



## **Plan de cours**

**COURS : INITIATION AUX PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE**

**PROGRAMME : formation générale**

**DISCIPLINE : 109 Éducation physique – Ensemble 1**

**Pondération : Théorie : 1 | Pratique : 1 | Étude personnelle : 1**

**Préalable : Aucun**

---

<b>PROFESSEUR DU COURS-GROUPE</b>	<b>BUREAU</b>	<b>POSTE</b>	<b>COURRIEL OU SITE WEB</b>
Suzanne Côté	AR-2	2943	suzanne.cote@college-em.qc.ca

### **PÉRIODE DE DISPONIBILITÉ AUX ÉTUDIANTS**

	<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>
<b>Avant-midi</b>					
<b>Après-midi</b>					

---

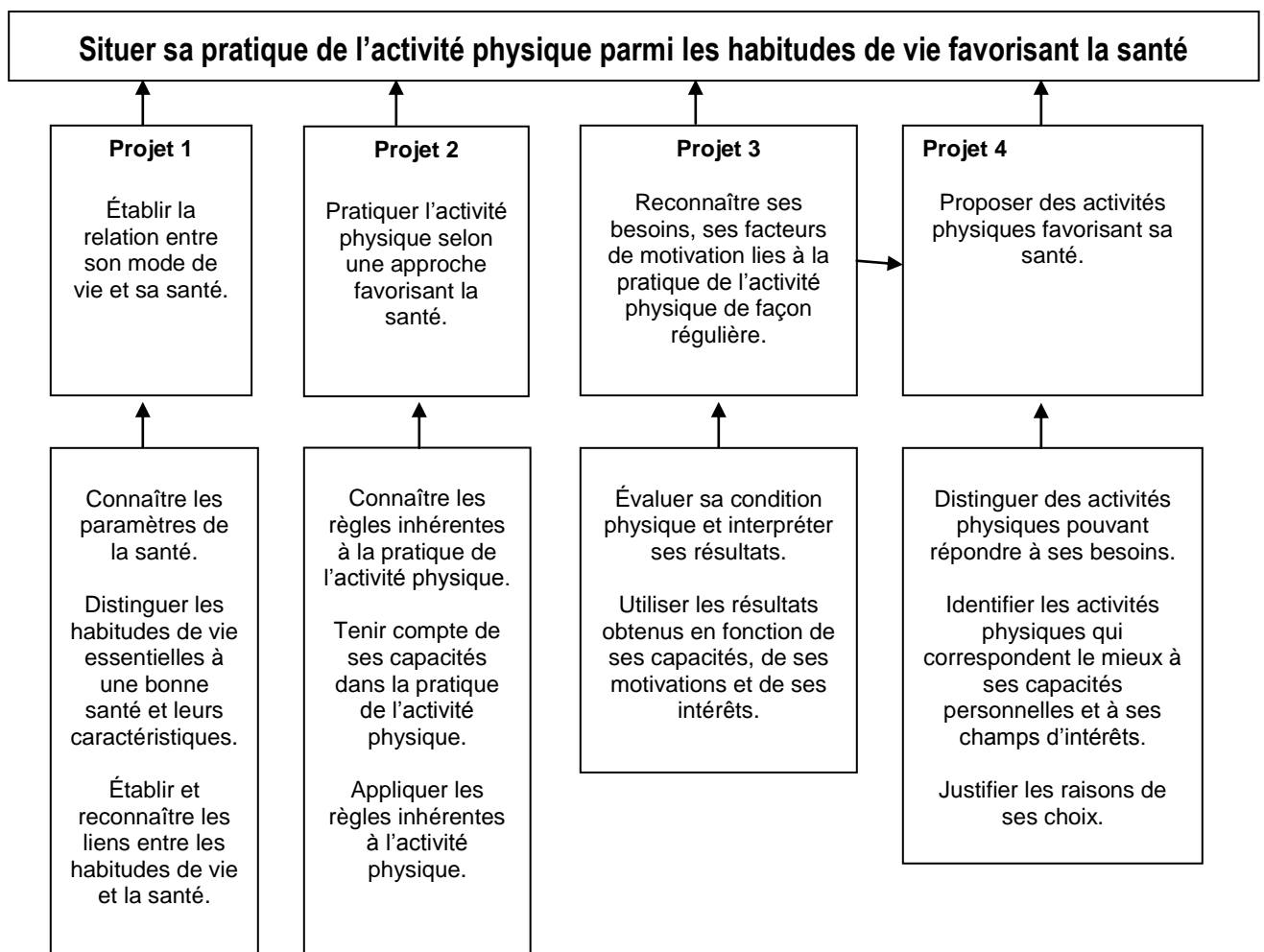
<b>COORDONNATEUR DU DÉPARTEMENT</b>	<b>BUREAU</b>	<b>POSTE</b>	<b>COURRIEL</b>
Hélène Morin	AR-2	6731	hélène.morin@college-em.qc.ca
Claude Paul	AR-2	6710	claud.paul@college-em.qc.ca

