



Plan de cours

COURS : **Randonnée pédestre**

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

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

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

Préalables : Un cours de l'ensemble 1 (109-1??-EM) et un cours de l'ensemble 2 (109-2??-EM)

PROFESSEUR DU COURS-GROUPE BUREAU ☎ poste ✉ courriel ou site web

Jérôme Blais	AR-2	6826	jerome.blais@cegepmontpetit.ca
Jean-François Collin	AR-2	6791	jean-francois.collin@cegepmontpetit.ca
Yan Deroy	AR-2	5680	yan.deroy@cegepmontpetit.ca

PÉRIODE DE DISPONIBILITÉ AUX ÉTUDIANTS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant-midi					
Après-midi					

COORDONNATEUR DU DÉPARTEMENT BUREAU ☎ poste ✉ courriel

Martin Choquette	AR-2	6710	martin.choquette@cegepmontpetit.ca
Hélène Morin	AR-2	6731	helene.morin@cegepmontpetit.ca

PRÉSENTATION DU COURS

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

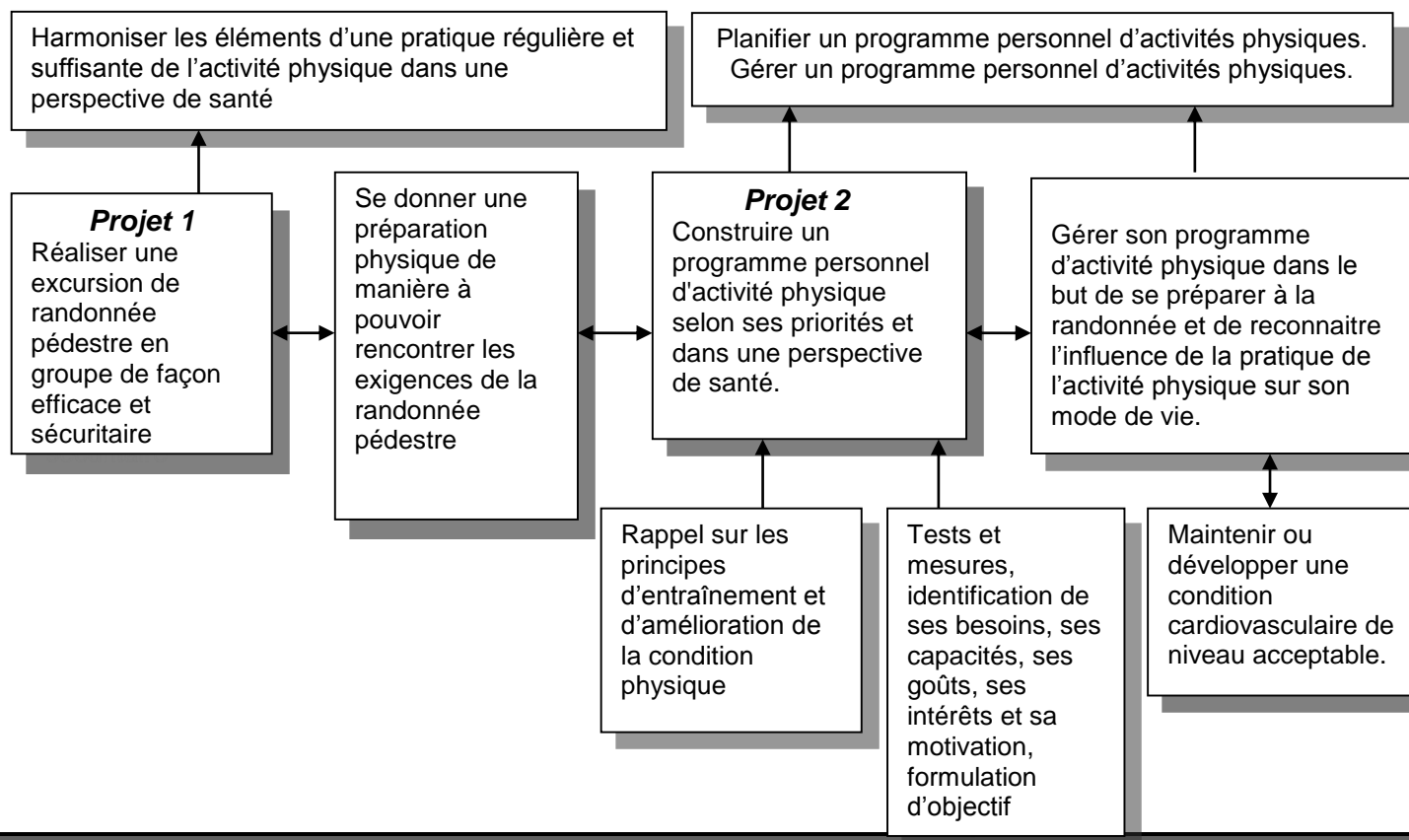
En tout → 3 ensembles

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.

Le cours de randonnée pédestre propose au participant de découvrir le plaisir de la marche en montagne en lui permettant de réaliser une excursion de deux jours et en l'impliquant dans toutes les facettes de la préparation nécessaire à une pratique efficace et sécuritaire de l'activité.

