



## Plan de cours

COURS : **Volleyball**

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	AR-2	2943	suzanne.cote@college-em.qc.ca
Martin Carle	AR-2	2677	martin.carle@college-em.qc.ca
Richard Martel	AR-2	6776	richard.martel@college-em.qc.ca
Yan Deroy	AR-2	5680	yan.deroy@college-em.qc.ca
Pascal Murray	AR-2	3361	pascal.murray@college-em.qc.ca

### PÉRIODE DE DISPONIBILITÉ AUX ÉTUDIANTS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant-midi					
Après-midi					

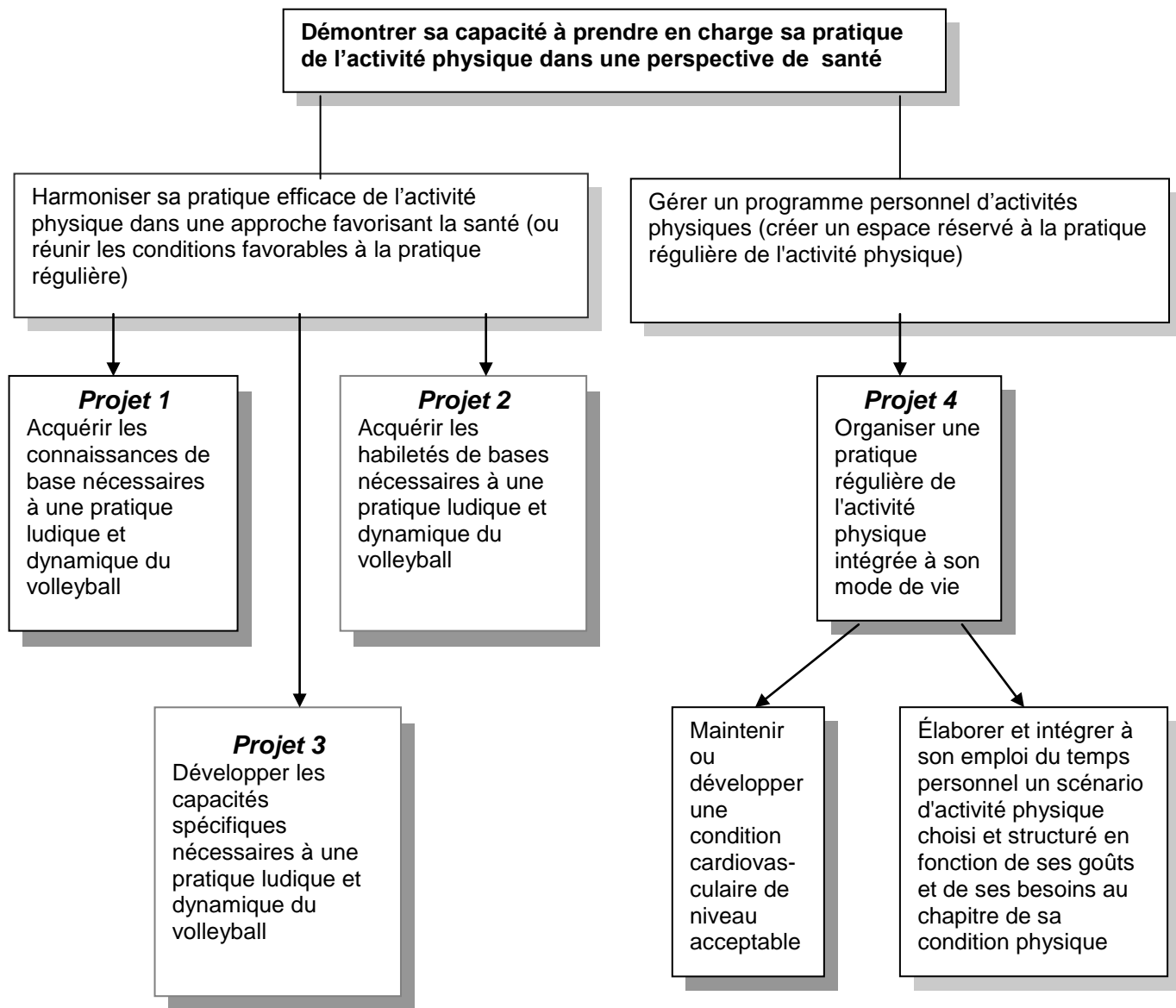
COORDONNATEUR DU DÉPARTEMENT	BUREAU	☎ poste	✉ courriel
Hélène Morin	AR-2	6731	helene.morin@college-em.qc.ca
Claude Paul	AR-2	6710	claud.paul@college-em.qc.ca