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

### 1.1 PRÉSENTATION DU COURS DE INITIATION AUX PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

Ce cours n'est préalable absolu à aucun cours et n'a pas de co-requis. Cependant il doit, avec un cours de l'ensemble 2, précéder le cours de l'ensemble 3.

Ce cours propose une étude des différents facteurs ayant une incidence sur la santé et la condition physique. Dans cette perspective, l'étudiant s'initiera aux principes d'entraînement musculaire et à l'utilisation sécuritaire des différents appareils qu'on retrouve dans une salle de musculation (appareils à poulies, poids libres, chariot, section des appareils cardio).



<sup>(1)</sup> L'usage de l'épicène 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 du sexe féminin.

## 2.0 **RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX**

Pour plus d'information sur les cours d'éducation physique au collégial, veuillez vous référer au site web du département d'éducation physique: <http://ww2.college-em.qc.ca/dept/educationphysique/>

### 2.1 **L'éducation physique et la formation générale**

Avec les autres disciplines de la formation générale, l'éducation physique contribue au développement des habiletés, des connaissances et des attitudes nécessaires pour s'intégrer à la société comme individu lucide, responsable et actif. Elle contribue à plusieurs niveaux aux buts de la formation générale :

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

### 2.2 **En tout ----> 3 ensembles**

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

### 2.3 **Ensemble 1**

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.

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

**Les cours éducation physique ne comblent pas les besoins d'activité physique de l'étudiant.**

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

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

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

## 3.0 **OBJECTIF GÉNÉRAL DE L'ENSEMBLE 1 (code 0064)**

Situer sa pratique de l'activité physique parmi les habitudes de vie favorisant la santé.

### 3.1 **Renseignements liés à la pondération 1-1-1**

- 1 heure => temps hebdomadaire consacré aux apprentissages théoriques
- 1 heure => temps hebdomadaire consacré à la pratique d'activités physiques
- 1 heure => temps hebdomadaire consacré au travail personnel

