



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

### PRÉSENTATION DU COURS DE SKI ALPIN

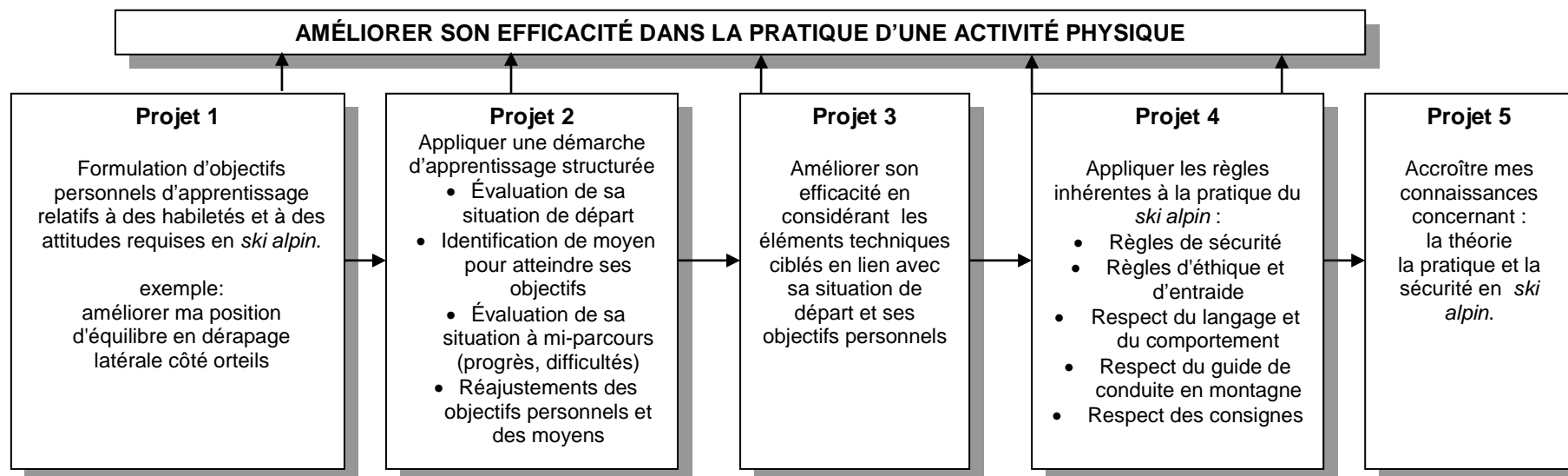
Le cours de *ski alpin* ensemble 2 est un laboratoire de plein air présentant un ensemble de situations et d'activités (éducatifs, exercices, jeu, test, observations, capsules théoriques, retour en situation) devant aider le participant à identifier ses besoins d'apprentissage, à se fixer des objectifs, à choisir les moyens pour les atteindre et à en mesurer l'atteinte dans la perspective d'une participation stimulante et valorisante.

Ce cours n'est préalable à aucun cours et n'a pas de co-requis. Cependant il doit précéder, avec un cours de l'ensemble 1, le cours de l'ensemble 3.

La démarche proposée permettra à l'étudiant de développer progressivement une juste perception des habiletés et des attitudes requises par l'activité (attention, vigilance, anticipation, coopération, communication, courage, détermination, détente, agilité, coordination, effort, intensité...etc.) de même qu'une juste perception de ses besoins d'apprentissage.

En plus de développer son efficacité et son aisance dans la pratique du *ski alpin*, le participant acquiert une méthode, des outils et des attitudes qui lui permettent d'intervenir de manière organisée et efficace sur l'amélioration de ses habiletés et sur toute situation d'apprentissage dans laquelle il peut vouloir s'engager

### 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 au développement des habiletés, des connaissances et des attitudes nécessaires pour s'intégrer à la société comme individu lucide, responsable et actif. Elle contribue à divers degrés aux buts de la formation générale :

- ◆ La capacité de développer une pensée autonome et critique sur son mode de vie et sa santé
- ◆ La conscience de ses responsabilités envers soi et les autres
- ◆ L'application des savoirs à l'analyse de situations et à la détermination de l'action
- ◆ La prise de conscience de la nécessité d'adopter des habitudes de vie qui favorisent une bonne santé
- ◆ La conceptualisation
- ◆ L'analyse et la synthèse
- ◆ La maîtrise de méthode de travail
- ◆ Le développement de l'autonomie

### En tout → 3 ensembles

Les cours offerts en éducation physique sont partagés en trois ensembles. Pour obtenir les trois unités en éducation physique, l'étudiant devra réussir un cours de chaque ensemble. Il n'y a pas de préalable aux cours des ensembles 1 et 2. Par contre, la réussite des deux premiers ensembles est préalable à l'ensemble 3.

