

PLAN DE COURS

COURS : **Musculation**

PROGRAMME : **Tous les programmes – formation générale commune**

DISCIPLINE : **109 Éducation physique**

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

Professeurs du cours groupe	Bureau	Poste	Courriel
Suzanne Côté	AR2	2943	suzanne.cote@cegepmontpetit.ca
Hélène Morin	AR2	6731	helene.morin@cegepmontpetit.ca

PÉRIODE DE DISPONIBILITÉ AUX ÉTUDIANTS :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant-midi					
Après-midi					

COORDONNATEURS DU DÉPARTEMENT	BUREAU	poste	courriel
Hélène Morin	AR-2	6731	helene.morin@cegepmontpetit.ca
Martin Choquette	AR2	6774	martin.choquette@cegepmontpetit.ca

1. PLACE DU COURS DANS LA FORMATION DE L'ÉTUDIANT¹

PRÉSENTATION DU COURS DE MUSCULATION

Ce cours fait suite aux cours des deux premiers ensembles (109-101-MQ et un 109-102-MQ). En tout → 3 ensembles

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.

Ensemble 3

L'étudiant utilise les acquis des deux premiers ensembles pour mettre en place les conditions favorables à la pratique régulière, stimulante et autonome de l'activité physique. Il gère les facteurs favorisant le maintien et le développement de cette habitude dans un contexte de prise en charge de ses besoins d'activité physique.

L'étudiant utilise les acquis des deux premiers ensembles pour mettre en place les conditions favorables à la pratique régulière, stimulante et autonome de l'activité physique. Il gère les facteurs favorisant le maintien et le développement de cette habitude dans un contexte de prise en charge de ses besoins d'activité physique.

L'étudiant doit concevoir lui-même un programme d'entraînement personnel en musculation qui respecte les principes d'entraînement musculaire énoncés dans la documentation pertinente dans le but de soutenir la pratique régulière et suffisante de l'activité physique.

L'étudiant utilise les stratégies d'évaluation de son plan d'activité physique et fait une réflexion sur sa pratique.

1. OBJECTIF(S) MINISTÉRIEL(S) (CODE ET ÉNONCÉ)

4EP2 Démontrer sa capacité à se charger de sa pratique de l'activité physique dans une perspective de santé

2. OBJECTIF TERMINAL DE COURS

Adopter un mode de vie sain en étant pleinement conscient de l'importance d'évaluer et de respecter ses capacités et les conditions de pratique d'une activité physique, notamment en faisant de la musculation.

