

Plan de cours

COURS : **Cyclotourisme**

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

DISCIPLINE : **109 Éducation physique – ensemble 3**

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

PROFESSEUR DU COURS-GROUPE	BUREAU	Poste	Courriel ou site web
Jean-François Collin	AR-2	6791	jean-francois.collin@cegepmontpetit.ca

PÉRIODE DE DISPONIBILITÉ AUX ÉTUDIANTS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant-midi					
Après-midi					

COORDONNATEUR 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 CYCLOTOURISME

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.

2. 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.

3. 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.

4. ORIENTATIONS PÉDAGOGIQUES

Ex. : Cours de trente (30) heures réparties à raison de 3 rencontres préparatoires, une sortie préparatoire d'une journée et d'une excursion de randonnée de 2 jours 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.

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.

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 : Réaliser une excursion de randonnée pédestre en groupe de façon efficace et sécuritaire

Objectifs, durée	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
<p>Réunir les ressources nécessaires et les utiliser de façon efficace pour s'adapter à l'environnement exploré, aux conditions qui y prévalent et aux exigences physiques de l'activité</p>	<p>Phase préparatoire comprenant trois réunions et une randonnée d'une journée. Le participant étudie et prépare les ressources (connaissances, habiletés, équipements) qui vont l'aider à s'adapter à l'environnement exploré et aux conditions qui y prévalent et à assurer son intégrité physique.</p> <p>Ateliers, exercices et lectures portant sur les thèmes suivants</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Abri et vêtements ▪ Trousse de premiers soins ▪ Matériel de cyclotourisme ▪ Chaussure et sac à dos ▪ Nourriture, eau et cuisine ▪ Règles de sécurité ▪ Technique de pédalage et dosage de l'effort ▪ Connaissance de l'environnement et des facteurs de risque ▪ Connaissance de ses limites et de ses capacités ▪ Prévention des malaises et des blessures ▪ Hypothermie, coup de chaleur, ampoule ▪ Respect de l'environnement <p>La phase de réalisation est l'excursion de randonnée de deux jours. Pendant le stage, le participant utilise de façon appropriée les ressources à sa disposition pour s'adapter efficacement à l'environnement et aux exigences de l'activité. Il veille ainsi au maintien de son intégrité physique et s'assure d'un rendement énergétique efficace en s'ajustant aux différentes situations rencontrées. Il est en mode de résolution de problème.</p>	<p>Le participant démontre une connaissance appropriée des connaissances préalables quant aux principes de base et aux conditions de réalisation de l'activité</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Respect du site* ▪ Participation à l'exécution des tâches* ▪ Application du code de sécurité* ▪ Application des principes liés au rendement énergétique sur la route* ▪ Application des principes liés à l'alimentation et à l'hydratation sur la route* <p>* voir les critères d'évaluation détaillés sur les fiches d'observation</p>	<p>Lecture du texte Coop #22276</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Visite à la boutique de plein air pour prendre le matériel indiqué ▪ Préparation et chargement du vélo ▪ Rassembler les items indiqués sur la liste de matériel ▪ Réalisation des mandats liés au menu et au matériel de groupe ▪ Emballage à sec des vêtements du sac de couchage et de la nourriture 	<p>Troisième rencontre Examen théorique <u>20 points</u></p> <p>Pendant l'excursion de 2 jours Évaluation par le professeur à l'aide de fiches d'observation <u>20 points</u></p> <p>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : <u>40 POINTS</u></p>

Projet 2 : Gérer un programme personnel d'activité physique dans une perspective de santé

