



## **Plan de cours**

**COURS :** PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

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

**DISCIPLINE :** 109 Éducation physique – Ensemble 1

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

Préalable : aucun

PROFESSEURS DU COURS-GROUPE	BUREAU	☎ poste	✉ courriel ou site web
Pascal Murray	AR-2	3361	pascal.murray@college-em.qc.ca
Yan Deroy	AR-2	5680	yan.deroy@college-em.qc.ca

### PÉRIODES 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
Claude Paul	AR-2	6710	claud.paul@college-em.qc.ca

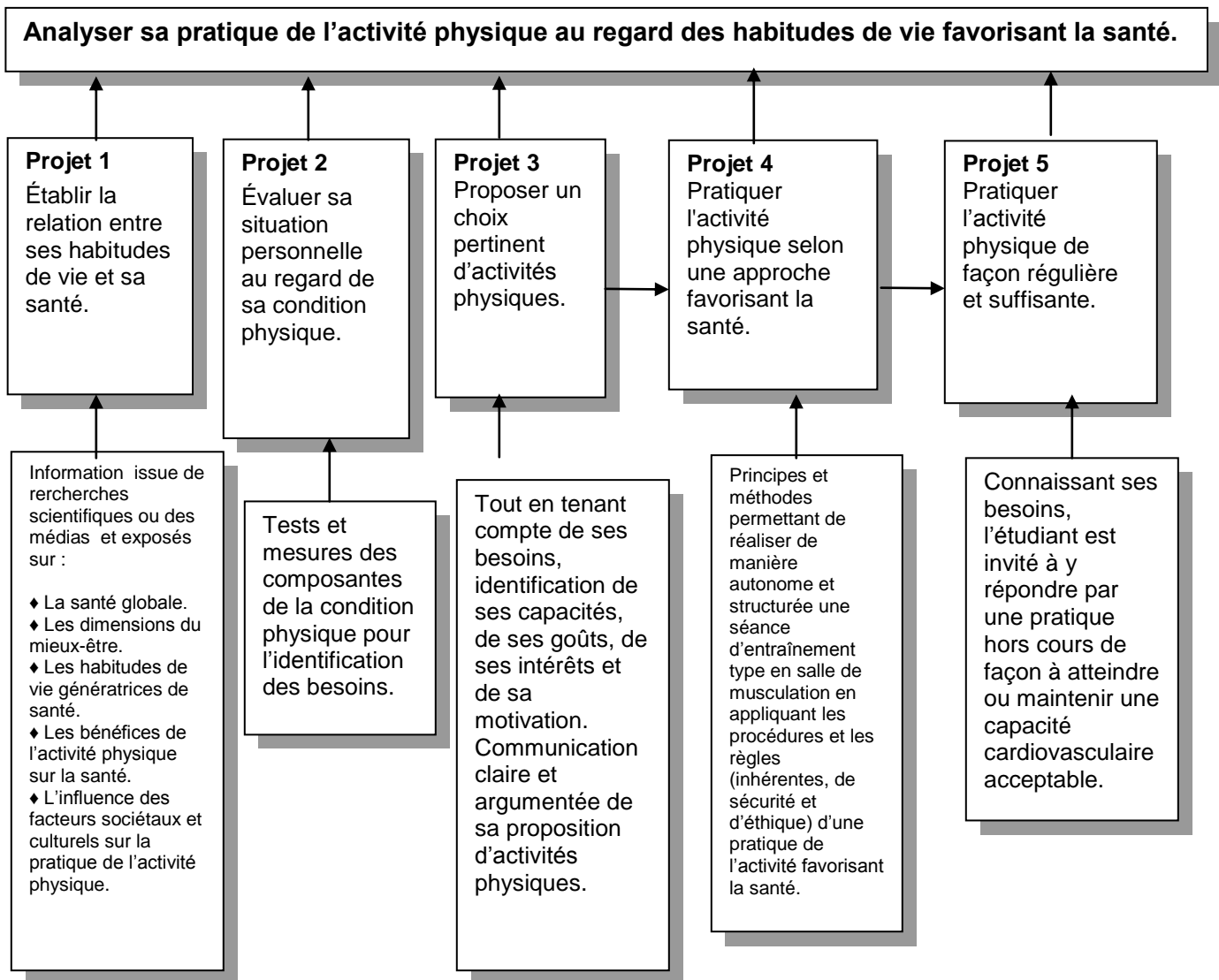
# PLACE DU COURS DANS LA FORMATION DE L'ÉTUDIANT<sup>1</sup>