3. ORIENTATIONS PÉDAGOGIQUES

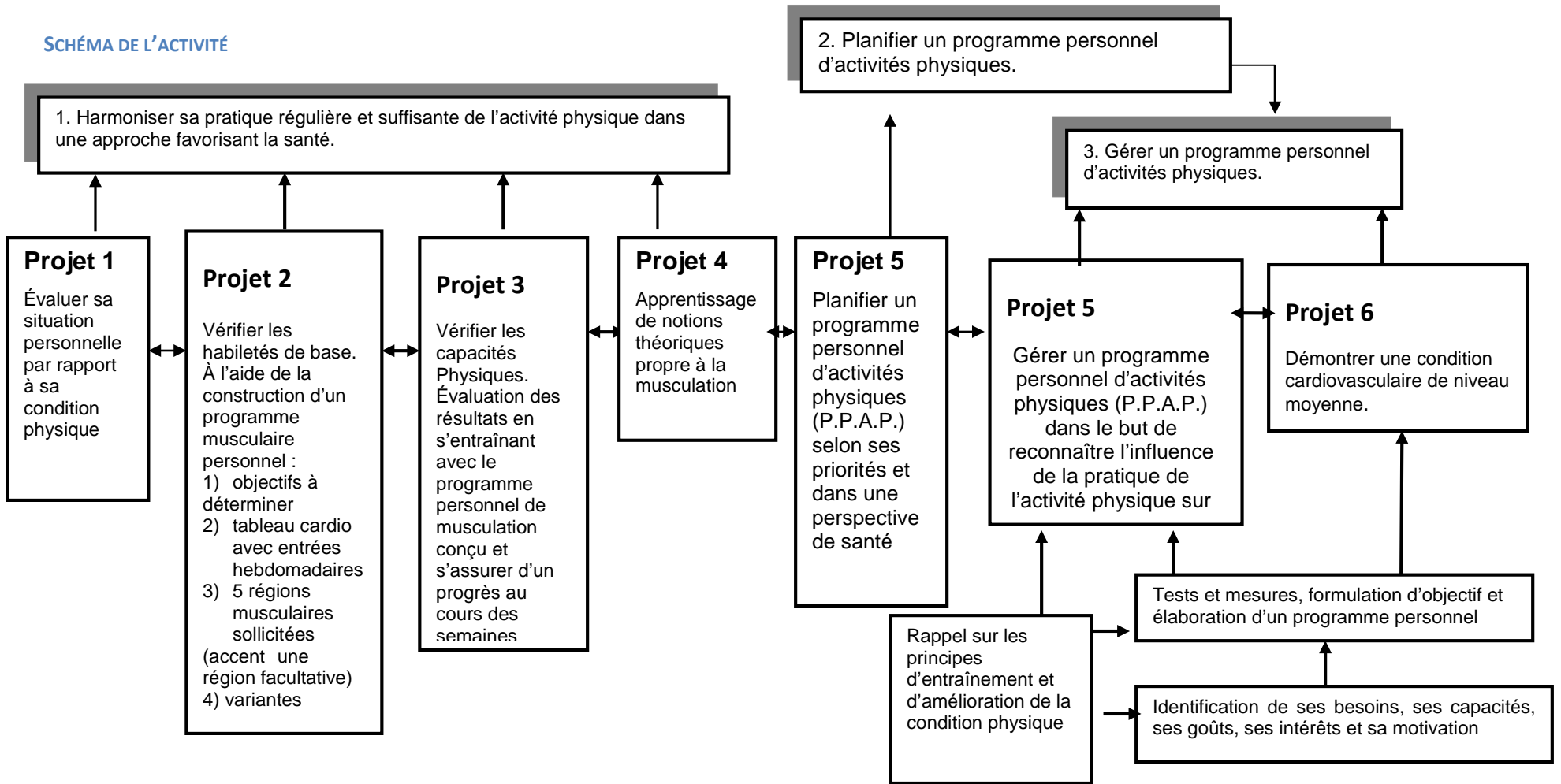
EX : Ce cours de trente (30) heures se répartira à raison de 2 heures consécutives par semaine et auxquelles s'additionnera 15 heures de travail personnel hors cours à raison d'environ une heure par semaine. L'étudiant aura à planifier un programme d'entraînement personnel ayant un objectif réalisable. Ainsi, il devra prendre des mesures précises sur son état de départ afin de formuler correctement un objectif d'amélioration réaliste de sa condition. Le programme d'entraînement devra se conformer aux normes d'efficacité d'entraînement. Un bilan hebdomadaire sera à produire justifiant ses résultats. Les activités physiques seront évaluées de façon continue par le professeur.

Afin de contrer les effets dévastateurs de la sédentarité, tous les cours comporteront 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 sera aussi invité à prendre en charge dans sa pratique hors cours.

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.

¹ 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.

SCHÉMA DE L'ACTIVITÉ



4. 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 collège 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 collège 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.

5. PLANIFICATION DU COURS

Harmoniser sa pratique régulière et suffisante de l'activité physique dans une approche favorisant la santé.

► Projet 1

Objectifs	orientations pédagogiques (méthodes – contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalité, pondération, échéance)
Construire une séance d'échauffement et une séance de flexibilité.	Laboratoires pratiques <ul style="list-style-type: none"> ➤ Test navette 20 mètres ➤ Travail écrit ➤ Élaborer des exercices d'étirement appropriés au programme musculaire proposé. 	À l'aide du livre <i>À vos marques, prêts et santé</i> l'étudiant prend un « portrait » de ce que sont ses forces et faiblesses en début de session de façon à pouvoir améliorer sa condition physique générale.	Consultation du chap.4 et 5 sous forme de tableau simplifié ressortir ses connaissances générales de l'entraînement.	Remise d'une composition écrite indiquant ses connaissances des différents déterminants de sa condition physique. 2 ^e semaine/session Réflexion écrite 3 ^e semaine / session Échauffement + flexibilité 10 pts Total pour ce projet 5 %

