

OFF

E3E421

A15/

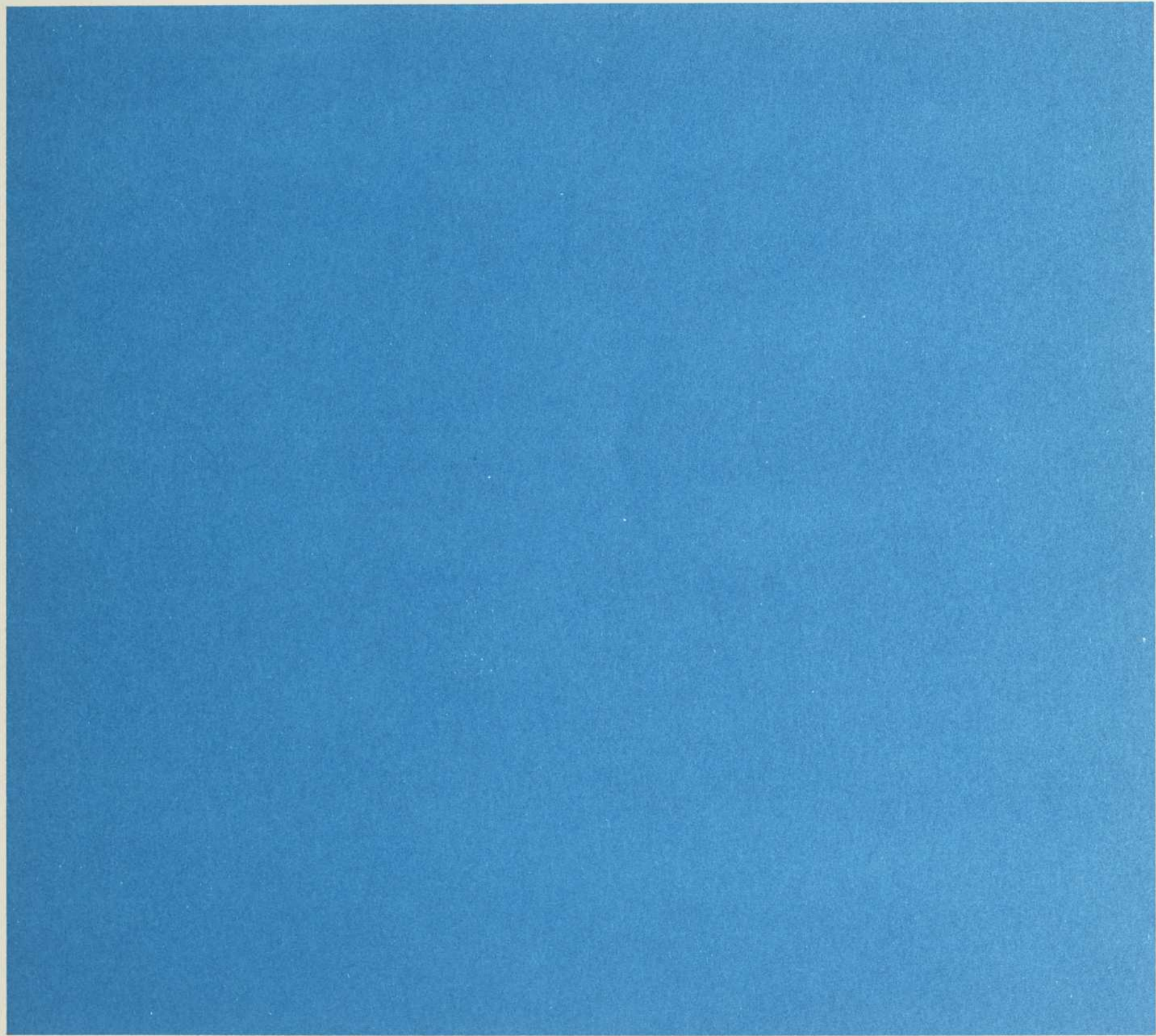
E3821-

1967

**Programme d'études  
écoles secondaires**

ment du Québec  
de l'Éducation

Direction générale de l'Élémentaire et du Secondaire



# ÉDUCATION PHYSIQUE

**11 12 21 22 31 32 41 42**





Bibliothèque Nationale du Québec

**Programme d'études  
des écoles secondaires**

---

I. OBJECTIFS

II. DIDACTIQUE

III. PROGRAMME

IV. Les notions d'ordre Supérieur

V. Modèle de leçon type (Plus)

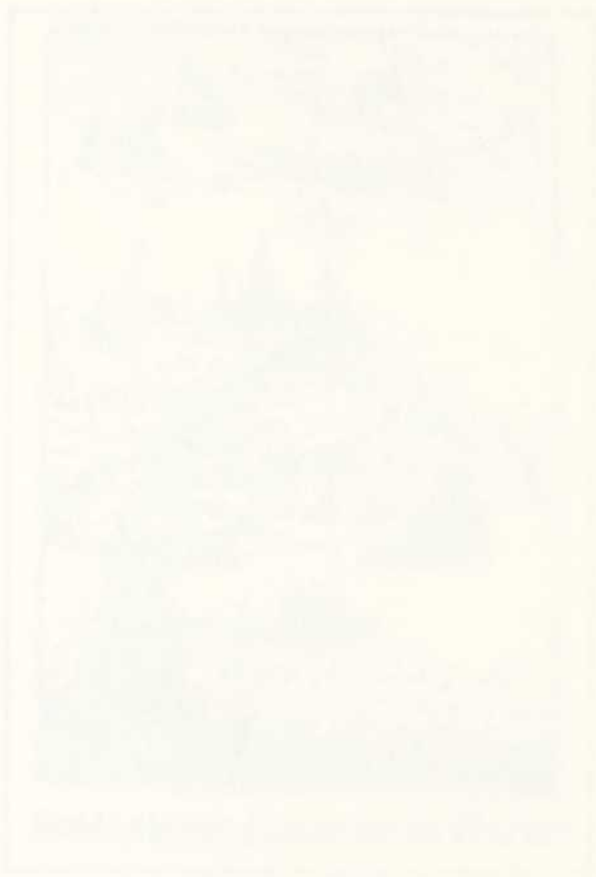
VI. Modèle de leçon type (Moins)