## PRÉSENTATION DU COURS D'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

Le cours d'initiation aux principes de musculation propose une étude des différents facteurs ayant une incidence sur la santé et la condition physique et permet au participant d'évaluer sa situation personnelle à cet égard.

Le cours propose également un ensemble d'expérimentations pratiques présentées de manière à développer chez le participant les compétences nécessaires pour utiliser de manière efficace et sécuritaire une salle de musculation.

## SCHÉMA DE L'ACTIVITÉ



<sup>1</sup> 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 aux développements 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 1

L'étudiant évalue sa situation personnelle au regard de sa condition physique et de ses habitudes de vie. Il identifie ses besoins et propose des activités physiques en lien avec les bénéfices santé recherchés, sa motivation et ses capacités.

#### Particularités des cours d'éducation physique au collège Édouard-Montpetit :

***Les cours d'éducation physique ne comblent pas les besoins d'activités physiques 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 général du cours - Ensemble 1 (code 4EP0)

### ***Analyser sa pratique de l'activité physique au regard des habitudes de vie favorisant la santé***

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

- 1 → temps hebdomadaire consacré aux apprentissages théoriques
- 1 → temps hebdomadaire consacré à la pratique d'activités physiques
- 1 → 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 : Établir la relation entre ses habitudes de vie et sa santé

Objectifs	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
<p>Expliquer la relation entre ses habitudes de vie, en particulier ses habitudes d'activités physiques et sa santé en utilisant l'information issue de recherches scientifiques ou de médias.</p>	<p>Évaluation des déterminants de la condition physique à l'aide de tests standardisés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Endurance cardiovasculaire</li> <li>◆ Endurance musculaire</li> <li>◆ Flexibilité</li> <li>◆ Posture et santé du dos</li> <li>◆ Composition corporelle</li> </ul> <p>Évaluation des habitudes de vie à l'aide de questionnaires qualitatifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Indice d'activités physiques</li> <li>◆ <i>Équilibre Énergétique</i> *</li> <li>◆ Stress et détente</li> <li>◆ Posture</li> <li>◆ <i>Force musculaire</i></li> </ul> <p>Les évaluations servent à illustrer le lien existant entre Les habitudes de vie et la santé. Les cours théoriques abordent les thèmes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la santé globale</li> <li>• les dimensions du mieux-être</li> <li>• les habitudes de vie génératrices de santé</li> <li>• les bénéfices santé de l'activité physique</li> <li>• L'influence des facteurs sociétaux et culturels sur la pratique de l'activité physique</li> </ul>	<p>Utiliser le cadre théorique pour faire les liens entre ses habitudes de vie et sa santé, pour identifier les risques et les bénéfices santé associés à ses habitudes de vie.</p>	<p>Lire le volume obligatoire <u>À vos marques, prêts, santé!</u></p> <p>Répondre à une banque de questions orientant l'étudiant vers l'essentiel du contenu théorique de chacun des chapitres.</p> <p>Compléter les laboratoires et/ou évaluations personnelles. (voir calendrier de travail)</p>	<p><b>Cours 6</b> Examen théorique # 1 : de type objectif <b><u>15 points</u></b></p> <p><b>Cours 15</b> Examen théorique # 2 : de type objectif <b><u>15 points</u></b></p> <p><b>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : <u>30 POINTS</u></b></p>