► Projet 2

Objectifs	orientations pédagogiques (méthodes – contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalité, pondération, échéance)
Construire un programme musculaire personnel adapté aux exigences de la musculation. P.M.P Compléter une recherche sur les variantes d'exercices fonctionnels.	Développer un tableau personnalisé incluant les composantes d'une routine musculaire complète. <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Formulation d'objectifs (cf. ensemble 2)</i> ➤ <i>Échauffement préparatoire (mobilisation - étirement - augmentation de la fréquence cardiaque)</i> ➤ <i>Exercices sur appareils sollicitant les 5 régions musculaires (accent sur une région si désiré) et en tenant compte des effets recherchés</i> ➤ <i>Exercices fonctionnels</i> ➤ <i>Force optimale</i> ➤ <i>Force sous-maximale</i> ➤ <i>Résistance</i> ➤ <i>Endurance</i> À partir de ce choix, l'étudiant sera en mesure de fixer ses paramètres d'entraînement. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prévoir un travail aérobie. 	Vérifier si : L'évaluation du dit programme musculaire respecte les principes d'entraînement reconnus pour les objectifs visés.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire un rappel des principes d'entraînement et d'amélioration de la condition physique à l'aide de recherche soit à la bibliothèque ou sur internet en utilisant la médiagraphie à la fin de ce document. ➤ Se référer à la matière couverte durant ses cours des ensembles 1 et 2 en rapport aux principes d'entraînement. ➤ Prendre en note la matière donnée à chaque début de cours. 	Remise du programme musculaire personnel <u>4^e semaine/session</u> Tableau cardiovasculaire et objectifs 5 pts (5%) <u>6^e semaine/session</u> Tableau de musculation et objectifs + calculs des charges maximales 15 pts (10%) Tableau abdominaux et bas de dos 5 pts (5%) Total pour cette partie 20 % <u>11^e semaine/session</u> Travail sur les variantes 10 pts Total pour ce projet 30 %

	Tableau d'entraînement cardiovasculaire minimum 20 minutes en tenant compte de la Fc cible et progression			
--	---	--	--	--

► Projet 3

Objectifs	orientations pédagogiques (méthodes – contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalité, pondération, échéance)
Gérer son temps de façon à accomplir un entraînement sécuritaire et progressif.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Évaluation continue par le professeur qui respecte les résultats attendus. ➤ Utilisation d'une fiche de suivi pour constater les progrès du PMP. ➤ (Séries – répétitions - % charge Cmax) variables vérifiées. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Règles de sécurité vues en cours sont appliquées. ➤ Implication constante de la part de l'étudiant face au travail exigé à l'intérieur du cours. ➤ Attitude positive et réceptive. ➤ Entrées des données hebdomadaires. 	Travail se faisant dans le cours du premier au dernier cours de la session.	Évaluation par le professeur avec fiche de suivi. 1 ^{er} au 15 ^e cours 5% 9 ^{ième} au 11 ^{ième} cours 10% Total pour ce projet 10 %

► Projet 4

Intégration des notions théoriques propres à la musculation.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Évaluation théorique à l'aide d'un examen à courtes réponses. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Comprendre les règles d'un bon entraînement en salle, la progression logique d'un entraînement. ➤ Connaître les règles de sécurité. 	Étude des différentes notions théoriques vues en cours de session	Examen théorique 15% 15 ^e cours Total pour ce projet 15 %
--	---	--	---	---

Planifier et gérer un programme personnel d'activités physiques.

