



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

PROFESSEUR DU COURS-GROUPE	BUREAU	☎ poste	✉ courriel ou site web
François Vaillancourt	AR-2	6822	francois.vaillancourt@college-em.qc.ca

PÉRIODE DE DISPONIBILITÉ AUX ÉTUDIANTS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant-midi					
Après-midi					

COORDONNATEUR 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

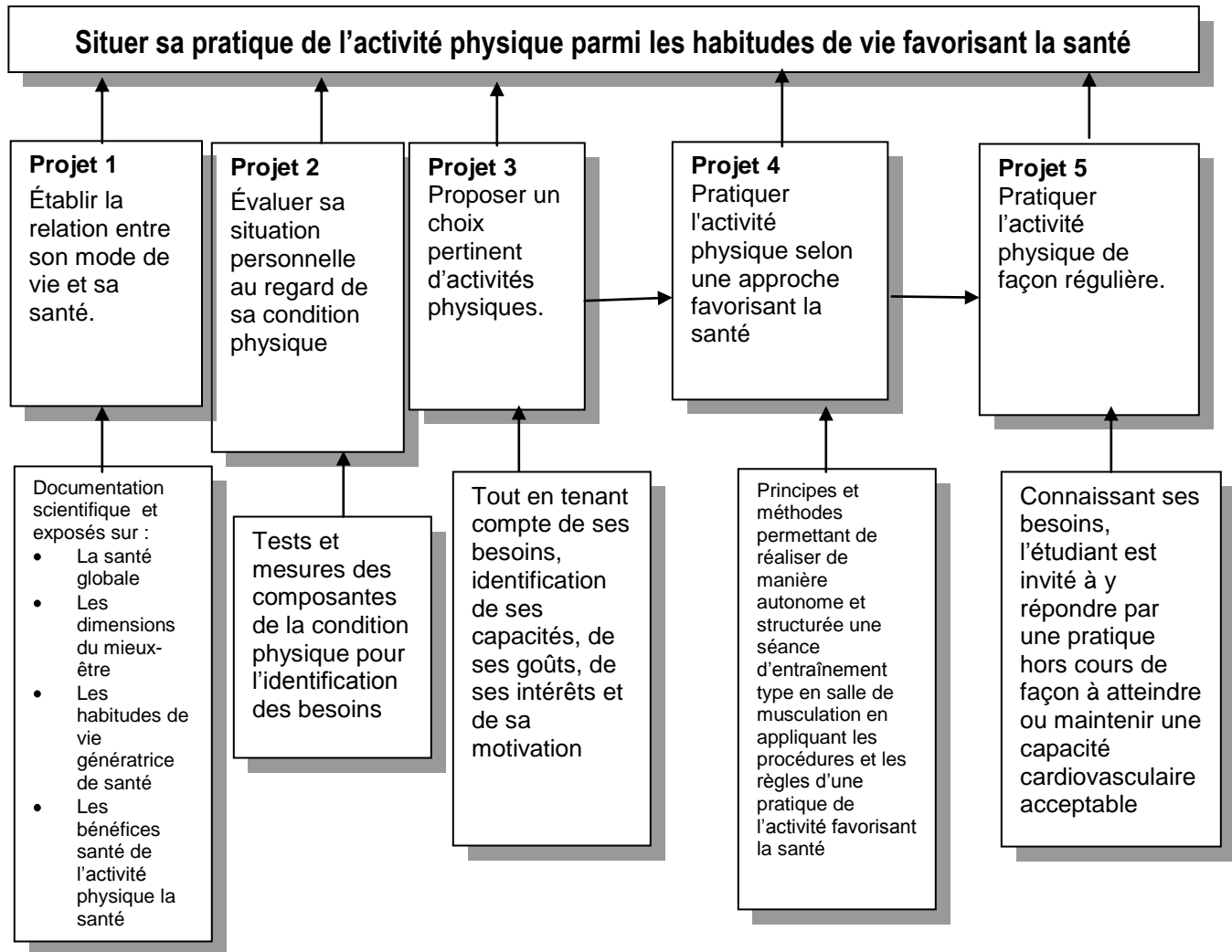
PLACE DU COURS DANS LA FORMATION DE L'ÉTUDIANT¹

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



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.

Ensemble1

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.

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 général du cours - Ensemble 1 (code 0064)

Situer sa pratique de l'activité physique parmi les 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.

