



**Collège
Édouard-Montpetit**

109-514-02

Hiver 2010

ÉDUCATION PHYSIQUE

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 (109-103-02) et un cours de l'ensemble 2 (109-104-02)

Professeur du cours-groupe	Bureau	☎ POSTE	✉ COURRIEL OU SITE WEB
Suzanne Côté	A-09	2943	suzanne.cote@college-em.qc.ca

Période de disponibilité aux étudiants :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant-midi					
Après-midi					

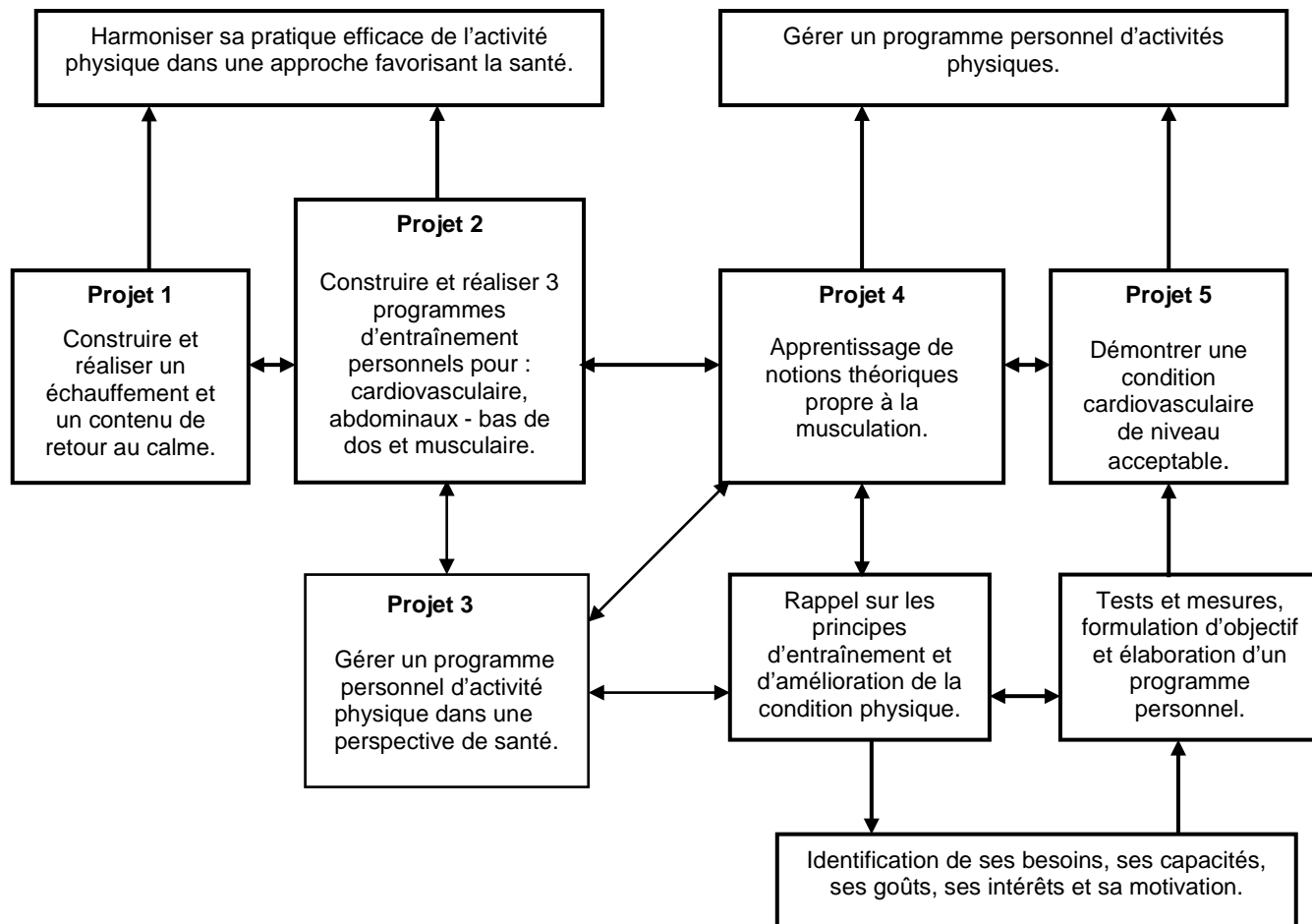
Coordonnateurs du département	Bureau	☎ poste	✉ courriel
Hélène Morin	AR-2	6731	helene.morin@college-em.qc.ca
Claude Paul	AR-2	6710	claud.paul@college-em.qc.ca

1.0 PLACE DU COURS DANS LA FORMATION DE L'ÉTUDIANT (1)

1.1 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.