### 3.2 **Formule du cours de principes d'entraînement de l'ensemble 1**

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

## 4.0 PLANIFICATION DU COURS PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT DE L'ENSEMBLE I

### Situer sa pratique de l'activité physique parmi les habitudes de vie favorisant la santé.

Projet 4.1 Objectif, durée	Stratégie (méthode et contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail pers.)	Évaluation (mode, pondération, échéance)
Évaluation de sa situation personnelle au regard de sa condition physique concernant ses champs d'intérêts, ses forces et ses faiblesses.	<p>Évaluation des déterminants de la condition physique à l'aide de tests standardisés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Endurance cardiovasculaire</li> <li>• Capacité de relâchement</li> <li>• Force musculaire</li> <li>• Endurance musculaire</li> <li>• Flexibilité</li> <li>• Posture et santé du dos</li> <li>• Composition corporelle (% de tissus adipeux)</li> </ul> <p>Évaluation des habitudes de vie à l'aide de questionnaire qualitatif:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indice d'activité physique</li> <li>• Alimentation</li> <li>• Stress et détente</li> <li>• Sommeil</li> <li>• Respiration</li> <li>• Dépendances</li> </ul> <p><b>Études de cas</b> Des études de cas permettant à l'étudiant de développer sa capacité à expliquer la relation entre son mode de vie et la santé.</p> <p>Les évaluations servent à illustrer le lien existant entre le mode de vie et la santé et sont présentées conjointement avec les grands thèmes que sont la santé globale, les dimensions du mieux-être, les habitudes de vie génératrices de santé et les bénéfices santé de l'activité physique.</p>	<p>L'étudiant démontrera sa capacité à :</p> <p>Utiliser les mesures des différentes évaluations, les normes disponibles et le cadre théorique proposé pour porter un regard critique sur ses habitudes de vie. (Labos pratiques et test Léger-Boucher) (portfolio)</p> <p>Identifier celles qui sont génératrices de santé et celles qui représentent un risque et, le cas échéant, identifier ce risque. (Labos écrits) (portfolio)</p> <p>Identifier les besoins d'ordre physique, psychologique ou social, que son évaluation fait ressortir ou met en évidence. (Labos écrits, physiques et activités physiques hebdomadaire) (portfolio)</p> <p>Proposer enfin quelques activités physiques comme réponses possibles à ses besoins compte tenu des bénéfices santé qui leurs sont associés. (activités physiques hebdomadaire) (portfolio)</p> <p>À l'examen théorique final, être en mesure d'identifier dans une étude de cas: le ou les habitudes de vie à risques le ou les risques associées à ces habitudes les changements souhaitables et les bénéfices recherchés.</p>	<p>Lire le volume obligatoire: <u>En forme et en santé</u></p> <p>Compléter les laboratoires et/ou les évaluations personnelles des chapitres étudiés.</p> <p>Consigner dans son portfolio personnel toutes les étapes de l'évaluation de sa situation.</p>	<p>Mi session</p> <p><u>Sommative:</u> Études de cas <b>15 points</b></p> <p>Portfolio 1<sup>ère</sup> étape Labos pratiques <b>5 points</b> Act. phys. quot. <b>5 points</b></p> <p><u>Formative:</u> Correction de la 1<sup>ère</sup> étude de cas en classe 6<sup>e</sup> semaine.</p> <p>Fin de session <u>Sommative</u> <u>Évaluation terminale :</u></p> <p>Examen théorique sur des études de cas <b>15 points</b></p> <p>Fin de session</p> <p><u>Sommative</u> Portfolio (suite)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Labos écrits <b>10 points</b></li> <li>• Course navette Léger-Boucher début de session</li> <li>• Suite voir projet 4.2</li> </ul>

### Pratiquer l'activité physique selon une approche favorisant la santé.

Projet 4.2 Objectif, durée	Stratégie (méthode et contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail pers.)	Évaluation (mode, pondération, échéance)
Construire un projet personnel santé et activité physique.	<p>À 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>À 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>Il structure et organise ses activités dans le temps de manière à en favoriser la pratique régulière.</p>	<p>À l'aide des labos et tests du projet 4.1 :</p> <p>Il propose un choix d'activités en lien avec ses besoins et les bénéfices santé recherchés.</p> <p>Il illustre à l'aide d'un programme hebdomadaire la place réservée aux activités physiques choisies pour répondre à ses besoins.</p> <p>Sa planification hebdomadaire d'activités tient compte des différentes contraintes d'horaire avec lesquelles il doit composer pour maintenir la pratique régulière de l'activité physique: un horaire de cours pendant la session, son emploi du temps pendant la période des vacances.</p> <p>Le scénario propose des activités qui permettent une pratique régulière en toutes saisons.</p> <p>Le scénario précise les procédures liées à la réalisation des activités et aux bénéfices santé recherchés.</p>	<p>Travail d'évaluation de sa situation personnelle accompli dans la première partie du cours. (projet précédent)</p> <p>Travail d'identification de ses facteurs de motivation, de ses capacités et de ses intérêts. (questionnaire dans le manuel de base)</p> <p>Lecture du manuel de base.</p>	<p>Fin session</p> <p><u>Sommative:</u> Synthèse finale au regard de sa santé globale (2 pages) <b>10 points</b></p> <p>Rédaction synthèse de sa pratique régulière d'activités physiques en liens avec ses besoins prioritaires identifiés; ses bénéfices santé recherchés; ses capacités et ses facteurs de motivation.</p> <p><u>Formative:</u> Labos. 10.1, 10.2, 10.3 et 10.4.</p> <p>L'étudiant reçoit à l'avance une vue d'ensemble du projet à partir duquel il prépare sa rédaction finale.</p>