Objectifs, durée	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)																																										
<p>Maintenir, modifier ou intégrer une pratique régulière de l'activité physique dans la double perspective suivante</p> <p>1. Maintenir et/ou développer les capacités physiques spécifiques au cyclotourisme</p> <p>2. Maintenir ou adopter un mode de vie sain et actif afin d'en retirer des bénéfices pour sa condition physique à court terme et pour sa santé</p>	<p>En plus des ressources matérielles des habiletés et des connaissances, le participant doit aussi s'assurer de disposer des ressources physiques qui vont lui permettre de participer à la sortie de façon efficace.</p> <p>Le participant construit, réalise et évalue un programme personnel d'un minimum de huit semaines axé sur le maintien ou le développement de :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ l'endurance cardiovasculaire ▪ l'endurance musculaire des membres inférieurs avec priorisation de la phase excentrique de la contraction musculaire. <p>Les principes d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La spécificité ▪ La surcharge progressive <ul style="list-style-type: none"> ✓ La fréquence ✓ L'intensité ✓ La durée ▪ La réversibilité ▪ Les différences individuelles 	<p>1. Élaboration d'un programme personnel respectant les principes d'entraînement reconnus pour les objectifs visés. Choix pertinent d'activités physiques et planification appropriée des conditions de réalisation</p>	<p>Compléter la première partie du document <u>scénario d'activités physiques préparatoires</u></p>	<p>Suite à la première réunion Validation du programme personnel par le professeur 10 points</p>																																										
		<p>2. Le participant réalise dans le cadre de son programme personnel de 2 sorties préparatoires de 40 kilomètres et complète la fiche de calcul des développements</p>	<p>Repérage, organisation, préparation et réalisation des randonnées (avec parents, amis). Calcul des développements.</p>	<p>Rencontre no 3 Reportage photographique et cueillette de données 10 points</p>																																										
		<p>3. Le participant démontre durant la sortie les capacités physiques lui permettant de compléter les trajets planifiés et de contribuer aux tâches au campement avec une disponibilité d'énergie constante.</p>	<p>Intégration de son programme d'activité à son mode de vie. Relevé des activités. Carnet de bord</p>	<p>Pendant le stage Évaluation par le professeur à l'aide d'une fiche d'observation 10 points</p>																																										
		<p>4. Le participant démontre une condition cardiovasculaire lui permettant d'atteindre les seuils de réussite dans le test Léger Boucher.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2">Palier atteint</th> <th>Note /20</th> </tr> <tr> <th>Filles</th> <th>Gars</th> <th>Note /20</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>	Palier atteint		Note /20	Filles	Gars	Note /20	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 s'occupe de maintenir ou d'améliorer sa condition cardiovasculaire à l'aide de son programme d'activités physiques</p>	<p>Rencontre no 3 Selon le palier atteint dans le test cardiovasculaire 20 points</p>
		Palier atteint		Note /20																																										
Filles	Gars	Note /20																																												
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>5. Le participant porte un regard critique sur sa capacité à prendre en charge sa pratique de l'activité physique dans une perspective de santé à la lumière des résultats obtenus dans les tests, du déroulement de la sortie et du déroulement de son programme personnel. Critères Respect du thème de la réflexion Développement et argumentation (faire ressortir les éléments marquants ou significatifs)</p>	<p>Carnet d'entraînement : Enregistrement des activités effectuées (durée, série, répétition, fréquence cardiaque) des difficultés rencontrées, des ajustements apportés.</p>	<p>1 semaine après le stage Travail écrit dactylographié, 2 pages à interlignes 1,5 10 points</p> <p>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : 60 POINTS</p>																																												

7. SYNTHÈSE DES MODALITÉS D'ÉVALUATION SOMMATIVE

Objectif 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 de type objectif	En classe, individuellement	Troisième rencontre	/20 points
	Vérification par observation du professeur de la capacité du participant à appliquer les principes liés au maintien de son intégrité physique (code de sécurité, adaptation aux différents éléments du contexte de la sortie)	Pendant l'excursion de 2 jours	L'excursion de deux jours	/20 points
Projet 2	Élaboration du programme personnel, première partie du document scénario d'activités physiques préparatoires	Travail écrit individuel	Une semaine après la première rencontre	/10 points
	Production du reportage sur les deux sorties préparatoire de 40 kilomètres. Compléter la fiche de calcul des développements	Travail écrit avec quelques photos à l'aide de la fiche de reportage. Individuel ou collectif. Calcul des développements.	Troisième rencontre	1 ^{er} sortie : 4pts 2 ^e sortie : 4pts Calcul : 2 pts /10points
	Observation du professeur de la capacité du participant à démontrer une disponibilité d'énergie constante dans la réalisation des trajets planifiés.	Pendant l'excursion de 2 jours	L'excursion de 2 jours	/10points
	Test d'évaluation de la condition cardiovasculaire	Test de course : navette de 20 mètres de Léger Boucher en gymnase	Troisième rencontre	/20 points
	Réflexion personnelle sur sa capacité à prendre en charge sa pratique de l'activité physique dans une perspective de santé	Travail écrit individuel	Une semaine après l'excursion de 2 jours	/10 points
				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. (PIEA, article 6.5.2.1)

