

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

1.0 PRÉSENTATION GÉNÉRALE DU COURS

Le cours de ski alpin permet au skieur débutant et/ou intermédiaire de développer les compétences nécessaires pour relever le défi que représente la descente de façon efficace et sécuritaire.

Le tout s'acquiert par une démarche d'apprentissage par objectifs dans un climat de collaboration et de confiance.

2.0 RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

2.1 Mission de l'éducation physique au collégial

Promouvoir une vie active, saine et équilibrée comme valeur personnelle et sociale.

2.2 Intentions éducatives en éducation physique

L'éducation physique, obligatoire dans la formation collégiale, est centrée sur la prise en charge de la part de l'étudiant, de sa condition physique de façon autonome et responsable. Dans cette perspective, un accent particulier est mis sur la relation entre les habitudes de vie et la santé et sur l'exploration de diverses activités physiques pouvant être pratiquées par l'étudiant à court et à long terme. Il va de soi que, pour arriver à cette fin, l'étudiant doit consacrer une partie de ses apprentissages dans l'acquisition d'information théorique et pratique lui permettant d'établir des liens entre sa santé, ses habitudes de vie et l'organisation de sa pratique d'activités physiques.

2.3 La contribution de l'éducation physique à la formation générale

La formation offerte en éducation physique s'harmonise avec les objectifs d'une formation générale qui vise à faire acquérir les compétences personnelles nécessaires à une intégration dynamique dans la société. L'éducation physique contribue à fournir les habiletés, les connaissances et les attitudes qui sont caractéristiques d'une bonne formation générale et nécessaires à quiconque veut être un citoyen lucide, responsable et actif dans la société d'aujourd'hui.

La démarche du premier ensemble 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;
- la prise de conscience de la nécessité d'adopter des habitudes de vie qui favorisent une bonne santé.

2.4 Processus favorisant la responsabilisation

Les cours d'éducation physique font vivre à l'étudiant une expérience qui lui permet de comprendre que l'activité physique pratiquée avec régularité constitue le meilleur moyen de s'épanouir physiquement, psychologiquement et socialement, donc d'agir sur son bien-être et sa qualité de vie. Apprendre à intégrer l'activité physique à ses occupations quotidiennes et sociales, puis à ses loisirs, développe chez lui le potentiel nécessaire pour acquérir la capacité à prendre en charge sa santé. Les connaissances, la perception positive de soi et de l'activité physique, la capacité d'organisation et le plaisir de la pratique sont autant d'éléments associés à la motivation pour une pratique régulière.

2.5 Cadre général de formation

Les cours offerts par le Département d'éducation physique sont partagés en trois (3) ensembles. Pour obtenir les trois (3) unités en éducation physique, l'étudiant devra réussir un cours de chaque ensemble.

Il n'y a pas de préalable aux ensembles 1 et 2. Par contre, la réussite des ensembles 1 et 2 est préalable à l'ensemble 3.

Nous suggérons fortement aux étudiants de pratiquer des activités physiques en dehors des cours d'éducation physique et ce, de la façon la plus quotidienne et la plus régulière possible durant tout leur séjour au collégial et même pour le restant de leur vie !

2.6 Objectifs des 3 ensembles

Ensemble 1 : Établir le rapport entre une bonne santé et la pratique de l'activité physique associée à de saines habitudes de vie. Expérimenter une ou quelques activités physiques et les mettre en relation avec ses capacités, ses besoins, sa motivation, ses habitudes de vie et les connaissances en matière de promotion de la santé.

Ensemble 2 : Améliorer son efficacité dans la pratique d'une ou plusieurs activités physiques par l'intermédiaire d'une démarche par objectifs d'apprentissage.

Ensemble 3 : Tout en poursuivant l'apprentissage d'activités physiques et leur organisation efficace dans le quotidien, intégrer la pratique de l'activité physique à son mode de vie par la conception, l'exécution et l'évaluation d'un programme personnel d'activités physiques adapté à ses goûts, ses capacités et ses besoins.

3.0 OBJECTIF GÉNÉRAL DE L'ENSEMBLE 2

L'étudiant aura la capacité d'appliquer une démarche conduisant à l'amélioration des habiletés et des attitudes lui permettant de trouver plaisir et valorisation dans la pratique d'une activité physique.