3.0 PLANIFICATION DU COURS

Projet 1 : Établir la relation entre son mode de vie et sa 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)
Expliquer la relation entre son mode de vie, en particulier ses habitudes d'activité physique, et sa santé en utilisant les connaissances scientifiques	<p>Évaluation des habitudes de vie à l'aide de questionnaires qualitatifs</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Indice d'activité physique ◆ Alimentation ◆ Stress ◆ Dépendances <p>Les évaluations servent à illustrer le lien existant entre le mode de vie et la santé.</p> <p>Les capsules théoriques abordent les thèmes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • la santé globale • les dimensions du mieux-être • les habitudes de vie génératrices de santé • les bénéfices santé de l'activité physique. <p>L'acquisition des connaissances est réalisé au moyen des lectures et des capsules théoriques proposées en classe</p>	<p>Utiliser le cadre théorique pour faire les liens entre son mode de vie et sa santé, pour identifier les risques et les bénéfices santé associés à ses habitudes de vie.</p> <p>Bilans 1, 2, 3, 4 et 5</p> <p>Poser un regard critique sur son mode de vie et identifier les améliorations souhaitables</p> <p>Bilan 14</p> <ul style="list-style-type: none"> • Situer sa pratique de l'activité physique parmi les habitudes de vie qui favorisent sa santé (question synthèse) 	<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. (voir calendrier de travail)</p> <p>Compléter les laboratoires et/ou évaluations personnelles. (voir calendrier de travail)</p>	<p>Cours 11</p> <p>Examen théorique 1, de type objectif, 15 points</p> <p>Bilan 1, 2, 3, 4 et 5 10 points <u>Si le bilan n'est pas remis à temps, la note est zéro</u></p> <p>Cours 14</p> <p>Réflexion écrite en classe</p> <p>Bilan des bilans 10 points</p> <p>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : 35 POINTS</p>

Projet 2 : Évaluer sa situation personnelle au regard de sa condition physique et de ses habitudes d'activité physique

Objectifs, durée	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Reconnaître ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation liés à la pratique régulière de l'activité physique.	<p>Évaluation des déterminants de la condition physique à l'aide de tests standardisés</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Endurance cardiovasculaire (test Léger-Boucher, course navette de 20m.) ◆ Endurance musculaire (test des pompes et des demi redressements du tronc) ◆ Force musculaire (test de force de préhension à l'aide du dynamomètre) ◆ Flexibilité (test de flexion du tronc en position assise) ◆ Posture et santé du dos ◆ Composition corporelle (% de tissu adipeux), (mesure du tour de taille, du rapport taille/hanches et Indice de masse corporelle) 	<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 d'activités physiques.</p> <p>Bilan 8, 9 et 10</p> <p>Critères d'évaluation: Les bilans sont complets. On y trouve les résultats aux tests, la description du test, l'interprétation des résultats au regard des normes, l'identification des besoins que les tests font ressortir. Les questionnaires sont complétés et les résultats interprétés. Les calculs sont exacts et les réflexions personnelles sont pertinentes</p>	<p>Compléter les bilans 8, 9 et 10 du manuel</p>	<p>Cours 5</p> <p>Travail écrit</p> <p>Bilan 8, 9 et 10 du livre <u>À vos marques, prêts, santé!</u> 10 points <u>Si le bilan n'est pas remis à temps, la note est zéro</u></p> <p>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : 10 POINTS</p>

Projet 3 : Proposer un choix pertinent d'activités physiques

Objectifs, durée	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'activité physique en relation avec ses besoins, ses capacités, ses facteurs de motivation	<p>A 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.</p> <p>A l'aide de questionnaires, l'étudiant identifie ses capacités au regard de la pratique de l'activité physique à savoir, ses aptitudes physiques, motrices et sociales de même que son emploi du temps et les contraintes de transport d'équipement ou de coût.</p>	<p>Mettre en évidence les résultats de tous les tests effectués et l'évaluation critique de son mode de vie (les habitudes d'activité physique en particulier).</p> <p>Bilan 13 Proposer un choix d'activité(s) cohérent avec les besoins prioritaires identifiés et les bénéfices santé recherchés. Le scénario proposé est réaliste : il est en lien avec la motivation et les capacités de l'étudiant.</p>	<p>Travail d'évaluation de sa situation personnelle accompli dans le projet 2</p> <p>Travail d'identification de ses facteurs de motivation, de ses capacités et de ses intérêts. (questionnaires dans le manuel de base)</p> <p>Lecture du manuel de base</p>	<p>Cours 10 Travail écrit Bilan 13 du livre <u>À vos marques, prêts, santé</u> 10 points <u>Si le bilan n'est pas remis à temps, la note est zéro</u></p> <p>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : 10 POINTS</p>

