

NOTE : *L'usage épïcène du masculin dans ce texte est une forme neutre : il ne vise qu'une meilleure lisibilité du texte et il ne comporte aucun caractère discriminatoire à l'égard des personnes du sexe féminin.*

1.0 PRÉSENTATION GÉNÉRALE DU COURS

L'ensemble 2 "Efficacité et activité physique", vise le développement du sentiment de compétence dans l'apprentissage d'une activité physique, Il propose une démarche par objectifs à l'aide de laquelle le participant expérimente l'utilisation de divers outils qui lui permettent d'intervenir avec succès sur l'amélioration de ses habiletés motrices.

Essentiellement, l'ensemble 2 vise le développement chez le participant de :

- la confiance dans sa capacité d'apprendre;
- la conscience des outils dont il dispose;
- l'attitude appropriée pour transformer en stress positif certains passages difficiles de l'apprentissage qui se caractérisent par l'insécurité et le déséquilibre que le participant peut ressentir.

Le participant considère maintenant l'obstacle ou la difficulté comme une étape dans l'apprentissage, une occasion d'apprendre, un défi stimulant, un problème intéressant à résoudre et non pas comme une confirmation de son incompetence.

Au terme de l'ensemble 2, le participant est ouvert à l'essai d'une nouvelle activité, il l'expérimente avec confiance et humour et accepte ses erreurs et les difficultés qui le stimulent au lieu de le décourager.

- Sa pratique de l'activité physique lui procure plaisir et valorisation.
- Il augmente son intérêt et sa motivation pour la pratique de l'activité physique.
- Il met en place les conditions d'un mode de vie intégrant de façon non négociable la pratique régulière de l'activité physique pour le plaisir et la valorisation qu'il en retire et peut-être aussi pour l'ensemble des bénéfices santé qu'il en retirera à court et à long terme.

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://www.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 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.

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 préalables aux cours des ensembles 1 et 2. Par contre, la réussite des deux premiers ensembles est préalable à l'ensemble 3.

Ensemble 2 : À l'aide d'une méthode de travail par objectifs personnels, l'étudiant intervient avec succès sur l'amélioration de ses habiletés motrices. Il développe un sentiment de compétence et d'efficacité dans l'apprentissage qu'il aborde avec confiance et plaisir.

2.3 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 du cours – ensemble 2 (code 0065) : Améliorer son efficacité lors de la pratique d'une activité physique.

Renseignements liés à la pondération 0-2-1 :

- 0 = temps hebdomadaire consacré à des cours théoriques (0 heure)
- 2 = temps hebdomadaire consacré à des laboratoires d'activités (30 heures)
- 1 = temps hebdomadaire consacré au travail personnel (15 heures)

Formule du cours :

Une activité de 30 heures réparties à raison de 2 heures consécutives par semaines et auxquelles s'additionnent 15 heures de travail personnel hors cours à raison d'environ une heure par semaine.

3.0 POLITIQUES DÉPARTEMENTALES

Cette politique fait référence à certains articles de la PIÉA (Politique institutionnelle d'évaluation des apprentissages) et de la PVL (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).

Absence : Toute absence est portée au dossier de l'étudiant, peu importe la raison. Une troisième absence entraîne automatiquement un échec au cours. La note portée au bulletin est alors de 30%. On ne tolère que deux absences de deux heures dans une session. Il ne s'agit pas d'une autorisation de congé mais d'une mesure qui reconnaît à l'étudiant un droit limité de s'absenter. L'étudiant perd les points liés aux activités d'évaluation qu'il a ratées en s'absentant.

Reprise : Le professeur favorise le rattrapage quand cela est possible. Le professeur effacera l'absence du dossier de l'étudiant lorsque celui-ci reprend un cours raté selon les conditions et les modalités précisées au plan de cours. La récupération de la troisième absence, celle qui entraîne l'échec, n'est autorisée qu'une seule fois durant la même session.

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.

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.

4.0 EXIGENCES PARTICULIÈRES DU 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 et bijoux INTERDITS.

Matériel obligatoire : • cadenas; • crayon de plomb; • porte-document; • accessoires d'hygiène personnelle (douche).

Documentation obligatoire : texte COOP # _____

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.