3.1 Renseignements liés à la pondération 0-2-1

- 0 = temps hebdomadaire consacré à des cours théoriques
- 2 = temps hebdomadaire consacré à la pratique encadrée d'une ou de diverses formes d'activités physiques
- 1 = temps hebdomadaire consacré à du travail personnel

Concrètement, le cours de ski alpin 109-471 nécessitera une rencontre préparatoire d'une durée de 3 heures et 3 jours de stage.

4.0 OBJECTIF GÉNÉRAL – SKI ALPIN

Acquisition et amélioration des habiletés de base essentielles à la pratique sécuritaire de ski alpin.

4.1 Situation du cours dans le programme

Ce cours de 30 heures (1 unité) en éducation physique fait partie de l'ensemble 2; il est offert selon un horaire intensif composé de 3 sorties à l'extérieur et une rencontre au Collège avant la première sortie.

4.2 Utilité du cours

Le ski alpin est un sport très populaire auprès des jeunes et des moins jeunes, surtout avec l'arrivée des nouveaux skis profilés.

5.0 PRÉALABLES ET CONTRAINTES MATÉRIELLES

Ce cours s'adresse à l'étudiant se situant entre les niveaux *débutant* et *débutant-intermédiaire* (moniteurs et experts s'abstenir). Celui-ci doit s'attendre à un travail physique exigeant, compte tenu du caractère intensif du cours et de la nature même de l'activité. Pour ce cours intensif, l'étudiant devra défrayer une partie des coûts relatifs à l'encadrement et à l'accès aux remontées mécaniques. Ces coûts sont mentionnés dans la lettre d'inscription que vous avez reçue par la poste. Le participant doit être en mesure de se rendre au site de la première et de la dernière journée de cours, soit le Mont Saint-Bruno.

6.0 POLITIQUE DÉPARTEMENTALE

6.1 Présence au cours

NOTE : *Étant donné le caractère intensif de ce cours, la présence à toutes les étapes est une condition de la réussite du cours. Si une absence ne peut être reprise dans un autre cours, l'étudiant devra abandonner et suivre la politique de remboursement du Collège (référence : lettre d'inscription).*

6.2 Niveau d'engagement

Un comportement démontrant un niveau d'engagement inacceptable (pour sa sécurité et celles des autres) ou insuffisant (au niveau participation) pourra être une cause de renvoi du cours. Une mention d'échec apparaîtra alors au bulletin de l'étudiant. Le contexte même du cours (ski alpin) et les objectifs poursuivis nécessitent un engagement certain de la part de tous les étudiants. Cet engagement se caractérise par:

- l'expression de ses intérêts et de ses objectifs personnels relatifs à cette activité;
- le respect des règles de sécurité, des consignes établies ainsi que le respect des autres participants et participantes.

NOTE : *L'étudiant pris à consommer ou en état de consommation d'alcool et/ou de drogue fera l'objet d'un renvoi immédiat du cours et aucune note ne lui sera attribuée. De plus, l'usage du tabac est prohibé en tout temps durant les heures de cours (même dans les remontées !). L'utilisation optimale du temps disponible est requise : l'étudiant doit être ponctuel et actif à toutes les activités.*

6.3 Politique de valorisation de la langue française

Lorsqu'il s'agit d'un cours dont le contenu propre ne porte pas sur l'apprentissage du français écrit, les professeurs pourront, pour tout travail ou examen, enlever jusqu'à 10% du total des points à la présentation matérielle et au français écrit. (Politique d'évaluation de l'apprentissage étudiant). L'étudiant doit présenter ses travaux dans 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. Les retards à remettre les travaux sont alors soumis aux pénalités prévues dans ce plan de cours, soit **10% par jour ouvrable**.

7.0 EXIGENCES PARTICULIÈRES

7.1 Tenue vestimentaire

Ayez des vêtements adéquats pour la pratique d'une activité de plein air hivernale : sous-vêtements chauds, chandails de laine, anorak, pantalon qui coupe le vent et qui ne se mouille pas (jeans INTERDIT), mitaines ou gants chauds. La tête doit être couverte.

