



## À PROPOS DE MOI

Originaire de Sherbrooke, c'est aussi ici que j'ai obtenu mon baccalauréat en enseignement. Me voici à ma 3<sup>e</sup> rentrée à Mitchell-Montcalm. En plus, d'enseigner, je suis responsable des sports interscolaires pour les secondaires 1 et 2. Je suis une grande adepte de sports d'équipe entre autres, je pratique le hockey sur glace et le dek hockey.

## OBJECTIF DU COURS

Promouvoir l'activité physique, les bonnes habitudes de vie, faire bouger les élèves, avoir du plaisir, et tout cela dans un contexte respectueux. Je souhaite faire ressortir la collaboration et la coopération des élèves et peut-être même faire découvrir une nouvelle passion pour un sport ou une activité à certains élèves ! Je veux que mes élèves vivent des réussites dans mon cours et qu'ils sortent avec le sourire. Nos évaluations sont axées en outre sur la participation active au cours, l'effort, l'attitude positive et non seulement sur les performances sportives.

## Stéphanie Lamothe

Enseignante d'éducation physique et à la santé  
Responsable des sports secondaire 1 et 2

✉ [lamothes@cssrs.gouv.qc.ca](mailto:lamothes@cssrs.gouv.qc.ca)

☎ 819 822-5400 poste 12342



## DESCRIPTION DU COURS

En éducation physique, nous divisons l'année en 5 étapes, les élèves auront toutefois que 3 notes pour l'année au bulletin de chaque étape. Nous pratiquerons des activités individuelles, des activités collectives, des activités de plein air et nous verrons également des notions sur la santé et les bonnes habitudes de vie à adopter. Voici notre plan de match pour l'année avec les grandes lignes de ce que nous allons faire. À travers tout ça, votre enfant expérimentera pleins d'autres activités sportives ou jeux durant l'année scolaire.

<u>Étape</u>	<b>Secondaire 1</b>	<b>Secondaire 2</b>
<b>1</b> <b>Sept.-</b> <b>Oct.</b>	Jeux coopératifs et soccer	Ultimate Frisbee
<b>2</b> <b>Nov.-Déc.</b>	Badminton	Volleyball
<b>3</b> <b>Jan.-</b> <b>Fév.</b>	Patin et conditionnement physique	Patin et conditionnement physique
<b>4</b> <b>Mar- Avr.</b>	Handball et tchoukball	Basketball
<b>5</b> <b>Mai- Jun.</b>	Disc golf	Balle molle

\*Test de la condition physique : 2 fois dans par an (fin octobre et fin avril.)  
Course de 2,4 km endurance cardiovasculaire et autres tests pour évaluer notre forme physique.

## EXIGENCES DU COURS

Avoir des espadrilles de sport à semelles non marquantes pour le gymnase. Avoir des vêtements pour se changer avant le cours (t-shirt, short, pantalons). Participer au cours dans la pleine mesure de ses moyens et de ses limites. Être habillé de façon adéquate selon la température parce que nous sortons souvent à l'extérieur été comme hiver. Comme les élèves ont seulement un cours d'éducation physique par semaine, il est primordial que votre enfant participe activement à son cours.