8.0 MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

Notes de cours obligatoires : Se procurer les notes de cours # 25370

Équipement: Se procurer le matériel nécessaire au stage (vêtements et accessoires personnels, voir la liste de matériel qui est distribuée lors de la première rencontre)

La boutique Location plein air du Collège (local CS-4, centre sportif, campus Longueuil) peut prêter, en retour d'un dépôt remboursable de 20\$ et sur présentation de votre carte d'étudiant le matériel suivant : sac à dos, sac de couchage, matelas de sol, bottes et bâtons de marche, tente, poêle de camping, chaudrons etc.

Assurez-vous de respecter l'horaire d'emprunt et de retour suivant :

Heures d'ouverture : de 9h à 12h et de 13h à 16h

Date, emprunt : _____ Date, retour : _____

S.V.P. Le matériel prêté est un bien collectif coûteux et précieux. Engageons-nous à en prendre soin !

9.0 MÉDIAGRAPHIE

Pour ce cours vous devez vous procurer, le plus tôt possible, le texte Coop #25370

Pour avoir accès à tous les documents utilisés pour ce cours, consultez le site suivant :

<http://ww2.college-em.qc.ca/prof/msauve/> et cliquez sur « étudiant »

Volumes de référence

Fahey, T. D., Insel, P. M., Roth, W. T. En forme et en santé, 2^{ième} édition, Modulo éditeur, Montréal, 2003
Laferrière, S. Plaisirs d'une vie active, Les Éditions CEC inc., Montréal, 1997
Chevalier, R. À vos marques, prêts, santé !, Éditions du renouveau pédagogique inc. 5^{ième} édition, 2003
Dumais, O. La gastronomie en plein air, Éditions Québec Amérique, Montréal 1999
Institut de plein air québécois, Du pique-nique à l'expédition, IPAQ éditeur, Rimouski 1986
Guide du plein air au Québec, 2^{ième} édition, Collection espaces, 2003
Lareau, Suzanne. Pilon Yves. Les hics de la mécanique, Les Éditions Tricycles, 1991
Ballentine, Grant. Réparation et entretien du vélo, Édition Hurtibise, HMV 1995

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, 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 ladite 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.

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 Service des programmes.

6. Remise des travaux et correction

Les travaux exigés par un professeur doivent être remis à la date, au lieu et au moment fixés. Les pénalités entraînées par les retards sont établies selon les règles départementales (PIEA, article 5.2.5.2).

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) : Ceux-ci se verront traités comme des travaux remis en retard tant qu'ils ne seront pas conformes.

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

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

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 5ième heure d'absence l'étudiant est exclu du cours.

Si l'étudiant est en mesure de justifier sa 5ième 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. MODALITÉ DE PARTICIPATION AU COURS

- Jouir d'une condition physique suffisante : capacité de soutenir un effort physique moyennement intense (F.C. de 120 à 150) durant une longue période (6-7 heures de marche par jour)
- Ne pas souffrir de handicap pouvant limiter la pratique de cette activité physique (problèmes articulaires aux genoux, problèmes cardiaques ou prise de médicaments)
- Accepter de défrayer les coûts de ce cours (\$ 110) et partager avec les autres participants les frais de nourriture durant le stage (environ \$25)

POUR DES RAISONS ÉVIDENTES DE SÉCURITÉ, LA POSSESSION ET/OU LA CONSOMMATION DE DROGUES OU D'ALCOOL EST INTERDITE DURANT TOUT LE STAGE. LE NON-RESPECT DES RÈGLES DE SÉCURITÉ, DES AUTRES PARTICIPANTS OU DE L'ENVIRONNEMENT ENTRAÎNERA L'EXPULSION DU COURS ET L'ÉCHEC. EN CAS D'EXPULSION L'ÉLÈVE DEVRA ASSUMER LES FRAIS DE RETOUR À LA MAISON