► Projet 5

Construire un programme d'activités physiques adaptées à	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Après avoir exécuté le test Léger-Navette. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Compléter avec clarté, précision et une bonne recherche personnelle les fiches permettant d'évaluer ses 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lire des textes rappels sur la condition physique 	Cahier de projet incluant : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Résultats au test du début.
--	--	--	--	--

<p>ses priorités selon besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation.</p> <p>PAPP</p> <p>Planifier de façon appropriée les conditions de réalisation des activités à pratiquer.</p> <p>Formuler correctement et pertinemment ses objectifs personnels et son choix d'activités physiques à pratiquer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suite aux résultats obtenus au test, l'étudiant analyser ses besoins pour améliorer un des déterminants de sa condition physique : son cardiovasculaire. ➤ Formuler des objectifs répondant à ses besoins et à ses capacités. ➤ Construire un programme personnel d'activité physique permettant l'atteinte de ses objectifs et respectant les conditions de réalisation. ➤ Expérimenter concrètement son programme en tenant compte des exigences de sa vie (temps, erreurs de parcours, budget, etc. ...) sur une période de 8 semaines tout en exerçant un suivi quotidien ainsi que des bilans périodiques. ➤ À la mi-temps reprenre le test pour modifier ou non les objectifs de départ. ➤ Évaluer l'atteinte ou non atteinte de l'objectif avec justification appropriée. 	<p>besoins, de prendre des mesures précises sur son état de départ afin de planifier un programme personnel adapté à chacun. Ainsi, s'assurer de formuler un objectif réalisable, fixé par l'étudiant au préalable.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prendre des mesures précises sur son état de départ afin de formuler correctement un objectif d'amélioration réaliste de sa condition. ➤ Construire un programme personnel adapté à ses besoins et capacités conforme aux normes d'efficacité d'entraînement qui saura être des plus stimulants pour l'étudiant. ➤ Évaluer l'atteinte ou non atteinte de son objectif, bilans hebdomadaires et justifications appuyant ce résultat. 	<p>et les effets de l'activité physique sur la santé.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Compléter quelques fiches permettant de faire une analyse de ses besoins. ➤ Compléter toutes les étapes aboutissant à la construction d'un programme personnel, son application avec un suivi et finalement son évaluation. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Objectif mesurable et réaliste. <p>Planification écrite du programme personnel avec l'activité retenue;</p> <p>7^e semaine 7% (32 points)</p> <p>*La reprise de test pour vérifier l'atteinte de l'objectif.</p> <p>11^e semaine 3% (34 points)</p> <p>*Justifications avec bilans hebdomadaires et conclusion.</p> <p>12^e semaine 10% (10 points)</p> <p>Total pour ce projet : 20 %</p>
--	---	--	--	---

► Projet 6

Objectifs	Orientations pédagogiques (méthodes – contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalité, pondération, échéance)																																									
<p>Démontrer, vers la fin de la session, une condition cardiovasculaire moyenne selon les normes établies dans un test standardisé.</p>	<p>Suite à une évaluation en début de session, le professeur incite les étudiants à une pratique régulière de l'activité physique hors cours en vue particulièrement d'améliorer leur efficacité cardiovasculaire</p> <p>La condition cardiovasculaire sera mesurée à nouveau au 12^e cours de la session.</p>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="2">Palier atteint</th> <th rowspan="2">Note /20</th> </tr> <tr> <th>Filles</th> <th>Gars</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>10,5 et +</td><td>14 et +</td><td>22</td></tr> <tr><td>9,5 – 10</td><td>13 – 13,5</td><td>21 – 21,5</td></tr> <tr><td>8,5 – 9</td><td>12 – 12,5</td><td>20 – 20,5</td></tr> <tr><td>7,5 – 8</td><td>11 – 11,5</td><td>18 – 19</td></tr> <tr><td>6,5 – 7</td><td>10 – 10,5</td><td>16 – 17</td></tr> <tr><td>5,5 – 6</td><td>9 – 9,5</td><td>14 – 15</td></tr> <tr><td>4,5 – 5</td><td>8 – 8,5</td><td>12 – 13</td></tr> <tr><td>3,5 – 4</td><td>7 – 7,5</td><td>10 – 11</td></tr> <tr><td>3</td><td>6 – 6,5</td><td>8 – 9</td></tr> <tr><td>2,5</td><td>5 – 5,5</td><td>6 - 7</td></tr> <tr><td>2</td><td>4,5</td><td>4</td></tr> <tr><td>1,5 et -</td><td>4 et -</td><td>2</td></tr> </tbody> </table> <p>Démontrer une condition cardiovasculaire acceptable selon les critères d'un test standardisé.</p>	Palier atteint		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	<p>L'étudiant doit prendre sur lui de veiller à maintenir et/ou améliorer sa condition cardiovasculaire par un entraînement personnel régulier hors cours.</p>	<p>Selon les résultats du test cardiovasculaire Navette 20 mètres au 14^e cours.</p> <p>Selon le palier atteint.</p> <p>20 points</p> <p>Total pour ce projet : 20 %</p>
Palier atteint		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																																											

