

## Plan de cours

COURS : **Multisports**

PROGRAMME : Tous les programmes – formation générale commune

DISCIPLINE : **109 Éducation physique – ensemble 1**

Pondération : | Théorie : 1 | Pratique : 1 | Étude personnelle : 1

Préalable : aucun

PROFESSEURS	BUREAU	☎ poste	✉ courriel ou site web
Jérôme Blais	E-09	6826	<a href="mailto:jerome.blais@cegepmontpetit.ca">jerome.blais@cegepmontpetit.ca</a>

### PÉRIODES DE DISPONIBILITÉ AUX ÉTUDIANTS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
Avant-midi					
Après-midi					

COORDONNATEURS DU DÉPARTEMENT	BUREAU	☎ poste	✉ courriel
Hélène Morin	AR-2	6731	<a href="mailto:helene.morin@cegepmontpetit.ca">helene.morin@cegepmontpetit.ca</a>
Martin Choquette	AR-2	6774	<a href="mailto:martin.choquette@cegepmontpetit.ca">martin.choquette@cegepmontpetit.ca</a>

# 1. PLACE DU COURS DANS LA FORMATION DE L'ÉTUDIANT<sup>1</sup>

## PRÉSENTATION DU COURS DE MULTISPORTS

Les cours offerts en éducation physique sont partagés en trois ensembles. Pour obtenir les trois unités en éducation physique, l'étudiant devra réussir un cours de chaque ensemble. Il n'y a pas de préalable aux cours des ensembles 1 et 2. Par contre, la réussite des deux premiers ensembles est préalable à l'ensemble 3.

### EN TOUT → 3 ENSEMBLES

Les trois ensembles en éducation physique poursuivent le développement d'un mode de vie sain et actif amorcé au secondaire en amenant l'étudiant à prendre les moyens nécessaires pour assurer le maintien ou l'amélioration de sa condition physique tout au long de sa vie. Ces trois ensembles sont conçus en une séquence d'apprentissage. Ils sont élaborés en continuité, de manière que les acquis théoriques et pratiques des deux premiers soient réinvestis dans le troisième.

#### Ensemble 1

Le premier ensemble (*santé et activité physique*) porte sur le rapport entre la condition physique, un mode de vie sain et actif, et la santé. L'étudiant doit expérimenter une ou quelques activités physiques et les mettre en relation avec ses capacités d'adaptation à l'effort, ses besoins de changement ou de maintien de sa condition physique, sa motivation, ses habitudes de vie et les connaissances en matière de prévention, de manière à faire un choix pertinent et justifié d'activités physiques.

## 2. OBJECTIF(S) MINISTÉRIEL(S) (CODE ET ÉNONCÉ)

**4EP0** Analyser sa pratique de l'activité physique au regard des habitudes de vie favorisant la santé.

## 3. OBJECTIF TERMINAL DE COURS

Suite à ce cours de Multisports, l'étudiant pourra établir une relation entre ses habitudes de vie et sa santé, en pratiquant l'activité physique de façon régulière en reconnaissant ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation liés à cette pratique suffisante de l'activité physique. Par la suite, l'étudiant devra proposer des activités physiques favorisant sa santé.

## 4. ORIENTATIONS PÉDAGOGIQUES

Ce cours de trente (30) heures se répartira à raison de 2 heures consécutives par semaine et auxquelles s'additionnera 15 heures de travail personnel hors cours à raison d'environ une heure par semaine.

Tout en mesurant les effets à court terme de ses habitudes de vie sur sa santé et sa condition physique, l'étude de l'information issue de recherches scientifiques ou des médias permettra à l'étudiant de connaître et de maîtriser les différentes dimensions de la santé globale et de développer une pensée critique quant aux habitudes de vie génératrices de santé et aux effets de l'activité physique sur la santé. L'étudiant est alors capable d'analyser les résultats obtenus dans les tests et

---

<sup>1</sup> L'usage épïcène du masculin dans ce texte est une forme neutre. Il ne vise qu'une meilleure lisibilité du texte et ne comporte aucun caractère discriminatoire à l'égard des personnes de sexe féminin.

évaluations. Il reconnaît l'influence des facteurs sociétaux et culturels; il est aussi amené à considérer le long terme.