<b>Projet 4.3</b> <b>Objectif, durée</b>	<b>Stratégie</b> (méthode et contenu)	<b>Résultats attendus</b> (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	<b>Travail préparatoire</b> (travail pers.)	<b>Évaluation</b> (mode, 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 de différentes méthodes d'entraînement.</p> <p>Expérimentation de divers types d'exercices (ballon suisse, poids libres, appareils à poulie).</p> <p>Efficacité et sécurité dans l'exécution des exercices et l'utilisation des appareils de musculation.</p> <p>Introduction aux qualités musculaires et aux paramètres de surcharge.</p> <p>Introduction au travail cardiovasculaire, à l'entraînement des abdominaux et de la flexibilité.</p> <p>Expérimentation des méthodes d'échauffement et de retour au calme.</p> <p>Éléments de physiologie de l'exercice.</p> <p>Les règles inhérentes aux activités pratiquées dont les règles de sécurité.</p> <p>Les principes d'entraînement.</p> <p>Les paramètres de la surcharge.</p>	<p>L'étudiant est capable de procéder à un entraînement complet de manière structurée et cohérente tout en t enchaînant les différentes étapes de sa routine sur une période de 100 minutes. (Échauffement 10 min. cardio 20min. et musculation 50 min., retour au calme et flexibilité 20 min.)</p> <p>Il applique les paramètres de la surcharge en situation de travail cardiovasculaire et musculaire force et endurance. (auto évaluation pour chacun des exercices)</p> <p>Il procède à un entraînement des abdominaux et bas de dos. (supérieurs-inférieurs-obliques)</p> <p>Il structure une période de récupération, de retour au calme et de la flexibilité.</p> <p>Il ajuste les paramètres de la surcharge en fonction des expérimentations.</p> <p>Il enregistre toutes les données sur les fiches d'entraînement.</p> <p>Il travaille de façon efficace et sécuritaire.</p>	<p>Recherche de la fréquence cardiaque au repos.</p> <p>Recherche des charges maximales (C max).</p> <p>Choix de la qualité musculaire.</p> <p>Sélection de 6 exercices de la routine de musculation.</p> <p>Construction d'un répertoire d'exercices pour les abdominaux</p>	<p>Mi-session</p> <p><u>Sommative:</u></p> <p><u>Semaines 8</u> Choix d'exercices et calculs des charges maximales <b>21 points</b></p> <p><u>Semaines 14</u> 7 séances personnelles complètes <b>7 points</b></p> <p><b>10 points</b> seront accordés pour chacun des entraînements de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• musculation (6 ex.)</li> <li>• cardio</li> <li>• abdo-dos</li> </ul> <p><u>Formative:</u> Correction par le professeur au cours des différentes expérimentations durant la session et vérification périodique des fiches d'entraînement.</p>