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. Par la suite, il devra gérer la réalisation de son programme échelonné sur 12 semaines.



⁽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/>

2.1 **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 plusieurs niveaux 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 méthodes de travail.
- Le développement de l'autonomie.

2.2 **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.

2.3 **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.

2.4 **Particularité des cours d'éducation physique au collège Édouard-Montpetit**

Les cours 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.

3.0 **OBJECTIF GÉNÉRAL DE L'ENSEMBLE 3**

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

3.1 **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

3.2 **Formule du cours de musculation de l'ensemble 3**

Cours de trente (30) heures réparties sur 15 semaines à raison de deux (2) heures consécutives par semaine et auxquelles s'additionnent 15 heures de travail personnel hors cours à raison d'environ 1 heure par semaine.

4.0 DÉROULEMENT DU COURS DE MUSCULATION ENS. 3

Construire et réaliser un échauffement et un contenu de retour au calme.

Projet 4.1 Objectif, durée	Stratégie (méthode et contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail pers.)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Construire et réaliser un tableau d'un échauffement adapté aux exigences de la musculation.	<p>Réévaluation sommaire des habitudes d'activité physique à l'aide d'un questionnaire qualitatif qui fait le lien avec la matière de l'ensemble 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intérêts • Forces et faiblesses • Environnement • Ressources financières <p>Développer un tableau personnalisé incluant les trois étapes de l'échauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Articulaire • Cardiovasculaire (3 à 5 min.) <p>Inclure un retour au calme : Étirements</p> <p>Réviser la matière couverte durant ses cours des ensembles 1 et 2 concernant ses habitudes d'activité physique.</p> <p>Permettre à l'étudiant de réajuster ses habitudes d'activité physique une dernière fois durant un cours d'éducation physique ce qui a comme but l'intégration de celles-ci tout au long de sa vie.</p>	<p>À l'aide de ce questionnaire, l'étudiant fera une analyse démontrant l'acquisition conforme à sa situation personnelle (ou pas) de sa prise en charge de ses habitudes d'activité physique.</p> <p>L'étudiant démontre sa compréhension des différents paramètres de l'échauffement et du retour au calme applicables au cours de musculation en créant un tableau personnalisé.</p> <p>L'étudiant mettra en pratique les différentes étapes concernées de manière structurée et sécuritaire.</p>	<p>Consulter les résultats obtenus aux questionnaires des différents laboratoires de l'ensemble 1 en rapport à ses habitudes d'activité physique.</p> <p>Faire une recherche à la bibliothèque ou sur internet en utilisant la médiagraphie à la fin de ce document.</p>	<p>Début de session</p> <p><u>Sommative:</u> Questionnaire et analyse de besoins à remettre au 2^e cours 10 points + Mise en pratique du tableau d'échauffement et du retour au calme à remettre au 3^e cours 10 points</p> <p><u>Formative:</u> La première ébauche (brouillon) du tableau de l'échauffement et du retour au calme sera vérifiée au 2^e cours.</p> <p>Total : 20 points</p> <p>Valeur : 10%</p>

Construire et réaliser 3 programmes d'entraînements personnels.

