



PLAN DE COURS

COURS : **Volley-ball**
Ensemble 3 – Intégration de l'activité physique à son mode de vie

PROGRAMME : Tous les programmes

DISCIPLINE : 109 Éducation physique

PONDÉRATION : Théorie : 1 Pratique : 1 Étude personnelle : 1

Professeur(s)	Bureau	☎ poste	✉ courriel ou site web
Carle, Martin	E-09	2677	martin.carle@college-em.qc.ca

PÉRIODE DE DISPONIBILITÉ AUX ÉTUDIANTS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant-midi					
Après-midi					

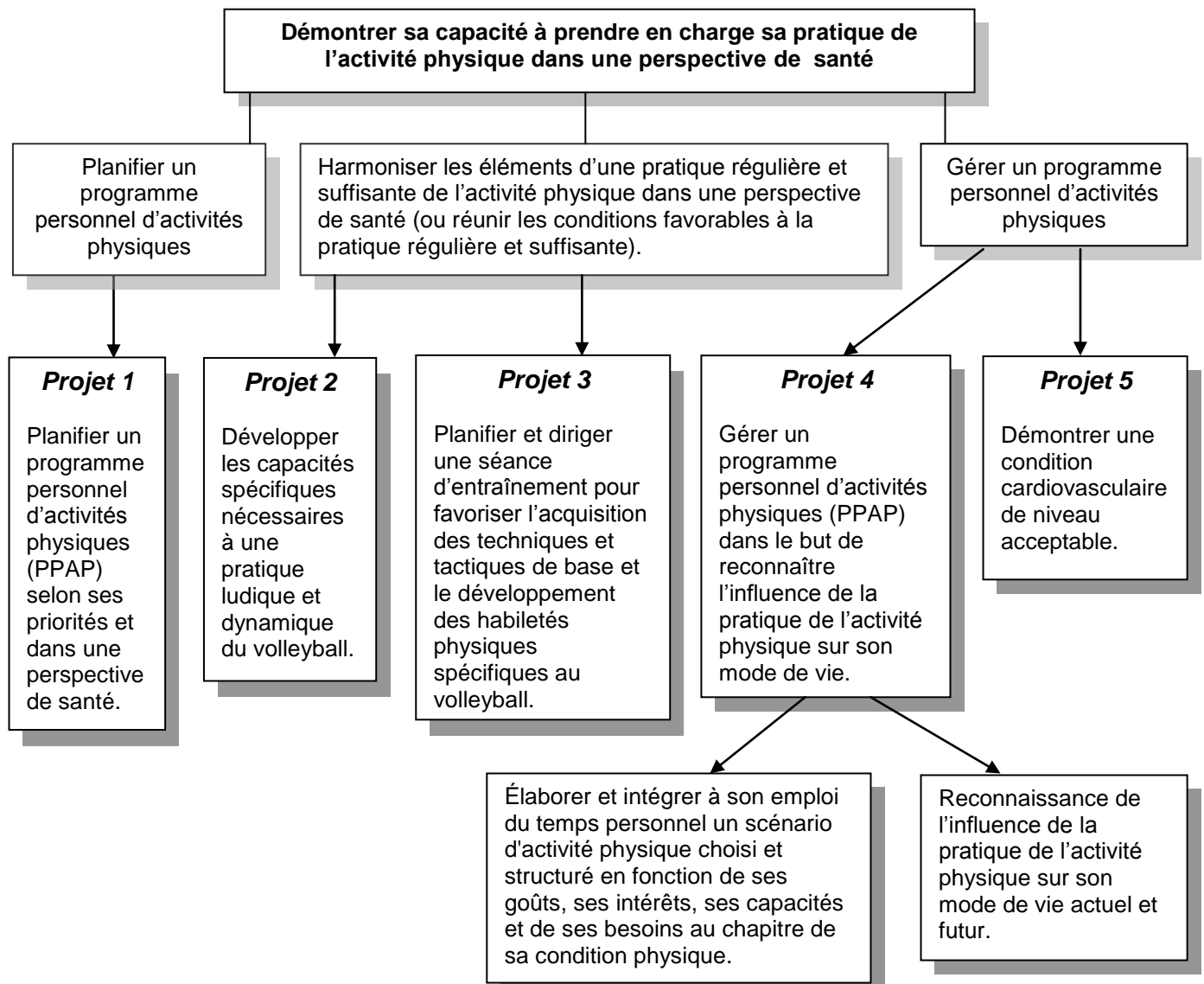
Coordonnateur(s)	Bureau	☎ poste	✉ courriel ou site web
Hélène Morin	AR2	6731	helene.morin@college-em.qc.ca
Claude Paul	AR2	6710	claud.paul@college-em.qc.ca

PRÉSENTATION DU COURS

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.