### Projet 2 : Évaluer sa situation personnelle au regard de sa condition physique et de ses habitudes de vie

Objectifs	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
<p>Reconnaître ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation liés à la pratique régulière et suffisante de l'activité physique.</p>	<p>Évaluation des déterminants de la condition physique à l'aide de tests standardisés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Endurance cardiovasculaire</li> <li>◆ Endurance musculaire</li> <li>◆ Flexibilité</li> <li>◆ Posture et santé du dos</li> <li>◆ <i>Équilibre Énergétique</i></li> <li>◆ <i>Force musculaire</i></li> </ul> <p>Évaluation des habitudes de vie à l'aide de questionnaires qualitatifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la santé globale</li> <li>• les dimensions du mieux-être</li> <li>• les habitudes de vie génératrices de santé</li> <li>• les bénéfices santé de l'activité physique</li> <li>• L'influence des facteurs sociétaux et culturels sur la pratique de l'activité physique</li> </ul>	<p>Utiliser les mesures des différentes évaluations, les normes disponibles et le cadre théorique proposé pour porter un regard critique sur sa condition physique et ses habitudes de vie.</p> <p>Identifier les habitudes de vie qui sont génératrices de santé (point fort) et celles qui représentent un risque (point faible) et le cas échéant, identifier le risque.</p> <p>Identifier les capacités physiques et les besoins que son évaluation fait ressortir en complétant la feuille d'analyse de ses résultats de tests.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Recherche de la fréquence cardiaque au repos.</li> <li>◆ Calcul de la fréquence cardiaque cible (FCC).</li> <li>• Compléter les questionnaires sur les différents chapitres</li> </ul>	<p><b>Cours 1</b> Chap. 1-2 <b><u>4 points</u></b></p> <p><b>Cours 2</b> Chap. 6 Résultats de ses capacités physiques <b><u>3 points</u></b> <b><u>5 points</u></b></p> <p><b>Cours 3</b> Chap. 7-9 <b><u>4 points</u></b></p> <p><b>Cours 4</b> Chap. 4-5 <b><u>3 points</u></b></p> <p><b>Cours 6</b> Chap. 3-8 <b><u>3 points</u></b></p> <p><b>Cours 7</b> Chap. 10-11 <b><u>3 points</u></b></p> <p><b>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : <u>25 POINTS</u></b></p>

### Projet 3 : Proposer un choix pertinent d'activités physiques

Objectifs	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Proposer un choix pertinent et justifié d'activités physiques en relation avec ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation. Communication claire et argumentée de sa pratique d'activité physique.	À partir de l'évaluation de sa situation personnelle, l'étudiant identifie ses priorités d'action en lien avec sa motivation réelle à répondre à ses besoins.  A l'aide de questionnaires, l'étudiant identifie ses capacités au regard de la pratique de l'activité physique à savoir, ses besoins de changement ou maintien de sa condition physique, ses aptitudes physiques, motrices et sociales de même que son emploi du temps et les contraintes de transport, d'équipement ou de coût.	Mettre en évidence les résultats de tous les tests effectués et l'évaluation critique de son mode de vie (les habitudes d'activités physiques en particulier).  Proposer un choix d'activité(s) cohérent avec les besoins prioritaires identifiés et les bénéfices santé recherchés. Le scénario proposé est réaliste et communiqué de façon claire et argumentée : il est en lien avec les connaissances en matière de prévention, la motivation et les capacités d'adaptation à l'effort de l'étudiant.	Travail d'évaluation de sa situation personnelle accompli dans le projet 2.  Travail d'identification de ses facteurs de motivation, de ses capacités et de ses intérêts (bilan 12.1).  Lecture du manuel de base (chapitres 12).	<b>Cours 15</b> Bilan final (à l'aide du bilan 12.1) <u>À vos marques, prêts, santé</u> <b>5 points</b>  <b>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET :</b> <b>5 POINTS</b>