L'étudiant devra expérimenter des situations d'activités physiques l'aidant à développer sa capacité à appliquer les procédures et les règles d'une pratique favorisant la santé.

L'étudiant devra identifier ses principaux besoins dans une perspective de santé, ses capacités, les facteurs de motivation susceptibles de le faire passer à l'action ou de favoriser le maintien de l'habitude, utiliser de façon appropriée des stratégies d'évaluation sur le plan physique dans la perspective d'une pratique régulière et suffisante de l'activité physique.

L'étudiant complétera ensuite sa démarche, son bilan personnel, en élaborant un plan d'action d'adoption ou de maintien de certaines habitudes de vie incluant obligatoirement la pratique de l'activité physique selon une procédure cohérente. Le scénario devra tenir compte de l'ensemble des analyses effectuées au cours de la démarche et en constituer l'aboutissement logique et réaliste. L'étudiant devra aussi communiquer de façon claire et argumentée sa démarche favorisant la santé à long terme.

## 5. RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Pour plus d'information sur les cours d'éducation physique au collégial, veuillez-vous référer au site web du département d'éducation physique :

<http://education-physique.cegepmontpetit.ca>

### L'éducation physique et la formation générale

Avec les autres disciplines de la formation générale, l'éducation physique contribue au développement des habiletés, des connaissances et des attitudes nécessaires pour s'intégrer à la société comme individu lucide, responsable et actif. Elle contribue à divers degrés aux buts de la formation générale :

- ◆ La capacité de développer une pensée autonome et critique sur son mode de vie et sa santé
- ◆ La conscience de ses responsabilités envers soi et les autres
- ◆ L'application des savoirs à l'analyse de situations et à la détermination de l'action
- ◆ La prise de conscience de la nécessité d'adopter des habitudes de vie qui favorisent une bonne santé
- ◆ La conceptualisation
- ◆ L'analyse et la synthèse
- ◆ La maîtrise de méthode de travail
- ◆ Le développement de l'autonomie

### Particularité des cours d'éducation physique au cégep Édouard-Montpetit

**Les cours d'éducation physique ne comblent pas les besoins d'activité physique de l'étudiant.**

Afin de mieux performer à l'école et pour favoriser le développement des compétences en éducation physique, il est fortement suggéré aux étudiants de rechercher dès leur entrée au cégep des façons d'être régulièrement actif en dehors de ses cours d'éducation physique. Afin de contrer les effets dévastateurs de la sédentarité, tous les cours comportent de façon régulière une activité ou une routine d'exercices exigeant un effort soutenu et vigoureux avec un accent particulier sur le développement de la composante cardiovasculaire que l'étudiant est aussi invité à prendre en charge dans sa pratique hors cours.

## 6. PLANIFICATION DU COURS

### Projet 1 : Établir la relation entre son mode de vie et sa santé

Objectifs	Orientations pédagogiques (méthodes – contenus)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Expliquer la relation entre ses habitudes de vie, en particulier ses habitudes d'activités physiques et sa santé en utilisant l'information issue de recherches scientifiques ou de médias.	Utiliser le cadre théorique pour faire les liens entre son mode de vie et sa santé, pour identifier les risques et les bénéfices santé associés à ses habitudes de vie.  Fiches dûment complétées.	Évaluation des habitudes de vie à l'aide de questionnaires qualitatifs : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indice d'activités physiques</li> <li>• Alimentation</li> <li>• Stress et détente</li> <li>• Sommeil</li> <li>• Dépendances nuisibles</li> </ul> Les évaluations servent à illustrer le lien existant entre les habitudes de vie et la santé.  Les cours théoriques abordent les thèmes suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>• la santé globale</li> <li>• les dimensions du mieux-être</li> <li>• les habitudes de vie génératrices de santé</li> <li>• les bénéfices santé de l'activité physique</li> <li>• l'influence des facteurs sociétaux et culturels sur la pratique de l'activité physique</li> </ul>	Lire dans le volume obligatoire « <i>En Action</i> » : les chapitres 1 à 10 et répondre au questionnaire à la fin de chacun des chapitres.  Compléter les laboratoires et/ou évaluations personnelles. (voir calendrier de travail)	Cours 7 Examen théorique 1, de type objectif et courtes réponses  <b>15 points</b>  Cours 15 Examen théorique 2, de type objectif et courtes réponses  <b>20 points</b>  <b>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET :</b>  <b>35 points</b>