Préparation aux sorties : le participant est tenu de se présenter aux sorties, bien préparé, à l'heure et en ayant évité de faire la fête la veille

Le contexte du cours de cyclotourisme place les participants dans une relation d'interdépendance où la mise en commun des ressources individuelles aura un impact certains sur l'atteinte des objectifs du cours. De façon concrète nous souhaitons que le participant :

- Se regroupe avec des personnes dont la condition physique est équivalente à la sienne
- Élabore un menu d'excursion répondant aux exigences de l'activité et aux critères reconnus en plein air
- Prépare et emballe la nourriture adéquatement
- Prend en charge une partie du matériel de groupe
- Prépare son matériel selon les consignes émises
- Installe le campement et prépare les repas
- Partage équitablement la nourriture avec les coéquipiers
- Se préoccupe du confort des autres dans le partage de l'espace aménagé pour le sommeil
- Répartit équitablement la charge à transporter
- Respecte les consignes de sécurité, le rythme de pédalage convenu et le sommeil des autres
- Crée une ambiance agréable marquée par le respect mutuel
- Maintient une attitude critique
- Respecte le site (règles, adaptation des habitudes quotidiennes, toilettes, lavage, déchets etc.)

CALENDRIER ET CONTENUS DES ACTIVITÉS DU COURS

Première rencontre préparatoire : Date : _____ **Heure :** _____ **Local :** _____

- Plan de cours
- Fiche santé
- Liste de matériel individuel
- Lectures recommandées (#25370)
- Test Léger Boucher (navette 20m.)
- Objectifs et calendrier d'activités préparatoires
- Reportage, sortie personnelle

TRAVAIL PERSONNEL SUITE À LA PREMIÈRE RÉUNION

- *Élaborer et déposer son projet de programme personnel pour approbation du professeur et reprendre son travail **avant de quitter pour les vacances.***
- *Pendant l'été, lire le texte coop #25370, et recherchez les bonnes occasions de vous procurer ou emprunter les items de votre liste de matériel.*
- *Développez ou maintenez votre endurance cardiovasculaire et l'endurance musculaire de vos jambes en intégrant votre programme personnel à votre mode de vie.*
- *Profitez de l'été pour réaliser votre randonnée préparatoire d'une demi-journée (PHOTOS !)*

Sortie préparatoire : Date : _____ Heure : _____ Endroit : _____

Deuxième et troisième réunions préparatoires

2) Date : _____ Heure : _____ Local : _____

3) Date : _____ Heure : _____ Local : _____

- Formation des sous-groupes
- Choix et étude de trajet (cartographie)
- Matériel de groupe
- Examen théorique (réunion 3)
- Préparation de la sortie préparatoire
- Horaire de la boutique de plein air
- Élaboration d'une intention commune
- Mécanique de la bicyclette
- Répartition des mandats et responsabilités
- Remise et suivi du programme d'activités préparatoires
- Chargement et ajustement de la bicyclette et des bagages
- Sécurité en randonnée à bicyclette
- Reprise du test Léger Boucher (réunion 3)

TRAVAIL PERSONNEL AU DÉBUT DE LA SESSION

- *Compléter sa préparation physique*
- *Compléter et remettre le reportage de la randonnée préparatoire*
- *Prendre le matériel à la boutique Location plein air avant les sorties*
- *Finir de rassembler les items indiqués sur la liste de matériel*
- *Réalisation des mandats liés au menu et au matériel de groupe*
- *Emballage à sec des vêtements du sac de couchage et de la nourriture*
- *Préparation et chargement des sacoches*
- *Après le stage, retourner l'équipement emprunté, rédiger et remettre le bilan*

Stage de randonnée : Endroit : _____

Départ Date : _____ Heure : _____ Endroit : _____

Retour Date : _____ Heure : _____ Endroit : _____

Réunion retour : Date : _____ Heure : _____ Local : _____

- Consignes pour la remise du bilan
- Partage des frais de nourriture