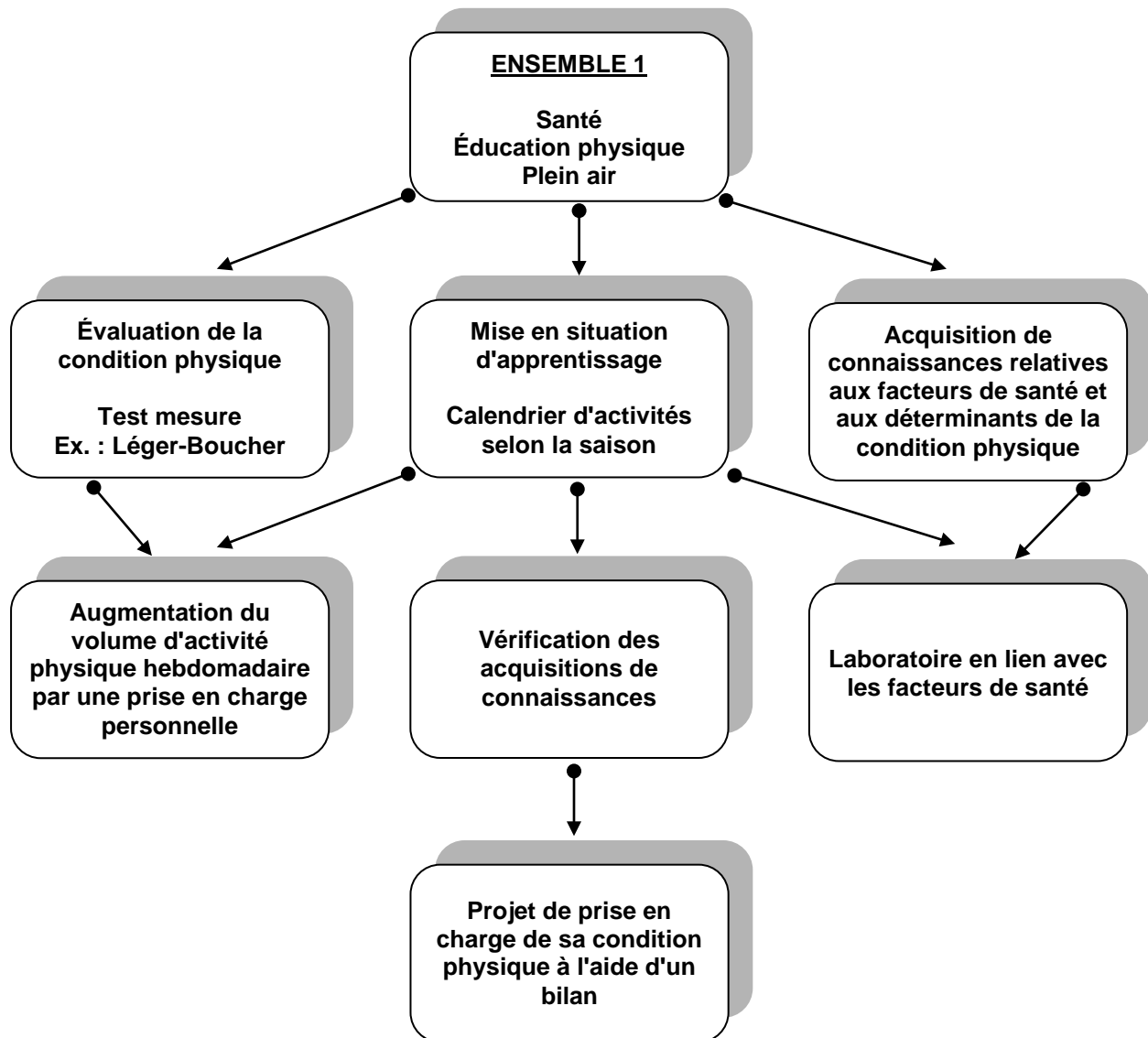


TABLEAU SANTÉ PLEIN AIR



Description

C'est dans une perspective de santé que les participants exploreront des activités de plein air urbain comme : • planche à neige, • ski de fond, • télémark, • ski alpin, • randonnée de raquettes à la montagne, • patinage et/ou hockey. Le volet théorique permettra au participant d'étudier les facteurs ayant une incidence sur sa santé et sa qualité de vie. Ce cours se déroule par bloc de 4 heures sur une période de 8 semaines.