Le cours de volleyball propose au participant de développer son autonomie dans la mise en place des conditions favorisant une pratique stimulante telles que s'insérer dans une équipe et appliquer des stratégies collectives du volleyball. Intégrer la pratique régulière et suffisante de l'activité physique à ses habitudes de vie par le biais d'un projet hors cours.

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 :

<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

Le 3^e ensemble (autonomie et activité physique) vise à amener l'élève à intégrer à son mode de vie une activité physique, de façon à en retirer les effets bénéfiques sur sa condition physique et sa santé, notamment par une meilleure gestion des facteurs facilitant cette intégration. D'une part, pendant les heures-contacts, l'élève applique les acquis des deux premiers ensembles par une pratique régulière et suffisante de l'activité physique, dans une perspective de santé, et par la planification, la réalisation et l'évaluation d'un programme personnel d'activités physiques. D'autres part, l'élève a l'occasion de mettre en pratique et de valider ce programme sous la supervision de son enseignant ou de son enseignante. De plus, les heures allouées au travail personnel permettent à l'élève de réaliser des travaux théoriques, d'améliorer son niveau de pratique de l'activité physique et d'acquiescer de saines habitudes de vie.

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'ajoutent 15 heures de travail personnel hors cours à raison d'environ une heure par semaine.

3.0

PLANIFICATION DU COURS

Projet 1 : Planifier un programme personnel d'activités physiques (P.P.A.P.) selon ses priorités et 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>Construire un programme d'activités physiques adaptées à ses priorités selon ses 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>	<p>Évaluer ses besoins de santé/bien-être pouvant être satisfaits par l'activité physique.</p> <p>Analyser les différents facteurs qui conditionnent la pratique régulière et suffisante d'activités physiques de son choix.</p> <p>Choisir un thème (incluant obligatoirement cardiovasculaire) selon ses besoins, ses capacités et sa motivation parmi les choix suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cardiovasculaire ➤ Équilibre énergétique ➤ Flexibilité ➤ Vigueur musculaire (Force ou endurance) <p>Formuler des objectifs répondant à ses besoins, à ses capacités et à ses goûts.</p> <p>Construire un programme personnel d'activités physiques permettant l'atteinte de ses objectifs et respectant les conditions de réalisation.</p>	<p>Élaboration d'un programme personnel respectant les principes d'entraînement reconnus pour les objectifs visés. (PPAP) (1.2 et 1.4)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fréquence • Intensité • Durée • Surcharge • Limite de FC <p>Concevoir des tests maisons selon les objectifs choisis permettant d'évaluer deux déterminants de la condition physique (1.1)</p> <p>Faire un choix pertinent d'activités physiques à pratiquer pendant six semaines (1.3)</p>	<p>Lire des textes rappels sur la condition physique et les effets de l'activité physique sur la santé.</p> <p>Compléter un document (P.P.A.P.) faisant franchir les étapes aboutissant à la construction d'un programme.</p>	<p>Validation du programme personnel par le professeur</p> <p style="text-align: right;"><u>10 points</u></p> <p style="text-align: right;"><u>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : 10 POINTS</u></p>

Projet 2 : Développer les capacités spécifiques favorables à une pratique ludique et dynamique du volleyball

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>Connaître les règles du jeu, la charte de l'esprit sportif et les systèmes offensifs et défensifs de base</p>	<p>Les règles du jeu</p> <p>Les règles de l'esprit sportif</p> <p>L'organisation collective</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ les positions 1, 2, 3, 4, 5 et 6 ▪ construction d'attaque (3 contacts) ▪ positionnement en réception de service (w) ▪ positionnement défensif de base (V) ▪ système offensif (6-0, 4-2) <p>Illustration, lecture, mise en situation</p>	<p>Respect des règles inhérentes au volleyball (2.1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Système 4-2 • Réception « W » • Défensive en « V » • Permutations <p>Respect des règles de sécurité et d'éthique (2.2)</p>	<p>Lire la documentation pertinente dans le texte COOP# 26045 et/ou autres documents de référence.</p> <p>Répondre aux questions, compléter les évaluations et identifier les besoins d'apprentissage prioritaires dans le cahier de bord.</p>	<p>Examen théorique <u>5 points</u></p> <p>Examen théorique <u>10 points</u></p> <p>Cahiers de bord <u>10 points</u></p> <p>Évaluation en jeu <u>20 points</u></p> <p style="text-align: right;"><u>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : 45 POINTS</u></p>