---

# **ÉDUCATION PHYSIQUE**

**11 12 21 22 31 32 41 42**

---



OFF

E3E421

AIS/E 3821-

1967

EDUCATION PHYSIQUE

11 12 21 22 31 32 41

# ÉDUCATION PHYSIQUE

## SOMMAIRE

<b>I</b>	<b>OBJECTIFS</b>	<b>5</b>
<b>II</b>	<b>DIDACTIQUE</b>	<b>5</b>
<b>III</b>	<b>PROGRAMME</b>	<b>5</b>
<b>IV</b>	<b>Les parties d'une leçon</b>	<b>7</b>
<b>V</b>	<b>Modèle de leçon type (filles)</b>	<b>9</b>
<b>VI</b>	<b>Modèle de leçon type (garçons)</b>	<b>10</b>
<b>VII</b>	<b>Activités suggérées</b>	<b>11</b>
<b>VIII</b>	<b>Équipement</b>	<b>12</b>

# EDUCATION PHYSIQUE

## SOMMAIRE

I	OBJECTIFS	2
II	INDICATIONS	2
III	PROGRAMME	3
IV	Les parties d'un sport	3
V	Méthode de leçon type (libre)	3
VI	Méthode de leçon type (précise)	10
VII	Activités suggérées	11
VIII	Équipement	12

## I – OBJECTIFS

L'éducation physique est un élément de la formation générale et doit contribuer à la poursuite de l'objectif primordial de l'éducation: le développement équilibré et complet des adolescents appelés à devenir des citoyens conscients de leurs responsabilités. Cette discipline utilise, comme moyen principal, les exercices physiques.

### Buts de l'éducation physique

— Assurer la croissance normale: activer la circulation et la respiration, renforcer les muscles, développer la coordination neuro-musculaire et prévenir ou corriger, s'il y a lieu, les défauts physiques.

— Développer l'adresse et l'agilité, le sens de l'orientation (éducation motrice), du rythme et de l'équilibre.

— Inculquer des habitudes de vie saine, hygiénique, par la pratique d'exercices d'assouplissement et de détente, de jeux, de sports individuels ou d'équipe et de danses folkloriques.

— Favoriser la formation du jugement, le goût de l'effort personnel et l'utilisation rationnelle des loisirs; former le caractère; développer la maîtrise de soi et les qualités sportives: loyauté, initiative, esprit d'équipe, etc.

## II – DIDACTIQUE

- Établir une atmosphère de confiance entre professeurs et élèves pour que la discipline soit acceptée avec plaisir.
- Confier les cours à des professeurs possédant l'habileté technique, les qualités physiques, pédagogiques et morales qui imposent à leurs élèves le respect et l'admiration.
- Rendre les adolescents conscients de leurs capacités et de leurs limites physico-psychiques, de même que de la nécessité et des bienfaits de l'éducation physique.
- Exiger des professeurs qu'ils utilisent des méthodes efficaces, variées et attrayantes, afin d'orienter leurs

élèves vers une meilleure adaptation sociale.

- Amener les administrateurs scolaires, le corps enseignant, le personnel sanitaire (médecins et infirmières) et les parents, à collaborer avec le professeur d'éducation physique.
- Utiliser des locaux hygiéniques, convenablement équipés. Exiger une tenue vestimentaire appropriée et l'observance des règles d'ordre et de sécurité.
- Faire passer deux fois par année des épreuves d'aptitude physique; tenir un fichier; inscrire une appréciation au bulletin.

## III – PROGRAMME

### Éducation physique 11 (8<sup>e</sup> année, filles)

- Révision des positions fondamentales.
- Révision des exercices de base en gymnastique formative et éducative; correction du maintien.
- Gymnastique avec cordes à danser.
- Exercices aux bancs suédois et tapis.
- Initiation à l'athlétisme léger sous forme jouée.
- Jeux de groupes adaptables aux sports. Ex.: la passe à dix.
- Jeux récréatifs. Ex.: tennis de bord (anglais: deck tennis), « peteca ».
- Sport annuel. Ex.: volley-ball (volley).
- Étude de rythmes faciles. Ex.: temps réguliers, lents et rapides.
- Les pas de danse. Ex.: pas marchés, sautillés, courus; galop, scottish (schottisch).
- Danses folkloriques simples. Ex.: rondes simples, doubles, farandoles.

- Hygiène et sécurité: insistance sur le port du costume approprié; ordre et soin du matériel.

### Éducation physique 21 (9<sup>e</sup> année, filles)

- Révision des positions annexes ou dérivées.
- Exercices visant davantage à l'amélioration du maintien et au développement neuro-musculaire.
- Gymnastique avec ballon (avec ou sans musique).
- Exercices aux espaliers; exercices avec bancs; plinth (caissons superposables); mouton.
- Initiation à l'athlétisme léger avec technique de base. Ex.: course (courte distance), saut en hauteur (ciseau), saut en longueur (sans élan).
- Initiation aux techniques fondamentales de jeux sportifs. Ex.: passes ou dribbles en triangle.
- Jeux récréatifs. Ex.: mississippi, tennis de table ou ping-pong.
- Sport annuel. Ex.: basket-ball ou basket (initiation à la technique).