### Projet 2 : Évaluer sa situation personnelle au regard de sa condition physique et des habitudes de vie

Objectifs	Orientations pédagogiques (méthodes – contenus)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Reconnaître ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation liés à la pratique régulière et suffisante de l'activité physique.	Utiliser les mesures des différentes évaluations, les normes disponibles et le cadre théorique proposé pour porter un regard critique sur sa condition physique et ses habitudes de vie.  Identifier les habitudes de vie qui sont génératrices de santé (point fort) et celles qui représentent un risque (point faible) et le cas échéant, identifier le risque.  Identifier les capacités physiques et les besoins que son évaluation fait ressortir en répondant au bilan à l'action du chapitre 1. et celui de ton choix parmi les chapitres suivants : 5, 6, 7 ou 8  Faire des liens entre ses habitudes de vie et les bénéfices santé relié aux activités proposées en classe.	Évaluation des déterminants de la condition physique à l'aide de tests standardisés : <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Endurance cardiovasculaire</li> <li>✦ Endurance musculaire</li> <li>✦ Flexibilité</li> <li>✦ Posture et santé du dos</li> <li>✦ Équilibre énergétique</li> </ul> Évaluation des habitudes de vie à l'aide de questionnaires qualitatifs : <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ La santé globale</li> <li>✦ Les dimensions du mieux-être</li> <li>✦ Les habitudes de vie génératrices de santé</li> <li>✦ Les bénéfices santé de l'activité physique</li> <li>✦ L'influence des facteurs sociétaux et culturels sur la pratique de l'activité physique</li> </ul>	Compléter correctement les données quantitatives associées aux tests suivants :  Test navette de 20 mètres F.C. cible  Test pompes, planche  Test IMC, tour de taille  Test de flexibilité	Cours 3 Évaluation de sa situation personnelle à l'aide de sa fiche d'entraînement.  Compléter le bilan À l'action (chapitre 1 et celui de ton choix).  <b>9 points</b>  Cours 4, 9 et 11 Fiche d'analyse  <b>6 points</b>  <b>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET :</b>  <b>15 points</b>

### Projet 3 : Proposer un choix pertinent d'activités physiques

Objectifs	Orientations pédagogiques (méthodes – contenus)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
<p>Proposer un choix pertinent justifié d'activité physique en relation avec ses besoins, ses capacités, ses facteurs de motivation.</p> <p>Communication claire et argumentée de sa pratique d'activité physique.</p>	<p>Mettre en évidence les résultats de tous les tests effectués et l'évaluation critique de son mode de vie (les habitudes d'activité physique en particulier).</p> <p>Proposer un choix d'activité(s) cohérent avec les besoins prioritaires identifiés et les bénéfices santé recherchés. Le scénario proposé est réaliste et communiqué de façon claire et argumentée: il est en lien avec les connaissances en matière de prévention, la motivation et les capacités d'adaptation à l'effort de l'étudiant.</p>	<p>À partir de l'évaluation de sa situation personnelle, l'étudiant identifie ses priorités d'action en lien avec sa motivation réelle à répondre à ses besoins.</p> <p>À l'aide de questionnaires, l'étudiant identifie ses capacités au regard de la pratique de l'activité physique à savoir, ses aptitudes physiques, motrices et sociales de même que son emploi du temps et les contraintes de transport d'équipement ou de coût.</p>	<p>→ Avoir complété correctement les fiches quantitatives et qualitatives.</p>	<p>Cours 14 ou 15</p> <p>Remettre selon les modalités du professeur.</p> <p style="text-align: right;"><b>10 points</b></p> <p><b>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET :</b></p> <p style="text-align: right;"><b>10 POINTS</b></p>