Projet 3: Planifier et diriger une séance d'entraînement

Objectifs, durée	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Planifier et diriger un entraînement pour favoriser l'acquisition des techniques et tactiques de base et le développement des habiletés physiques spécifiques au volleyball.	<p>Thématique</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Touche et manchette 2. Service et réception 3. Défensive et contre (bloc) 4. Attaque et soutien <p>Chacun des membres de l'équipe prépare et dirige un entraînement de quarante minutes sur le thème choisi.</p>	<p>Planifier* et animer une séance d'entraînement complète (théorie, échauffement, situation d'apprentissage et retour au calme) en lien avec le thème choisi (2.3).</p> <p>* voir critères d'évaluation sur le document d'information sur le mini cours</p>	Effectuer les recherches nécessaires dans la documentation pertinente.	<p>Travail écrit à remettre à la date prévue pour le mini-cours</p> <p>Évaluation de la séance pratique par le professeur</p> <p style="text-align: right;">15 points</p> <p style="text-align: right;"><u>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET :</u> 15 POINTS</p>

Projet 4: Gérer un programme personnel d'activités physiques (P.P.A.P.)

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>Gérer son programme sur une période de temps déterminée et adaptée à ses besoins dans le but de reconnaître l'influence de la pratique de l'activité physique sur son mode de vie.</p> <p>Mesurer l'atteinte de ses objectifs.</p>	<p>Réaliser concrètement son programme en tenant compte des exigences de sa vie (temps, erreurs de parcours, imprévus, etc.) et en utilisant de façon appropriée des stratégies d'évaluation et ce, sur une période de 4 semaines tout en exerçant un suivi quotidien et des bilans périodiques.</p> <p>Évaluer son entraînement à la fin de son programme.</p>	<p>Évaluer et interpréter l'atteinte de ses objectifs à l'aide des tests maisons (3.2).</p> <p>Relevé périodique du temps investi et des activités physiques accomplies durant le programme (3.3)</p> <p>Adaptations périodiques, pertinentes et correctes de ses objectifs ou des moyens utilisés (3.4)</p> <p>Interprétations significatives des progrès rencontrés et des difficultés éprouvées lors de l'application du PPAP (3.5)</p> <p>Reconnaissance de l'influence de la pratique de l'activité physique sur son mode de vie (3.6).</p>	<p>PPAP :</p> <p>Enregistrement des activités effectuées (durée, série, répétition, fréquence cardiaque) des difficultés rencontrées, des ajustements apportés.</p>	<p>Analyse finale du PPAP</p> <p>Travail écrit</p> <p style="text-align: right;">10 points</p> <p style="text-align: right;"><u>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET :</u> 10 POINTS</p>

Projet 5 : Démontrer une condition cardiovasculaire de niveau acceptable.

