

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 DU COURS

« Conquérant de l'espace, le skieur de fond ressent profondément le bien-être physique et moral que lui apportent le mouvement rythmé, le glissement souple de son corps et cette étroite communion avec la nature et le paysage aux aspects changeants. Pour le skieur de fond, l'hiver signifie joie de vivre et sensations nouvelles. Faire du ski de fond, ce n'est pas simplement glisser à skis : c'est s'identifier aux nuages, aux sapins, aux cristaux de neige scintillants, c'est éprouver la sensation merveilleuse du rythme, c'est s'adonner à l'exercice le plus équilibré qui soit, c'est à la fois s'aguerrir, s'affirmer, enrichir sa personnalité. »

Hans Brünner, citation trouvée à l'entrée du domaine Saint-Bernard à Saint-Jovite, PQ

« J'aime le ski de fond; il me révèle à moi-même. Il soude mon esprit et mon corps. Il me fait connaître la froidure du vent de janvier qui heurte mon visage et transit mes membres. Il m'expose aux caresses de ce vent presque chaud et sensuel du printemps qui annonce déjà la fin de mon évasion. Il fait cohabiter la chaleur qui mont en moi avec le froid qui m'enveloppe. Il me fait goûter cette sensation qu'ont mes mains glacées, quand l'ondée de sang chaud envahit bientôt mes doigts. Je me délecte des rayons du soleil qui signalent leur chaleur timide dans mon dos et sur mes jambes. Je sais apprécier les sueurs de l'effort qui narguent le froid qui me guette et m'espionne. »

Benoit Roy, Ski de fond de mes sens, Propulsion, Février 95, volume 8, numéro 1

« Le ski de fond permet de relever avec fluidité, dynamisme et bien-être le défi de son environnement, d'apprécier la beauté et la joie d'une colline enneigée même à moins vingt degrés et de s'y sentir chez soi. Le ski de fond contribue aux mécanismes permettant à la personne de s'approprier son espace, d'en prendre la mesure à l'aune de l'effort déployé pour le parcourir. Le ski de fond représente avec les autres activités hivernales en nature un formidable moyen d'intégration, d'adaptation et d'identification à son environnement. C'est un loisir non polluant et silencieux contribuant à l'équilibre et au développement personnel par l'activité physique, la détente et le contact direct avec l'hiver. »

P. Brazé, F. Vaillancourt, L'apport du ski de fond à la formation fondamentale au collégial, Extrait d'un texte réalisé dans le cadre d'une activité de perfectionnement PERFORMA, Mars '92

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/>

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 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.

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

Formule du cours

Cours de trente (30) heures réparties à raison de deux (2) heures consécutives par semaine et auxquelles s'additionnent quinze (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 PVLFF (Politique de valorisation de la langue française) que vous trouverez dans l'agenda étudiant.

3.1 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).

3.2 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.

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.

N.B. : *Compte tenu de la formule intensive du cours et du nombre restreint de rencontres, la présence de l'élève à chacune de celles-ci est une condition sine qua non de réussite de ce cours. Pour des raisons évidentes de sécurité et d'atteinte des objectifs de ce cours, 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 et de l'environnement entraînera l'expulsion du cours et l'échec. En cas d'expulsion, l'élève devra assumer ses frais de retour à la maison.*

