

## Plan de cours

COURS : **Cyclotourisme**

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
Michel Sauvé	AR-2	2670	michel.sauve@college-em.qc.ca ww2.college-em.qc.ca/prof/msauve/

### PÉRIODE DE DISPONIBILITÉ AUX ÉTUDIANTS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant-midi					
Après-midi					

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

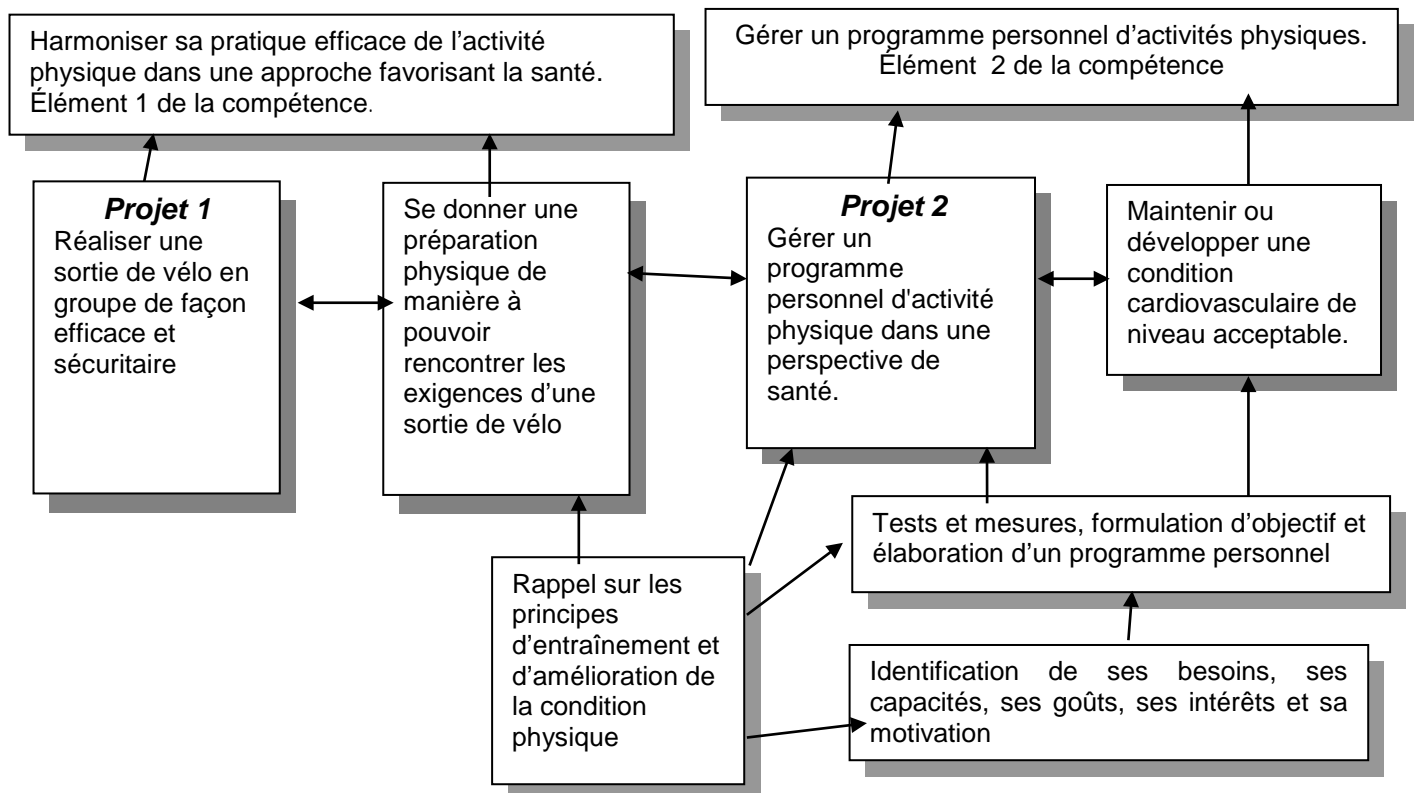
## PRÉSENTATION DU COURS

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 cyclotourisme propose au participant de découvrir le plaisir du vélo en lui permettant de réaliser une sortie de deux jours et en l'impliquant dans toutes les facettes de la préparation nécessaire à une pratique efficace et sécuritaire de l'activité.