Objectifs, durée	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)																																							
Démontrer vers la fin de la session, une condition cardiovasculaire acceptable selon les normes établies au test navette 20 m. de Léger-Boucher.	<p>Le test navette 20 m. du début de la session permettra à l'étudiant de se situer face au travail qu'il aura à accomplir durant la session pour améliorer sa condition cardiovasculaire.</p> <p>Pour améliorer sa condition cardiovasculaire, l'étudiant devra pratiquer de façon régulière et suffisante des activités physiques dans une perspective de santé.</p> <p>Le test sera à nouveau administré le 14^e cours de la session.</p>	<p>Le participant démontre une condition cardiovasculaire lui permettant d'atteindre les seuils de réussite dans le test navette 20 m</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Palier atteint</th> </tr> <tr> <th>Filles</th> <th>Gars</th> <th>Note /20</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10</td> <td>12</td> <td>22</td> </tr> <tr> <td>9 – 9.5</td> <td>11 – 11.5</td> <td>21-21.5</td> </tr> <tr> <td>8 – 8.5</td> <td>10 – 10.5</td> <td>20-20.5</td> </tr> <tr> <td>7 – 7.5</td> <td>9 – 9.5</td> <td>18-19</td> </tr> <tr> <td>6 – 6.5</td> <td>8 – 8.5</td> <td>16-17</td> </tr> <tr> <td>5 – 5.5</td> <td>7 – 7.5</td> <td>14-15</td> </tr> <tr> <td>4 – 4.5</td> <td>6 – 6.5</td> <td>12-13</td> </tr> <tr> <td>3.5</td> <td>5.5</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>5</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>2.5</td> <td>4.5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>2 et -</td> <td>4 et -</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	Palier atteint			Filles	Gars	Note /20	10	12	22	9 – 9.5	11 – 11.5	21-21.5	8 – 8.5	10 – 10.5	20-20.5	7 – 7.5	9 – 9.5	18-19	6 – 6.5	8 – 8.5	16-17	5 – 5.5	7 – 7.5	14-15	4 – 4.5	6 – 6.5	12-13	3.5	5.5	10	3	5	8	2.5	4.5	6	2 et -	4 et -	0	L'étudiant s'occupe de maintenir ou d'améliorer sa condition cardiovasculaire à l'aide de son programme d'activités physiques.	<p>Semaine 14 Selon le palier atteint dans le test cardiovasculaire 20 points</p> <p>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : 20 POINTS</p>
Palier atteint																																											
Filles	Gars	Note /20																																									
10	12	22																																									
9 – 9.5	11 – 11.5	21-21.5																																									
8 – 8.5	10 – 10.5	20-20.5																																									
7 – 7.5	9 – 9.5	18-19																																									
6 – 6.5	8 – 8.5	16-17																																									
5 – 5.5	7 – 7.5	14-15																																									
4 – 4.5	6 – 6.5	12-13																																									
3.5	5.5	10																																									
3	5	8																																									
2.5	4.5	6																																									
2 et -	4 et -	0																																									

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	Planification du PPAP	individuel à la maison (écrit)	cours 4	10 points
Projet 2	Examen théorique	individuel, au gym	cours 5	5 points
	Examen théorique	individuel, au gym	cours 15	10 points
	Cahiers de bord	individuel à la maison (écrit)	cours 2, 4, 7, 9, 11 et 13	10 points
	Évaluation des critères d'efficacité en jeu	Individuel et collectif, au gym	cours 7, 14 et 15	20 points
Projet 3	Mini-cours	individuel au gym, au début du cours	cours 5, 6, 9 et 11	15 points
Projet 4	Analyse finale du PPAP	individuel à la maison (écrit)	semaine 12	10 points
Projet 5	Évaluation de la condition cardiovasculaire	Test de course navette de 20 mètres de Léger Boucher en gymnase	Semaine 2 semaine 14	Formatif 20 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)

5.0 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 entraîne 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.

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.

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.

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)

6.0 MODALITÉS DE PARTICIPATION AU COURS

Tenue vestimentaire obligatoire : chandail long à manches courtes (pas de camisole), culotte de sport courte ou pantalon de survêtement, sous-vêtement de soutien, chaussettes, chaussures de gymnase avec lacets (attachés et visibles), casquette interdite, bijoux interdits

Précisions sur l'engagement de l'étudiant dans l'activité d'apprentissage :

L'étudiant est ponctuel. Il se présente un peu à l'avance, en tenue adéquate et avec le matériel exigé.

Il applique les règles du savoir-vivre dans ses rapports avec les autres.

Il contribue au déroulement sécuritaire de l'activité.

Il contribue à la mise en place d'une ambiance de travail efficace, sérieuse, détendue et agréable.

Il applique les consignes relatives à l'exécution des tests et des exercices de façon rigoureuse.

Il enregistre méthodiquement les observations demandées sur les fiches

Il rencontre son professeur dans les périodes de disponibilité indiquées pour toute question ayant rapport avec le cours.

7.0 MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

Matériel obligatoire : cadenas, crayon à mine, porte document, trousse d'hygiène personnelle (douche)

Documentation obligatoire : Texte COOP # 26045

9.0 MÉDIAGRAPHIE

En référence :

Richard Chevalier, *À vos marques, prêts, santé !* – 4^e ou 5^e édition, ERPI, 350 pages.

Thomas D. Fahey, Paul M. Insel, Walton T. Roth, *En forme et en santé*, Modulo éditeur, 1999, 271 pages.