7. SYNTHÈSE DES MODALITÉS D'ÉVALUATION SOMMATIVE

Description de l'activité de l'évaluation	Contexte de réalisation	Objectif d'apprentissage	Échéance (date de remise d'un travail ou période d'examen)	Pondération (%)
Réflexion écrite.	Création séance d'échauffement et de flexibilité	Projet 1	2 ^e et 3 ^e semaine	5 %
Travail écrit, descriptif sous forme de tableau. Travail sur les variantes.	Construction du plan d'entraînement PMP. Travail sur les variantes d'exercices.	Projet 2	3 ^e , 4 ^e et 6 ^e semaine 9 - 11 ^e semaine	20 % 10%
Fiche personnelle	Fiche de suivi de l'implication au cours (entrées de données hebdomadaires, respect des échéanciers).	Projet 3	De la 2 ^e à la 14 ^e semaine	10 %
Examen théorique	Apprentissage des différentes notions théoriques.	Projet 4	➤ 15 ^e semaine	15 %
Expérimenté sur 8 semaines (5 ^e à la 12 ^e semaine). Toutes les étapes de réalisation sont enregistrées dans un cahier.	Programme personnel d'activité physique. (P.P.A.P.) Hors cours.	Projet 5	➤ Planification du programme personnel. ➤ Atteinte ou non de l'objectif fixé. ➤ Conclusion	7 ^e semaine 7% (32 points) 11 ^e semaine 3% (34 points) 12 ^e semaine 10% (10 points) Total pour ce projet : 20 %
Démonstration d'une condition cardiovasculaire de niveau moyen.	Lors d'un test standardisé navette 20 mètres	Projet 6	14 ^e semaine	20 %
TOTAL : 100 %				

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 aux seuils fixés.

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

8. MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

- ☞ Chevalier, Richard, *À vos marques prêts, santé !* Édition du Renouveau pédagogique inc. 6^e édition 2010; (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

- ☞ Croisetière, Réjean, abdominaux, répertoire d'exercices, Édition RC 2004;
- ☞ Croisetière, Réjean, musculation, répertoire d'exercices, 3^e édition RC, 70 pages;
- ☞ Croisetière, Réjean, Ballon-suisse, répertoire d'exercices, Édition RC 2002;
- ☞ Chevalier, Richard, *À vos marques, prêts, santé!*, Édition du Renouveau pédagogique inc. 4^e édition 2003. (en réserve à la bibliothèque)
Compagnon Web (site internet) : www.erpi.com/chevalier.cw

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

1. Note de passage

La note de passage du cours est de 60 % (PIEA, article 5.1m).

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 (PIEA 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 (PIEA, 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 PIEA.

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 services 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 doit respecter les « Normes de présentation matérielle des travaux écrits » adoptées par le Cégep. Ces normes sont disponibles sous la rubrique « **Méthodologie** » des centres de documentation du Cégep. Voici l'adresse : CRD du campus de Longueuil ou CRD de l'ÉNA (même lien pour les deux campus) : www.cegepmontpetit.ca/normes.

Les pénalités départementales concernant le non-respect des normes de présentation matérielle des travaux (PIEA, article 5.3.2) : Voir point 6 ci-haut.

