

PLAN DE COURS

COURS : **Musculation**

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 (109-101-MQ) ET UN COURS DE L'ENSEMBLE 2 (109-102-MQ)

PROFESSEUR DU COURS-GROUPE	BUREAU	☎ POSTE	✉ COURRIEL OU SITE WEB
Hélène Morin	AR-2	6731	helene.morin@college-em.qc.ca
Marie-Lyne Deschamps	AR-2	6820	marie-lyne.deschamps@college-em.qc.ca
Jérôme Blais	AR-2	6826	jerome.blais@college-em.qc.ca
Suzanne Côté	AR-2	2943	suzanne.cote@college-em.qc.ca

PÉRIODE DE DISPONIBILITÉ AUX ÉTUDIANTS :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant-midi					
Après-midi					

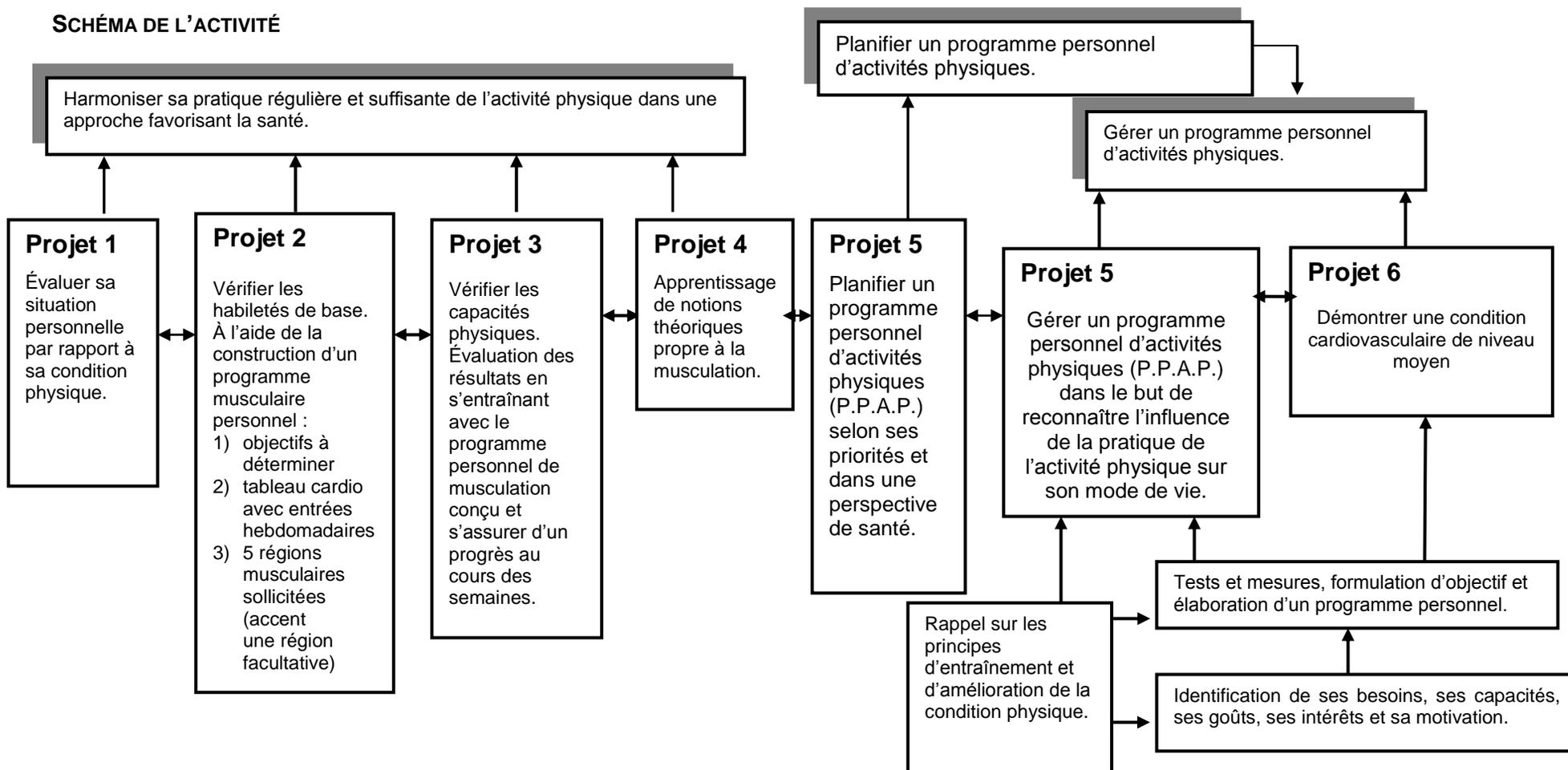
COORDONNATEURS DU DÉPARTEMENT	BUREAU	☎ poste	✉ courriel
Hélène Morin	AR-2	6731	helene.morin@college-em.qc.ca
Martin Choquette	AR2	6774	martin.choquette@college-em.qc.ca