Projet 4.2 Objectifs, durée	Stratégie (méthode et contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation norme de maîtrise)	Travail préparatoire (travail pers.)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
<p>Construire et réaliser un programme personnel d'entraînement cardiovasculaire.</p> <p>Construire et réaliser un programme personnel d'entraînement pour les abdominaux et le bas du dos.</p> <p>Construire et réaliser un programme personnel d'entraînement pour la musculation.</p>	<p>Suite au test Léger-Boucher et le calcul de ses FCC l'étudiant de fixera un objectif personnel pour créer un tableau représentant ses besoins réels en terme d'entraînement cardiovasculaire.</p> <p>À partir de reprises de test d'abdominaux l'étudiant formulera ses nouveaux objectifs personnels en terme du nombre de répétitions et de séries.</p> <p>L'étudiant construira son tableau personnalisé de musculation en fixant ses objectifs selon l'effet d'entraînement désiré :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Force-Endurance • Force-Résistance • Force Sous-Maximale • Force Optimale • Force Maximale <p>À partir de ce choix il sera en mesure de fixer ses :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Répétitions - Séries – Charges (à l'aide de ses Cmax) <p>L'étudiant choisira ses muscles à entraîner en considérant les :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Régions corporelles - Action - Articulations • Positions - Agonistes – Antagonistes 	<p>L'élaboration d'un programme personnel respecte les principes d'entraînement reconnus pour les objectifs visés. (Intensité, fréquence, durée, surcharge, etc)</p> <p>Pertinence des informations et les choix d'exercices en lien avec ses objectifs selon l'effet d'entraînement désiré. (Force, endurance, résistance...)</p>	<p>Compléter l'analyse de ses besoins du projet 4.1.</p> <p>Faire un rappel des principes d'entraînement et d'amélioration de la condition physique à l'aide de recherches soit à la bibliothèque ou sur internet en utilisant la médiagraphie à la fin de ce document.</p> <p>Se référer à la matière couverte durant ses cours des ensembles 1 et 2 en rapport aux principes d'entraînement.</p>	<p>Début et fin de session</p> <p><u>Sommative :</u> Tableaux et leur mise en pratique des cours 4 à 6 :</p> <p>Cardiovasculaire 2x 5 pts Abdominaux et Bas de dos 2x 5 pts Musculaire 2x 10 pts</p> <p>Des points pour l'entraînement pratique des tableaux personnels seront accordés dès les cours 7 à 14</p> <p><u>Formative :</u> À partir du 4^e cours jusqu'au 6^e cours l'étudiant mettra en pratique la première ébauche de chaque tableau afin de vérifier son efficacité et d'apporter des changements au besoin.</p> <p>Total : 40 points</p> <p>Valeur : 35%</p>

Projet 4.3 Apprentissage de notions théoriques propre à la musculation.

Apprentissage de notions théoriques propre à la musculation.	Évaluation théorique à l'aide d'un examen à courtes réponses.	Comprendre les principes, les règles de sécurité et la progression logique d'un bon entraînement en salle.	Étude des différentes notions théoriques vues en cours de session.	Examen théorique 15 ^e cours Total : 15 points Valeur : 15%
--	---	--	--	--

Gérer un programme personnel d'activité physique PPAP.

Projet 4.4 Objectifs, durée	Stratégie (méthode et contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail pers.)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
<p>Construire un projet personnel d'activité physique (PPAP) adapté à ses besoins.</p> <p>Gérer son programme sur une période de temps déterminée.</p> <p>Mesurer l'atteinte de son objectif.</p>	<p>À l'aide des tests pratiques représentant chacun des déterminants de la condition physique, l'étudiant développera un programme d'entraînement spécifique pour lequel il démontre le plus de difficulté.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cardiovasculaire • Endurance musculaire • Force musculaire • Flexibilité • Contrôle du poids corporel • Capacité de relâchement <p>N.B. Tous les étudiant devront axer la première partie de leur programme d'entraînement sur le test cardiovasculaire Léger-Boucher (1^{er} objectif).</p> <p>Le 2^{ième} objectif sera choisi en fonction d'une difficulté éprouvée dans un autre déterminant de la condition physique.</p> <p>La durée de ce programme sera de 6 semaines.</p> <p>Basé sur les apprentissages de l'ensemble 2 l'étudiant sera en mesure de se fixer un objectif à atteindre qui s'avèrera réaliste et mesurable dans le temps accordé.</p>	<p>À l'aide des critères d'évaluations suivants, l'étudiant démontrera sa compétence à appliquer une séance d'entraînement complète dans le but d'atteindre un ou des objectifs prédéfinis :</p> <p>Déterminer le déterminant de la condition physique à améliorer et par la suite :</p> <p>Choisir l'activité physique appropriée.</p> <p>Établir son objectif personnel</p> <p>Construire son projet adapté à ses besoins. (PPAP)</p> <p>Gérer son programme d'entraînement.</p> <p>Mesurer l'atteinte de ses objectifs.</p>	<p>Bien lire la description des tests à effectuer avant de commencer.</p> <p>S'assurer d'être bien échauffer avant de procéder aux différents tests.</p> <p>Effectuer les différents tests proposés par le professeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Léger-Boucher • Redressements assis 60 sec. • Extension des bras • Poussée des bras sous max. • Ratio taille/hanches • Flexion tronc position assise <p>N.B. Tous les étudiants doivent absolument axer la première partie leur programme d'entraînement sur le déterminant cardiovasculaire. À partir des résultats obtenus au test Léger-Boucher de début de session.</p>	<p>Mi-session</p> <p><u>Sommative</u>: 20 points Choisir la façon dont il s'entraînera en cardiovasculaire. Déterminer le deuxième déterminant de la condition physique à améliorer et par la suite :</p> <p>Choisir les activités physique appropriées.</p> <p>Établir ses objectifs personnels.</p> <p>Construire son programme adapté à ses besoins. (PPAP)</p> <p>Gérer son programme.</p> <p>Mesurer l'atteinte de ses objectifs.</p> <p>Ce programme de 6 semaines débutera au 7^e cours et terminera au 14^e cours.</p> <p><u>Formative</u> : L'étudiant présentera au professeur son ébauche au 8^e cours.</p> <p>Total : 20 points</p> <p>Valeur : 20%</p>