9. Étude de rythmes. Ex.: mouvements locomoteurs variant suivant le temps, l'espace, la direction, les niveaux ou l'exécution en canon.
10. Les pas de danse. Ex.: gigue, pivot (swing).
11. Danses folkloriques. Ex.: danses canadiennes.
12. Hygiène et sécurité: insistance sur les moyens de protection contre les accidents; hygiène personnelle.

### Éducation physique 31 (10<sup>e</sup> année, filles)

1. Prise de conscience du geste et de la tenue (amélioration du maintien).
2. Exercices à mains libres considérés progressivement; expression corporelle.
3. Gymnastique avec cerceaux.
4. Gymnastique avec tapis, plinth (caissons superposables), poutre d'équilibre basse, trampoline, bombe suédoise.
5. Préparation collective aux épreuves athlétiques: courses, relais, sauts en hauteur ou en longueur.
6. Entraînement et tactiques de jeux sportifs d'équipe.
7. Jeux récréatifs. Ex.: tennis de table ou ping-pong, badminton.
8. Sport annuel. Ex.: basket-ball (basket) (techniques et tactiques).
9. Étude de phrases musicales. Ex.: petites créations rythmiques par groupes.
10. Les pas de danse. Ex.: polka, mazurka, valse.
11. Danses internationales: Ex.: kolo, hora, danse tyrolienne, etc.
12. Hygiène et sécurité: cours de secourisme, surtout aux chefs de groupes.

### Éducation physique 41 (11<sup>e</sup> année, filles)

1. Exercice de relaxation (détente) et de respiration.
2. Gymnastique hygiénique, gymnastique esthétique et développement de la personnalité.
3. Gymnastique avec massues.
4. Gymnastique à la poutre d'équilibre (olympiade) et aux barres asymétriques.
5. Insistance sur un meilleur style dans la préparation aux épreuves athlétiques.
6. Techniques et tactiques de sports individuels.
7. Jeux récréatifs. Ex.: volley-ball (volley).
8. Sport annuel. Ex.: badminton ou initiation au tennis.
9. Jeux rythmiques. Ex.: évolutions. Compositions au choix des élèves.
10. Les pas de danse: insistance sur le style des pas et des figures connus, ou variété de pas nouveaux.
11. Danses sociales et récréatives.

12. Hygiène et sécurité: secourisme (premiers soins à la maison); sécurité aquatique.

N.B. Le cours de natation fait partie du programme extrascolaire quand l'organisation en est possible.

### Éducation physique 12 (8<sup>e</sup> année, garçons)

1. Exercices de formation.
2. Initiation sportive:
  - a) Soccer ou foot-ball association: techniques (passe, lancer, dribble, amortissement, blocage avec le pied. Rentrée de touche).
  - b) Basket-ball: techniques (maniement, passe, dribble, pivot, lancer, récupération, défensive individuelle).
3. Gymnastique avec engins (séries élémentaires):
  - a) Roulades, équilibres, bascules.
  - b) Initiation aux anneaux stationnaires.
  - c) Exercices de familiarisation aux barres parallèles, au tremplin, cheval-sautoir, plinth (caissons superposables), barre fixe.
  - d) Notions sur le trampoline
4. Athlétisme:
  - a) Initiation à la course de vitesse (départ, arrivée).
  - b) Initiation au saut en hauteur, au saut en longueur.
  - c) Relais.
5. Activités complémentaires:
  - a) Natation: familiarisation. Style de la brasse. Sécurité aquatique.
  - b) Hockey: éléments de base du patinage et du rétro-patinage. Départ-arrêt. Pivot. Maniement du bâton. Règlements élémentaires.
  - c) Volley-ball (volley): notions élémentaires.

### Éducation physique 22 (9<sup>e</sup> année, garçons)

1. Exercices de formation.
2. Initiation sportive:
  - a) Soccer ou football association: règlements plus élaborés. Travail du gardien. Techniques (passes et dribbles avec les différentes parties du pied). Coups simulés ou feintes.
  - b) Foot-ball: habileté individuelle. Technique et tactique (offensive, défensive, blocage, manière de porter le ballon; passe en vrille).
  - c) Basket-ball: révision. Règlements. Techniques (passes, dribbles, pivots). Tactiques (jeux, feintes, stratégie). Perfectionnement.
3. Gymnastique avec engins:
  - a) Répétition et progression des exercices de 8<sup>e</sup> année.
  - b) Insister sur l'esthétique du mouvement.
4. Athlétisme (révision du programme de 8<sup>e</sup> année):
  - a) Recherche d'une meilleure technique d'exécution.

- b) Initiation au lancer du poids et du disque. Franchissement d'un obstacle.
5. Activités complémentaires:
- Hockey: techniques et tactiques graduées.
  - Activités de combats: judo, lutte, boxe.
  - Natation: apprentissage du crawl; crawl sur le dos. Sécurité aquatique. Nage sur place.
  - Volley-ball: règlements de base, techniques individuelles.