## PRÉSENTATION DU COURS

Ce cours n'est préalable absolu à aucun cours et n'a pas de co-requis. Cependant il fait suite aux cours des deux premiers ensembles.

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

### 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.

## 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 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 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.

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

**Les cours d'éducation physique ne comblent pas les besoins d'activité physique de l'étudiant.** *Afin de mieux performer à l'école et pour favoriser le développement des compétences en éducation physique, il est fortement suggéré aux étudiants de rechercher dès leur entrée au collège des façons d'être régulièrement actif en dehors de ses cours d'éducation physique.*

Afin de contrer les effets dévastateurs de la sédentarité, tous les cours comportent de façon régulière une activité ou une routine d'exercices exigeant un effort soutenu et vigoureux avec un accent particulier sur le développement de la composante cardiovasculaire que l'étudiant est aussi invité à prendre en charge dans sa pratique hors cours.

**Au terme de l'ensemble 3, donc à la fin de sa démarche en éducation physique au collégial, l'étudiant devra démontrer une condition physique cardiovasculaire lui permettant d'atteindre le seuil de réussite dans une épreuve ou un test critérié.**

### Objectif ministériel Ensemble 3 (code 0066)

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

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

1 heure → temps hebdomadaire consacré aux apprentissages théoriques

1 heure → temps hebdomadaire consacré à la pratique d'activités physiques

1 heure → temps hebdomadaire consacré au travail personnel

### Formule du cours

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

### 3.0 PLANIFICATION DU COURS

**Projet 1 :** Acquérir les connaissances de base favorables à une pratique ludique et dynamique du volleyball

Objectifs, durée	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Connaître les règles du jeu, la charte de l'esprit sportif et les systèmes offensifs et défensifs de base	<p>Les règles du jeu</p> <p>Les règles de l'esprit sportif</p> <p>L'organisation collective</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ les positions 1, 2, 3, 4, 5 et 6</li> <li>▪ construction d'attaque (3 contacts) positionnement en réception de service (w)</li> <li>▪ positionnement défensif de base (V)</li> <li>▪ système offensif (6-0, 4-2)</li> </ul> <p>Illustration, lecture, mise en situation</p>	<p>Démontrer sa connaissance des règles du jeu, de l'esprit sportif et de l'organisation collective de base</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Système 4-2</li> <li>• Réception « w »</li> </ul>	Lire la documentation pertinente dans le texte COOP# 26045	<p><b>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : 20 POINTS</b></p> <p>Examen théorique Semaine 4 <b>10 points</b></p> <p>Examen théorique Semaine 15 <b>10 points</b></p>