Dans cette optique, le cours amènera l'étudiant à se donner une préparation physique adéquate et à réunir les autres ressources (connaissances, habiletés, équipements) qui vont l'aider à rencontrer les exigences physiques de l'activité et à s'adapter à l'environnement exploré et aux conditions qui y prévalent en assurant en tout temps le maintien de son intégrité physique.

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

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

### En tout → 3 ensembles

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

### Ensemble 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 MINISTERIEL 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 3 rencontres préparatoires, une sortie préparatoire d'une journée et une excursion de randonnée de 2 jours.

### 3.0 PLANIFICATION DU COURS

#### Projet 1 : Réaliser une sortie de vélo en groupe de façon efficace et sécuritaire

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>Réunir les ressources nécessaires et les utiliser de façon efficace pour s'adapter à l'environnement exploré, aux conditions qui y prévalent et aux exigences physiques de l'activité</p>	<p><b>Phase préparatoire comprenant trois réunions et une sortie d'une journée.</b> Le participant étudie et prépare les ressources (connaissances, habiletés, équipements) qui vont l'aider à s'adapter à l'environnement exploré et aux conditions qui y prévalent et à assurer son intégrité physique.</p> <p>Ateliers, exercices et lectures portant sur les thèmes suivants</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Abri et vêtements</li> <li>▪ Trousse de premiers soins</li> <li>▪ Mécanique de la bicyclette</li> <li>▪ Matériel de cyclotourisme</li> <li>▪ Nourriture, eau et cuisine</li> <li>▪ Règles de sécurité</li> <li>▪ Technique de pédalage et dosage de l'effort</li> <li>▪ Connaissance de l'environnement et des facteurs de risque</li> <li>▪ Connaissance de ses limites et de ses capacités</li> <li>▪ Prévention des malaises et des blessures</li> <li>▪ Hypothermie, coup de chaleur, ampoule</li> <li>▪ Respect de l'environnement</li> </ul> <p><b>La phase de réalisation est l'excursion de randonnée de deux jours.</b> Pendant le stage, le participant utilise de façon appropriée les ressources à sa disposition pour s'adapter efficacement à l'environnement et aux exigences de l'activité. Il veille ainsi au maintien de son intégrité physique et s'assure d'un rendement énergétique efficace en s'ajustant aux différentes situations rencontrées. Il est en mode de résolution de problème.</p>	<p>Le participant démontre une connaissance appropriée des connaissances préalables quant aux principes de base et aux conditions de réalisation de l'activité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respect du site*</li> <li>• Participation à l'exécution des tâches*</li> <li>• Application du code de sécurité*</li> <li>• Application des principes liés au rendement énergétique sur la route*</li> <li>▪ Application des principes liés à l'alimentation et à l'hydratation durant l'activité*</li> </ul> <p>* voir les critères d'évaluation détaillés sur les fiches d'observation</p>	<p>Lecture du texte Coop #22276</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Visite à la boutique de plein air pour prendre le matériel indiqué</li> <li>▪ Préparation et chargement du vélo</li> <li>▪ Rassembler les items indiqués sur la liste de matériel</li> <li>▪ Réalisation des mandats liés au menu et au matériel de groupe</li> <li>▪ Emballage à sec des vêtements du sac de couchage et de la nourriture</li> </ul>	<p>Troisième rencontre Examen théorique <b><u>20 points</u></b></p> <p>Pendant la sortie de 2 jours Évaluation par le professeur à l'aide de fiches d'observation <b><u>20 points</u></b></p> <p><b>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : <u>40 POINTS</u></b></p>