### Ensemble 2

A l'aide d'une méthode de travail par objectifs personnels, l'étudiant intervient avec succès sur l'amélioration de ses habiletés motrices. Il développe un sentiment de compétence et d'efficacité dans l'apprentissage qu'il aborde avec confiance et plaisir.

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

**Les cours d'éducation physique ne combinent 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 MINISTERIEL** Ensemble 2 (code 0065)

## AMÉLIORER SON EFFICACITÉ LORS DE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE.

### Renseignements liés à la pondération (0-2-1)

0 → temps hebdomadaire consacré aux apprentissages théoriques

2 → temps hebdomadaire consacré à la pratique d'activités physiques

1 → temps hebdomadaire consacré au travail personnel

### Formule du cours

Concrètement le cours de *ski alpin* nécessitera : une rencontre préparatoire d'une durée de trois heures, trois jours de stage répartis en deux demi-journées et deux jours complets incluant une période d'examen théorique

## PLANIFICATION DU COURS

### Projet 1 : Appliquer une démarche d'apprentissage structurée

Projet (objectifs, durée)	Stratégie (méthode, contenu)	Résultats attendus (normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel)	Évaluation (mode, modalités, date)
<p>Évaluer sa situation de départ et élaborer des objectifs personnels en lien avec les besoins d'apprentissage à court terme et les gains d'efficacité souhaités à long terme.</p> <p>Ce projet met en place la base de la démarche et aura été complété dans la première demi-journée.</p>	<p>Utilisation d'outils (fiches d'observation, d'autoévaluation) à l'aide desquels le participant peut identifier ses forces et ses faiblesses en fonction des principaux virages</p> <p>Les fiches sont utilisées pendant et après diverses situations d'activité et aident le participant à développer une juste perception des connaissances, des attitudes et des habiletés requises en skis</p> <p>Contenu étudié :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Méthode de formulation d'objectifs</li> <li>• Position de base</li> <li>• Travail d'équilibre</li> <li>• Gestes techniques</li> <li>• Types de virages</li> </ul>	<p>Identification des besoins d'apprentissage (les aspects de l'activité qui nécessitent le plus d'amélioration).</p> <p>Formulation d'objectifs personnels en lien avec les besoins d'apprentissage, les capacités et les aptitudes.</p> <p>Mention des moyens pour atteindre les objectifs.</p> <p><u>Critères d'évaluation</u> L'étudiant formule l'objectif, indique le moyen pour l'atteindre, un geste-clé et un critère de réussite selon les critères précis indiqués sur la fiche utilisée.</p> <p>Ex. Le critère de réussite est un gain d'efficacité concret (mesurable ou observable) qui témoigne de l'atteinte de l'objectif</p>	<p>Consulter la fiche technique, l'étudier, la comprendre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Situer les étapes parcourues</li> <li>• Cerner les éléments techniques problématiques</li> <li>• Choisir 3 objectifs sur la fiche technique du projet 1</li> <li>• Cibler et pratiquer les exercices formateurs.</li> </ul>	<p>Évaluation formative :</p> <p>Fin du Jour 1 Fin du jour 2 Fin du jour 3</p> <p>Évaluation sommative : <b>30%</b> :</p> <p>Jour 4</p> <p>3 éléments de virage (3 x 10 %)</p> <p>Évaluation comparée : étudiants - profs</p> <p><b>Total pour ce projet : 30 points</b></p>

## PLANIFICATION DU COURS (SUITE)

### Projet 2 : Appliquer une démarche d'apprentissage structurée (suite)

Objectifs, durée	Stratégie (méthode, contenu)	Résultats attendus (normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel)	Évaluation (mode, modalités, date)
<p>Évaluer sa situation à mi-parcours et ajuster ses objectifs en fonction des progrès réalisés et des difficultés rencontrées.</p> <p>Présenter au professeur un exercice pratique personnel visant à contrer une lacune personnelle.</p> <p>Ce projet se déroule après une journée et demi de cours soit au jour-3</p>	<p>Le participant travaille à la mise en œuvre de son projet d'apprentissage (expérimentation personnelle, travail avec un pair, atelier avec le professeur, application d'exercices prescriptifs ou de progression, etc.)</p> <p>Le participant évalue ensuite les progrès réalisés dans la poursuite de ses objectifs à l'aide de fiches conçues à cette fin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Production sur la fiche personnelle d'un relevé mettant en évidence les progrès réalisés depuis le relevé initial.</li> <li>Identification des objectifs à court terme qui ont été atteints et de ceux qui n'ont pas été atteints.</li> <li>Identification des facteurs auxquels il attribue les difficultés.</li> <li>Formulation de nouveaux objectifs à court terme davantage adaptés aux besoins, capacités, aptitudes et rythme d'apprentissage.</li> <li>Choix de nouveaux moyens pour remplacer ceux s'étant avérés inefficaces.</li> </ul> <p>Les fiches utilisées pour ce travail indiquent les critères d'évaluation précis</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compléter la fiche de l'exercice personnel en collaboration avec le partenaire</li> <li>Compléter la lecture et l'étude du guide technique de cours</li> </ul>	<p>Fin du jour 3</p> <p>Fiche technique, section <i>moyen d'apprentissage personnalisée</i></p> <p>Compléter la description et l'illustration de l'exercice concerné. <b>10 %</b></p> <p>Présentation pratique de l'exercice correctif personnel <b>10 %</b></p> <p><b>Total pour ce projet : 20 points</b></p>