### Projet 4 : Appliquer les règles d'une pratique de l'activité physique de façon efficace

Objectifs	Orientations pédagogiques (méthodes – contenus)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
<p>Appliquer les règles d'une pratique de l'activité physique favorisant la santé.</p>	<p>Démontrer sa capacité à utiliser correctement ses connaissances sur une fiche :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nom de l'exercice</li> <li>• Les régions musculaires</li> <li>• Les nombres de séries et répétitions</li> <li>• Les muscles impliqués</li> <li>• Les paramètres de l'endurance</li> </ul> <p>Démontrer un engagement soutenu.</p> <p>Respect des règles inhérentes à l'activité physique pratiquée.</p> <p>Respect des règles de sécurité et d'éthique.</p> <p>S'impliquer individuellement et collectivement dans le travail d'équipe.</p>	<p>2 cours en salle de musculation :</p> <p>1<sup>er</sup> : entraînement en endurance musculaire</p> <p>et</p> <p>2<sup>e</sup> : entraînement fonctionnel</p> <p>3 cours : volet individuel</p> <p>2 cours : sports collectifs</p> <p>1 tournoi interclasses</p>	<p>→ Compléter et mettre en application la fiche d'entraînement.</p>	<p><b>Musculation</b> <b>10 pts</b></p> <p>Évaluation continue sur 2 cours en musculation.</p> <p><b>Sport individuel</b> <b>10 pts</b></p> <p>Évaluation continue par le professeur en situation de jeu et course à relais.</p> <p><b>Sport collectif</b> <b>10 pts</b></p> <p>Évaluation continue + 2 tournois.</p> <p><b>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET :</b></p> <p style="text-align: right;"><b>30 POINTS</b></p>

## Projet 5 : Pratiquer l'activité physique de façon régulière et suffisante

Objectifs	Orientations pédagogiques (méthodes – contenus)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)																																									
Pratiquer l'activité physique de façon à pouvoir démontrer une capacité cardiovasculaire, musculaire acceptable.	<p>Dès le début de la session, l'étudiant est invité à rechercher les moyens et les occasions de combler ses besoins d'activité physique en dehors de son cours.</p> <p>Évaluation de la capacité cardiovasculaire à l'aide du Test navette et d'une course à pied.</p> <p>Activités à incidence cardiovasculaire dans le cours et dans le travail personnel.</p> <p>Principes d'entraînement. Fréquence cardiaque cible. Formule Karvonem</p>	<p>Démontrer une condition physique lui permettant d'atteindre le seuil de réussite dans le test navette de fin de session.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ensemble 1</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Paliers atteints</th> <th rowspan="2">Note sur 10</th> </tr> <tr> <th>Filles</th> <th>Gars</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10 et +</td> <td>13 et +</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>9 – 9,5</td> <td>12 – 12,5</td> <td>11 – 11,5</td> </tr> <tr> <td>8 – 8,5</td> <td>11 – 11,5</td> <td>10 – 10,5</td> </tr> <tr> <td>7 – 7,5</td> <td>10 – 10,5</td> <td>9 – 9,5</td> </tr> <tr> <td>6 – 6,5</td> <td>9 – 9,5</td> <td>8 – 8,5</td> </tr> <tr> <td>5 – 5,5</td> <td>8 – 8,5</td> <td>7 – 7,5</td> </tr> <tr> <td>4 – 4,5</td> <td>7 – 7,5</td> <td>6 – 6,5</td> </tr> <tr> <td>3,5</td> <td>6 – 6,5</td> <td>5 – 5,5</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>5 – 5,5</td> <td>4 – 4,5</td> </tr> <tr> <td>2,5</td> <td>4,5</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>4</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>1,5 et --</td> <td>3,5 et --</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	Paliers atteints		Note sur 10	Filles	Gars	10 et +	13 et +	12	9 – 9,5	12 – 12,5	11 – 11,5	8 – 8,5	11 – 11,5	10 – 10,5	7 – 7,5	10 – 10,5	9 – 9,5	6 – 6,5	9 – 9,5	8 – 8,5	5 – 5,5	8 – 8,5	7 – 7,5	4 – 4,5	7 – 7,5	6 – 6,5	3,5	6 – 6,5	5 – 5,5	3	5 – 5,5	4 – 4,5	2,5	4,5	3	2	4	2	1,5 et --	3,5 et --	1	<p>L'étudiant pratique des activités qui lui permettent de maintenir ou de développer à un niveau acceptable :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>son endurance cardiovasculaire</li> <li>son endurance musculaire</li> </ul>	<p>Cours 14 Test navette 20 mètres</p> <p style="text-align: right;"><b><u>10 points</u></b></p> <p>La note sur 10 est attribuée selon le nombre de paliers atteints.</p> <p style="text-align: center;"><b>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET :</b></p> <p style="text-align: center;"><b><u>10 POINTS</u></b></p>
Paliers atteints		Note sur 10																																											
Filles	Gars																																												
10 et +	13 et +	12																																											
9 – 9,5	12 – 12,5	11 – 11,5																																											
8 – 8,5	11 – 11,5	10 – 10,5																																											
7 – 7,5	10 – 10,5	9 – 9,5																																											
6 – 6,5	9 – 9,5	8 – 8,5																																											
5 – 5,5	8 – 8,5	7 – 7,5																																											
4 – 4,5	7 – 7,5	6 – 6,5																																											
3,5	6 – 6,5	5 – 5,5																																											
3	5 – 5,5	4 – 4,5																																											
2,5	4,5	3																																											
2	4	2																																											
1,5 et --	3,5 et --	1																																											