8. Qualité de la langue française

L'évaluation de la qualité de la langue (PIEA, article 5.3.1) doit respecter les critères et les valeurs établis par le département. (voir grille)

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 (PIEA 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		
Excellent	<ul style="list-style-type: none">- Les idées sont claires. Le propos est cohérent.- Très bon emploi du vocabulaire relié à la discipline.- En général, respect du code orthographique et grammatical (peu ou pas de fautes).	10/10

Moyen	<ul style="list-style-type: none"> - Les idées sont relativement claires. Le propos est généralement cohérent. - La plupart du temps, le choix du vocabulaire relié à la discipline est judicieux. - Le texte comporte un certain nombre de fautes de grammaire ou d'orthographe. 	6/10
Faible	<ul style="list-style-type: none"> - Le texte est difficile à comprendre; le contenu en est affecté. - Mauvais emploi du vocabulaire relié à la discipline. - Le texte présente trop de fautes de grammaire ou d'orthographe. 	0/10

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

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^{ème} heure d'absence l'étudiant est exclu du cours.

Si l'étudiant est en mesure de justifier sa 5^{ème} 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.

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.

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.

Départs hâtifs

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

12. MODALITÉ 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.

*** Une conférence faisant partie du cours pourrait avoir lieu un mercredi (session d'automne seulement) durant le trou à l'horaire (date à confirmer).**

Calendrier du cours - Musculation ensemble 3 - Suzanne Côté

	Description des cours		Description des cours		Description des cours
7	Présentation : Professeur et plan de cours Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Laboratoire d'endurance et découverte des appareils Utilisation sécuritaire des appareils À la maison : <ul style="list-style-type: none"> • Faites un brouillon (à la mine) du travail : 	6	Remise de votre tableau d'entraînement de musculation (10 points) Remise de votre tableau d'entraînement abdo - dos (5pts) <u>Explication Projet Personnel d'Activité Physique hors cours :</u> PPAP Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Entraînement cardiovasculaire 20 minutes : <ul style="list-style-type: none"> • <i>Méthode par intervalles : 3 x 1 x 5 = 20 minutes</i> Entraînement de musculation	7	Remise de votre travail »Variantes d'exercices » !0 pts Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Entraînement cardiovasculaire 20 minutes : <ul style="list-style-type: none"> • <i>Méthode par intervalles : Au choix</i> Entraînement de musculation Entraînement des abdominaux et bas de dos : 53 x max