## Projet 2 : Gérer un programme personnel d'activité physique dans une perspective de 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)
<p>Maintenir, modifier ou intégrer une pratique régulière de l'activité physique dans la double perspective suivante</p> <p>1. Maintenir et/ou développer les capacités physiques spécifiques au cyclotourisme.</p> <p>2. Maintenir ou adopter un mode de vie sain et actif afin d'en retirer des bénéfices pour sa condition physique à court terme et pour sa santé</p>	<p>En plus des ressources matérielles des habiletés et des connaissances, le participant doit aussi s'assurer de disposer des ressources physiques qui vont lui permettre de participer à la sortie de façon efficace.</p> <p>Le participant construit, réalise et évalue un programme personnel d'un minimum de huit semaines axé sur le maintien ou le développement de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ l'endurance cardiovasculaire</li> <li>▪ l'endurance musculaire des membres inférieurs avec priorisation de la phase excentrique et concentrique de la contraction musculaire.</li> </ul> <p>Les principes d'entraînement :</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> <li>▪ Les différences individuelles</li> </ul>	<p>1. Élaboration d'un programme personnel respectant les principes d'entraînement reconnus pour les objectifs visés.</p>	<p>Compléter la première partie du document <u>scénario d'activités physiques préparatoires</u></p>	<p>Suite à la première réunion Validation du programme personnel par le professeur <b>10 points</b></p>
		<p>2. Le participant réalise dans le cadre de son programme personnel trois sorties préparatoires de 40 kilomètres.</p>	<p>Repérage, organisation, préparation et réalisation de la randonnée (avec parents, amis)</p>	<p>Rencontre no 3 Reportage et cueillette de données <b>10 points</b></p>
		<p>3. Le participant démontre durant la sortie les capacités physiques lui permettant de compléter les trajets planifiés et de contribuer aux tâches au campement avec une disponibilité d'énergie constante.</p>	<p>Intégration de son programme d'activité à son mode de vie. Relevé des activités. Carnet de bord</p>	<p>Pendant le stage Évaluation par le professeur à l'aide d'une fiche d'observation <b>10 points</b></p>
		<p>4. Le participant démontre une condition cardiovasculaire lui permettant d'atteindre les seuils de réussite dans le test Léger-Boucher.</p>	<p>L'étudiant s'occupe de maintenir ou d'améliorer sa condition cardiovasculaire à l'aide de son programme d'activités physiques</p>	<p>Rencontre no 3 Selon le palier atteint dans le test cardiovasculaire <b>20 points</b></p>
		<p>5. 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, du déroulement de la sortie et du déroulement de son programme personnel. Critères Respect du thème de la réflexion Développement et argumentation (faire ressortir les éléments marquants ou significatifs)</p>	<p>Carnet d'entraînement : Enregistrement des activités effectuées (durée, série, répétition, fréquence cardiaque) des difficultés rencontrées, des ajustements apportés.</p>	<p>1 semaine après le stage Travail écrit dactylographié, 2 pages à interlignes 1,5 <b>10 points</b></p> <p><b>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : 60 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

## 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	Troisième rencontre	/20 points
	Vérification par observation du professeur de la capacité du participant à appliquer les principes liés au maintien de son intégrité physique (code de sécurité, adaptation aux différents éléments du contexte de la randonnée)	Pendant la sortie de 2 jours	La sortie de deux jours	/20 points
Projet 2	Élaboration du programme personnel, première partie du document <b>scénario d'activités physiques préparatoires</b>	Travail écrit individuel	Une semaine après la première rencontre	/10 points
	Production du reportage sur les trois sorties de 40 kilomètres	Travail écrit avec les cartes et à l'aide de la fiche de reportage. Individuel ou collectif	Troisième rencontre	/10 points
	Observation du professeur de la capacité du participant à démontrer une disponibilité d'énergie constante dans la réalisation des trajets planifiés.	Pendant la sortie de 2 jours	La sortie de 2 jours	/10 points
	Test d'évaluation de la condition cardiovasculaire	Test de course : navette de 20 mètres de Léger-Boucher en gymnase	Troisième rencontre	/20 points
	Réflexion personnelle sur sa capacité à prendre en charge sa pratique de l'activité physique dans une perspective de santé	Travail écrit individuel	Une semaine après la sortie de 2 jours	/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. (PIEA, 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.