### Ensemble 3

Paliers atteints		Note /20
Filles	Gars	
10,5 et +	14 et +	22
9,5 – 10	13 – 13,5	21 – 21,5
8,5 – 9	12 – 12,5	20 – 20,5
7,5 – 8	11 – 11,5	18 – 19
6,5 – 7	10 – 10,5	16 – 17
5,5 – 6	9 – 9,5	14 – 15
4,5 – 5	8 – 8,5	12 – 13
3,5 – 4	7 – 7,5	10 – 11
3	6 – 6,5	8 – 9
2,5	5 – 5,5	6 – 7
2	4,5	4
1,5 et --	4 et -	2

**Au terme de l'ensemble 3, donc à la fin de sa démarche en éducation physique au collégial, l'étudiant devra démontrer une condition physique cardiovasculaire lui permettant d'atteindre le seuil de réussite dans une épreuve ou un test critérié.**

## 7. Synthèse des modalités d'évaluation sommative

Objet d'apprentissage	Description de l'activité d'évaluation	Contexte de réalisation	Échéance (date de remise d'un travail ou période d'examen)	Pondération (%)
Projet 1	Examen théorique 1	En classe, individuellement	Cours 7	/15 points
	Examen théorique 2	En classe, individuellement	Cours 15	/20 points
Projet 2	Enregistrement et interprétation de données sur la fiche d'entraînement et analyse de ta condition physique en lien avec tes habitudes de vie.	Fiche d'entraînement à compléter : Bilan À l'action (chapitre 1 et celui de ton choix)	Cours 3	/9 points
		Fiche d'analyse	Cours 4, 9 et 11	/6 points
Projet 3	Bilan écrit	Individuellement	Remise selon les modalités du professeur (semaine 15)	/10 points
Projet 4	Observation en situation de pratique à l'aide de la fiche critériée.	En classe pratique Travail hors cours individuel	Bloc 1 – Musculation Bloc 2 – Individuel Bloc 3 – Collectif	/10 points /10 points /10 points
Projet 5	Tests de mesure de la capacité cardiovasculaire.	Cross-country (5 km)  En gymnase, pratique : Test navette (20 mètres)	Cours 14	/10 points

Le **seuil de réussite** de ce cours est de 60 % basé sur le total des notes accumulées dans tous les examens sommatifs. Cette note minimale est accordée si l'étudiant a démontré qu'il a atteint les objectifs d'apprentissage du cours.

\* Les critères d'évaluation seront présentés par écrit au moins une semaine avant l'activité d'évaluation sommative.



## 8. MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

### ☞ VOLUME :

Bélanger, C. et Beaumont, S., Santé et activité physique, CEC plus, 2016. (réservé à la bibliothèque)

### ☞ 1 serviette

### ☞ 1 crayon de plomb, cahier ou feuilles pour prendre des notes

### ☞ Cadenas

### ☞ Une bouteille d'eau

### ☞ Calculatrice

## 9. MÉDIAGRAPHIE

☞ Bradette, A., et Charbonneau, E., *En Action*, Chenelière Éducation, 2016.

☞ CROISETIÈRE, R., *Abdominaux*, répertoire d'exercices, Édition RC 2004;

☞ CROISETIÈRE, R., *Musculation*, répertoire d'exercices, 3e édition RC, 70 pages;

☞ CROISETIÈRE, R., *Ballon-suisse*, répertoire d'exercices, Édition RC 2002;

☞ CHEVALIER, R., *À vos marques, prêts, santé!*, Édition du Renouveau pédagogique inc. 6e édition 2010.