### Projet 3: Améliorer son efficacité à contrôler sa trajectoire de glisse.

Objectifs, durée	Stratégie (méthode, contenu)	Résultats attendus (normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel)	Évaluation (mode, modalités, date)
<p>Améliorer son efficacité à contrôler sa trajectoire de glisse en démontrant une progression dans l'application des gestes techniques acquis au cours.</p>	<p>Le professeur et l'étudiant délimitent la portée des acquisitions techniques de celui-ci selon ses capacités. <u>Méthodes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exposé et démonstrations</li> <li>Expérimentation</li> <li>Retour personnel sur l'apprentissage</li> <li>Observation et enseignement par les pairs.</li> </ul>	<p>Le participant démontre des gains d'efficacité lorsqu'on compare son résultat dans le test d'habileté de fin de stage avec ses résultats du début de stage.</p> <p>La note est déterminée par la cote d'amélioration corroborée par la fiche du professeur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratique en groupe avec le professeur</li> <li>Pratique avec un pair</li> <li>Pratique hors cours sécuritaire</li> </ul>	<p>Évaluation continue avec les fiches de suivi. Démonstrations pratiques croissantes d'éléments techniques en petites séquences de descente. 5 éléments choisis par le professeur. <b>25 %</b></p> <p><b>Total 25 points</b></p>

#### Projet 4 : Respecter les règles

Objectifs, durée	Stratégie (méthode, contenu)	Résultats attendus (normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel)	Évaluation (mode, modalités, date)
Adopter des attitudes et comportements favorables à une pratique sécuritaire du <i>ski alpin</i> . Ce projet est réparti durant tout le stage.	Les capsules théoriques, et les exercices pratiques permettent l'étude et l'application du respect: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Des règles de sécurité</li> <li>• De l'éthique</li> <li>• De l'entraide</li> <li>• Via le langage et le comportement</li> <li>• Du guide de conduite en montagne</li> <li>• Des consignes</li> </ul>	Démonstration par le participant de sa capacité à respecter et appliquer les règles en situation d'apprentissage sécuritaire et positive.  L'étudiant prévient, aide et encourage.	Lecture du document de base : <i>Notes de cours</i>	Toute la durée du cours avec suivi sur la fiche du professeur Mode : sanction sur les points suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenue vestimentaire ou équipement inadéquat ;</li> <li>• Échauffement inadéquat .</li> <li>• Non-respect du guide de conduite en montagne ;</li> <li>• Non-respect des consignes</li> <li>• Irrespectueux en langage ou comportement <b>10 % *</b></li> </ul> <b>Total pour ce projet : 10 points</b>
* Au-delà de la perte de points, un étudiant peut être expulsé du cours (échec et frais non remboursable) si son comportement est jugé inacceptable ou nuisible à la bonne marche du cours.				

#### Projet 5 : Acquisition des connaissances théoriques liées à une pratique sécuritaire

Objectifs, durée	Stratégie (méthode, contenu)	Résultats attendus (normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel)	Évaluation (mode, modalités, date)
À la fin du stage, démontrer l'acquisition des connaissances pratico-théoriques nécessaires à la pratique sécuritaire du <i>ski alpin</i> .	Documentation, notes personnelles et recommandations du professeur assureront le contenu de ce projet. <u>Méthodes</u> : Lectures Exposés Observations guidées	Le participant répond à un questionnaire sur les connaissances concernant la sécurité en générale, la compréhension des principes de glisses et la position de base ; la prévention des blessures et accidents ; les comportements souhaitables, l'équipement, l'habillement, la signalisation, les remontées mécaniques et le vocabulaire associé à cette activité physique.	Étude du document <i>Notes de cours</i> et prise de notes durant le stage.	Examen théorique <b>15%</b> Fin du jour-4  <b>Total pour ce projet : 15 points</b>