4.0 DÉROULEMENT DU COURS

Projet (objectifs, durée)	Stratégie (méthode, contenu)	Résultats attendus (normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel)	Évaluation (mode, modalité, date)
<p>Sous projet 1 JOUR 1</p> <p>Évaluer sa situation au départ et élaborer des objectifs personnels en lien avec les besoins d'apprentissage (points à améliorer) à court terme et les gains d'efficacité globale souhaités à long terme.</p>	<p>Relevé initial à l'aide de fiches d'observation et d'auto-évaluation.</p> <p>Points forts, points à améliorer.</p> <p><u>Éléments ayant une incidence sur le rendement énergétique</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ équipement; ▪ vêtement; ▪ fartage/atelier; ▪ alimentation et hydratation; ▪ condition physique; ▪ sécurité. <p><u>Efficacité technique en ski de fond</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ plat / pas alternatif; ▪ montée / ciseaux; ▪ descente / chasse-neige; ▪ coordination; ▪ équilibre; ▪ appuis. 	<p><u>Rapport de stage</u> : l'étudiant identifie les points à améliorer à court terme aux chapitres du rendement énergétique et de l'efficacité technique.</p> <p>Il traduit en objectifs les améliorations souhaitées. Il indique les moyens (exercices, corrections) choisis pour obtenir l'amélioration et atteindre l'objectif dans le deuxième jour du stage.</p> <p>(Critères 1.1, 1.2, 1.3 et 1.4)</p>	<p>Retour sur les ateliers pratiques de la journée : l'étudiant complète la partie 1 du rapport de stage.</p>	<p>Rapport de stage : première partie de la démarche</p> <p>10 points</p>
<p>Sous projet 2 JOUR 2</p> <p>Évaluer sa situation à mi-parcours et ajuster ses objectifs en fonction des progrès réalisés et des difficultés rencontrées.</p>	<p>Essai du projet personnel (objectifs, moyens, corrections).</p> <p>Expérimentation personnelle : travail avec un pair avec le prof, séquence d'exercices prescrits, parcours de randonnée.</p> <p>Ajustement du projet personnel.</p> <p>Évaluation de l'atteinte des objectifs à court terme.</p> <p>Les points à améliorer identifiés au jour 1 ont-ils été améliorés ? (relevé intermédiaire)</p> <p>Progrès réalisés sur le plan de la technique et sur le plan du rendement énergétique.</p>	<p><u>Rapport de stage</u> : production d'un relevé intermédiaire indiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ les progrès réalisés depuis le relevé initial; ▪ les objectifs à court terme atteints et ceux qui n'ont pas été atteints; ▪ les facteurs auxquels les difficultés peuvent être attribuées; ▪ de nouveaux objectifs à court terme (points à améliorer au jour 3) mieux adaptés aux besoins, capacités, aptitudes et rythme d'apprentissage; ▪ de nouveaux moyens pour remplacer ceux s'étant avérés inefficaces. <p>(Critères 1.6, 1.7, 1.3 et 1.8)</p>	<p>Retour sur la deuxième journée de stage : l'étudiant complète la partie 2 du rapport de stage.</p>	<p>Rapport de stage : deuxième partie de la démarche</p> <p>10 points</p>

Projet (objectifs, durée)	Stratégie (méthode, contenu)	Résultats attendus (normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel)	Évaluation (mode, modalité, date)
<p>Sous-projet 3</p> <p>Démontrer sa compréhension des règles de sécurité, de prévention et d'éthique liées à la pratique de l'activité.</p>	<p>Capsules théoriques, notes de cours.</p> <p>Sécurité, prévention, facteurs liés au rendement énergétique et à l'intégrité physique.</p> <p>Application des principes et règles sur le terrain.</p>	<p>L'étudiant connaît les règles et démontre sur le terrain sa capacité à les appliquer en toutes circonstances.</p>	<p>Lire les notes de cours.</p>	<p>Revue de lecture 10 points Réunion 2</p> <p>Examen théorique 15 points Réunion retour</p> <p>25 points</p>
<p>Sous-projet 4</p> <p>Améliorer ses habiletés motrices en ski de fond.</p>	<p>Application d'une méthode par objectifs personnels, séquence d'apprentissage pour les techniques de plat, de montée et de descente.</p>	<p>Le participant démontre des gains d'efficacité biomécanique dans les techniques suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ pas alternatif; ▪ montée en ciseaux; ▪ chasse-neige. 	<p>L'étudiant procède à une mise à jour quotidienne des points à améliorer à court terme. Il oriente ses efforts d'apprentissage sur ceux-ci lors des activités sur le terrain.</p>	<p>Observation par le professeur dans un parcours d'évaluation.</p> <p>Fiche d'observation critériée</p> <p>25 points</p>
<p>PROJET 1</p> <p>Améliorer son aisance globale dans la pratique du ski de fond.</p>	<p>L'étudiant est progressivement amené à diminuer le coût énergétique lié au moyen de déplacement utilisé. Il améliore son contrôle sur l'ensemble des éléments ayant une incidence sur le rendement énergétique :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ technique; ▪ sécurité; ▪ fartage; ▪ tenue vestimentaire; ▪ alimentation et hydratation; ▪ choix du trajet; ▪ dosage de l'effort; ▪ travail d'équipe. 	<p>Le participant démontre une amélioration de son aisance globale dans ses déplacements. Il intègre les connaissances et les techniques qui lui permettent de démontrer une disponibilité d'énergie constante.</p> <p>Voir les critères sur la fiche d'observation.</p>	<p>L'étudiant travaille quotidiennement sur l'identification des points à améliorer à court terme sur l'ensemble des facteurs ayant une incidence sur le rendement énergétique.</p>	<p>Fiche d'observation critériée complétée par le professeur pendant et à la fin du stage</p>

5.0 EXIGENCES PARTICULIÈRES

5.1 Santé et condition physique : Compte tenu du caractère intensif du cours et de la nature de l'activité, le participant doit jouir d'une condition physique moyenne et ne pas souffrir d'un handicap pouvant le limiter dans la pratique de l'activité.