PLACE DU COURS DANS LA FORMATION DE L'ÉTUDIANT¹

PRÉSENTATION DU COURS DE MUSCULATION

Ce cours n'est préalable absolu à aucun cours et n'a pas de co-requis. Cependant, il fait suite aux cours des deux premiers ensembles. L'étudiant devra lui-même concevoir 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. Par la suite, il devra gérer la réalisation de son programme.

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.

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://ww2.college-em.qc.ca/dept/educationphysique/>

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

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.

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.

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 2 heures consécutives par semaine et auxquelles s'additionnent 15 heures de travail personnel hors cours à raison d'environ une heure par semaine.

PLANIFICATION DU COURS

* Projet 1

Objectifs	Stratégie (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 ➤ Test Léger-Boucher ➤ Travail écrit	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. 8 et sous forme de réflexion écrite ressortir ses forces et ses faiblesses suite au questionnaire et le test navette Léger-Boucher.	Remise d'une composition écrite indiquant ses forces et faiblesses face à 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 % 2^e cours.

* Projet 2

Objectifs	Stratégie (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.	Développer un tableau personnalisé incluant les composantes d'une routine musculaire complète. ➤ Formulation d'objectifs (cf. ensemble 2) ➤ Incluant l'échauffement préparatoire (mobilisation – étirement – augmentation de la fréquence cardiaque) ➤ Exercices sur appareils sollicitant les 5 régions musculaires (accent sur une région si désiré) et en tenant compte des effets recherchés ➤ Force maximale ➤ Résistance ➤ Endurance À partir de ce choix, l'étudiant sera en mesure de fixer ses paramètres d'entraînement. ➤ Prévoir un travail aérobique Tableau d'entraînement cardiovasculaire minimum 20 minutes en tenant compte de la Fc cible et progression ➤ Élaborer des exercices d'étirement appropriés au programme musculaire proposé.	Vérifier si : L'évaluation dudit programme musculaire respecte les principes d'entraînement reconnus pour les objectifs visés.	➤ 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 4 ^e semaine/session Tableau cardiovasculaire et objectifs 5 pts 6 ^e semaine/session Tableau de musculation et objectifs 10 pts Tableau abdominaux et bas de dos 5 pts Total pour ce projet 20 %

* Projet 3

Objectifs	Stratégie (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 Total pour ce projet 20 %

* Projet 4

Acquisition 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 ^e cours 15% Total pour ce projet 15 %
--	---	--	---	--