5.0 DÉROULEMENT DU COURS

PROJET (objectifs, durée)	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel)	Évaluation (mode, modalités, date)
<p>Évaluer sa situation au départ et élaborer des objectifs personnels en lien avec les besoins d'apprentissage à court terme et les gains d'efficacité souhaités à long terme.</p> <p>Ce sous-projet met en place la base de la démarche et aura été complété dans le premier tiers de la session.</p>	<p>Utilisation d'outils (fiches d'observation, d'autoévaluation) à l'aide desquels le participant peut identifier ses forces et ses faiblesses, donc les éléments qui doivent être améliorés pour obtenir des gains d'efficacité.</p> <p>Les fiches sont utilisées pendant et après diverses situations d'activité, d'exercice et de jeu et aident le participant à développer une juste perception des connaissances, des attitudes et des habiletés (technique et tactique) requises et à identifier, parmi celles-ci, ses priorités.</p> <p>Méthode de formulation d'objectifs (à préciser).</p>	<p>Identification des besoins d'apprentissage (les aspects de l'activité qui nécessitent le plus d'amélioration).</p> <p>Formulation d'objectifs personnels en lien avec les besoins d'apprentissage, les capacités et aptitudes.</p> <p>Mention des moyens pour atteindre les objectifs (hypothèse de travail).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fiche cartonnée. ▪ Relevé initial. ▪ Objectifs personnels de départ. ▪ Habiletés motrices/ passe-manchette. <p>À compléter dans la fiche cartonnée : les objectifs personnels de départ en terme :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ d'habiletés motrices; ▪ passe (2); ▪ manchette (2); ▪ attitude de base (2); ▪ coopération/communication (2) 	<p>Critères 1.1, 1.2, 1.3 et 1.4</p> <p>10 points</p> <p>Semaines 3 et 4</p>

PROJET (objectifs, durée)	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel)	Évaluation (mode, modalités, date)
<p>Évaluer sa situation à mi-parcours et ajuster ses objectifs en fonction des progrès réalisés et des difficultés rencontrées.</p> <p>Ce sous-projet se déroule durant le deuxième tiers de la session. Il permet au participant de mettre à l'essai son projet d'apprentissage, d'en évaluer la justesse et de l'ajuster.</p>	<p>Le participant travaille à la mise en œuvre de son projet d'apprentissage (expérimentation personnelle, travail avec un pair, atelier avec le professeur, application d'exercices prescriptifs ou de progression, etc.).</p> <p>Le participant évalue ensuite les progrès réalisés dans la poursuite de ses objectifs à l'aide de fiches conçues à cette fin :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ connaissances; ▪ efficacité technique et tactique; ▪ attitude; ▪ aisance globale dans l'activité. 	<p>Production d'un relevé intermédiaire mettant en évidence les progrès réalisés depuis le relevé initial.</p> <p>Identification des objectifs à court terme qui ont été atteints et de ceux qui n'ont pas été atteints.</p> <p>Identification des facteurs auxquels il attribue les difficultés.</p> <p>Formulation de nouveaux objectifs à court terme davantage adaptés aux besoins, capacités, aptitudes et rythme d'apprentissage.</p> <p>Choix de nouveaux moyens pour remplacer ceux s'étant avérés inefficaces.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fiche cartonnée. ▪ Relevé initial. ▪ Objectifs personnels de départ. ▪ Habiletés motrices/ passe-manchette. <p>À compléter dans la fiche cartonnée : les objectifs personnels de départ en terme :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ d'habiletés motrices; ▪ passe (2); ▪ manchette (2); ▪ attitude de base (2); ▪ coopération/communication (2) 	<p>Critères 1.6, 1.7 et 1.8</p> <p>15 points</p> <p>Semaine 10</p>
<p>Démontrer sa compréhension des règles inhérentes à la pratique de l'activité.</p> <p>Ce sous-projet est réparti sur toute la session et contribue avec les deux autres sous-projets à l'amélioration de l'efficacité dans la pratique de l'activité.</p>	<p>Capsules théoriques, lecture de notes de cours permettant au participant de s'approprier les principales règles inhérentes à la pratique de l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ sécurité; ▪ éthique sportive; ▪ règles du jeu; ▪ règles techniques; ▪ règles tactiques et stratégiques. 	<p>Démonstration par le participant de sa capacité à respecter et appliquer les règles en situation d'activité ou, à tout le moins, de sa connaissance des principales règles, des systèmes et des formations de base.</p> <p>EXAMEN 1 :</p> <p><u>théorie</u> : positions 123456, règles du jeu, formations "W" et "V".</p> <p><u>pratique</u> : formation "W" en situation de jeu.</p> <p>EXAMEN 2 :</p> <p><u>théorie</u> : système 4-2.</p>	<p>Lecture des notes de cours, texte COOP # _____.</p>	<p>Critère 1.5</p> <p>25 points</p> <p>EXAMEN 1 – 15 pts (théorie 10 pts) (pratique 5 pts)</p> <p>Semaine 7</p> <p>*****</p> <p>EXAMEN 2 – 10 pts</p> <p>Théorie</p> <p>Semaine 12</p>