1.0 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://www.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 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.

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

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

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

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

Objectif général du cours – Ensemble 1 (code 0064)

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

Renseignements liés à la pondération 1-1-1

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

2. DÉROULEMENT DU COURS

PROJET 1 (objectifs, durée)	Stratégie (méthode, contenu)	Résultats attendus (normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel)	Évaluation (mode, modalités, date)
<p>Évaluer sa situation personnelle au regard de sa condition physique et de ses habitudes de vie.</p> <p>Objectifs 1.1, 1.2</p> <p>Objectifs 3.1, 3.2, 3.3</p>	<p>Évaluation des habitudes de vie à l'aide de questionnaires qualitatifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ indices d'activités physiques; ▪ alimentation; ▪ stress et détente; ▪ dépendances. <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>Évaluation des déterminants de la condition physique à l'aide de tests standardisés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ endurance cardiovasculaire; ▪ force musculaire; ▪ endurance musculaire; ▪ flexibilité; ▪ composition corporelle (% de tissu adipeux). 	<p>Démontrer les connaissances liées au cadre théorique (nécessaire pour expliquer la relation entre le mode de vie et la santé).</p> <p>À chaque semaine, l'étudiant devra avoir complété une partie du questionnaire.</p> <p>Évaluation juste de ses capacités à partir des tests et des normes disponibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ relevé de ses principaux besoins et de ses principales capacités sur le plan physique; ▪ relevé de ses principaux facteurs de motivation liés à une pratique régulière de l'activité physique. <p>Il propose un choix d'activités en lien avec ses besoins et les bénéfices santé recherchés tels qu'indiqués à l'aide des différents tests et évaluations.</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 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 toutes les saisons.</p> <p>Le scénario précise les procédures liées à la réalisation des activités et indique les bénéfices santé recherchés.</p>	<p>Lire le volume obligatoire "En forme et en santé".</p> <p>Répondre à une banque de questions (texte COOP) l'orientant vers l'essentiel du contenu théorique de chacun des chapitres.</p> <p>Compléter les laboratoires et/ou évaluations personnelles des chapitres étudiés.</p> <p>Travail d'évaluation de sa situation personnelle dans la première partie du cours.</p> <p>Travail d'identification de ses facteurs de motivation, de ses capacités et de ses intérêts (questionnaires dans le manuel de base).</p> <p>Lecture du manuel de base.</p>	<p>Questionnaire complété sous forme de fiche :</p> <p>10 points</p> <p>Examen théorique portant sur la revue de lecture :</p> <p>25 points</p> <p>8^e semaine</p> <p>Laboratoires 2.1, 2.2, 2.3, 3.3, 3.4, 4.1, 4.2, 5.2, 6.1, 6.2, 7.1, 7.2, 7.3, 8.1 à 8.4, 9.1 à 9.4</p> <p>10 points</p> <p>6^e semaine</p> <p>Compléter les fiches labo 10.1 à 10.5</p> <p>10 points</p> <p>6^e semaine</p>
<p>Construire un projet personnel santé et activité physique.</p> <p>Objectif 4.1</p>	<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>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>Il structure et organise ses activités dans le temps de manière à en favoriser la pratique régulière.</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 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 toutes les saisons.</p> <p>Le scénario précise les procédures liées à la réalisation des activités et indique les bénéfices santé recherchés.</p>	<p>Lecture du manuel de base.</p>	<p>Compléter les fiches labo 10.1 à 10.5</p> <p>10 points</p> <p>6^e semaine</p>