5.2 Équipement :

- Posséder ou disposer pour la durée du cours, d'un ensemble de ski de fond en bon état, adapté à sa taille et approprié pour la randonnée en sentiers plus ou moins aménagés.
- Éviter les skis de compétition, les semelles sans fartage et les skis patins.
- Disposer également des vêtements appropriés pour cette activité hivernale, une liste sera fournie.
- La boutique Location plein air du Collège (local CS-4, Centre sportif, campus Longueuil) peut prêter, en retour d'un dépôt remboursable de 20\$, le matériel suivants : skis, bâtons, chaussures, sac à dos, trousse de fartage, guêtres et lampe frontale.
- Assurez-vous de respecter l'horaire d'emprunt et de retour suivant (heures d'ouverture – de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00). *S.V.P. le matériel prêté est un bien collectif coûteux et précieux. Engageons-nous à en prendre soin !*

5.3 Coût : Payer les frais d'inscription au cours : 90\$.

5.4 Notes de cours obligatoires : Se procurer les notes de cours # 20 313.

6.0 UTILITÉ DU COURS

L'acquisition d'une certaine autonomie dans la pratique du ski de fond favorise la pratique de cette activité physique hivernale. Le ski de fond est l'une des quelques activités physiques qui exploitent les conditions climatiques qui prévalent au Québec durant les mois d'hiver. Soulignons que cette activité peut être pratiquée seul ou en groupe, durant quelques minutes ou plusieurs jours, ou encore à un rythme modéré ou compétitif. De plus, on peut pratiquer cette forme de ski tout aussi enivrante que le ski alpin, à un coût relativement bas. Finalement, le ski de fond sollicite les capacités cardiorespiratoires si souvent négligées.

7.0 MÉTHODOLOGIE

Après une étape de préparation dont l'objectif est de s'assurer que chacun dispose des ressources nécessaires, le participant sera exposé à trois journées de ski de fond (comportant un judicieux mélange de moments et de temps consacrés à l'apprentissage et à la randonnée) et confronté, compte tenu de la nature de l'activité et du contexte d'apprentissage à l'intéressant problème de l'efficacité énergétique. Durant ces trois jours, le participant devra tenter d'améliorer son rendement énergétique en agissant sur les facteurs pouvant lui permettre d'économiser ou de remplacer l'énergie, c'est-à-dire :

- l'efficacité biomécanique en ski de fond (plat, faux-plat, montée, descente)
- le fartage (adhérence et glisse);
- le maintien d'une température corporelle adéquate, confortable en toute situation (vêtements), intensité;
- l'hydratation et l'alimentation répondant aux exigences énergétiques de l'activité;
- le dosage de l'effort en harmonie avec la condition physique et la durée de l'activité;
- les règles et consignes de sécurité;
- la coopération, le partage des tâches, l'aide et le respect mutuel.

Le contexte d'apprentissage (avec le cahier de bord et la fiche d'observation) favorise une forme continue d'évaluation formative permettant au participant de se situer régulièrement dans sa démarche vers le développement de l'élément de compétence.

8.0 CALENDRIER

6 décembre 2004	19h à 21h	Rencontre préparatoire
24 janvier 2005	19h à 21h	Atelier de fartage
21 janvier 2005	9h00 à 16h30	Sortie 1 : au parc du Mont Saint-Bruno*
30 janvier 2005	9h00 à 16h30	Sortie 2 : au parc du Mont Orford* (départ du collège à 8h00)
13 février 2005	9h00 à 16h30	Sortie 3 : Val-David* (départ du collège à 8h00)
À déterminer		Rencontre d'évaluation

* *La destination peut être modifiée selon les conditions d'enneigement.*

9.0 RESSOURCES DOCUMENTAIRES

Document Coop OBLIGATOIRE.

ANCEF. Technique et pédagogie du ski de fond. n.l. Annecy, 1989, 237 pages.

CORCORAN Malcolm. Fartage de ski de fond. Laval, G. St-Jean, 1988, 144 pages.

GILLETTE Ned. Ski de fond. Ottawa, Marcel Broquet, 1982, 221 pages.

ROY Benoît et Bernard Voyer. Le Ski de fond. Montréal, Éditions de l'homme, 1983, 219 pages.

Ski de fond Canada. La Ligue de ski Jackrabbit : un programme de perfectionnement des habiletés. Ski de fond Canada, 1987, 81 pages.