Dans cette optique, le cours amènera l'étudiant à se donner une préparation physique adéquate et à réunir les autres ressources (connaissances, habiletés, équipements) qui vont l'aider à rencontrer les exigences physiques de l'activité et à s'adapter à l'environnement exploré et aux conditions qui y prévalent en assurant en tout temps le maintien de son intégrité physique.

Schéma de l'activité



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.

2.0 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 sur le portail: <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

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.

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 à l'étudiant de rechercher dès son 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.

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.

Objectif ministériel Ensemble 3 (code 4EP2)

Démontrer sa capacité à prendre en charge sa pratique de l'activité physique dans une perspective de santé.

Renseignements liés à la pondération (1-1-1)

1 heure → temps hebdomadaire consacré aux apprentissages théoriques

1 heure → temps hebdomadaire consacré à la pratique d'activités physiques

1 heure → temps hebdomadaire consacré au travail personnel

Formule du cours

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

3.0 PLANIFICATION DU COURS

Projet 1 : Réaliser une excursion de randonnée pédestre en groupe de façon efficace et sécuritaire

Objectifs, durée	Orientations pédagogiques (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 ▪ Carte et boussole ▪ Chaussure et sac à dos ▪ Nourriture, eau et cuisine ▪ Règles de sécurité ▪ Rythme de marche 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 le sentier* ▪ Application des principes liés à l'alimentation et à l'hydratation en randonnée* <p>* voir les critères d'évaluation détaillés sur les fiches d'observation</p>	<p>Lecture du texte Coop #22865</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Visite à la boutique de plein air pour prendre le matériel indiqué ▪ Préparation et chargement de son sac à dos ▪ 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 20 points</p> <p>Pendant l'excursion de 2 jours Évaluation par le professeur à l'aide de fiches d'observation 20 points</p> <p>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : 40 POINTS</p>

Projet 2 : Planifier et 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 à la randonnée pédestre.</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 monter et de descendre la montagne 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 ▪ Le maintien ▪ 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>1 semaine après la première réunion : validation du programme personnel par le professeur 5 points – 1^{ière} remise (obligatoire sinon zéro) 5 points – 2^{ième} remise</p>																																										
		<p>2. Le participant réalise dans le cadre de son programme personnel une randonnée préparatoire en montagne d'une demi-journée. (Reportage)</p>	<p>Repérage, organisation, préparation et réalisation de la randonnée (avec parents, amis)</p>	<p>Rencontre no 2 Reportage photographique et cueillette de données 10 points</p>																																										
		<p>3. Le participant démontre durant la randonnée 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="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <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 randonnée 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 de 2 jours Travail écrit dactylographié, 2 pages à interlignes 1,5 10 points</p> <p>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : 60 POINTS</p>																																												

4.0 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 randonnée)	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, <u>Récupérer avant la fin de la session</u> Deuxième rencontre (2ième remise)	/5 points /5 points
	Production du reportage sur la randonnée préparatoire hors cours.	Travail écrit avec quelques photos à l'aide de la fiche de reportage. Individuel ou collectif	Deuxième rencontre	/10 points
	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

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)

5.0 POLITIQUES ET RÈGLES INSTITUTIONNELLES ET CONDITIONS DE RÉUSSITE AU COURS

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).

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).

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.

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.

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.

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).

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

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

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

7. MODALITÉS 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 d'un 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 et partager avec les autres participants les frais de nourriture durant le stage

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 randonnée pédestre place les participants dans une relation d'interdépendance où la mise en commun des ressources individuelles aura un impact 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 marche 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.)

8. MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

Notes de cours obligatoires : Se procurer les notes de cours # 22865

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

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

8.0 CALENDRIER ET CONTENUS DES ACTIVITÉS DU COURS

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

- Plan de cours
- Fiche santé
- Liste de matériel individuel
- Lectures recommandées (#22865)
- Test Navette de 20 mètres
- Objectifs et calendrier d'activités préparatoires
- Reportage, randonnée 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.** (Un travail non-récupéré obtiendra une note maximale de 5/10)*
- *Pendant l'été, lire le texte coop #22865, 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 (reportage avec PHOTOS !)*

Deuxième réunion

- Formation des sous-groupes
- Choix et étude de trajet (cartographie et boussole)
- Préparation de la sortie d'un jour
- Remise du reportage
- Alimentation

Date : _____

Heure : _____

Local : _____

Sortie préparatoire

Date : _____

Heure : _____

Endroit : _____

Troisième réunion

- Élaboration du projet alimentaire
- Répartition des mandats et responsabilités
- Examen théorique
- Remise et suivi du programme d'activités préparatoires
- Chargement et ajustement du sac à dos
- Reprise du test Navette
- Matériel de groupe

Date : _____

Heure : _____

Local : _____

Stage final

Date : _____

Heure : _____

Endroit : _____

TRAVAIL PERSONNEL AVANT ET APRÈS LE STAGE FINAL

- *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 du sac à dos*
- *Partage des frais de nourriture*
- *Après le stage, retourner l'équipement emprunté, rédiger et remettre le bilan final*

9.0 MÉDIAGRAPHIE

Volumes et sites 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 ! 6^{ième} édition, 2014

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

Pouplot, D., Catafard, C., Blondeau, N. et Fédération québécoise de la marche, Répertoire des lieux de marche au Québec : de la promenade à la longue randonnée, 3^{ième} édition, Éditions Bipède, 2000

Sites internet :

www.espace.ca

www.sepaq.com

www.mec.ca/quebec