	<p>« Crée ta séance d'échauffement et ta séance de flexibilité » (10 points)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trouvez votre FCR (fréquence cardiaque au repos) : Prendre votre FCR / 10 sec· avant de vous lever le matin 	<p>Entraînement des abdominaux et bas de dos : Série 3 : Maximum épuisement</p> <p>Méthode d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Super série</u> : agoniste / antagoniste <p>À la maison :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Planification seulement</u> du PPAP à remettre au prochain cours pour la correction : Choix des déterminants, résultats des tests maisons, objectifs finaux, choix d'exercices, principes d'entraînement, temps et moments d'entraînement, etc· 	<p>Méthode d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Séries forcées <p>À la maison :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Complétez la <u>sixième</u> semaine de votre entraînement PPAP • Reprise de vos tests maisons (Résultats fin projet de la page 1)· • Complétez l'analyse finale (p· 9)
2	<p>Test Léger navette 20 mètres (Références : « À vos Marques, Prêts, Santé! » p·220 5^e édition + p· 68 6^e édition) Eugène Jargon de la musculation Laboratoire d'endurance et découverte des appareils (suite)</p> <p>À la maison :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Complétez « Crée ta séance d'échauffement et ta séance de flexibilité » (10 pts) • À l'aide de votre FCR (fréquence cardiaque au repos) : Calculez votre <u>FCC</u> (fréquence cardiaque cible) 	<p>7</p> <p>Correction en classe de la planification du PPAP (10 points) Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Entraînement cardiovasculaire 20 minutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Méthode par intervalles</u> : 4 x 1 x 4 = 20 minutes <p>Entraînement de musculation Entraînement des abdominaux et bas de dos : Série 3 : Maximum épuisement</p> <p>Méthode d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Super série</u> : Pré - fatigue (agoniste / agoniste) <p>À la maison : • Complétez la <u>première</u> semaine de votre entraînement PPAP</p>	<p>1 2</p> <p>Remise de votre analyse et de votre PPAP (20 points) Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Entraînement cardiovasculaire 20 minutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Méthode par intervalles</u> : Au choix <p>Entraînement de musculation Entraînement des abdominaux et bas de dos : 53 x max</p> <p>Méthode d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Séries brûlantes
3	<p>Remise du travail « Crée ta séance d'échauffement et ta séance de flexibilité » (10 pts) Expérimenter son entraînement cardiovasculaire 20 min· Comment créer votre tableau d'entraînement cardiovasculaire Choisir vos exercices de musculation et leurs appareils en vue de vos entraînements de musculation et d'abdominaux et bas de dos</p> <p>À la maison :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Complétez votre tableau cardiovasculaire (5 points) • Recherche de huit (8) exercices de musculation et quatre (4) d'abdominaux et bas de dos (un supérieur, un oblique, un inférieur et un bas de dos) sur Internet ou à la bibliothèque· 	<p>8</p> <p>Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Entraînement cardiovasculaire 20 minutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Méthode par intervalles</u> : Au choix • Entraînement de musculation : Circuit fonctionnel <p>Entraînement des abdominaux et bas de dos : Série 3 : Maximum épuisement</p> <p>Méthode d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Circuit fonctionnel <p>À la maison :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Complétez la <u>troisième</u> semaine de votre entraînement PPAP • Reprise de vos tests maisons (Résultats mi - projet de la page 1)· • Ajustement des objectifs finaux (au besoin) 	<p>1 3</p> <p>Révision de la session en vue de l'examen théorique final de la semaine 15· Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Entraînement cardiovasculaire 20 minutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Méthode par intervalles</u> : Au choix <p>Entraînement de musculation Entraînement des abdominaux et bas de dos : 53 x max Méthode d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Séries trichées
4	<p>Remise de votre tableau d'entraînement cardiovasculaire (5 points) Comment créer votre tableau de musculation Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Entraînement cardiovasculaire 20 minutes Comment trouvez vos charges maximales</p> <p>À la maison :</p>	<p>9</p> <p>Explications du travail sur les variantes d'exercices fonctionnels (10 pts) Vérification de l'objectif personnel et de la planification PPAP Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Entraînement cardiovasculaire 20 minutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Méthode par intervalles</u> : Au choix <p>Entraînement de musculation</p>	<p>1 4</p> <p>Test Léger navette 20 mètres (20 points) Échauffement articulaire + cardiovasculaire - 3 à 5 minutes Entraînement de musculation Entraînement des abdominaux et bas de dos : 53 x max</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Faites un brouillon de votre tableau des huit (8) exercices de musculation. Suite de votre recherche des 4 exercices d'abdominaux et bas de dos (un supérieur, un oblique, un inférieur et un bas de dos) 	<p>Entraînement des abdominaux et bas de dos : Série 3 : Maximum épuisement</p> <p>Méthode d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> Pyramidale <p>À la maison : • Complétez la <u>quatrième</u> semaine de votre entraînement PPAP</p>	<p>Compilation des notes d'entraînements</p>
5	<p>Comment créer tableau abdominaux et bas de dos</p> <p>Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes)</p> <p>Entraînement cardiovasculaire 20 minutes</p> <p>Expérimentation de votre entraînement de musculation</p> <p>Trouvez vos charges maximales (suite)</p> <p>À la maison :</p> <ul style="list-style-type: none"> Complétez votre tableau des 8 exercices de musculation (10points) Complétez votre tableau d'abdominaux et bas de dos (5 points) 	<p>Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes)</p> <p>Entraînement cardiovasculaire 20 minutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Méthode par intervalles : Au choix <p>Entraînement de musculation</p> <p>Entraînement des abdominaux et bas de dos : Série 3 : Maximum épuisement</p> <p>Méthode d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> Super lente <p>À la maison : • Complétez la <u>cinquième</u> semaine de votre entraînement PPAP</p>	<p>Examen théorique final 15 points</p> <p>OUF!</p> <p>Bonne fin de session!</p>