PROJET (objectifs, durée)	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel)	Évaluation (mode, modalités, date)
PROJET 1 : Améliorer de façon sensible ses habiletés motrices et...	L'ensemble de la démarche, c'est-à-dire le projet d'apprentissage initial et le projet ajusté à mi-parcours amène le participant à améliorer sensiblement ses habiletés motrices (passe, manchettes, etc.)...	Le participant démontre des gains d'efficacité en lien avec ses objectifs personnels et les habiletés motrices requises pour l'activité lorsqu'on compare le relevé final au relevé initial (pré-test, post-test).		<p>Critère 1.9</p> <p>20 points</p> <p>Test initial Semaine 13</p> <p>Test mi-session Semaine 9</p> <p>Test final sommatif Semaine 13</p> <p>(voir le point 2 de l'évaluation sommative du plan cadre, p. 9)</p>
... son efficacité dans la pratique de l'activité.	<p>... et à contribuer de façon efficace à l'exécution de tâches collectives complexes en situation de jeu, des tâches qui demandent des habiletés de concentration, d'organisation, de coopération et de communication.</p> <p>Observation, jeu simulé / dirigé Système 6-0 et 4-2 Formation de base (▽) et réception de service (W).</p>	Le participant avec ses équipiers démontre une amélioration ou un certain degré d'efficacité dans les situations de construction d'attaque et dans le positionnement collectif en situation de jeu.	Le travail avec les fiches aura permis au participant de réaliser certains apprentissages essentiels à une implication efficace dans l'exécution de tâches collectives complexes.	<p>Épreuve terminale</p> <p>La compétence de l'ensemble 2</p> <p>30 points</p> <p>Formatif Semaine 11</p> <p>Sommatif Semaines 14 & 15</p> <p>Évaluation collective</p>

6.0 ÉVALUATION SOMMATIVE

Démarche d'apprentissage (les 3 fiches) : 25%

Semaines 3 et 4 : Fiche/habiletés; fiche/attitudes et fiche coopération.

Semaines 9 et 10 : Fiche/habiletés; fiche/attitudes et fiche coopération.

Amélioration des habiletés motrices : 20%

Trois (3) tests de passes et de manchettes.

Semaines 3 et 9 : Les deux premiers tests sont formatifs.

Semaine 13 : Le dernier test est sommatif et compte pour 20 points.

Règles : 25%

Semaine 7 : Examen 1, 15 points : partie théorique : règle du jeu, système 6-0, positions dans les formations W et ∇ , 10 points; partie pratique : application du W en situation de réception de service et du ∇ en situation de possession du service, 5 points

Semaine 12 : Examen théorique 2, 10 points : règles, système 4-2, positions dans les formations W et ∇

Épreuve terminale : 30%

Évaluation de l'efficacité collective en construction d'attaque et en positionnement collectif.

Semaine 11 : Formatif.

Semaines 14 et 15 : Sommatif, 30%

7.0 CALENDRIER DE SESSION

Semaine 1	Plan de cours, jeu dirigé, formation des équipes, règles de fonctionnement, texte COOP # _____.
Semaine 2	Passé, révision et observation diagnostique. Vigilance, système 6-0 et formations de base (W et ∇).
Semaine 3	Premier test : passe et manchette. Jeu et observation. Fiche cartonnée : habiletés, attitudes et coopération.
Semaine 4	Manchette, révision et observation diagnostique. Service, révision. Jeu dirigé. Fiche cartonnée : habiletés, attitudes et coopération.
Semaine 5	Passé et manchette, travail sur les objectifs. Service, correction. Smash, introduction. Jeu dirigé (travail sur les objectifs d'attitude). Transition du W au ∇ .
Semaine 6	Travail sur les objectifs à court terme : passe, manchette, attitude et coopération. Jeu dirigé : la communication, le premier contact, la transition. Le capitaine et le cri d'équipe.
Semaine 7	Tournoi des deux classes. Observation en jeu, construction d'attaque et transition. Examen théorique – 10% (règlement, 6-0, W et ∇).
Semaine 8	3 vs 3. Travail sur les objectifs passe et manchette, introduction au système 4-2. Expérimentation du 4-2 en jeu.
Semaine 9	Deuxième test, passe et manchette. Observation par les pairs. Jeu dirigé. Fiche cartonnée : habiletés, attitudes et coopération.
Semaine 10	Atelier de résolution de problème, service et manchette. Exercices de construction d'attaque. Jeu dirigé. Test formatif théorique (4-2). Fiche cartonnée : habiletés, attitudes et coopération.
Semaine 11	Préparation formative à l'évaluation finale, match examen. Poursuite du travail sur les objectifs personnels à court terme.
Semaine 12	Exercices de construction d'attaque. Atelier de résolution de problèmes résiduels. Examen théorique – 10% (système 4-2, règlement).
Semaine 13	Troisième test, passe et manchette – 20%. Jeu et observation par les pairs (construction d'attaque et transition du W au ∇).
Semaine 14	Début du tournoi interclasse et de l'évaluation finale (construction d'attaque et positionnement collectif) – 30%.
Semaine 15	Fin du tournoi interclasse et de l'évaluation finale – 30%.