Attention! Étant donné la formule intensive du cours, la présence à toutes les réunions et à toutes les sorties du cours est obligatoire. Une absence à une des étapes entraîne automatiquement une exclusion du cours et conséquemment un échec.

#### **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

- Jouir d'une condition physique suffisante: capacité de soutenir un effort physique moyennement intense (F.C. de 120 à 150) durant une longue période (5-6 heures de pédalage par jour)
- Ne pas souffrir de handicap pouvant limiter la pratique de cette activité physique (problèmes articulaires aux genoux, problèmes cardiaques ou prise de médicaments)
- Accepter de défrayer les coûts de ce cours (\$115) et partager avec les autres participants les frais de nourriture durant le stage (environ \$20)

**POUR DES RAISONS ÉVIDENTES DE SÉCURITÉ, LA POSSESSION ET/OU LA CONSOMMATION DE DROGUES OU D'ALCOOL EST INTERDITE DURANT TOUT LE STAGE. LE NON RESPECT DES RÈGLES DE SÉCURITÉ, DES AUTRES PARTICIPANTS OU DE L'ENVIRONNEMENT ENTRAÎNERA L'EXPULSION DU COURS ET L'ÉCHEC. EN CAS D'EXPULSION L'ÉLÈVE DEVRA ASSUMER LES FRAIS DE RETOUR À LA MAISON**

**Préparation aux sorties: le participant est tenu de se présenter aux sorties bien préparé, à l'heure et en ayant évité de faire la fête la veille.**

Le contexte du cours de cyclotourisme place les participants dans une relation d'interdépendance où la mise en commun des ressources individuelles aura un impact certains sur l'atteinte des objectifs du cours. De façon concrète nous souhaitons que le participant :

- Se regroupe avec des personnes dont la condition physique est équivalente à la sienne
- Élabore un menu d'excursion répondant aux exigences de l'activité et aux critères reconnus en plein air
- Prépare et emballe la nourriture adéquatement
- Prend en charge une partie du matériel de groupe
- Prépare son matériel selon les consignes émises
- Installe le campement et prépare les repas
- Partage équitablement la nourriture avec les coéquipiers
- Se préoccupe du confort des autres dans le partage de l'espace aménagé pour le sommeil
- Répartit équitablement la charge à transporter
- Respecte les consignes de sécurité, le rythme de pédalage convenu et le sommeil des autres
- Crée une ambiance agréable marquée par le respect mutuel
- Maintient une attitude critique
- Respecte le site (règles, adaptation des habitudes quotidiennes, toilettes, lavage, déchets etc.)

## 7.0 MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

**Notes de cours obligatoires :** Se procurer les notes de cours # 25370

**Équipement:** Se procurer le matériel nécessaire au stage (vêtements et accessoires personnels, voir la liste de matériel qui est distribuée lors de la première rencontre)

La boutique Location plein air du Collège (local CS-4, centre sportif, campus Longueuil) peut prêter, en retour d'un dépôt remboursable de 20\$ et sur présentation de votre carte d'étudiant le matériel suivant : sacoches, sac de couchage, matelas de sol, support, tente, poêle de camping, chaudrons etc.