**Projet 2:** Acquérir les habiletés de base favorables à une pratique ludique et dynamique du volleyball

Objectifs, durée	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Planifier et diriger un entraînement pour favoriser l'acquisition des techniques et tactiques de base et le développement des habiletés physiques spécifiques au volleyball	<p>Thématique</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Touche et manchette</li> <li>2. Service et réception</li> <li>3. Défensive et permutation</li> <li>4. Attaque et contre (bloc)</li> </ol> <p>À tour de rôle, à raison d'un thème par semaine, chacun des membres de l'équipe prépare et dirige un entraînement de trente minutes sur le thème qui lui a été confié. De la semaine 5 à la semaine 11</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Travail écrit* <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 pages, minimum*</li> <li>• Traitement de texte*</li> <li>• Page de présentation*</li> <li>• Présentation du thème* (théorie)</li> <li>• Échauffement*</li> <li>• Éducatifs proposés*</li> <li>• Retour sur l'atelier*</li> </ul> </li> <li>2. Animation et déroulement de l'atelier*</li> </ol> <p>* voir critères d'évaluation sur le document d'information sur le mini cours</p>	Effectuer les recherches nécessaires dans la documentation pertinente	<p><b>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : 20 POINTS</b></p> <p>Travail écrit à remettre à la date prévue pour le mini cours (entre la semaine 5 et la semaine 11)</p> <p><b>20 points</b></p>

**Projet 3:** Développer les capacités spécifiques favorables à une pratique ludique et dynamique du volleyball

Objectifs, durée	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Évaluer sa situation personnelle au regard de ses capacités et élaborer des objectifs personnels en lien avec les besoins d'apprentissage	<p>L'attitude de base</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vouloir le ballon</li> <li>▪ éveil mental et physique</li> </ul> <p>La coopération et la communication</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ouverture aux autres</li> <li>▪ effort et soutien</li> </ul> <p>Les gestes techniques: Touche, manchette, service, attaque</p> <p>Construction d'attaque</p> <p>Réception de service</p> <p>Positionnement offensif et défensif</p> <p>Utilisation d'un cahier de bord</p>	<p>Identification des besoins d'apprentissage (les aspects de l'activité qui nécessitent une amélioration immédiate).</p> <p>Formulation d'objectifs en lien avec les besoins d'apprentissage, les capacités et les aptitudes</p> <p>Mention des moyens pour atteindre les objectifs (hypothèses de travail)</p>	Répondre aux questions, compléter les évaluations et identifier les besoins d'apprentissage prioritaires dans le cahier de bord	<p><b>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : 20 POINTS</b></p> <p>Cahier de bord</p> <p>Partie 1, semaine 5, <b>8 points</b></p> <p>Partie 2, semaine 8, <b>6 points</b></p> <p>Partie 3, semaine 11, <b>6 points</b></p>

## Projet 4 : Organiser une pratique régulière de l'activité physique intégrée à son mode de vie

Objectifs, durée	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)																																	
<p>Maintenir, modifier ou intégrer une pratique régulière de l'activité physique dans son emploi du temps pour se donner un mode de vie sain et actif afin d'en retirer des bénéfices pour sa condition physique et pour sa santé</p>	<p>Le participant construit, réalise et évalue un programme personnel d'activité physique d'un minimum de huit semaines dont l'objectif est d'améliorer l'un des déterminants de la condition physique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ l'endurance cardiovasculaire</li> <li>▪ les réserves de graisses et leur distribution</li> <li>▪ la flexibilité</li> <li>▪ la force musculaire</li> <li>▪ l'endurance musculaire</li> </ul> <p>Les principes d'entraînement reconnus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La spécificité</li> <li>▪ La surcharge progressive                             <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La fréquence</li> <li>✓ L'intensité</li> <li>✓ La durée</li> </ul> </li> <li>▪ La réversibilité</li> </ul> <p>Les différences individuelles</p>	<p>1. Élaboration d'un programme personnel respectant les principes d'entraînement reconnus pour les objectifs visés. (PPAP)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fréquence</li> <li>• Intensité</li> <li>• Durée</li> <li>• Surcharge</li> <li>• Limite de FC</li> </ul>	<p>Compléter la première partie du document <u>scénario d'activités physiques personnel</u></p>	<p><b>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : 40 POINTS</b></p> <p>Cours 6 Validation du programme personnel par le professeur <b>10 points</b></p>																																	
		<p>2. Le participant démontre une condition cardiovasculaire lui permettant d'atteindre les seuils de réussite dans le test Léger Boucher.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="3">Palier atteint</th> </tr> <tr> <th>Filles</th> <th>Gars</th> <th>Note /20</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8 et +</td> <td>10 et +</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>7 – 7.5</td> <td>9 – 9.5</td> <td>18-19</td> </tr> <tr> <td>6 – 6.5</td> <td>8 – 8.5</td> <td>16-17</td> </tr> <tr> <td>5 – 5.5</td> <td>7 – 7.5</td> <td>14-15</td> </tr> <tr> <td>4 – 4.5</td> <td>6 – 6.5</td> <td>12-13</td> </tr> <tr> <td>3.5</td> <td>5.5</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>5</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>2.5</td> <td>4.5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>2 et -</td> <td>4 et -</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	Palier atteint			Filles	Gars	Note /20	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	<p>L'étudiant s'occupe de maintenir ou d'améliorer sa condition cardiovasculaire à l'aide de son programme d'activités physiques</p>	<p>Semaine 14 Selon le palier atteint dans le test cardiovasculaire <b>20 points</b></p>
		Palier atteint																																			
Filles	Gars	Note /20																																			
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																																			
<p>3. Le participant porte un regard critique sur sa capacité à prendre en charge sa pratique de l'activité physique dans une perspective de santé à la lumière des résultats obtenus dans les tests et du déroulement de son programme personnel.</p> <p>Critères: Respect du thème de la réflexion Développement et argumentation (faire ressortir les éléments marquants ou significatifs)</p>	<p><b>PPAP :</b> Enregistrement des activités effectuées (durée, série, répétition, fréquence cardiaque) des difficultés rencontrées, des ajustements apportés.</p>	<p>Bilan du PPAP Travail écrit <b>10 points</b></p>																																			