### Projet 4 : Pratiquer l'activité physique selon une approche favorisant la santé

Objectifs	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Réaliser de manière autonome et structurée une séance d'entraînement type en salle de musculation en appliquant les procédures et les règles (inhérentes, de sécurité et d'éthique) d'une pratique de l'activité favorisant la santé.	Expérimentation des méthodes d'échauffement et de retour au calme.  Introduction au travail musculaire et aux paramètres de la surcharge.  Expérimentation de divers types d'exercices (ballons suisses, poids libres, mains libres, appareils à poulie et élastiques).  Efficacité et sécurité dans l'exécution des exercices et l'utilisation des appareils.  Introduction au travail cardiovasculaire, à l'entraînement des abdominaux et de la flexibilité.  Éléments de physiologie de l'exercice.  Les règles inhérentes aux activités pratiquées dont les règles de sécurité et d'éthique.  Les principes d'entraînement.  Pratique et exécution des routines : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Échauffement</li> <li>• Travail musculaire</li> <li>• Cardiovasculaire</li> <li>• Flexibilité</li> <li>• Retour au calme</li> </ul>	L'étudiant est capable de procéder à un entraînement complet de manière structurée et cohérente : <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Il se présente en tenue adéquate et dispose des accessoires nécessaires (serviette et bouteille d'eau).</li> <li>♦ Il enchaîne les différentes étapes de sa séance sur une période de 100 minutes.</li> <li>♦ Il procède à un échauffement complet.</li> <li>♦ Il applique les paramètres de la surcharge en situation de travail cardiovasculaire et musculaire.</li> <li>♦ <i>Il exécute des étirements post entraînement</i></li> <li>♦ Il s'alloue une période de récupération et de retour au calme.</li> </ul> Il ajuste les paramètres de la surcharge en fonction de ses capacités et de sa progression.  Il enregistre toutes les données en lien avec l'application de la surcharge progressive sur les fiches d'entraînement (FC à l'effort, séries, répétitions, etc.).  Il décrit les exercices effectués (action, articulation, position, région musculaire, muscle(s) sollicité(s)).	Recherche de la FC au repos.  Calcul de la fréquence cardiaque cible.  Recherche des Cmax.  Choix de la qualité musculaire.  Sélection des 9 exercices de la routine de musculation.  • Compléter le bilan 12.1 (compagnon web)	<b>Cours 4</b> Labo A (fiche initiale) <b>5 points</b>  <b>Cours 5</b> Labo B (Cmax) <b>5 points</b>  <b>Cours 9</b> Bilan 12.1 <b>5 points</b>  <b>Cours 12, 13 et 14</b> Une séance personnelle complète. La qualité de la fiche d'entraînement et de l'exécution de la séance est évaluée par le professeur à l'aide d'une fiche d'observation critériée. <b>15 points</b>  <u>Évaluation formative :</u> Correction par le professeur au cours des différentes expérimentations durant la session et vérification périodique des fiches.  <b>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET :</b> <b>30 POINTS</b>