### Proposer des activités physiques favorisant la santé.

<b>Projet 4.4</b> <b>Objectif, durée</b>	<b>Stratégie</b> (méthode et contenu)	<b>Résultats attendus</b> (critères d'évaluation norme de maîtrise)	<b>Travail préparatoire</b> (travail pers.)	<b>Évaluation</b> (mode, 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: Léger - Boucher.</p> <p>Activités à incidence cardiovasculaire dans le cours et dans le travail personnel.</p> <p>Principes d'entraînement.</p> <p>Fréquence cardiaque cible.</p> <p>Formule de Karvonen.</p>	<p>L'élève démontre 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">Paliers atteints</th> <th>Notes</th> </tr> <tr> <th>F</th> <th>H</th> <th>10 pts</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>	Paliers atteints		Notes	F	H	10 pts	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	L'étudiant adopte des activités qui lui permettent de maintenir ou de développer une capacité cardiovasculaire acceptable.	<p>Fin session</p> <p><u>Sommative:</u> Entre le <b>12e</b> et <b>15e</b> cours</p> <p><u>Évaluation terminale:</u></p> <p>Test navette Léger-Boucher <b>10 pts</b></p> <p><u>Formative:</u> Le test de début de session permet à l'étudiant de se situer.</p>
Paliers atteints		Notes																																						
F	H	10 pts																																						
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																																						

## 5.0 SYNTHÈSE DES MODALITÉS D'ÉVALUATION SOMMATIVE

Objectifs d'apprentissage	Description de l'activité	Contexte de réalisation	Échéance (date de remise d'un travail ou période d'examen)	Pondération
Projet 4.1	Évaluation de sa situation personnelle au regard de sa condition physique concernant ses champs d'intérêts, ses forces et ses faiblesses	Portfolio (laboratoires et activités quotidiennes)  Études de cas <b>Évaluation terminale :</b> Examen synthèse théorique	cours 7 et cours 12	10 points 10 points
			cours 7	15 points
			cours 14 ou 15	15 points <b>Total : 50 points</b>
Projet 4.2	Construire un projet personnel santé et activité physique	Synthèse finale au regard de sa santé globale	cours 12	10 points <b>Total : 10 points</b>
Projet 4.3	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 physique favorisant la santé.	Séances d'entraînement personnelles	cours 8	21 points
			cours 14	9 points <b>Total : 30 points</b>
Projet 4.4	Pratiquer l'activité physique de façon à pouvoir démontrer une capacité cardiovasculaire acceptable.	<b>Évaluation terminale :</b> Amélioration ou maintien de sa condition cardiovasculaire à l'aide du test Léger-Boucher	cours 14 ou 15	10 points <b>Total : 10 points</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)

## 6.0 POLITIQUES ET RÈGLES INSTITUTIONNELLES ET DÉPARTEMENTALES

Tout étudiant inscrit au collège Édouard-Montpetit doit prendre connaissance du contenu de quelques politiques et règlements institutionnels et s'y conformer. Notamment, la *Politique institutionnelle d'évaluation des apprentissages*, les *conditions particulières concernant le maintien de l'admission d'un étudiant*, la *Politique de valorisation de la langue française*, la *Politique pour un milieu d'études et de travail exempt de harcèlement et de violence*, les *procédures et règles concernant le traitement des plaintes étudiantes*. Le texte intégral de ces politiques et règlements est accessible sur le site web du Collège à l'adresse suivante: [www.college-em.qc.ca](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 entraînent la note «0» (zéro) pour l'examen, le travail ou l'activité d'évaluation en cause. Dans ce cas, le professeur en fait un rapport écrit à la coordination départementale qui le transmet à la Direction des études. (PIÉA, 6.6.1)

## Révision de notes

L'étudiant qui s'estime lésé dans l'évaluation de son travail ou examen peut demander la révision de sa note en cours de session ou la révision de sa note finale conformément aux dispositions de l'article 6.6.2 de la PIÉA.

## Note de passage

La note de passage du cours est de 60%. Cette note minimale est accordée si l'étudiant a démontré qu'il a atteint les objectifs d'apprentissage du cours aux seuils fixés. (PIÉA, 6.5.2.1)

## Présence au cours (La présence au cours est obligatoire)

### Absence

Toute absence est portée au dossier de l'étudiant quelle que soit la raison.