Volley-ball Québec, *Manuel de l'entraîneur niveau I*. (Voir bibliothèque)

Volley-ball Québec, *Manuel de l'entraîneur niveau II*. (Voir bibliothèque)

Laferrrière, Serge, *Plaisirs d'une vie active, Santé et éducation physique*, Les éditions CEC inc., Montréal, 1977, 193 pages.

8.0 CALENDRIER ET CONTENU DES ACTIVITÉS DU COURS

sem.	jour	mois	Contenu (activités et évaluations)	Travail personnel
1			Plan de cours, formation des équipes Gestes techniques de base Positions sur le terrain / règles de base système 6 – 0 passeur en 2 / Réception en « W » jeu	<u>Texte Coop. # 26045</u> Lire et étudier le système 6 – 0 Lire et étudier les règlements Complétez : Cahier de bord #1 Test navette 20 m de Léger Boucher semaine prochaine
2			<u>Remettre votre cahier de bord #1</u> Gestes techniques Jeu avec règlements et système 6 – 0 passeur en 2 Test navette 20 m. de Léger Boucher (formatif) Explication du Programme Personnel d'Activité Physique (PPAP)	Lire et étudier système 4 – 2 <u>Planification</u> du Programme Personnel d'Activité Physique (PPAP) à valider au prochain cours (formatif)
3			Présentation du système 4 – 2 (passeur spécialiste) Jeu avec règlements et système 4 – 2 Explication du mini-cours et choix (thème et semaine)	Lire le système 4 – 2 Complétez : Cahier de bord #2 Élaboration du Programme Personnel d'Activité Physique (PPAP) à remettre au prochain cours
4			<u>Remettre votre Programme personnel, 10 points</u> <u>Remettre votre cahier de bord #2</u> Système 4 – 2 (spécialisation complète) Rencontre des présentateurs du 1 ^{er} mini-cours	Étudiez les règlements Examen théorique au prochain cours sur les règlements
5			Mini-cours 1: Touche et Manchette Jeu avec règlements et système 4 – 2 <u>Examen théorique sur les règlements p. 5 – 6 et 14 à 19, (5 points)</u> Rencontre des présentateurs du 2 ^e mini-cours	PPAP entraînement semaine 1 (ajustement au besoin)
6			Mini-cours 2 : Service et réception Système 4 – 2	Complétez : Cahier de bord #3 PPAP entraînement semaine 2
7			<u>Remettre votre cahier de bord #3</u> <u>Évaluations en jeu - 1^{re} partie (5 points)</u> Tournoi des deux classes (si applicable)	PPAP entraînement semaine 3 2 ^e test maison (mi-parcours)
Semaine de mise à jour				PPAP entraînement semaine 4
8			Retour sur les gestes des mini-cours précédents Rencontre des présentateurs du 3 ^e mini cours	PPAP entraînement semaine 5 Complétez : Cahier de bord #4
9			<u>Remettre votre cahier de bord #4</u> Mini-cours 3 : Défensive et contre Jeu avec règlements et système 4 – 2	PPAP entraînement semaine 6 et préparer un brouillon de votre bilan. 3 ^e test maison (à la fin)
10			Retour sur les gestes du mini-cours précédent Jeu avec règlements et système 4 – 2 Explication de l'analyse finale du PPAP Rencontre des présentateurs du 4 ^e mini cours	Complétez : Cahier de bord #5 (À remettre la semaine 12)
11			<u>Remettre votre cahier de bord #5</u> Mini-cours 4 : Attaque et soutien Jeu avec règlements et système 4 – 2	Analyse finale du PPAP à remettre la semaine prochaine
12			<u>Remettre l'analyse finale du PPAP, 10 points</u> Retour sur les gestes du mini-cours précédent Geste et construction d'attaque	Complétez : Cahier de bord #6
13			<u>Remettre votre cahier de bord #6</u> Préparation au jeu / équipe Jeu avec règlements et système 4 – 2	Test navette 20m de Léger-Boucher 20 points la semaine prochaine
14			<u>Test navette 20 m. de Léger Boucher, 20 points</u> Tournoi des deux classes (si applicable) <u>Évaluations en jeu – 2^e partie (15 points)</u>	Étude des règlements et du système 4 – 2, réception en W, défensive en V et permutations.
15			Tournoi des deux classes (si applicable) <u>Évaluations en jeu (suite)</u> <u>Examen théorique final, 10 points</u>	<u>Bonnes vacances!</u>