de communication. Il joue le rôle prévu au plan d'action et ajuste au besoin les actions motrices. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il évalue la démarche, les plans et les résultats et dégage les apprentissages réalisés.
Adopter un mode de vie sain et actif	L'élève élabore des plans d'une pratique régulière d'activités physiques et des plans d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie. Il pratique en contexte scolaire divers types d'activités physiques d'intensité modérée à élevée d'une durée d'au moins 15 minutes. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il évalue les résultats en fonction des activités pratiquées et dégage les effets et les bienfaits sur sa santé et son bien-être.
<p>Le programme d'éducation physique et à la santé comprend trois compétences à développer. Cependant, un seul résultat apparaîtra au bulletin. Tout au long de la sixième année, l'élève devient de plus en plus autonome pour exécuter les tâches demandées.</p>	

Principales évaluations et résultats inscrits au bulletin

1^{re} étape (20 %) Du 29 août au 8 novembre		2^e étape (20 %) Du 9 novembre au 10 février		3^e étape (60 %) Du 13 février au 22 juin		
Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Épreuves obligatoires MELS / CS	Résultat inscrit au bulletin
Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation. Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire. Expérimentation d'exercices d'échauffement, d'activation et de relaxation. Évaluation de la condition physique de type « En forme avec Myg et Gym ». Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée d'au moins 15 minutes. Plan de pratique régulière et d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie. Ex : Défi « Moi j'croque » Sports collectifs (ex. : Flag-football) Présentation d'une routine qui contient un enchaînement d'action.	Non Veuillez noter que les évaluations seront comptabilisées dans le 2 ^e bulletin	Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation. Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire. Expérimentation d'exercices d'échauffement, d'activation et de relaxation. Actions d'opposition lors d'activités de combats (ex : lutte autour du monde) Sport de raquette (ex : ping-pong) Sports collectifs (ex : DBL) -Plaisir d'hiver : découverte d'activités sportives hivernales extérieures (ex : ski de fond)	Oui C1 + C2 + C3	Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation. Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire. Expérimentation d'exercices d'échauffement, d'activation et de relaxation. Réévaluation de la condition physique de type « En forme avec Myg et Gym ». Sport collectifs (ex : ultimate frisbee) Évaluation d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée d'au moins 15 minutes. Évaluation de la démarche d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie sur sa santé et son bien-être. (ex : cubes énergie) Présentation d'une routine d'enchaînement d'actions en synchronisation avec des partenaires.		Oui C1 + C2 + C3