PROJET 2 (objectifs, durée)	Stratégie (méthode, contenu)	Résultats attendus (normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel)	Évaluation (mode, modalités, date)
<p>Appliquer les règles d'une pratique de l'activité physique en plein air favorisant la santé.</p> <p>Objectifs 2.1 et 2.2</p>	<p>Expérimentation de différentes activités de plein air dans un milieu urbain :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ski de fond; ▪ ski alpin; ▪ planche; ▪ partie de hockey; ▪ raquette. <p>Introduction aux déterminants de la condition physique et aux principes d'entraînement à travers différentes activités de plein air urbain.</p>	<p>Appliquer les règles de prévention et de sécurité spécifiques à chaque activité.</p> <p>Hydratation de façon continue.</p> <p>Tenue vestimentaire en fonction des conditions climatiques rencontrées.</p> <p>Réaliser un bon échauffement au début et quelques étirements à la fin.</p> <p>Pour les activités :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ déplacement sécuritaire; ▪ habillement approprié; ▪ compléter le trajet; ▪ techniques de virage et de freinage; ▪ suivre les consignes. 	<p>Exécution en dehors des heures de cours d'une routine d'entraînement pour maintenir ou augmenter le cardio-vasculaire.</p> <p>Se procurer les vêtements et le matériel nécessaires selon l'activité et les conditions météo.</p>	<p>6 sorties de 5 points chacune</p> <p>30 points</p>

PROJET 3 (objectifs, durée)	Stratégie (méthode, contenu)	Résultats attendus (normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel)	Évaluation (mode, modalités, date)																																			
<p>Améliorer ou maintenir une condition cardio-vasculaire acceptable.</p> <p>Lutte à la sédentarité.</p>	<p>Les activités retenues permettent un travail cardiovasculaire.</p>	<p>L'étudiant démontre une condition physique lui permettant d'atteindre le seuil de réussite dans le test navette Léger-Boucher.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="2">Palier atteint</th> <th rowspan="2">Note/10</th> </tr> <tr> <th>Filles</th> <th>Gars</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8 et +</td> <td>10 et +</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>7 – 7.5</td> <td>9 – 9.5</td> <td>13.5</td> </tr> <tr> <td>6 – 6.5</td> <td>8 – 8.5</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>5 – 5.5</td> <td>7 – 7.5</td> <td>10.5</td> </tr> <tr> <td>4 – 4.5</td> <td>6 – 6.5</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>3.5</td> <td>5.5</td> <td>7.5</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>2.5</td> <td>4.5</td> <td>4.5</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>4</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>1.5 et --</td> <td>3.5 et --</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Palier atteint		Note/10	Filles	Gars	8 et +	10 et +	15	7 – 7.5	9 – 9.5	13.5	6 – 6.5	8 – 8.5	12	5 – 5.5	7 – 7.5	10.5	4 – 4.5	6 – 6.5	9	3.5	5.5	7.5	3	5	6	2.5	4.5	4.5	2	4	3	1.5 et --	3.5 et --		<p>L'étudiant adopte des activités qui lui permettent de maintenir ou de développer une capacité cardiovasculaire acceptable.</p>	<p>Test Léger-Boucher</p> <p>15 points</p> <p>8^e cours</p>
Palier atteint		Note/10																																					
Filles	Gars																																						
8 et +	10 et +	15																																					
7 – 7.5	9 – 9.5	13.5																																					
6 – 6.5	8 – 8.5	12																																					
5 – 5.5	7 – 7.5	10.5																																					
4 – 4.5	6 – 6.5	9																																					
3.5	5.5	7.5																																					
3	5	6																																					
2.5	4.5	4.5																																					
2	4	3																																					
1.5 et --	3.5 et --																																						

3.0 EXIGENCES PARTICULIÈRES DU COURS

- Coût : 108\$** Coût de base pour l'accès aux sites d'activités, transport, remontées mécaniques, tout le matériel, encadrement, texte COOP, les 2 locations (planche à neige et ski alpin) et leçons à St-Bruno.
- 100\$** Coût de base moins une location
- 92\$** Coût de base moins 2 locations

La perception du coût de base se fera en janvier. Vous serez avisés.