### Éducation physique 32 (10<sup>e</sup> année, garçons)

- Exercices de formation.
- Initiation sportive:
  - Foot-ball: règlements. Répétition. Positions et rôle des joueurs. Techniques et tactiques. Formations courantes. Défense.
  - Volley-ball: règlements. Passes classiques. Genres de services.
- Gymnastique avec engins:
  - Voir indications (9<sup>e</sup> année).
  - Introduction au cheval d'arçons.
- Athlétisme:
  - Répétition globale. Pratique et application rigoureuse des règlements dans chacune des épreuves. Courses à obstacles.
  - Initiation au triple-saut et au saut à la perche.
  - Demi-fond.
- Sécurité aquatique: moyens de fortune pour sauvetage, respiration artificielle; conseils (embarcations, etc.).
- Activités complémentaires:
  - Activités de combat: judo, lutte, boxe.
  - Hockey: révision. Jeu amélioré. Stratégie.
  - Natation: styles, plongeurs.

### Éducation physique 42 (11<sup>e</sup> année, garçons)

#### (1<sup>er</sup> choix)

- Exercices de formation.

- Sports:
  - "Soccer" ou foot-ball association: jeu (stratégie).
  - Foot-ball: jeu (stratégie).
  - Volley-ball: révision des règlements (smash, services, stratégie du jeu).
- Gymnastique avec engins:
  - Révision du programme de 9<sup>e</sup> année.
  - Règlements des épreuves; comment se jugent les concours.
- Athlétisme: perfectionnement du geste; lancer du javelot; conseils généraux.
- Activités complémentaires:
  - Natation: jeux aquatiques. Compétition.
  - Hockey: le jeu et sa stratégie.
  - Ski: évolution. Familiarisation. Chasse-neige: freinage, glissé, virage. Christianias avec ouvertures. Sécurité.

#### (2<sup>e</sup> choix)

- Initiation aux sports:
  - Soft-ball: généralités; règlements; techniques; la stratégie du jeu.
  - Base-ball: renseignements généraux.
  - Activités de combats: judo, lutte, boxe. Défense.
  - Badminton: maniement; coups frappés; services. Règlements et techniques du jeu, simple ou double.
  - Tennis: maniement; coups droit et revers; services. Règlements et techniques du jeu, simple ou double.
- Initiation aux danses: rythmes de base; rondes, reels ou branles; contredanses et quadrilles (danses carrées); autres danses folkloriques.
- Activités complémentaires:
  - Escrime: positions; parades; engagements; attaques; ripostes.
  - Ski: christiania parallèle. Compétition. Sécurité.
  - Tir à l'arc: positions; gestes; cible. Règlements. Sécurité.
  - Golf: notions élémentaires.

## IV — Les parties d'une leçon

### 1. Mise en train et ordre (environ 2 à 5 minutes).

La mise en train a pour but

- d'échauffer l'organisme;
- de créer une atmosphère joyeuse, mais disciplinée;
- d'éveiller l'attention.

« Il faut < mettre en train > non seulement les articulations et les muscles, mais aussi l'âme et l'esprit. Il s'agit de créer, dès le début, les bonnes habitudes d'ordre, indispensables à une action efficace de l'éducateur, à un bon travail de toute classe. Ceci se fait par des procédés

pédagogiques qui doivent provoquer l'adhésion enthousiaste des élèves. L'utilisation judicieuse des exercices libres, combinés avec les exercices d'ordre, doit permettre de créer chez l'élève cette habitude du passage rapide des formes jouées (libération mentale) aux formes contrôlées (contrôle psychique). »\*

### 2. Exercices de formation (environ 10 à 15 minutes).

« Les exercices de formation sont ceux qui sont conçus et exécutés dans le but exclusif de former le corps, l'âme et l'esprit. L'exercice est construit dans sa forme,

son rythme et son intensité en vue de l'amélioration corporelle et mentale. Le corps devient son propre instrument de formation et d'entraînement. »\*

**3. Exercices d'application** (environ 20 à 25 minutes).  
« Les exercices d'application sont ceux qui sont adaptés à des facteurs extérieurs: milieu physique (engin, obstacle, adversaire) et milieu social (équipe). C'est l'exercice pour l'objet qui correspond au besoin de s'exprimer, de

s'éprouver, d'appliquer à l'extérieur son dynamisme vital. »\*

**4. Retour au calme** (environ 5 à 8 minutes)  
Exercices faciles et respiratoires. Détente. Soins hygiéniques.

\*P. SEURIN: Vers une éducation physique méthodique, Bière, Bordeaux, 1960.

<b>Première partie</b>		<b>Plan-type (Garçons et filles)</b>
<b>Mise en train:</b>		
ACTIVATION	Forme jouée Forme contrôlée	Libération mentale Contrôle psychique
ORDRE	Rassemblements. Déploiements. Déplacements.	
<b>Exercices de formation:</b>		
ASSOUPPLISSEMENT PRÉPARATOIRE	CONTRÔLE	Positions Tête et cou Bras
		Fondamentales. Dérivées et annexes. Rotations — Flexions. Circumductions. Élévations — Extensions. Oscillations — Balancements. Circumductions.
		Assouplissement des chevilles. Élévations — Étirements. Balancements — Équilibre. Flexions — Extensions. Stations — Fentes.
		Tronc
DÉRIVATIF	Détente	Sauts légers — Courses vives. Petits jeux — Les pas de danse. Sauts à la corde — Variété de tests faciles.
ASSOUPPLISSEMENT ET DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE	Vertébraux-thoraciques	Extensions dorsales (supérieures), (passives et actives). Flexions latérales — Rotations.
	Dorsaux	Zone dorsale haute. Inclinaison du tronc en avant. Suspensions actives.
	Abdominaux	Mobilisant jambes. Mobilisant tronc (ou les deux). Contraction statique. En suspension.
<b>Éducation respiratoire:</b>	Maîtrise	Inspiration et expiration avec extension et flexion.
<b>Deuxième partie</b>		<b>Plan-type (Garçons et filles)</b>
<b>Exercices d'application:</b>		
ENTRAÎNEMENT GÉNÉRAL: (souplesse); ou		Marches et courses.
INITIATION À LA RYTHMIQUE:		Rythmes; pas variés; créations et improvisations.
INITIATION À LA GYMNASTIQUE	Équilibre	Appui pedestre-sol. Cheminements élevés. Appuis renversés: tête, mains...
	Suspension	Inclinée avec appui pedestre. Grimper avec jambes et bras. Grimper avec mains seules. Combinaisons diverses.
INITIATION SPORTIVE	Maniement et technique	Jonglages: à deux mains ou mains alterné. Passes: à deux; en lignes; en cercles; zig-zag. Lancers: à deux; dans cercles; sur cibles. Roulements: à terre; à deux. Variétés de techniques et de tactiques.
	Jeux de groupe	Jeux de course. Jeux de balle ou ballon. Jeux antagonistes. Jeux populaires. Formes jouées adaptables aux sports individuels ou collectifs.

DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (résistance et force)	Avec partenaire	Travail dorsal. Travail abdominal. Travail musculaire général. Lutte sportive.
	Avec engins	Soulever, porter individuellement ou collectivement. Force-détente avec médecine-ball ou engins lourds.
	Sauts libres	Longueur — Profondeur. Hauteur — Obstacles.
INITIATION À LA GYMNASTIQUE	Sauts en appui et en suspension	Avec partenaires ou engins: poutres, murs. Barres doubles, barres asymétriques. Forme définie: plinth, cheval, mouton; trampolin.
	Agilité	Culbutes au sol ou sur tapis. Combinaison avec plinth et sol (ou partenaire).
INITIATION À L'ATHLÉTISME ou INITIATION À LA DANSE	Performance moyenne	Course de vitesse ou d'endurance chronométrée. Tests. Relais.
	Danses simples (folkloriques)	Variété de pas. Rondes. Contredanses. Quadrilles (danses carrées). Danses nationales et internationales.
<b>Finale:</b>		
RETOUR AU CALME	Détente	Alignement. Marche lente. Exercice facile. Respiration. Remerciements. Salutations.

## V — Modèle de leçon type (8<sup>e</sup> année, filles)

Premières leçons en septembre  
(Dominante: révision d'exercices fondamentaux.)

### 1<sup>ère</sup> partie:

#### Exercices de formation (Exercices construits)

#### Mise en train

- Activation:
  - (Sur place). Élévation alternée des talons, avec extension du pied pour l'assouplissement des chevilles.
  - S'éparpiller avec des sauts de joie en avançant dans toutes les directions. Éviter de se coudeoyer.
- Ordre: De l'éparpillement, au signal (en marchant, sautant, ou courant) former des files ou colonnes en arrière des chefs désignés à l'avance. Faire face à la direction donnée par le professeur. Surveiller les distances en profondeur et latéralement.

#### Assouplissement préparatoire

- Station droite: Contrôle de la position fondamentale debout (pieds joints ou ouverts). Station écartée au repos.
- Tête et cou: (Debout ou assis). Fléchir la tête en avant. Redresser la tête. Exécuter des circumductions ou roulements de la tête en détente par la gauche, puis par la droite.
- Bras: Élever et abaisser alternativement le bras (ou les deux bras) en avant; en haut; latéralement (à gauche, à droite ou simultanément).

- Jambes: Élévation sur la pointe des pieds (un pied légèrement en avant de l'autre); flexion à fond des genoux (dos droit). Dans cette position, assise sur un talon, exécuter de petits mouvements de ressort. Redresser. Répéter en appui sur pied opposé.
- Tronc: (Assis, jambes croisées) rotation à gauche pour frapper le sol avec les deux mains en arrière (ne pas incliner le tronc en avant). Rotation en avant et frapper les genoux. Répéter du côté opposé.

#### Dérivatif

- Course vive: Au signal, le chef suivi des autres contourne rapidement la file pour revenir à sa place. (Indiquer, à l'avance, les positions de départ et d'arrivée, ainsi que le genre et la direction de la course).

#### Assouplissement et développement musculaire

- Exercices vertébraux-thoraciques: (à genoux, rapprochés ou écartés). Flexion latérale de la tête et du tronc à gauche (avec ou sans mouvements de ressort). Redresser et répéter à droite.
- Exercices dorsaux: (Coucher facial), mains sur le front ou bras étendus latéralement). Redressement dorsal supérieur et montée simultanée des bras. Abaisser tronc et bras, coucher facial en détente.
- Exercices abdominaux: (Debout). Élever et abaisser alternativement les genoux. (Coucher dorsal). Élever et abaisser les genoux, alternativement ou simultanément.

**Respiration**

12. Exercice de maîtrise: Respiration souple, inspirer et expirer par le nez.

**2e partie:****Exercices d'application** (Exercices fonctionnels)**Entraînement général ou rythmique**

13. Souplesse: Marches et courses. Assouplissement des chevilles sur place ou en marchant, ou en courant. Marcher ou courir en avançant, ou en reculant. Formation libre.
14. Rythmique: Étude de la mesure à quatre temps. Prise de conscience du tempo. Laisser les élèves marcher seules en formation libre. Insister sur la tenue, l'aisance et la légèreté dans la démarche. Tout en marchant, faire accentuer — en frappant des mains ou du pied — le premier, ou tout autre temps de chaque mesure. Un tambourin, une corde à danser, etc., peuvent donner l'accent.