L'étudiant ne peut cumuler plus que 2 absences (équivalent à 4 heures de cours) qui ne sont pas justifiées par des raisons graves. Dans tous les cas, il ne s'agit pas d'une autorisation de congé mais d'une mesure qui reconnaît à l'étudiant un droit limité à s'absenter. **Une 3<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. Le professeur efface l'absence du dossier de l'étudiant lorsque l'étudiant reprend un cours manqué selon les conditions et les modalités précisées par le professeur.

Une absence justifiée par des raisons majeures acceptées comme telles par le professeur et pour laquelle on n'a pu offrir d'activité de rattrapage ne pourra être comptabilisée aux fins de sanction. Par contre, si l'étudiant ne reprend pas le cours manqué alors qu'il en a la possibilité, son absence est considérée comme non motivée et sera comptabilisée.

### Retard

Les retards et les départs hâtifs sont enregistrés. Le professeur peut refuser l'accès au cours en cas de retards répétés ou abusifs. Une absence est alors portée au dossier de l'étudiant.

### Départs hâtif

L'étudiant doit assister au cours jusqu'à la fin pour que sa présence soit enregistrée.

## Modalités d'application

La politique de présence s'applique aux cours seulement et non aux activités d'évaluation sommative, auquel cas la PIÉA s'applique. EN CAS D'ABSENCE PROLONGÉE POUR DES RAISONS GRAVES et lorsque le rattrapage n'est pas possible, l'étudiant doit aviser son A.P.I. le plus tôt possible. Dans certains cas, l'étudiant peut obtenir, selon le cas, la mention IT (incomplet temporaire) ou la mention IN (incomplet permanent) en conformité avec l'article 6.5.1.4 de la PIÉA et ainsi éviter l'échec.

## Niveau d'engagement

Il est demandé à l'étudiant de s'impliquer activement dans la démarche du cours en donnant à sa participation une allure dynamique et enthousiaste. Un comportement démontrant un niveau d'engagement inacceptable (sécurité) ou insuffisant (non participation aux activités pratiques d'apprentissage) peut être une cause de renvoi du cours et de refus d'accès par la suite.

L'étudiant doit établir une communication positive et respectueuse avec le professeur et les autres participants de son groupe, à défaut de quoi, il lui sera demandé de changer son langage ou son comportement sinon il devra quitter le cours.

Le professeur peut refuser l'accès au cours à un étudiant qui ne dispose pas de la tenue adéquate ou du matériel requis tel qu'indiqué au plan de cours. Une absence est alors enregistrée.

Un étudiant invité par son professeur à quitter le local doit récupérer ses effets et sortir tout de suite.

## Droit d'appel

Un étudiant qui s'estime lésé lors de l'application de l'article 6.3.4 pourrait en appeler à l'adjoint responsable au Service des programmes.

## Présence aux activités d'évaluation sommative

**La présence aux activités d'évaluation sommative est obligatoire.**

Toute absence non motivée pour des raisons graves (maladie, décès, événement de force majeure, etc.) à une activité d'évaluation sommative peut entraîner la note zéro (0) pour la dite activité. Des pièces justificatives peuvent être exigées.

Si les motifs sont graves et reconnus comme tels par l'enseignant, des modalités de report de l'activité d'évaluation seront convenues entre l'enseignant et l'étudiant. (PIÉA 6.2.5.1)

## 7.0 MODALITÉS DE PARTICIPATION AU COURS

La tenue sportive est obligatoire:

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

## 8.0 MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

À la première semaine de la session, vous devez vous procurer à la Coop le livre suivant:

**En forme et en santé (3e édition) de Thomas D. Fahey**

Apportez à chaque cours: Livre «En forme et en santé, agenda, feuilles libres, crayons, surligneurs, calculatrice, etc.