Gérer sur les principes d'entraînement.

Projet 4.5 Objectif, durée	Stratégie (méthode et contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation norme de maîtrise)	Travail préparatoire (travail pers.)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Démontrer vers la fin de la session, une condition cardiovasculaire acceptable selon les normes établies au test Léger-Boucher.	Le test Léger-Boucher 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. Pour améliorer sa condition cardiovasculaire l'étudiant développera un plan d'action en terme d'entraînement qu'il devra autogérer en dehors des cours durant la session. Le test sera à nouveau administré entre le 12^e et le 15^e cours de la session.	Démontrer une condition cardiovasculaire acceptable selon les normes du test Léger-Boucher. Normes :	L'étudiant doit gérer un entraînement progressif à partir des connaissances qu'il a de ses capacités et de ses limites en terme de condition cardiovasculaire en fonction du but qu'il veut atteindre à la fin de la session.	Fin de session <u>Sommative :</u> <u>Évaluation terminale :</u> Selon les résultats du test Léger-Boucher entre le 14^e cours. Une note sur 20 points répartie selon le palier atteint durant le test sera accordée à chaque étudiant. <u>Formative :</u> Un rappel écrit apparaîtra au tableau hebdomadairement. Total : 20 points Valeur : 20%
		Paliers atteints Notes		
		<i>Femmes</i> <i>Hommes</i> 20 pts		
		8 et + 10 et + 20		
		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				

5.0 SYNTHÈSE DES MODALITÉS D'ÉVALUATION SOMMATIVE

Objectifs d'apprentissage	Description de l'activité d'évaluation	Contexte de réalisation	Échéance (date de remise d'un travail ou période d'examen)	Pondération
Projet 4.1	Retour sur sa situation personnelle au regard de ses activités physiques. Créer un tableau pour l'échauffement	À l'aide d'un questionnaire À l'aide d'un tableau à compléter	Remettre au 2 ^e cours Remettre au 3 ^e cours	10 points <u>10 points</u> Total : 20 points Valeur : 10%
Projet 4.2	Créer un tableau pour l'entraînement cardiovasculaire. Créer un tableau pour l'entraînement des abdominaux et le bas de dos. Créer un tableau pour l'entraînement de musculation.	À l'aide d'une feuille guide <u>Évaluation terminale :</u> À l'aide d'une feuille guide <u>Évaluation terminale :</u> À l'aide d'une feuille guide <u>Évaluation terminale :</u>	Remettre au 4 ^e cours Correction finale 14 ^e cours Remettre au 7 ^e cours Correction finale 14 ^e cours Remettre au 6 ^e cours Correction finale 14 ^e cours	5 points 5 points 5 points 5 points 10 points <u>10 points</u> Total : 40 points Valeur : 35%
Projet 4.3	Apprentissage des différentes notions théoriques.	Examen théorique	15 ^e semaine	Total : 15 points Valeur : 15%
Projet 4.4	Construire, gérer et mesurer l'atteinte de l'objectif d'un projet personnel d'activité physique adapté à ses besoins. (PPAP)	À l'aide d'un document PPAP (Projet Personnel Activité Physique)	Remettre au 14 ^e cours	<u>20 points</u> Total : 20 points Valeur : 20%
Projet 4.5	Démontrer une condition cardiovasculaire acceptable selon le test Léger-Boucher.	<u>Évaluation terminale :</u> Test standardisé Léger-Boucher	Entre le 14 ^e cours	<u>20 points</u> Total : 20 points Valeur : 20%
				Total : 115 points Valeur : 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)