* Projet 5

<p>Construire un programme d'activités physiques adaptées à ses priorités selon besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation.</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"> ➤ Après avoir exécuté le test Léger-Boucher. ➤ Suite aux résultats obtenus au test, l'étudiant analyse 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 reprendre le test pour modifier ou non les objectifs de départ. ➤ Évaluer l'atteinte ou non atteinte de l'objectif avec justification appropriée. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Compléter avec clarté, précision et une bonne recherche personnelle les fiches permettant d'évaluer ses 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. ➤ 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 de plus stimulants pour l'étudiant. ➤ Évaluer l'atteinte ou non atteinte de son objectif, bilans hebdomadaires et justifications appuyant ce résultat. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lire des textes rappels sur la condition physique et les effets de l'activité physique sur la santé. ➤ 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. 	Cahier de projet incluant : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Résultats au test du début. ➤ Objectif mesurable et réaliste. ➤ Planification écrite du programme personnel avec l'activité retenue; 6^e semaine ➤ et ➤ *La reprise de test pour vérifier l'atteinte de l'objectif. 11^e semaine 10 points ➤ *Justifications avec bilans hebdomadaires et conclusion. 12^e semaine. 10 points Total pour ce projet : 20 %
---	---	--	---	---

* Projet 6

Objectifs	Stratégie (méthodes – contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalité, pondération, échéance)																																									
Démontrer , vers la fin de la session, une condition cardiovasculaire moyenne selon les normes établies dans un test standardisé.	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 La condition cardiovasculaire sera mesurée à nouveau au 12 ^e cours de la session.	Démontrer une condition cardiovasculaire acceptable selon les critères d'un test standardisé. <table border="1"> <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>	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	L'étudiant doit prendre sur lui de veiller à maintenir et/ou améliorer sa condition cardiovasculaire par un entraînement personnel régulier hors cours	<p>Selon les résultats du test cardiovasculaire Léger navette 20 mètres</p> <p>au 14^e cours.</p> <p>Selon le palier atteint. 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																																											

SYNTHÈSE DES MODALITÉS D'ÉVALUATION SOMMATIVE

Objectif d'apprentissage	Description de l'activité de l'évaluation	Contexte de réalisation	Échéance (date de remise d'un travail ou période d'examen)	Pondération (%)
Projet 1	Création séance d'échauffement et de flexibilité	Réflexion écrite	2 ^e et 3 ^e semaine	5%
Projet 2	Construction du PMP	Travail écrit, descriptif sous forme de tableau	3 ^e , 4 ^e et 6 ^e semaine	20 %
Projet 3	Fiche de suivi de l'implication au cours (entrées de données hebdomadaires, respect des échéanciers).	Fiche personnelle	De la 1 ^{ère} à la 15 ^e semaine	20 %
Projet 4	Apprentissage des différentes notions théoriques.	Examen théorique	➤ 15 ^e semaine	15 %
Projet 5	Programme personnel d'activité physique. (P.P.A.P.) Hors cours.	Expérimenté sur 8 semaines (5 ^e à la 12 ^e semaine). Toutes les étapes de réalisation sont enregistrées dans un cahier.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Planification du programme personnel. ➤ Atteinte ou non de l'objectif fixé. ➤ Conclusion 	6 ^e et 11 ^e semaine 10 points 12 ^e semaine 10 points Total pour ce projet : 20 %
Projet 6	Démonstration d'une condition cardiovasculaire de niveau moyen	Lors d'un test standardisé (Léger-Boucher)	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. (PIEA, article 6.5.2.1)

POLITIQUES ET RÈGLES INSTITUTIONNELLES ET DÉPARTEMENTALES

Tout étudiant inscrit au collège Édouard-Montpetit doit prendre connaissance du contenu de quelques politiques et règlements institutionnels et s'y conformer. Notamment, la *Politique institutionnelle d'évaluation des apprentissages, les conditions particulières concernant le maintien de l'admission d'un étudiant, la Politique de valorisation de la langue française, la Politique pour un milieu d'études et de travail exempt de harcèlement et de violence, les procédures et règles concernant le traitement des plaintes étudiantes*. Le texte intégral de ces politiques et règlements est accessible sur le site web du Collège à l'adresse suivante : www.college-em.qc.ca . En cas de disparité entre des textes figurant ailleurs et le texte intégral, ce dernier est la seule version légale et appliquée. Pour l'éducation physique, certaines contraintes tiennent compte de la nature des cours et des implications au niveau de l'apprentissage.