## 9.0 MÉDIAGRAPHIE

LAFERRIÈRE, Serge. *Plaisirs d'une vie active*, Les Éditions CEC inc., 1997  
CHEVALIER, Richard. *À vos marques, prêts, santé!*, Éditions du renouveau pédagogique inc. 3e édition, 2003  
FAHEY, INSEL, ROTH *En forme et en santé*, 2e édition, Modulo éditeur, 2003  
DEVALIER, Frédéric. *Guide des mouvements de musculation: approche anatomique*, 1999  
SCHWARZENEGGER, Arnold. *The new encyclopedia of modern body building*, 1998  
CROISETIÈRE, Réjean. *ABDOMINAUX, répertoire d'exercices*, Édition RC, 2001  
CROISETIÈRE, Réjean. *MUSCULATION, répertoire d'exercices*, 3e édition, Édition RC, 2001  
CROISETIÈRE, Réjean. *BALLON SUISSE, répertoire d'exercices*, Édition RC, 2002  
Site internet du collègè: <http://www.college-em.qc.ca/cemdept/edup/clair.senecal/>



## 10.0 CALENDRIER DE LA SESSION

	Description des cours		Description des cours
1	Présentation : Professeur et cours Notion de la santé globale et habitudes de vie Différence entre bien-être et mieux-être Déterminants de la condition physique Échauffement en 3 étapes Laboratoire d'endurance musculaire <b>Achat à la Coop : «En forme et en santé» 3 édition D. Fahey</b> <b>À la maison :</b> Lire chapitre 1 et 2 Complétez les labos : 1.1 et 1.2 (p.13 à 18) 2.1 à 2.4 (p.35 à 42 inclusivement) N.B. signer la page 35 Complétez le journal quotidien des activités physiques Prendre votre FCR Fréquence Cardiaque au Repos	8	<b>Remettre votre travail sur les études de cas 15%</b> Échauffement en 3 étapes <b>Entraînements :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cardio 20 minutes</li> <li>▪ musculation 40 minutes</li> <li>▪ abdo-dos 20 minutes</li> </ul> <b>À la maison :</b> Lire chapitre 8 Complétez les labos : 8.1 à 8.4 Mettre au propre votre entraînement sur les nouvelles fiches jaune et bleu <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cardio (à partir de la semaine 8) 7%</li> <li>▪ musculation (à partir de la semaine 8) 7%      21%</li> <li>▪ abdo-dos (à partir de la semaine 8) 7%</li> </ul>
2	Vérification des laboratoires complétés 1.1 et 1.2 et 2.1 à 2.4 Échauffement en 3 étapes Test Léger-Boucher Jargon de la musculation (Eugénie p.95 En forme...+ p.1 doc. beige) Laboratoire d'endurance musculaire (suite) <b>À la maison :</b> Lire chapitre 3 Complétez les labos : 3.4 et 3.5 sauf les # 6 et 7 (p.75 à 79) (Consultez principes d'entraînement p.28 à 31) Calculez votre FCC Fréquence Cardiaque Cibles (p.2 documents beige)	9	<b>Remettre vos nouvelles fiches au propre (jaune et bleu) 21%</b> Vérification des laboratoires complétés 8.1 à 8.4 Remise des études de cas corrigées Type A - B - C Échauffement en 3 étapes <b>Entraînements :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cardio 20 minutes</li> <li>▪ musculation 40 minutes</li> <li>▪ abdo-dos 20 minutes</li> </ul> <b>À la maison :</b> Lire chapitre 9 Complétez les labos : 9.1 à 9.7 (obligatoire pour tous)
3	Vérification des laboratoires complétés 3.4 et 3.5 Notions des 3 systèmes de production d'énergie musculaire (Willy) FCC Fréquence Cardiaque Cibles (p.2 documents beige) Échauffement en 3 étapes Expérimentation d'un entraînement cardiovasculaire (p.2 doc. beige) Correction de la fiche d'endurance musculaire Choix des 6 exercices de musculation <b>À la maison :</b> Lire chapitre 4 Complétez les labos : 4.1 (a, b, e) + 4.2 Complétez vos 6 dessins et descriptions (colonnes 1 et 2 p.4 et 5 du doc. beige)	10	Vérification des laboratoires complétés 9.1 à 9.7 (obligatoire pour tous) Remise des fiches au propre corrigées Échauffement en 3 étapes <b>Entraînements :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cardio 20 minutes</li> <li>▪ musculation 40 minutes</li> <li>▪ abdo-dos 20 minutes</li> </ul> <b>À la maison :</b> <b>Synthèse finale au regard de sa santé globale 10%</b> (2 pages minimum)