**Initiation à la gymnastique**

15. Équilibre: Marcher ou courir sur le tablier du banc suédois.
16. Suspension: À l'espalier, suspension faciale avec ou sans appui à un échelon.

**Initiation sportive**

17. Maniement et technique: Lancer vertical d'une balle ou d'un ballon, à deux mains ou d'une main alternativement.
18. Jeux de groupe: (adaptables aux sports). Passer et suivre. Deux demi-colonnes espacées, face à face. Le no 1 lance le ballon au no 2, suit sa passe et va se placer en queue de la demi-colonne du no 2.

Ce dernier fait de même, etc... (Compétition: 10 à 20 passes).

**Développement musculaire généralisé**

19. Exercices avec partenaire: Travail dorsal. « L'homme de bois ».  
A, se tient très droit, bras le long du corps. B, placé derrière, met ses deux mains derrière la nuque de A, poignets en contact, mains ouvertes entourant la nuque, bras tendus. — A, raide comme un bâton, se penche en arrière, soutenu par B qui recule une jambe pour s'arc-bouter en se baissant légèrement. B ramène A à la verticale. Répéter, puis changer de rôle.
20. Exercices avec agrès ou autres: apprendre à porter un objet lourd en équipe ou deux à deux, tels: le banc suédois, le tapis, etc.

**Initiation à la gymnastique (avec engins)**

21. Sauts libres: Saut en profondeur; Debout sur deux bancs superposés, sauter en bas. Insister sur la flexibilité des genoux à la chute.
22. Sauts en appui: Mains en appui, sauter d'un côté à l'autre par-dessus un ou deux bancs superposés. Progresser en avançant.
23. Culbutes: Roulade simple « en boule » au tapis. Départ: soit à quatre pattes, soit à genoux, soit accroupi au sol sur banc ou sur tout autre tapis roulé.

**Initiation aux danses folkloriques**

24. Version facile: Danse hongroise « Csebogar »: Pas glissés, marchés, sautillés.

**Finale**

25. Retour au calme: Marche lente et apaisante. Position couchée, relaxée.

**VI — Modèle de leçon type (8<sup>e</sup> année, garçons)**

Une leçon en septembre.

**1ère partie:****Exercices de formation** (Exercices construits)**Mise en train**

1. Activation: Courir lentement pendant trois minutes.
2. Ordre: Rassemblement sur une colonne (à un bras de distance), numérotage par trois; au commandement, les numéros 3, deux pas à droite, etc.

**Assouplissement préparatoire**

3. Contrôle: Positions fondamentales, soit: debout, assis jambes tendues, à genou-dressé ou couché-dorsal. Positions annexes: bras en avant, fléchis, etc.

4. Tête et cou: (À genou-dressé, mains aux épaules). Flexions de la tête et du cou en avant et en arrière.
5. Bras: (Demi-station latérale).  
Élévation des bras en avant et abaissement.  
Élévation latérale des bras et abaissement.
6. Jambes: (Debout). Élévation sur la pointe des pieds avec balancement des bras en avant et en arrière, alternativement.
7. Tronc: (Station écartée, mains sur la nuque). Flexions du tronc en avant avec temps de ressort.

**Dérivatif**

8. Détente: (Debout). Sautillements avec écartement latéral des pieds et élévation latérale simultanément des bras.

**Assouplissement et développement musculaire**

9. Exercices vertébraux-thoraciques: (Couché-dorsal, jambes fléchies, bras obliquement en haut). Redressement dorsal supérieur.
10. Exercices dorsaux: (Assis, jambes croisées, mains sur la tête). Extension des bras en haut.
11. Exercices abdominaux: (Couché-dorsal, une jambe fléchie sur la poitrine, le genou tenu à deux mains). Élévation verticale de la jambe tendue.
12. Éducation respiratoire: (Debout, mains aux hanches). Inspiration profonde, pause durant dix secondes, expiration lente.

**2e partie:****Exercices d'application** (Exercices fonctionnels)**Dominante:****Initiation au « soccer » ou foot-ball association**

13. Passe et contrôle du ballon avec l'intérieur du pied:

(Classe divisée en demi-colonnes formées de 4 à 5 joueurs, deux demi-colonnes se faisant face avec un intervalle de 25 pieds).

Le premier joueur exécute une passe en direction de son vis-à-vis (ballon roulant au sol) et court se placer derrière la demi-colonne d'en face. L'attention doit être portée sur la surface de contact utilisée — l'arche du pied — lors de l'exécution et de la réception de la passe.

14. Dribble et conduite du ballon avec l'intérieur du pied: (Classe divisée en demi-colonnes formées de 4 à 6 joueurs, deux demi-colonnes se faisant face à un intervalle de 40 pieds). (Un ballon par colonne). Chacun marche en « dribblant » vers son vis-à-vis. Rendu là, il arrête le ballon et court se placer derrière cette demi-colonne.

**Finale**

15. Retour au calme: Marche lente et exercices respiratoires avec élévation des bras.

**VII – Activités suggérées (8<sup>e</sup> à 11<sup>e</sup> année inclusivement)**

Voir abréviations à la page 12

**Exercices à mains libres:**

Marche et course  
Exercice de maintien  
Assouplissement  
Conditionnement physique  
Développement musculaire  
Mouvements au sol.

**Gymnastique avec accessoires:**

Ballons (F)  
Cerceaux (F)  
Cordes à danser individuelles (ou longues)  
Bâtons individuels  
Massues  
Medecine balls (G)  
Tambourins (F).