Assurez-vous de respecter l'horaire d'emprunt et de retour suivant :

**Heures d'ouverture : de 9h à 12h et de 13h à 16h, (la boutique est fermée le mercredi)**

Date, emprunt : \_\_\_\_\_ Date, retour : \_\_\_\_\_

**S.V.P. Le matériel prêté est un bien collectif coûteux et précieux. Engageons-nous à en prendre soin !**



## 8.0 CALENDRIER ET CONTENUS DES ACTIVITÉS DU COURS

Première rencontre préparatoire : Date : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_ Local : \_\_\_\_\_

- Plan de cours
- Fiche santé
- Test Léger Boucher (navette 20m.)
- Objectifs et calendrier d'activités préparatoires
- Liste de matériel individuel
- Reportage, sortie personnelle
- Lectures recommandées (#25370)

### **TRAVAIL PERSONNEL SUITE À LA PREMIÈRE RÉUNION**

- *Élaborer et déposer son projet de programme personnel pour approbation du professeur et reprendre son travail **avant de quitter pour les vacances.***
- *Pendant l'été, lire le texte coop #25370, et recherchez les bonnes occasions de vous procurer ou emprunter les items de votre liste de matériel.*
- *Développez ou maintenez votre endurance cardiovasculaire et l'endurance musculaire de vos jambes en intégrant votre programme personnel à votre mode de vie.*
- *Profitez de l'été pour réaliser vos trois sorties de 40 kilomètres.*

Sortie préparatoire : Date : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_ Endroit : \_\_\_\_\_

### **Deuxième et troisième réunions préparatoires**

2) Date : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_ Local : \_\_\_\_\_

3) Date : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_ Local : \_\_\_\_\_

- Formation des sous groupes
- Mécanique de la bicyclette
- Choix et étude de trajet (cartographie)
- Répartition des mandats et responsabilités
- Matériel de groupe
- Remise et suivi du programme d'activités préparatoires
- Examen théorique (réunion 3)
- Chargement et ajustement du sac à dos
- Préparation de la sortie préparatoire
- Sécurité en bicyclette
- Horaire de la boutique de plein air
- Reprise du test Léger Boucher (réunion 3)
- Élaboration d'une intention commune

### **TRAVAIL PERSONNEL AU DÉBUT DE LA SESSION**

- *Compléter sa préparation physique*
- *Compléter et remettre le reportage de la randonnée préparatoire*
- *Prendre le matériel à la boutique Location plein air avant les sorties*
- *Finir de rassembler les items indiqués sur la liste de matériel*
- *Réalisation des mandats liés au menu et au matériel de groupe*
- *Emballage à sec des vêtements du sac de couchage et de la nourriture*
- *Préparation et chargement des sacoches*
- *Après le stage, retourner l'équipement emprunté, rédiger et remettre le bilan*

**Stage de randonnée :** Endroit : \_\_\_\_\_

**Départ**                      Date : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_ Endroit : \_\_\_\_\_

**Retour**                      Date : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_ Endroit : \_\_\_\_\_

## 9.0 MÉDIAGRAPHIE

**Pour ce cours vous devez vous procurer, le plus tôt possible, le texte Coop #25370**

**Pour avoir accès à tous les documents utilisés pour ce cours, consultez le site suivant :**

<http://ww2.college-em.qc.ca/prof/msauve/> et cliquez sur « étudiant »

### **Volumes de référence**

Fahey, T. D., Insel, P. M., Roth, W. T. *En forme et en santé*, 2<sup>ième</sup> édition, Modulo éditeur, Montréal, 2003  
Laferrière, S. *Plaisirs d'une vie active*, Les Éditions CEC inc., Montréal, 1997  
Chevalier, R. *À vos marques, prêts, santé*, Éditions du renouveau pédagogique inc. 3<sup>ième</sup> édition, 2003  
Dumais, O. *La gastronomie en plein air*, Éditions Québec Amérique, Montréal 1999  
Institut de plein air québécois, *Du pique-nique à l'expédition*, IPAQ éditeur, Rimouski 1986  
Lareau, Suzanne. Pilon, Yves. *Les hics de la mécanique*, Les Éditions Tricycles, 1991  
Ballantine, Grant. *Réparation et entretien du vélo*, Édition Hurtubise, HMV 1995