4	Vérification des laboratoires complétés 4.1 (a, b, e) + 4.2 Explications des effets d'entraînement (p.3 doc. beige) Explication des RxSxC (répétitions x séries x charge) Échauffement en 3 étapes Trouvez ses CM (charges maximale) (p.4-5 colonne 3 doc. beige) Entraînement Cardiovasculaire 20 minutes <b>À la maison :</b> Lire chapitre 5 Complétez les labos : 5.1 à 5.5 (sauf le 5.2)	11	<b>Remettre votre synthèse finale au regard de sa santé globale 10%</b> <b>Portfolio : Rencontre pour la comptabilisation des labos écrits et physiques + journal quotidien des activités physiques</b> Échauffement en 3 étapes <b>Entraînements :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cardio 20 minutes</li> <li>▪ musculation 40 minutes</li> <li>▪ abdo-dos 20 minutes</li> </ul>
5	Vérification des laboratoires complétés 5.1 à 5.5 (sauf le 5.2) Définition de la flexibilité Échauffement en 3 étapes Expérimentation de son entraînement personnel en musculation (p.4-5) Entraînement Cardiovasculaire 20 minutes <b>À la maison :</b> Lire chapitre 6 Complétez les labos : 6.1 (a, c, d, e) + 6.2	12	Remise de la synthèse finale corrigée <b>Portfolio : Rencontre pour la comptabilisation des labos écrits et physiques + journal quotidien des activités physiques (suite)</b> Échauffement en 3 étapes <b>Entraînements :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cardio 20 minutes</li> <li>▪ musculation 40 minutes</li> <li>▪ abdo-dos 20 minutes</li> </ul>
6	Vérification des laboratoires complétés 6.1 (a, c, d, e) + 6.2 <b>Explication du travail sur les études de cas 15%</b> Échauffement en 3 étapes Expérimentation de son entraînement personnel en musculation (suite) Entraînement Cardiovasculaire 20 minutes Choisir et expérimenter ses 4 exercices pour les abdominaux (3) et pour le bas du dos (1) (p.6 doc. beige) <b>À la maison :</b> Lire chapitre 7 Complétez les labos : 7.1 (2 copies du tableau) à 7.3 <b>Complétez Étude de cas #1 (correction formative)</b>	13	<b>Comptabilisation des fiches d'entraînement 9%</b> Échauffement en 3 étapes <b>Entraînements :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cardio 20 minutes</li> <li>▪ musculation 40 minutes</li> <li>▪ abdo-dos 20 minutes</li> </ul>
		14	<b>Comptabilisation des fiches d'entraînement 9% (suite)</b> Échauffement en 3 étapes <b>Test Léger-Boucher</b> <b>Entraînements :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cardio 20 minutes</li> <li>▪ musculation 40 minutes</li> <li>▪ abdo-dos 20 minutes</li> </ul>
7	Vérification des laboratoires complétés 7.1 (2 copies du tableau) à 7.3 <b>Correction formative de l'étude de cas #1 ensemble en classe</b> Échauffement en 3 étapes Expérimentation de son entraînement personnel en musculation (suite) Entraînement Cardiovasculaire 20 minutes Choisir et expérimenter ses 4 exercices pour les abdominaux (3) et pour le bas du dos (1) <b>À la maison :</b> <b>Complétez votre travail sur les études de cas 15%</b> (à remettre la semaine prochaine)	15	<b>Examen théorique commun</b>  <b>OUF!</b>  <b>Bonne fin de session!</b>