- 2 paires de bas chauds;
- lunettes de ski obligatoires;
- équipement complet : bottes de ski, bâtons et ski de la bonne grandeur, fixations ajustées au skieur.

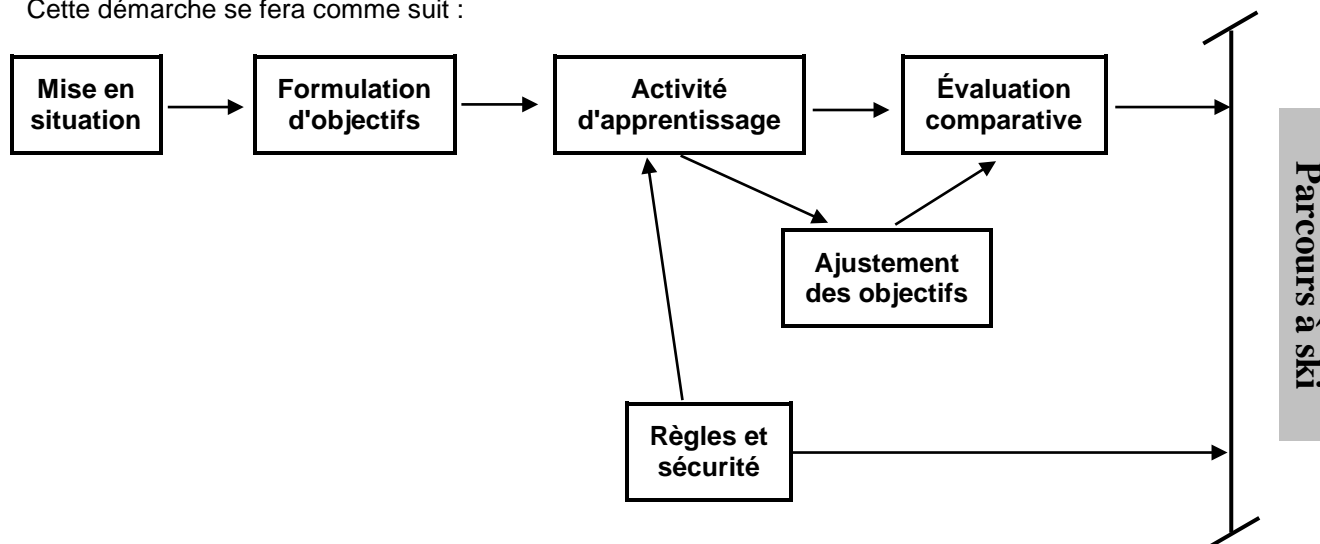
NOTE : *Une crème pour protéger contre le froid est recommandée (visage et lèvres).*

8.0 COMPÉTENCE, PROJETS ET ÉVALUATION SOMMATIVE

8.1 Énoncé de la compétence en ski alpin

- Améliorer son efficacité de la pratique du ski alpin.
- Appliquer une démarche conduisant à l'amélioration de son efficacité dans la pratique de cette activité.

Cette démarche se fera comme suit :



PROJET No 1 : Démarche et épreuve terminale

Objectifs	Stratégie	Résultats attendus	Évaluation
Détermination* d'objectifs personnels relatifs à des habiletés et à des attitudes requises en ski alpin. *continue à chacun des cours. <u>Durée</u> : à chacune des rencontres.	Au moyen d'une auto-évaluation d'éléments techniques enseignés et inscrits sur la fiche technique, l'étudiant se situe et cible ses progrès à court terme (prochain cours). <u>Méthodes</u> : <ul style="list-style-type: none"> ▪ exposé; ▪ expérimentation; ▪ observation; ▪ retour sur l'apprentissage; ▪ utilisation d'une fiche. 	Perceptions justes démontrant les qualités suivantes : <ul style="list-style-type: none"> ▪ accessibles et réalistes; ▪ stimulantes; ▪ observables. 	Sélection juste des objectifs sur la fiche technique en regard de sa propre progression. <u>Évaluation</u> : formative. <u>Durée</u> : cours entier découpé à chacune des rencontres. <u>Évaluation comparée des habiletés</u> : 30% (fin du cours).