Remise des travaux et correction

Les travaux exigés doivent être remis à la date, au lieu et aux moments fixés. L'étudiant est informé à l'avance des critères de correction et de la pondération d'un travail ou d'un examen.

Retard pour la remise d'un travail

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.

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, 6.6.1)

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 6.6.2 de la PIÉA.

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)

Présence au cours

La présence au cours est obligatoire.

Absence

Toute absence est portée au dossier de l'étudiant quelle que soit la raison.

L'étudiant ne peut cumuler plus que 2 absences (équivalent à 4 heures de cours) **qui ne sont pas justifiées par des raisons graves.**

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.

Une 3^{ème} absence non reprise et non justifiée par une raison grave entraînera une exclusion du cours. Un avis sera acheminé à l'adjoint responsable au Service des programmes.

L'étudiant pourrait être amené à justifier son absence par un billet écrit indiquant la ou les raisons de son absence.

Reprise

Le professeur favorise le rattrapage quand cela est possible. Le professeur efface l'absence du dossier de l'étudiant lorsque l'étudiant reprend un cours manqué selon les conditions et les modalités précisées par le professeur.

Une absence justifiée par des raisons majeures acceptées comme telles par le professeur et pour laquelle on n'a pu offrir d'activité de rattrapage ne pourra être comptabilisée aux fins de sanction. Par contre, si l'étudiant ne reprend pas le cours manqué alors qu'il en a la possibilité, son absence est considérée comme non motivée et sera comptabilisée.

Modalités d'application

La politique de présence s'applique aux cours seulement et non aux activités d'évaluation sommative, auquel cas la PIÉA s'applique.

EN CAS D'ABSENCE PROLONGÉE POUR DES RAISONS GRAVES et lorsque le rattrapage n'est pas possible, l'étudiant doit aviser son A.P.I. le plus tôt possible. Dans certains cas, l'étudiant peut obtenir, selon le cas, la mention IT (incomplet temporaire) ou la mention IN (incomplet permanent) en conformité avec l'article 6.5.1.4 de la PIÉA et ainsi éviter l'échec.

Retard

Les retards sont enregistrés. Le professeur peut refuser l'accès au cours en cas de retards répétés ou abusifs. Une absence est alors portée au dossier de l'étudiant.

Départs hâtifs

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

Niveau d'engagement

Il est demandé à l'étudiant de s'impliquer activement dans la démarche du cours en donnant à sa participation une allure dynamique et enthousiaste.

Un comportement démontrant un niveau d'engagement inacceptable (sécurité) ou insuffisant (non participation aux activités pratiques d'apprentissage) peut être une cause de renvoi du cours et de refus d'accès par la suite.

L'étudiant doit établir une communication positive et respectueuse avec le professeur et les autres participants de son groupe, à défaut de quoi, il lui sera demandé de changer son langage ou son comportement sinon il devra quitter le cours.

Le professeur peut refuser l'accès au cours à un étudiant qui ne dispose pas de la tenue adéquate ou du matériel requis tel qu'indiqué au plan de cours. Une absence est alors enregistrée.

Un étudiant invité par son professeur à quitter le local doit récupérer ses effets et sortir tout de suite.

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.

Présence aux activités d'évaluation sommative

La présence aux activités d'évaluation sommative est obligatoire.

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)

TENUE VESTIMENTAIRE

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.

MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

- ☞ Chevalier, Richard, *À vos marques prêts, santé !* Édition du Renouveau pédagogique inc. 4^e édition 2003; (réservé à la bibliothèque)
- ☞ 1 serviette
- ☞ 1 crayon de plomb, cahier ou feuilles pour prendre note
- ☞ Cadenas
- ☞ Une bouteille d'eau
- ☞ Calculatrice

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

CALENDRIER DE LA SESSION (Description hebdomadaire des cours)