☞ HARVEY, J-F., *Courir Mieux*, Les Édition de l'homme, 2013.

☞ LEDOUX, M., LACOMBE, N. et ST-MARTIN, G., *Nutrition sport et performance*, Géo Plein Air, 2006.

☞ LUSSIER, M. et TOUSSAINT, P-M., *Mythes et réalités sur l'entraînement physique*, Les Éditions de l'homme, 2012.

☞ LUSSIER, M. et TOUSSAINT, P-M., *Mythes et réalités sur la musculation*, Les Éditions de l'homme, 2013.

☞ LUSSIER, M. et TOUSSAINT, P-M., *Mythes et réalités sur la course à pied*, Les Éditions de l'homme, 2014.

☞ THIBAUT, G., *Entraînement cardio, sports d'endurance et performance*, Vélo Québec Éditions, 2009.

## 10. POLITIQUES ET RÈGLES INSTITUTIONNELLES ET CONDITIONS DE RÉUSSITE AU COURS

### 1. Note de passage

La note de passage du cours est de 60%. Cette note minimale est accordée si l'étudiant a démontré qu'il a atteint les objectifs d'apprentissage du cours aux seuils fixés (PIÉA, 6.5.2.1).

### 2. Présence aux évaluations sommatives

La présence aux activités d'évaluation sommative est obligatoire (PIEA 5.2.5.1).

Toute absence non motivée pour des raisons graves (maladie, décès, événement de force majeure, etc.) à une activité d'évaluation sommative peut entraîner la note zéro (0) pour la dite activité. Des pièces justificatives peuvent être exigées. Si les motifs sont graves et reconnus comme tels par l'enseignant, des modalités de report de l'activité d'évaluation seront convenues entre l'enseignant et l'étudiant (PIÉA 6.2.5.1).

### 3. Plagiat

Tout manquement à l'honnêteté intellectuelle, de même que toute tentative de collaboration à une telle action entraînent la note «0» (zéro) pour l'examen, le travail ou l'activité d'évaluation en cause. Dans ce cas, le professeur en fait un rapport écrit à la coordination départementale qui le transmet à la Direction des études (PIÉA, 5.6.1).

### 4. Révision de notes

L'étudiant qui s'estime lésé dans l'évaluation de son travail ou examen peut demander la révision de sa note en cours de session ou la révision de sa note finale conformément aux dispositions de l'article 5.6.2 de la PIÉA.

## 5. Droit d'appel

Un étudiant qui s'estime lésé lors de l'application de l'article 6.3.4 pourrait en appeler à l'adjoint responsable au Service des programmes.

## 6. Remise des travaux et correction

Les travaux exigés doivent être remis à la date, au lieu et aux moments fixés.

**La pénalité pour le travail remis en retard** est de 10% de la valeur du travail par jour ouvrable de retard pour tout travail valant au moins 10% de la note finale. Lorsqu'il s'agit de fiches d'activités hebdomadaires, la perte sera de 1 point par jour de retard.

## 7. Présentation matérielle des travaux

L'étudiant remet des travaux propres et dactylographiés ou imprimés à partir de traitement de texte sur l'ordinateur. Les brouillons ne sont pas acceptés. Il s'agit d'une exigence de forme qui autorise le professeur à refuser le travail ou à en retarder l'acceptation jusqu'à ce qu'elle soit satisfaite. Le retard à remettre le travail dans une forme acceptable est alors soumis à la pénalité prévue pour cette éventualité (PIÉA, 6.2.5.2).

## 8. Qualité de la langue française

L'étudiant doit présenter ses travaux en un français correct. Il s'agit d'une exigence de forme qui autorise le professeur à refuser un travail ou à en retarder l'acceptation jusqu'à ce qu'elle soit satisfaite (PIÉA 6.3.1). Le retard à remettre le travail dans un français correct est alors soumis à la pénalité prévue pour cette éventualité.