- L'étudiant devra prendre les dispositions nécessaires pour se procurer certains équipements comme des skis alpins et une planche à neige ou sinon, il pourra le louer au mont Saint-Bruno.
- Peu importe la température, l'étudiant se présente au cours avec les vêtements appropriés.
- À chaque semaine, l'étudiant devra avoir lu et complété 2 chapitres du livre "En forme et en santé" qu'il montrera au professeur sous forme d'une revue de lecture au début de chaque cours.
- Le transport aux activités de plain air se fait en minibus. Si l'étudiant prévoit se rendre ou revenir d'une activité par ses propres moyens, il devrait en aviser le professeur à l'avance et présenter sa revue de lecture sur le site.
- Lors d'une absence, l'étudiant devrait en aviser le professeur le plus tôt possible pour que celui-ci trouve des possibilités de reprise.

Formule du cours

Une activité de 45 heures réparties sur 8 semaines à raison de 4 heures de cours et de 2 heures de travail personnel par semaine.

REMARQUE : Compte tenu des études qui démontrent la détérioration de la condition physique de la population collégiale, tous les cours de l'ensemble I favoriseront un engagement physique vigoureux. Si la nature de l'activité ne requiert pas les efforts prescrits, une partie du cours sera alors consacrée à une routine d'exercices soutenus et vigoureux afin de briser la sédentarité. Tous les cours offerts dans l'ensemble I devront rencontrer cette exigence. Des exercices soutenus et vigoureux sont des exercices qui respectent deux paramètres importants de la surcharge que sont la durée et l'intensité.

4.0 POLITIQUES DÉPARTEMENTALES

Cette politique fait référence à certains articles de la PIÉA (Politique institutionnelle d'évaluation des apprentissages) et de la PVLFF (Politique de valorisation de la langue française) que vous trouverez dans l'agenda étudiant.

Correction et remise des travaux : L'étudiant est informé à l'avance des critères de correction et de la pondération d'un travail ou d'un examen.

Retard : 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 : L'étudiant remet des travaux propres et lisibles. 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, art. 4.4).

Qualité de la langue : L'étudiant doit présenter des travaux écrits dans un français correct. Une pénalité d'au maximum 10% de la valeur du travail peut être appliquée pour les fautes d'orthographe de syntaxe et de grammaire ou lorsque l'étudiant n'utilise pas la terminologie propre à l'activité (PVLf, art. 4.3.2c).

Plagiat : Tout plagiat, tentative de plagiat ou toute collaboration à un plagiat entraîne la note zéro pour l'examen ou le travail en cause. Dans ce cas, le professeur en fait un rapport écrit à la coordination départementale (PIÉA, art. 4.9).

Révision de notes : L'étudiant qui s'estime lésé dans l'évaluation de son travail ou examen peut demander la révision de sa note de session ou la révision de sa note finale conformément aux dispositions de l'article 4.8 de la PIÉA.

Note de passage : La note de passage 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, art. 4.3).

Présence au cours : La présence au cours est obligatoire (PIÉA, art. 4.7). Pour les cours pratiques, l'étudiant ne peut s'absenter; advenant une absence, il doit reprendre la sortie selon les modalités établies par le professeur.

Absence : Toute absence est portée au dossier de l'étudiant, peu importe la raison.

Matériel : Le matériel est prêté par la boutique de Plein Air. L'étudiant est responsable du matériel.

Retard : Les retards et les départs hâtifs sont enregistrés. Le professeur peut refuser l'accès au cours en cas de retards répétés ou de retards de plus de 20 minutes. Une absence est alors portée au dossier de l'étudiant.

Niveau d'engagement : La présence active est obligatoire. Le professeur peut refuser l'accès au cours lorsque l'étudiant :

- ne dispose pas de la tenue adéquate ou du matériel requis tel qu'indiqué au plan de cours;
- démontre un engagement insuffisant dans les activités d'apprentissage.