6.0 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 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. 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 et les départs hâtifs 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.

Départ hâtif

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)

7.0 MODALITÉS DE PARTICIPATION AU COURS

La tenue sportive est obligatoire:

- **T-shirt (aucune camisole ne sera tolérée)**
- **Short ou culotte longue souple avec élastique à la taille**
- **Sous-vêtements de soutien permettant des mouvements confortables et sécuritaires**
- **Bas**
- **Souliers de gymnase en bon état ayant une semelle coussinée et offrant un bon support au pied**
- **Serviette personnelle obligatoire**
- **Souliers attachés en tout temps (boucle visible)**
- **Pas de casquette**
- **Cheveux longs attachés**

8.0 MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

Apportez à chaque cours :

- **Serviette personnelle**
- Feuilles libres pour prendre des notes
- Votre agenda
- **Portfolio** incluant vos feuilles d'entraînements
- **Crayons** et surligneurs
- **Calculatrice**
- etc.

9.0 MÉDIAGRAPHIE

LAFERRIÈRE, Serge. *Plaisirs d'une vie active*, Les Éditions CEC inc., 1997

CHEVALIER, Richard. *À vos marques, prêts, santé!*, Éditions du renouveau pédagogique inc. 3e édition, 2003

FAHEY, INSEL, ROTH *En forme et en santé*, 2e édition, Modulo éditeur, 2003

DEVALIER, Frédéric. *Guide des mouvements de musculation: approche anatomique*, 1999

SCHWARZENEGGER, Arnold. *The new encyclopedia of modern body building*, 1998

CROSETIÈRE, Réjean. *ABDOMINAUX, répertoire d'exercices*, Édition RC, 2001

CROSETIÈRE, Réjean. *MUSCULATION, répertoire d'exercices*, 3e édition, Édition RC, 2001

CROSETIÈRE, Réjean. *BALLON SUISSE, répertoire d'exercices*, Édition RC, 2002

Site internet du collège: <http://www.college-em.qc.ca/cemdept/edup/claire.senecal/>