### Grille de correction du français

<i>Grille de correction du français</i>		
<b>Excellent</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les idées sont claires. Le propos est cohérent.</li><li>- Très bon emploi du vocabulaire relié à la discipline.</li><li>- En général, respect du code orthographique et grammatical (peu ou pas de fautes).</li></ul>	<b>10/10</b>
<b>Moyen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les idées sont relativement claires. Le propos est généralement cohérent.</li><li>- La plupart du temps, le choix du vocabulaire relié à la discipline est judicieux.</li><li>- Le texte comporte un certain nombre de fautes de grammaire ou d'orthographe.</li></ul>	<b>6/10</b>
<b>Faible</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Le texte est difficile à comprendre; le contenu en est affecté.</li><li>- Mauvais emploi du vocabulaire relié à la discipline.</li><li>- Le texte présente trop de fautes de grammaire ou d'orthographe.</li></ul>	<b>0/10</b>

## 11. RÈGLES DÉPARTEMENTALES POUR L'ENSEMBLE DES COURS EN ÉDUCATION PHYSIQUE

### 1. Présence au cours

La présence au cours est obligatoire.

Toute absence est portée au dossier de l'étudiant. Dans tous les cas, il ne s'agit pas d'une autorisation de congé mais d'une mesure qui reconnaît à l'étudiant un droit limité à s'absenter. La présence au cours ne peut être comptabilisée si l'étudiant est présent mais n'est pas en mesure de participer activement au cours.

L'étudiant ne peut pas cumuler plus de 4 heures d'absences, à partir d'une 5<sup>ème</sup> heure d'absence l'étudiant est exclu du cours.

Si l'étudiant est en mesure de justifier sa 5<sup>ème</sup> heure d'absence par une raison grave (décès, maladie, cas de force majeure), il devra reprendre cette absence. Un étudiant peut se prévaloir de cette mesure une seule fois.

### 2. Reprise

L'absence est effacée du dossier de l'étudiant lorsque celui-ci reprend un cours manqué selon les conditions et les modalités précisées par le professeur.

Le professeur favorise le rattrapage quand cela est possible.

### 3. Retard

Les retards s'accumulent avec les heures d'absences

Un retard est comptabilisé comme une heure d'absence

Le professeur se réserve le droit de refuser l'accès au cours.

Un retard est comptabilisé dès le début de la période si l'étudiant n'est pas présent.

### 4. Départs hâtifs

L'étudiant doit assister au cours jusqu'à la fin pour que sa présence soit enregistrée.

## 12. MODALITÉS DE PARTICIPATION AU COURS

La tenue **sportive** est obligatoire :

- T-Shirt (aucune camisole ne sera tolérée) ;
- Short ou pantalon de **sport** ;
- Souliers de **gymnase** en bon état, offrant un bon support aux pieds et **attachés convenablement** ;
- Pas de casquette, foulard etc. ;
- Cheveux longs attachés.

**Note** : Pas de pantalons serrés ou de jeans, une tenue inadéquate peut être une cause de refus d'accès au cours. Une absence est alors enregistrée pour l'étudiant concerné.

## CALENDRIER DE TRAVAIL

<i>Date</i>	<i>Cours</i>	<b>Contenu</b>	<b>DEVOIRS</b>
23/08	Cours 1	Présentation du plan de cours + activité sportive	
30/08	Cours 2	Évaluation : Test navette de 20 mètres (Pré-test) Test des pompes Test de la planche Test de la flexibilité IMC Tour de taille	Remise : • Résultats et classement • Forces/faiblesses • Calcul de la zone cible • Bilan À l'action (Moodle) (Profil départ sur la fiche : <u>9 points</u> )
6/09	Cours 3	Remise du bilan personnel : 9 points Cours pratique	
13/09	Cours 4	Cours pratique Fiche d'analyse 2 points	Avoir lu les chapitres : _____
20/09	Cours 5	Cours théorique	
27/09	Cours 6	Cours pratique	
04/10	Cours 7	Cours pratique + examen théorique 1 : 15 points	
18/10	Cours 8	Cours pratique + Retour examen théorique	
25/10	Cours 9	Cours pratique Fiche d'analyse 2 points	
01/11	Cours 10	Cours pratique	
15/11	Cours 11	Cours pratique Fiche d'analyse 2 points	Avoir lu les chapitres : _____
22/11	Cours 12	Cours théorique	
29/11	Cours 13	Tournoi : 9 points	
6/12	Cours 14	Reprise des tests (test Navette et physiques) Explication du bilan final	Compléter le bilan final : <u>10 points</u>  Préparation à l'examen final et visionnement documentaire : Le sucre et le gras (voir Moodle)
Examen commun	Cours 15	Examen final	<u>20 points</u>