Une absence est alors portée au dossier de l'étudiant.

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

En cas **d'absence prolongée pour des raisons graves**, l'étudiant doit aviser son A.P.I. le plus tôt possible. Dans certains cas, l'étudiant peut obtenir ainsi la mention incomplète et éviter l'échec.

5.0 ÉVALUATION SOMMATIVE

Critères 1.1 et 2.2

35 points

L'élève démontre sa capacité à expliquer la relation entre son mode de vie, en particulier ses habitudes d'activité physique et sa santé en utilisant les connaissances scientifiques.

- Revue de lecture : chapitres 1 à 9 10 points
- Examen théorique : chapitres 1 à 9 25 points

Critères 2.1 et 2.2

30 points

L'élève démontre sa capacité à appliquer, en situation d'activité physique, les procédures et les règles d'une pratique favorisant la santé (échauffement, sécurité, récupération, paramètre de la surcharge, exécution efficace et sécuritaire, respect de ses capacités, progression et dans l'exécution d'une routine en endurance musculaire et de flexibilité.

Critères 3.1, 3.2 et 3.3 – Carnet personnel du projet 1

10 points

L'élève rend compte de la démarche effectuée (évaluation de son mode de vie, évaluation quantitative et qualitative, test, laboratoire) pour développer une meilleure connaissance de soi se traduisant par la reconnaissance de ses besoins en matière d'activité physique dans une perspective de santé, de ses capacités et de ses facteurs de motivation.

Critères 4.1 – Bilan, p. 251-255

10 points

L'élève propose un choix pertinent et justifie l'activité physique en relation avec ses capacités, ses besoins, sa motivation et ses habitudes de vie.

Le travail mettra en évidence les résultats de tous les tests effectués et l'évaluation critique de son mode de vie (les habitudes d'activité physique en particulier).

Il se complétera par un scénario d'activité physique démontrant que l'élève reconnaît ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation (et ses ressources).

Critère "Briser la sédentarité"

15 points

L'élève démontrera une condition physique lui permettant d'atteindre le seuil de réussite fixé dans un test d'efficacité cardiovasculaire. Test Léger-Boucher.

6.0 RESSOURCE DOCUMENTAIRE (obligatoire)

SAHEY Thomas D., Paul M. Insel, Walton T. Roth. En forme et en santé. Édition Modulo 2003.

Texte COOP : Questionnaire sur l'ensemble I, # _____

7.0 MÉDIAGRAPHIE

CHEVALIER Richard. À vos marques, prêts, santé !, Éditions du Renouveau pédagogique inc., 2^e édition, 2000.

CROISETIÈRE Réjean. Abdominaux, répertoire d'exercices, Édition RC, 2001.

CROISETIÈRE Réjean. Ballon Suisse, répertoire d'exercices, Édition RC, 2002.

CROISETIÈRE Réjean. Musculation, répertoire d'exercices, 3^e édition, Édition RD, 2001.

DELAVIER Frédéric. Guide des mouvements de musculation : approche anatomique, 1999.

LAFERRIÈRE Serge. Plaisirs d'une vie active, Les Éditions CEC inc., 1997.

SCHWARZENEGGER Arnold. The New Encyclopedia of Modern Body Building, 1998.

8.0 CALENDRIER DES ÉVALUATIONS SOMMATIVES

Cours #2	Revue de lecture	Chapitres 1 et 2	Pages 13 à 15 inclusivement
Cours #3	Revue de lecture	Chapitres 3 et 4	
Cours #4	Revue de lecture	Chapitres 5 et 6	
Cours #5	Revue de lecture	Chapitre 7	
Cours #6	Revue de lecture	Chapitres 8 et 9	
Cours #7	Remise du labo	Pages 13 à 15, 31 à 36, 93 à 95, 100, 101, 151, 152, 183 à 186, 203 à 211, 227 à 233	
		Labo 10.1 à 10.5	
Cours #8	Examen théorique Test d'endurance Léger-Boucher		