**Sports individuels:**

Athlétisme léger (initiation):  
a) Course de demi-fond (XXX)  
b) course de vitesse (XXX)  
c) course de relais (XXX)  
d) course de haies (XXX)  
e) saut en longueur sans élan  
f) saut en longueur avec élan  
g) saut en hauteur (ciseau)  
h) saut en hauteur (rouleau)  
i) triple saut (G)  
j) saut à la perche (G)  
k) lancer du poids (XXX)  
l) lancer du disque (XXX)  
m) lancer du javelot (XXX)

Bowling (Réc.) (jeu d'intérieur)

Danse à la corde

Golf (A.D.)

Natation:

a) nage (XXX)

b) plongeurs (XXX)

Punching-ball (ballon au poing) (G)

Patinage sur glace (Réc.)

Patinage sur roulettes (Réc.)

Ski (A.D.) ou (Extra-sc.)

Tir à la carabine (Extra-sc.)

Tir à l'arc (A.D.) ou (Extra-sc.)

**Rythmique:**

Rythmes de base

Rondes et reels

Contredanses et quadrilles (danses carrées)

Danses folkloriques

Danses athlétiques (G)

Danses récréatives (G.F.) (X)

**Gymnastique avec engins:**

Anneaux simples (voyageurs)

Anneaux doubles (stationnaires)

Bancs suédois

Bommes suédoises

Barres fixes (G)

Barres parallèles (G)

Barres asymétriques (F)

Cheval-sautoir

Cheval-arçons (G)

Cordes à noeuds (F)

Cordes lisses (simples ou doubles) (G)

Espaliers (et cadres)  
Échelle horizontale (ou inclinée) (G)  
Tapis  
Mouton  
Plinth (ou caissons superposables)  
Poutre d'équilibre (F)  
Tremplin  
Trampoline  
Trapèze (G) (XXX)

**Sports à deux (ou à quatre)**

Badminton  
Balle au mur (G)  
Tennis de bord (anglais: deck tennis) (Réc.)  
Escrime (Extra-sc.)  
Fers à cheval (Réc.)  
Judo (G) (Extra-sc.)  
Mississippi (Réc.)  
« Paddle Tennis » (Réc.)  
« Jeu de galets » (Shuffle-board) (Shovel-board) (Réc.)  
Tennis (XX)  
Tennis de table (A.D.) (Réc.) (Ping-pong)

**Sports d'équipe:**

Base-ball (G) (Extra-sc.)  
Basket-ball (XX) (XXX)  
« Ballon-balai » (Réc.) (G)  
Foot-ball (G) (XX)  
Hand-ball (XX) (Extra-sc.)  
Hockey (G) (Extra-sc.)  
Hockey sur gazon « Field Hockey » (F) (Extra-sc.)  
« Soccer » ou foot-ball association (G) (Extra-sc.)  
« Soft-ball » (Extra-sc.)  
« Speed-ball » (Fast ball) (G) (Extra-sc.)  
Sports aquatiques (G) (Extra-sc.) (Water polo, etc.)  
« Touch-football » (G) (XX) (XXX) (Extra-sc.)  
Volley-ball (X) (Réc.) (ou Volley)

**Jeux éducatifs:**

(en groupes — par équipe — jeux adaptables aux sports)  
(X) (A.D.) (Réc.)

**Tests ou épreuves (XXX):**

Habilité motrice  
Endurance et force  
Agilité  
Rythme

**Tournois:**

Intergroupes (Réc.) (A.D.) (X)  
Intra-muros (Réc.) (A.D.) (X)  
Extra-muros (Extra-sc.)

**Sécurité:**

Aide ou parade (aux engins)  
Bridages de sécurité scolaire (Extra-sc.)  
Sécurité aquatique (XX)

**Hygiène:**

Conseils appliqués à l'éducation physique  
Secourisme (A.D.)  
Respiration artificielle (A.D.)

**Abréviations**

(G)	Garçons
(F)	Filles
(X)	À conseiller dans la mesure où les locaux et l'équipement le permettent.
(XX)	À conseiller lorsque les techniques peuvent être apprises à l'école et le sport pratiqué à l'extérieur.
(XXX)	S'applique seulement aux institutions qui possèdent des instructeurs compétents en la matière et qui ont l'autorisation de la direction locale.
(A.D.)	À conseiller au cours des périodes d'activités collectives.
(Réc.)	À conseiller au cours des récréations.
(Extra-sc.)	Réservé aux équipes sélectionnées ou aux équipes de chefs: période extra-scolaire.
N.B. À défaut d'indication spéciale et dans les conditions normales l'activité s'adresse à tous les élèves.	

**VIII — Équipement (Garçons et filles)**

Rubans, galons, dossards et fanions  
Balles de caoutchouc mousse  
Ballons gonflés  
Sacs de fèves  
Pompe avec aiguille pour ballon à valve  
Nécessaire pour réparer les ballons  
Ballons et filet de volley-ball  
Poteaux et volley-ball (garçons: 8 pieds; filles: 7 pieds 1/2)  
Ballons et paniers de basket-ball  
Volants, filet, poteaux de badminton  
Raquettes de badminton (supports)

Raquettes de tennis (supports)  
Balles, filet, poteaux de tennis  
Tennis de table, nécessaire, table  
Mississippi, rondelles, table  
Anneau, filet et poteaux de tennis de bord  
Nécessaire complet du jeu de galets  
Ballons de « soccer » ou foot-ball association  
Ballons de foot-ball  
Support pour botter le ballon  
Tapis pour activités de combats  
Nécessaire de tir à l'arc