## SYNTHÈSE DES MODALITÉS D'ÉVALUATION SOMMATIVE

Objectif d'apprentissage	Description de l'activité d'évaluation	Contexte de réalisation	Quand	Pondération (%)
Projet 1	<u>Compléter</u> la fiche technique <u>Cibler</u> les objectifs (3) <u>Démontrer</u> , un gain d'efficacité vs ces objectifs.	Sur piste, via un parcours établi Individuel; Observation notée du professeur(s)	Fin du jour 3	<b>30 points</b>
Projet 2	<u>Évaluer</u> sa situation à mi-parcours ... et <u>démontrer</u> un exercice correctif personnel	En collaboration avec un ou plusieurs partenaires Observation notée du professeur(s).	Début du jour 3	<b>10 points</b>
	<u>Évaluer</u> sa situation a mi-parcours ...et <u>décrire</u> l'exercice correctif pour une difficulté précise.	Exercice personnalisé et spécifique	Début du jour 3	<b>10 points</b>
Projet 3	<u>Compléter</u> la fiche technique <u>Démontrer</u> des gains d'efficacité	Individuel et en petit groupe.	Du début à la fin	<b>25 points</b>
Projet 4	<u>Démontrer</u> des attitudes et des comportements sécuritaires tout au long du stage.	Individuel et en groupe.	Toute la durée du stage	<b>10 points</b>
Projet 5	<u>Démontrer</u> des connaissances liées à la pratique sécuritaire du <i>ski alpin</i>	Examen écrit à la montagne.	Fin du jour 4	<b>15 points</b>

## **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 au moment 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**

Il est de la responsabilité de l'étudiant d'être présent à tous ses cours et de participer activement aux activités d'apprentissage prévues par l'enseignant.

Dans le cas d'absence pour des raisons graves (maladie, décès, événement de force majeure, etc.), quand cela est possible et après entente avec l'étudiant, le professeur favorisera le rattrapage. (PIÉA 6.3.4)

EN CAS D'ABSENCE PROLONGÉE POUR DES RAISONS GRAVES et lorsque le rattrapage n'est pas possible (**après consultation et entente avec le professeur**), 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.

### **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 majeur, 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

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.

Un étudiant invité par son professeur à quitter les lieux doit récupérer ses effets et partir tout de suite.

## EXIGENCES PARTICULIÈRES

### *Tenue vestimentaire:*

Ayez des vêtements adéquats pour la pratique d'une activité de plein air hivernale : sous-vêtements chauds, chandails de laine, anorak, pantalon qui coupe le vent et qui ne se mouille pas (jeans interdit) mitaines ou gants chauds, la tête doit être couverte;

- paires de bas chauds
- lunettes de ski obligatoires
- équipement complet (bottes bâtons et skis)
- compléments de sécurité fortement recommandé : casque, crème protectrice contre le froid et le soleil (visage).

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

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

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

Il contribue au déroulement sécuritaire de l'activité.

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

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

Il enregistre méthodiquement les observations demandées sur les fiches.

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

***Note : Étant donné le caractère intensif de ce cours et pour des raisons évidente de sécurité des participants, la présence à toutes les étapes est une condition de la réussite du cours. Si une absence ne peut être reprise dans un autre cours, l'étudiant devra abandonner.***

Note : L'étudiant pris à **consommer** ou en état de **consommation d'alcool** et/ou de **drogue** fera l'objet d'un **renvoi immédiat** du cours et aucune note ne lui sera attribuée. De plus l'usage du **tabac** est **prohibé** en tout temps durant les heures de cours (même dans les remontées mécaniques). L'utilisation optimale du temps disponible doit être démontrée, c'est-à-dire être **ponctuel et actif** à toutes les activités du cours.

## MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

Voir *tenue vestimentaire* à la rubrique EXIGENCES PARTICULIÈRES

**Documentation obligatoire** : Notes de cours (document distribué en classe)

## MÉDIAGRAPHIE

*Ski alpin* web: [fr.wikipedia.org/wiki/ski\\_alpin](http://fr.wikipedia.org/wiki/ski_alpin)

*Vive le ski!* Genevieve Pons, [www.doctissimo.fr/html/forme/sports/jo\\_195\\_ski\\_alp.htm](http://www.doctissimo.fr/html/forme/sports/jo_195_ski_alp.htm)

Magazine *Ski et Surf*

Magazine *Ski Presse*

### ***Organismes formateurs:***

P.E.S.Q. *Programme d'enseignement du ski alpin.*

A.M.S.C. *Alliance des moniteurs de ski du Canada.*