	Description des cours	Description des cours	Description des cours
1	<p>Présentation : Professeur et plan de cours Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Laboratoire d'endurance et découverte des appareils Utilisation sécuritaire des appareils</p> <p>À la maison :</p> <ul style="list-style-type: none"> Faites un brouillon (à la mine) du travail : « Crée ta séance d'échauffement et ta séance de flexibilité » (10 pts) Trouvez votre FCR (fréquence cardiaque au repos) : Prendre votre FCR / 10 sec. avant de vous lever le matin 	<p>Remise de votre tableau d'entraînement de musculation (10pts) Remise de votre tableau d'entraînement abdo-dos (5pts) <u>Explication Projet Personnel d'Activité Physique hors cours : PPAP</u> Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Entraînement cardiovasculaire 20 minutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Méthode par intervalles <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"> Super série : agoniste / antagoniste <p>À la maison :</p> <ul style="list-style-type: none"> Planification seulement 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'entraînements, etc. 	<p>Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Entraînement cardiovasculaire 20 minutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Méthode par intervalles <p>Entraînement de musculation Entraînement des abdominaux et bas de dos : 53 x max Maximum épuisement</p> <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 sixième 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 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 FCC (fréquence cardiaque cible) 	<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"> Méthode par intervalles <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"> Super série : agoniste / antagoniste <p>À la maison :</p> <ul style="list-style-type: none"> Complétez la première semaine de votre entraînement PPAP 	<p>Remise de votre analyse et de votre PPAP (20pts) Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Entraînement cardiovasculaire 20 minutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Méthode par intervalles <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
		<p>Semaine de mise à jour Complétez la deuxième semaine de votre entraînement PPAP</p>	
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 pts) Recherche de huit (8) exercices de musculation et 	<p>Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Entraînement cardiovasculaire 20 minutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Méthode par intervalles <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"> Pyramidale <p>À la maison :</p> <ul style="list-style-type: none"> Complétez la troisième semaine de votre entraînement 	<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"> Méthode par intervalles <p>Entraînement de musculation Entraînement des abdominaux et bas de dos : 53 x max Méthode d'entraînement :</p>

	<p>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>		<p>PPAP</p> <ul style="list-style-type: none"> Reprise de vos tests maisons (Résultats mi-projet de la page 1). Ajustement des objectifs finaux (au besoin) 		<ul style="list-style-type: none"> Séries trichées
4	<p>Remise de votre tableau d'entraînement cardiovasculaire (5 pts) Comment créez votre tableau de musculation Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Entraînement cardiovasculaire 20 minutes Comment trouvez vos charges maximales À la maison :</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) 	9	<p>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"> Méthode par intervalles <p>Entraînement de musculation Entraînement des abdominaux et bas de dos : Série 3 : Maximum épuisement Méthode d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> Pré-fatigue <p>À la maison :</p> <ul style="list-style-type: none"> Complétez la <u>quatrième</u> semaine de votre entraînement PPAP 	7 4	<p>Test Léger navette 20 mètres (20 pts) Échauffement articulaire + cardiovasculaire -3 à 5 minutes Entraînement cardiovasculaire 20 minutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Méthode par intervalles <p>Entraînement de musculation Entraînement des abdominaux et bas de dos : 53 x max</p> <p>Compilation des notes d'entraînements</p>
5	<p>Comment créez tableau abdominaux et bas de dos Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Entraînement cardiovasculaire 20 minutes Expérimentation de votre entraînement de musculation Trouvez vos charges maximales (suite) À la maison :</p> <ul style="list-style-type: none"> Complétez votre tableau des 8 exercices de musculation (10pts) Complétez votre tableau d'abdominaux et bas de dos (5 pts) 	7 0	<p>Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Entraînement cardiovasculaire 20 minutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Méthode par intervalles <p>Entraînement de musculation Entraînement des abdominaux et bas de dos : Série 3 : Maximum épuisement Méthode d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> Super lent <p>À la maison :</p> <ul style="list-style-type: none"> Complétez la <u>cinquième</u> semaine de votre entraînement PPAP 	7 5	<p>Examen théorique final 15 pts</p> <p>OUF!</p> <p>Bonne fin de session!</p>