**Fascicules disponibles  
sur le programme d'études  
de l'enseignement secondaire (édition 1967)**

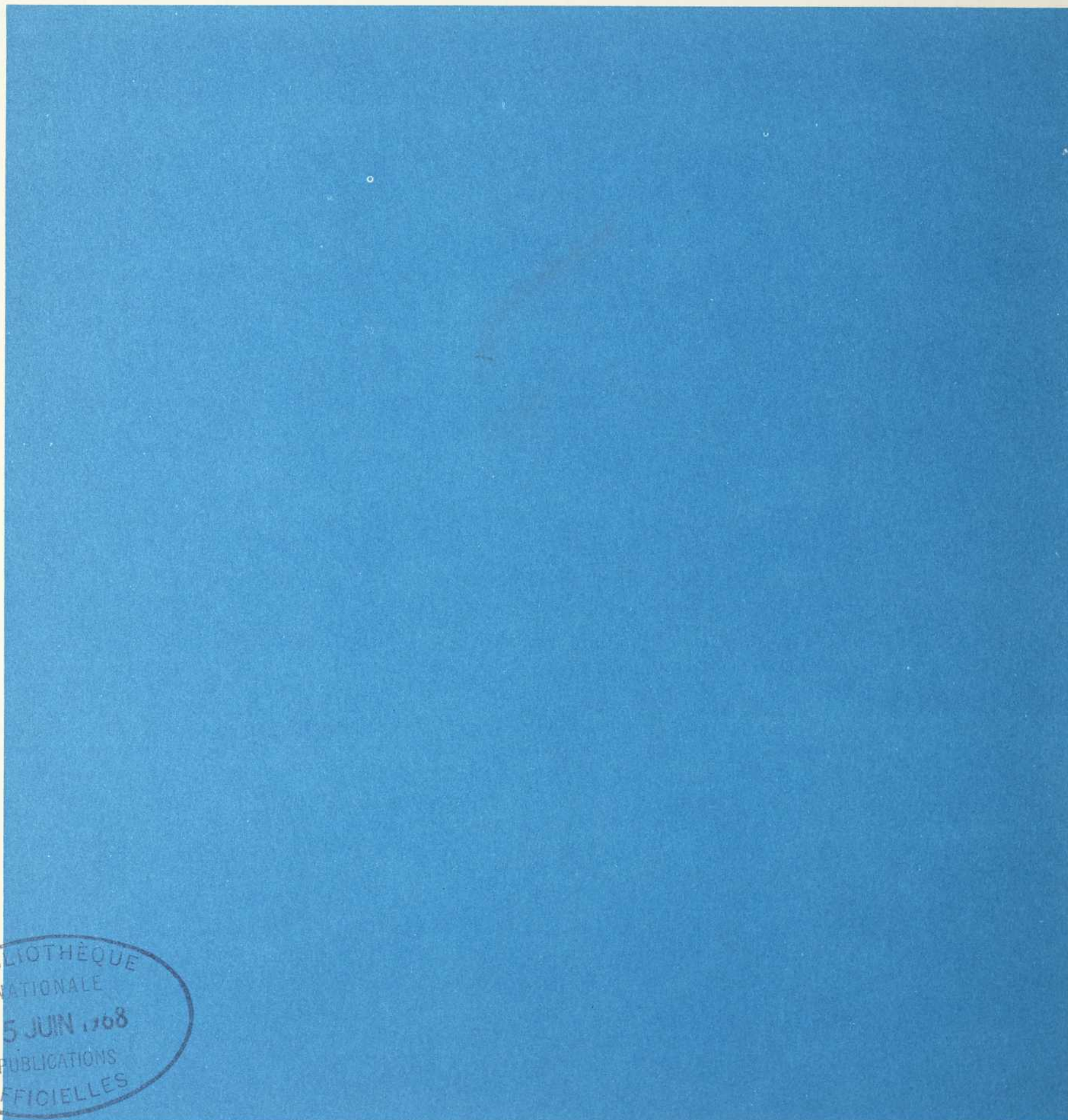
- Rajustement du programme de religion
  - Français 12, 22, 31, 32, 41, 42, 51, 52
  - Éducation physique 11, 12, 21, 22, 31, 32, 41, 42
  - Arts domestiques 11, 21, 31, 41
  - Géographie 11, 21, 31, 41
  - Travaux manuels 11, 21, 31, 41
  - Initiation aux transactions de la vie courante 11, 21, 12, 22
  - Biologie 11, 21, 41, 51;  
Physique 31, 32, 42, 52, 53;  
Chimie 32, 41, 42, 51, 52
  - Arts plastiques 11, 21, 31, 41;  
Initiation à la musique 11, 21, 31, 41
  - Anglais 11, 21, 31, 41, 51, 53
  - Éducation professionnelle et civique 31, 41
  - Mathématiques 11, 21, 31, 41, 51, 52, 13, 23, 33, 43, 44, 53, 54
  - Histoire générale 11, 21, 31, 41, 51;
  - Renseignements sur les écoles et les professions 11, 21, 31, 41
  - Hygiène 11, 21
  - Tenue de bureau 31, 41, 51
  - Arithmétique commerciale 31, 32, 41, 42, 51, 52
  - Dactylographie, Sténographie, Mécanographie
  - Droit commercial, Éthique professionnelle, Économie politique,  
Géographie économique, Culture générale en affaires, Administration
  - Comptabilité
-

Publié par  
le service d'Information  
du ministère de l'Éducation



Septembre 1967

151-6



**ÉDUCATION PHYSIQUE**

**11 12 21 22 31 32 41 42**