Projet 4 : Pratiquer l'activité physique selon une approche favorisant la 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)
Réaliser de manière autonome et structurée une séance d'entraînement type en salle de musculation en appliquant les procédures et les règles d'une pratique de l'activité favorisant la santé	<p>Expérimentation des méthodes d'échauffement et de retour au calme.</p> <p>Introduction au travail musculaire et aux paramètres de la surcharge. Expérimentation de divers type d'exercices (ballon suisse, poids libres, mains libres, appareils à poulie) Efficacité et sécurité dans l'exécution des exercices et l'utilisation des appareils.</p> <p>Introduction au travail cardiovasculaire, à l'entraînement des abdominaux et de la flexibilité</p> <p>Éléments de physiologie de l'exercice. Les règles inhérentes aux activités pratiquées dont les règles de sécurité. Les principes d'entraînement. Les paramètres de la surcharge</p> <p>Pratique et exécution des routines Ateliers :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Échauffement • Cardiovasculaire • Travail musculaire • Flexibilité • Retour au calme 	<p>L'étudiant est capable de procéder à un entraînement complet de manière structurée et cohérente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il se présente en tenue adéquate et dispose des accessoires nécessaires (serviette et bouteille d'eau) • Il enchaîne les différentes étapes de sa séance sur une période de 100 minutes. • Il procède à un échauffement complet. • Il applique les paramètres de la surcharge en situation de travail cardiovasculaire et musculaire. • Il s'alloue une période de récupération, de retour au calme. <p>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 (F.C. à l'effort, séries, répétitions etc) Il décrit les exercices effectués (action, articulation, position, région musculaire, muscle(s) sollicité(s))</p>	<p>Recherche de la F.C. au repos Calcul de la fréquence cardiaque cible</p> <p>Recherche des Cmax</p> <p>Choix de la qualité musculaire</p> <p>Sélection des 6 exercices de la routine de musculation</p> <p>Construction du répertoire d'exercices pour les abdominaux</p>	<p>Cours 4 1 séance personnelle cardio-abdo 10 points/35</p> <p>Cours 6 La fiche d'entraînement complétée par l'étudiant contient une description appropriée des exercices de sa routine d'entraînement de la vigeur musculaire 5 points /35</p> <p>Cours 13 et 15 2 séances personnelles complètes La qualité de l'exécution de la séance est évaluée par le professeur à l'aide d'une fiche d'observation critériée selon un procédé d'échantillonnage. 20 points /35</p> <p>Formative : Correction par le professeur au cours des différentes expérimentations durant la session et vérification périodique des fiches</p> <p>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : 35 POINTS</p>