## Projet 5 : Pratiquer l'activité physique de façon régulière et suffisante

Objectifs	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)																																									
Pratiquer l'activité physique de façon à pouvoir démontrer une capacité cardiovasculaire acceptable.	<p>Dès le début de la session, l'étudiant est invité à rechercher les moyens et les occasions de combler ses besoins d'activité physique en dehors de son cours.</p> <p>Évaluation de la capacité cardiovasculaire au début et à la fin de la session à l'aide du test navette.</p> <p>Activités à incidence cardiovasculaire dans le cours et dans le travail personnel.</p> <p>Application des principes d'entraînement.</p>	<p>Démontrer une condition physique lui permettant d'atteindre le seuil de réussite dans le test navette de fin de session :</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Palier atteint</th> <th rowspan="2">Note sur 10</th> </tr> <tr> <th>Filles</th> <th>Gars</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10 et +</td> <td>13 et +</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>9 – 9,5</td> <td>12 – 12,5</td> <td>11 – 11,5</td> </tr> <tr> <td>8 – 8,5</td> <td>11 – 11,5</td> <td>10 – 10,5</td> </tr> <tr> <td>7 – 7,5</td> <td>10 – 10,5</td> <td>9 – 9,5</td> </tr> <tr> <td>6 – 6,5</td> <td>9 – 9,5</td> <td>8 – 8,5</td> </tr> <tr> <td>5 – 5,5</td> <td>8 – 8,5</td> <td>7 – 7,5</td> </tr> <tr> <td>4 – 4,5</td> <td>7 – 7,5</td> <td>6 – 6,5</td> </tr> <tr> <td>3,5</td> <td>6 – 6,5</td> <td>5 – 5,5</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>5 – 5,5</td> <td>4 – 4,5</td> </tr> <tr> <td>2,5</td> <td>4,5</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>4</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>1,5 et --</td> <td>3,5 et --</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	Palier atteint		Note sur 10	Filles	Gars	10 et +	13 et +	12	9 – 9,5	12 – 12,5	11 – 11,5	8 – 8,5	11 – 11,5	10 – 10,5	7 – 7,5	10 – 10,5	9 – 9,5	6 – 6,5	9 – 9,5	8 – 8,5	5 – 5,5	8 – 8,5	7 – 7,5	4 – 4,5	7 – 7,5	6 – 6,5	3,5	6 – 6,5	5 – 5,5	3	5 – 5,5	4 – 4,5	2,5	4,5	3	2	4	2	1,5 et --	3,5 et --	1	<p>L'étudiant pratique des activités qui lui permettent de maintenir ou de développer à un niveau acceptable :</p> <p>► son endurance cardiovasculaire</p>	<p><b>Cours 14</b> Test navette 20 mètres, Léger- Boucher <b>10 points</b></p> <p>La note sur 10 est attribuée selon le palier atteint.</p> <p><b>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : 10 POINTS</b></p>
Palier atteint		Note sur 10																																											
Filles	Gars																																												
10 et +	13 et +	12																																											
9 – 9,5	12 – 12,5	11 – 11,5																																											
8 – 8,5	11 – 11,5	10 – 10,5																																											
7 – 7,5	10 – 10,5	9 – 9,5																																											
6 – 6,5	9 – 9,5	8 – 8,5																																											
5 – 5,5	8 – 8,5	7 – 7,5																																											
4 – 4,5	7 – 7,5	6 – 6,5																																											
3,5	6 – 6,5	5 – 5,5																																											
3	5 – 5,5	4 – 4,5																																											
2,5	4,5	3																																											
2	4	2																																											
1,5 et --	3,5 et --	1																																											

**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.**

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 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	Cours 6	/ 15 points
	Examen théorique # 2 de type objectif	En classe, individuellement	Cours 15	/ 15 points
Projet 2	Profil de départ	Questionnaires DECclic à compléter et résultats de ses capacités physiques	Cours 2, 3, 4, 5, 7 et 8	/ 25 points
Projet 3	Bilan final	À l'aide du bilan 12.1 analyser son cheminement et justifier son choix d'activités	Cours 15	/ 5 points
Projet 4	Évaluation pratique  Composer une séance d'entraînement	Labo A (fiche initiale)	Cours 4	/ 5 points
		Labo B (Cmax)	Cours 5	/ 5 points
		Compagnon web bilan 12.1, à la maison Programme de mise en forme, en classe	Cours 9 Cours 12, 13 et 14	/ 5 points / 15 points
Projet 5	Test de mesure de la capacité cardiovasculaire	En gymnase, Test navette (20 mètres) Léger-Boucher	Cours 14	/ 10 points
				<b>Total : 100</b>

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. (PIÉA, 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](http://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<sup>ème</sup> 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)

## **MODALITÉS DE PARTICIPATION AU COURS**

### **Tenue vestimentaire obligatoire:**

- T-Shirt (la camisole n'est pas acceptée)
- Short ou pantalon de sport
- Sous-vêtement de soutien permettant des mouvements confortables et sécuritaires
- Chaussettes
- Chaussures de gymnase (avec lacets attachés et visibles)
- Pas de casquette
- Cheveux longs attachés

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 données exigées sur les fiches d'entraînement.