10.0 CALENDRIER DE LA SESSION (Description hebdomadaire des cours)

	Description des cours		Description des cours
1	Présentation : Professeur et plan de cours Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Laboratoire d'endurance et découverte des appareils À la maison : Retour sur sa situation personnelle au regard de ses activités physiques (10pts) Faites un brouillon d'un échauffement en 3 étapes	8	Correction en classe de la planification du PPAP (Projet personnel d'activité physique hors cours) Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Entraînement cardiovasculaire 20 minutes (Méthode par intervalle) Entraînement de musculation Entraînement des abdominaux et bas de dos Méthode d'entraînement : Pyramidale À la maison : Complétez la première semaine de votre entraînement PPAP
2	Remise du travail : « Retour sur sa situation personnelle... » (10 pts) Léger-Boucher Eugène Jargon de la musculation Laboratoire d'endurance et découverte des appareils (suite) À la maison : Construire un échauffement et une séance de flexibilité (10pts) Trouvez votre FCR (fréquence cardiaque au repos) Calculez votre FCC (fréquence cardiaque cible)	9	Vérification de l'objectif personnel et de la planification Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Entraînement cardiovasculaire 20 minutes (Méthode par intervalle) Entraînement de musculation Entraînement des abdominaux et bas de dos Méthode d'entraînement : Pré-fatigue À la maison : Complétez la deuxième semaine de votre entraînement PPAP
3	Remise du travail « Créez séance échauffement et flexibilité » (10 pts) Utilisation sécuritaire des appareils 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 À la maison : Complétez votre tableau cardiovasculaire (5pts) Recherche de huit (8) exercices de musculation et 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.	10	Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Entraînement cardiovasculaire 20 minutes (Méthode par intervalle) Entraînement de musculation Entraînement des abdominaux et bas de dos Méthode d'entraînement : Super lent À la maison : Complétez la troisième semaine de votre entraînement PPAP Reprise de vos tests maison Ajustement des objectifs finaux (au besoin)
4	Remise de votre tableau d'entraînement cardiovasculaire (5pts) 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 : 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)	11	Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Entraînement cardiovasculaire 20 minutes (Méthode par intervalle) Entraînement de musculation Entraînement des abdominaux et bas de dos Méthode d'entraînement : Séries forcées À la maison : Complétez la quatrième semaine de votre entraînement PPAP
5	Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Entraînement cardiovasculaire 20 minutes Expérimentation de votre entraînement de musculation et d'abdominaux Trouvez vos charges maximales (suite) À la maison : Complétez votre tableau des 8 exercices de musculation (10pts) Faites un brouillon de votre tableau d'abdominaux et bas de dos	12	Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Entraînement cardiovasculaire 20 minutes (Méthode par intervalle) Entraînement de musculation Entraînement des abdominaux et bas de dos Méthode d'entraînement : Séries brûlantes À la maison : Complétez la cinquième semaine de votre entraînement PPAP
6	Remise de votre tableau d'entraînement de musculation (10pts) Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Entraînement cardiovasculaire 20 minutes (Méthode par intervalle) Entraînement de musculation Expérimentation de votre entraînement d'abdominaux et bas de dos Méthode d'entraînement : Super série : agoniste / antagoniste À la maison : Complétez votre tableau d'abdominaux et bas de dos (5pts)	13	Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Entraînement cardiovasculaire 20 minutes (Méthode par intervalle) Entraînement de musculation Entraînement des abdominaux et bas de dos Méthode d'entraînement : Séries trichées À la maison : Pour 20 pts Complétez la sixième semaine de votre entraînement PPAP Reprise de vos tests maison Complétez l'autoévaluation de l'atteinte des objectifs finaux
7	Remise de votre tableau d'abdominaux et bas de dos Explication Projet Personnel d'Activité Physique hors cours : PPAP Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Entraînement cardiovasculaire 20 minutes (Méthode par intervalle) Entraînement de musculation Entraînement des abdominaux et bas de dos Méthode d'entraînement : Super série : agoniste / antagoniste À la maison : Planification seulement du PPAP à remettre au prochain cours pour la correction : Choix des déterminants, résultats des tests maisons, objectifs finaux, choix d'exercices, temps et moments d'entraînements, etc.	14	Remettez votre projet personnel d'activité physique (20pts) Test Léger-Boucher final 20 pts Échauffement articulaire + cardiovasculaire (3 à 5 minutes) Entraînement cardiovasculaire 20 minutes (Méthode par intervalle) Entraînement de musculation Entraînement des abdominaux et bas de dos Compilation des notes d'entraînements complétés
Re l âche	Complétez la planification de votre PPAP	15	Examen théorique final 15 pts OUF! Bonne fin de session!

Semaine de la Bougerie

Mercredi 24 au vendredi 26 mars 2010 (Semaine 8)

Calendrier des activités

Dates	Activités	Endroit	Heures
-------	-----------	---------	--------

★ Mercredi 24 mars	Party d'ouverture	Gradins du gymnase ABCD	12h00 à 13h00
	Tournoi de volleyball mixte	Gymnase quadruple ABCD	12h00 à 14h00
	Cardio marche (en plein air)	Cégep vers la base de plein air (aller-retour)	13h00 à 14h00

Jeudi 25 mars	Badminton	Gymnase quadruple ABC	11h00 à 13h00
	Step	Gymnase simple	12h00 à 13h00
	Soccer	Gymnase ABCD	16h00 à 18h00

Vendredi 26 mars	Ballon chasseur	Gymnase simple	11h30 à 13h00
	Spinning (cardio vélo)	Pavillon Le Caron	11h00 à 13h00
	Pilates	Salle de golf	12h00 à 13h00

ENA			
Date	Activités ENA	Endroit	Heure
Mercredi 24 mars	Hockey cosom ou Tournoi de volleyball	Gymnase ENA	12h00 à 14h00