Projet 5 : Pratiquer l'activité physique de façon régulière

Objectifs, durée	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>Principes d'entraînement. Fréquence cardiaque cible. Formule de Karvonen</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>8 et +</td> <td>10 et +</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>7 – 7.5</td> <td>9 – 9.5</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>6 – 6.5</td> <td>8 – 8.5</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>5 – 5.5</td> <td>7 – 7.5</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>4 – 4.5</td> <td>6 – 6.5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>3.5</td> <td>5.5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>5</td> <td>4</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>0</td> </tr> </tbody> </table>	Palier atteint		Note sur 10	Filles	Gars	8 et +	10 et +	10	7 – 7.5	9 – 9.5	9	6 – 6.5	8 – 8.5	8	5 – 5.5	7 – 7.5	7	4 – 4.5	6 – 6.5	6	3.5	5.5	5	3	5	4	2.5	4.5	3	2	4	2	1.5 et --	3.5 et --	0	<p>L'étudiant pratique des activités qui lui permettent de maintenir ou de développer à un niveau acceptable :</p> <ul style="list-style-type: none"> son endurance cardiovasculaire 	<p>Cours 14 Test navette, Léger-Boucher, 20 mètres 10 points La note sur 10 est attribuée selon le palier atteint</p> <p>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : 10 POINTS</p>
Palier atteint		Note sur 10																																					
Filles	Gars																																						
8 et +	10 et +	10																																					
7 – 7.5	9 – 9.5	9																																					
6 – 6.5	8 – 8.5	8																																					
5 – 5.5	7 – 7.5	7																																					
4 – 4.5	6 – 6.5	6																																					
3.5	5.5	5																																					
3	5	4																																					
2.5	4.5	3																																					
2	4	2																																					
1.5 et --	3.5 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	Examen théorique 1 de type objectif	En classe, individuellement	Cours 11	/15 points
	Réflexion synthèse écrite	En classe, individuellement	Cours 14	/10 points
	Bilans écrits (1, 2, 3, 4 et 5) Évaluation critique de son mode de vie	Travail à faire hors cours	Voir calendrier de travail	/10 points
Projet 2	Bilans écrits (8,9 et 10) Évaluation des capacités et besoins	Travail à faire hors cours	Voir calendrier de travail	/10 points
Projet 3	Bilan écrit (13) Élaboration d'un programme santé	Travail à faire hors cours	Cours 10	/10 points
Projet 4	Séance cardio/abdo personnelle	En salle d'entraînement, individuellement	Cours 4	/10 points
	Séances personnelles pratiques	En salle d'entraînement, individuellement	Cours 13 et 15	/20 points
	Description des six exercices de sa routine de musculation	Travail à faire hors cours	Cours 6	/5 points
Projet 5	Mesure de la capacité cardiovasculaire	En gymnase, Test navette (20 mètres) Léger Boucher	Cours 14	/10 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 CALENDRIER DE TRAVAIL

sem	jour	mois	Théorie	Pratique	Lecture	Écriture	Exercices
1			Plan de cours, matériel, documentation Santé et mode de vie Entraînement de la flexibilité Échauffement Consignes et horaire du test Léger-Boucher. QAAP.	Échauffement	Chap. 1, 2	L'équipier, pages <u>1 à 10 à remettre, sem. 3</u> Manuel : Répondre au QAAP, p 183	30 minutes d'activités physiques modérées et 5 portions de fruits et légumes à tous les jours. Fréquence cardiaque au repos trois fois
2			La condition physique Explications. Bilans 1 ,2 et 8	Échauffement Test : flexibilité, force et endurance musculaire, posture, endurance cardiovasculaire Mesures : Taille et poids, circonférence de l'abdomen et hanches, ratio abdomen/hanches.	Chap. 8	L'équipier, Chap.8	Exercez votre cardio à raison de 3 séances de 20 minutes cette semaine. Consultez votre agenda pour l'inscription à l'activité musculation. <u>Rappel</u> : fréquence cardiaque au repos trois fois
3			Interprétation des résultats aux tests. L'entraînement de l'endurance cardiovasculaire et des abdominaux. Les appareils cardio Principes d'entraînement Calcul de la F. C. cible : formule de Karvonen <u>Fiche Cardio-Abdo</u>	Échauffement* Expérimentation d'une séance cardiovasculaire (20 min.) Expérimentation d'une routine d'entraînement des abdos (inférieurs, supérieurs, obliques) Récupération**	Chap. 10 Principes d'entraînement Chap. 11 Améliorer son cardio et contrôler ses réserves de graisse	L'équipier, pages: <u>63 à 72 à remettre, sem. 5</u> <u>Remettre pages 1 à 10 de L'équipier + votre Fiche d'évaluation de la condition physique 10 points</u>	Travail cardio Il fait beau. J'enfourche mon vélo pour aller au cégep! Bain libre à tous les jours à la piscine du centre sportif de 11h15 à 12h00. J'apporte mon maillot et mon bonnet de bain !
4			Retour sur le premier entraînement cardio et abdo	<u>Évaluation : séance d'entraînement de l'endurance cardiovasculaire et de l'endurance des abdominaux, 10 points</u>	Chap. 5 Chap 9 Posture	L'équipier, pages: <u>35 à 45 et 59 à 72 à remettre, sem. 5</u>	Travail cardio Je chausse mes patins à roues alignées. J'organise un match de soccer avec les chums
5			Endurance musculaire Les appareils de musculation La sécurité Terminologie <u>Fiche FORCE</u>	Exploration des appareils et de l'entraînement de l'endurance musculaire par la méthode circuit. Choix de 6 exercices pour la fiche individuelle de musculation		<u>Remettre pages 35 à 45 et 59 à 72 de L'équipier, 5 points (5, 9, 10)</u>	Encore un peu de cardio. J'organise un match de touch football avec les chums
6			Force musculaire Fiche d'entraînement Force sous maximale (FSM) <u>3 séries de 10 RM</u>	Réalisation de la routine de 6 exercices avec essai de la surcharge pour l'entraînement de la Force sous maximale (FSM) Entrer les données sur la fiche d'entraînement	Chap.t Muscle 101 Chap. 12 Flexibilité et vigueur musculaire	<u>Description des 6 exercices de la routine d'entraînement de la vigueur musculaire, 5 points</u>	Saviez-vous qu'il y avait une boutique d'équipement de plein air au cégep et aussi un club de plein air? Une randonnée au Mont Saint-Hilaire dimanche ou peut-être au Mont-Royal?
7			Force musculaire (suite) Force sous maximale (FSM) Ajustement de la surcharge suite à l'expérimentation de la semaine dernière	Routine de 6 exercices, FSM, avec surcharge ajustée Entrer les données sur la fiche d'entraînement	Chap.4, Stressé ou détendu?	L'équipier, pages: <u>23 à 33 à remettre, sem. 9</u>	Quelles sont mes activités cette semaine? J'expérimente une méthode de relaxation
8			Force musculaire (suite) Force résistance (FR) <u>3 séries de 16 RM</u>	Réalisation de la routine de 6 exercices avec application de la surcharge pour l'entraînement de la Force résistance (FR) Routine cardio ou abdo	Chap. 3, Malbouffe ou bonne bouffe?	L'équipier, pages; <u>11 à 21 à remettre, sem. 9</u>	Travail cardio. Je n'oublie pas les 5 portions de fruits et légumes à tous les jours
9			Force musculaire Force optimale (FO) 3 séries de 7 RM	Routine de 6 exercices, avec application de la surcharge adéquate pour l'entraînement de la Force optimale (FO) Routine cardio ou abdo		<u>Remettre pages 11 à 33 de L'équipier, 5 points (3 et 4)</u>	Une dernière sortie de vélo?
10			Révision en classe en préparation à l'examen de la semaine prochaine. 60 minutes	Routine de musculation ou routine cardio-abdo 40 minutes		<u>Remettre pages 101 à 104 de L'équipier, 10 points (13)</u>	Le temps sera beau et frais samedi. Je vais marcher au Mont-Royal