## 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	individuel, au gym, au début du cours	cours 4	10 points
	Examen théorique	individuel, au gym, au début du cours	cours 15	10 points
Projet 2	Mini cours	individuel au gym, au début du cours	cours 5, 7, 9 et 11	20 points
Projet 3	Cahier de bord, partie 1	individuel à la maison (écrit)	cours 5	8 points
	Cahier de bord, partie 2	individuel à la maison (écrit)	cours 8	6 points
	Cahier de bord, partie 3	individuel à la maison (écrit)	cours 12	6 points
Projet 4	Élaboration du programme personnel	individuel à la maison (écrit)	cours 6	10 points
	Évaluation de la condition cardiovasculaire	Test de course navette de 20 mètres de Léger Boucher en gymnase	Semaine 2 semaine 14	Formatif 20 points
	Analyse, réflexion personnelle	individuel à la maison (écrit)	semaine 13	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)

## 5.0 POLITIQUES ET RÈGLES INSTITUTIONNELLES ET DÉPARTEMENTALES

Tout étudiant inscrit au collège Édouard-Montpetit doit prendre connaissance du contenu de quelques politiques et règlements institutionnels et s'y conformer. Notamment, la *Politique institutionnelle d'évaluation des apprentissages*, les *conditions particulières concernant le maintien de l'admission d'un étudiant*, la *Politique de valorisation de la langue française*, la *Politique pour un milieu d'études et de travail exempt de harcèlement et de violence*, les *procédures et règles concernant le traitement des plaintes étudiantes*. Le texte intégral de ces politiques et règlements est accessible sur le site web du Collège à l'adresse suivante : [www.college-em.qc.ca](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 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<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)

## **6.0 MODALITÉS DE PARTICIPATION AU COURS**

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

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

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

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

Il contribue au déroulement sécuritaire de l'activité.

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

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

Il enregistre méthodiquement les observations demandées sur les fiches

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

## 7.0 MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

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

**Documentation obligatoire** : Texte COOP # 26045

## 9.0 MÉDIAGRAPHIE

### En référence :

Richard Chevalier, *À vos marques, prêts, santé !* – 3<sup>e</sup> édition, ERPI, 350 pages.

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

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

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

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



## 8.0 CALENDRIER ET CONTENU DES ACTIVITÉS DU COURS

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