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

### **MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE :**

- Serviette de format moyen
- Volumes de base obligatoires
- Un crayon de plomb
- Un porte-document
- Calculatrice
- Cadenas et accessoires d'hygiène personnelle (douche)

### **Volume de base obligatoire :**

**Chevalier, Richard, *À vos marques prêts, santé !* Édition du Renouveau pédagogique inc., 5<sup>e</sup> édition 2010**

### **MÉDIAGRAPHIE**

- Croisetière, Réjean, abdominaux, répertoire d'exercices, Édition RC 2004
- Croisetière, Réjean, Musculation, répertoire d'exercices, 3<sup>e</sup> édition RC, 70 p.
- Croisetière, Réjean, Ballon- suisse, répertoire d'exercices, Édition RC 2002
- [www.erpi.com/chevalier.cw](http://www.erpi.com/chevalier.cw) (Compagnon Web)



## CALENDRIER DE TRAVAIL

Cours	Contenus	À la maison	Remises des devoirs	Pondération
1	Présentation du plan de cours Présentation des appareils Prise des fréquences cardiaques Sécurité QAAP (tableau 6.3 p.178 manuel)	Lecture et Questionnaire chapitres 1 et 2  Compléter le QAAP sur DECClic		
2	Retour chapitres 1 et 2 Échauffement Test Léger-Boucher Tests sur ses capacités physiques (remplir et compléter à la maison)	Lecture et Questionnaire chapitre 6	Remettre questionnaire chap. 1 et 2 QAAP complété	<b>4 points</b>
3	Retour chapitre 6 Fréquences cardiaques cibles (FCC) Terminologie des mouvements Expérimentation d'une séance cardiovasculaire Expérimentation des appareils Circuit d'entraînement endurance musculaire	Lecture et Questionnaire Chapitres 7 et 9	Remettre Questionnaire chap. 6  Remettre feuille des résultats sur ses capacités physiques	<b>3 points</b>  <b>5 points</b>
4	Retour chapitre 7 et 9 Qualités musculaires Tempo Explications des charges maximales ( <b>laboratoire A : Cmax</b> ) Séance cardiovasculaire Appareils et ballons	Lecture et Questionnaire chapitres 4 et 5 (à l'examen #2)	Remettre Questionnaire chap. 7 et 9	<b>4 points</b>  <b>5 points</b> (labo A)
5	Retour chapitres 4 et 5 Séance cardiovasculaire Entraînement de la force optimale ( <b>laboratoire B #1 à 4</b> ) Entraînement en force sous-maximale ( <b>laboratoire B #5 à 8</b> )	Étude pour l'examen théorique # 1 Chapitres 1-2-6-7-9	Remettre Questionnaire chap. 4 et 5	<b>3 points</b>  <b>5 points</b> (labo B)
6	Documentaire sur l'obésité <b>Examen théorique # 1</b>	Lecture et Questionnaire chapitres 3 et 8		<b>15 points</b> (examen)
7	Retour chapitre 3 et 8 Séance cardiovasculaire Construction de son entraînement personnel <i>Choix de la qualité musculaire</i>	Lecture et Questionnaire chapitres 10 et 11	Remettre Questionnaire chap. 3 et 8	<b>3 points</b>
8	Retour chapitre 10 et 11 Terminer et expérimenter son entraînement personnel Relaxation Jacobson Étirements	Lecture chapitre 12  Compléter le bilan 12.1 avec le compagnon web	Remettre Questionnaire chap. 10 et 11	<b>3 points</b>
9	Expérimentation de son entraînement personnel Séance cardiovasculaire Étirements		Remettre le bilan #12.1 imprimé à partir du compagnon web	<b>5 points</b>
10	<i>Évaluation formative de son entraînement personnel</i> Ajustements de son entraînement personnel			
11	<i>Évaluation formative de son entraînement personnel</i> Ajustements de son entraînement personnel			
12	<b>Évaluation de son entraînement personnel</b>			
13	<b>Évaluation de son entraînement personnel</b>			<b>15 points</b>
14	<b>Reprise du test Léger-Boucher</b> Reprise des tests sur ses capacités physiques	Étude pour l'examen théorique # 2 Chapitres 3-4-5-8-10-11-12  <b>Bilan final</b>		<b>10 points</b> (L-B)
15	<b>Examen théorique # 2</b>		Remettre bilan final complété	<b>5 points</b> (bilan final)  <b>15 points</b>