sem	jour	mois	Théorie	Pratique	Lecture	Écriture	Exercices
11			Examen théorique, 15 points En classe 50-60 minutes	40 à 50 minutes Essais et choix de nouveaux exercices Routine de 3-6 exercices, qualité musculaire au choix au choix. Application des paramètres de la surcharge			J'organise un match de soccer avec les chums!
12			Répétition de la séance d'entraînement personnelle et derniers ajustements				
13			Début de l'évaluation de la séance d'entraînement personnelle (suite et fin au cours 15), 20points				
14			Réflexion synthèse écrite en classe, 10 points, et Test Léger Boucher, 10 points				
15			Suite et fin de l'évaluation de la séance d'entraînement personnelle commencée au cours 13, 20points				

* et ** Chaque séance pratique commence avec un échauffement de 8 à 10 minutes et se termine par une période de retour au calme de 3 à 4 minutes

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 : ww2.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)

7.0 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.

8.0 MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE :

- Serviette de format moyen
- Volume de base obligatoire
- Un crayon de plomb
- Un porte-document
- Calculette
- Cadenas et accessoires d'hygiène personnelle (douche)

Volume de base obligatoire :

Chevalier, Richard, *À vos marques prêts, santé !* Édition du Renouveau pédagogique inc., 4^e édition 2003

9.0 MÉDIAGRAPHIE

- Croisetière, Réjean, abdominaux, répertoire d'exercices, Édition RC 2004
- Croisetière, Réjean Musculation, répertoire d'exercices, 3^e édition RC, 70 p.
- Croisetière, Réjean, Ballon- suisse, répertoire d'exercices, Édition RC 2002
- Delavier, Frédéric, Guide des mouvements de musculation : approche anatomique, 1999
- Fahey, Insel, Roth, (adaptation de Chiasson et Lainez), En forme et en santé, 2^e édition, Modulo

- www.erpi.com/chevalier.cw (Compagnon Web)
- ww2.college-em.qc.ca/prof/csenechal