PROJET No 2 : Démarche

Objectifs	Stratégie	Résultats attendus	Évaluation
Application d'une démarche adaptée conduisant à l'amélioration des habiletés motrices. <u>Durée</u> : cours entier.	L'étudiant est d'abord guidé par une démarche mise en place par son professeur. <u>Moyens</u> : <ul style="list-style-type: none"> ▪ approche par résolution de problèmes; ▪ retour personnel sur l'apprentissage; ▪ utilisation d'une fiche; ▪ observation et commentaires par les pairs. 	L'étudiant personnalise la démarche proposée. Il trouve des moyens qui lui sont propres à poursuivre sa progression.	Évaluation basée sur : <ul style="list-style-type: none"> ▪ la démonstration d'exercices d'appoint en relation avec les objectifs visés; ▪ la description juste et correcte de ces exercices personnalisés. <u>Évaluation sommative</u> : 10%

PROJET No 3 : Démarche et épreuve terminale

Objectifs	Stratégie	Résultats attendus	Évaluation
Progression des habiletés techniques ciblées sur la fiche technique. <u>Durée</u> : cours entier.	Le professeur délimite la portée des acquisitions techniques de l'étudiant selon ses capacités. <u>Moyens</u> : <ul style="list-style-type: none"> ▪ exposé et démonstration; ▪ expérimentation; ▪ retour personnel sur l'apprentissage; ▪ utilisation d'une fiche et enseignement par les pairs; ▪ observation et enseignement par les pairs. 	L'étudiant cherche à parfaire les éléments techniques ciblés.	Un certain nombre d'éléments clé serviront à l'évaluation finale des habiletés techniques. <u>Évaluation</u> sommative : 30% (fin du cours).

PROJET No 4 : Respect des règles

Objectifs	Stratégie	Résultats attendus	Évaluation
Démonstration des attitudes favorables liées à la pratique sécuritaire du ski alpin. <u>Durée</u> : cours entier.	L'étudiant est confronté à un ensemble de comportements liés à la sécurité, à l'éthique et à la bonne marche de l'activité. <u>Moyens</u> : <ul style="list-style-type: none"> ▪ exposé; ▪ lecture. 	Respect du code de conduite du descendeur alpin et des consignes émises par son professeur.	Évaluation sanctionnée* suivant la présence d'une ou plusieurs lacunes d'attitudes concernant : <ul style="list-style-type: none"> ▪ la tenue vestimentaire et l'équipement; ▪ l'échauffement; ▪ le respect du code alpin; ▪ le respect des consignes; ▪ le langage approprié aux termes techniques; ▪ etc. <u>Évaluation</u> sommative : 10%

* Au-delà de la perte des points, un étudiant peut être expulsé du cours (échec et frais non remboursables) si son comportement est jugé inacceptable ou nuisible à la bonne marche du cours.

PROJET No 5 : Épreuve théorique terminale

Objectifs	Stratégie	Résultats attendus	Évaluation
Démonstration des connaissances globales acquises. <u>Durée</u> : cours entier.	<u>Moyens</u> : <ul style="list-style-type: none"> ▪ exposé; ▪ lecture. 	L'étudiant fait ses lectures et questionne au besoin.	<u>Examen</u> théorique. <u>Évaluation</u> sommative : 20% (fin du cours).

9.0 MODALITÉS (SEUIL DE RÉUSSITE)

L'énoncé de la compétence étant : « *Améliorer son efficacité lors de la pratique de ski alpin* », nous avons convenu que, pour un débutant, le seuil de réussite (outre les projets décrits plus haut) soit : « *D'être capable de prendre la remontée, en descendre convenablement et, par une piste débutante, enchaîner des virages à vitesse contrôlée avec l'habileté de freiner en tout temps jusqu'en bas et sans chute.* »

Nonobstant ce qui précède, compte tenu de l'énoncé de la compétence de l'ensemble 2, l'étudiant qui sera dans l'impossibilité de démontrer une amélioration de son efficacité dans l'activité obtiendra la mention "Echec".

L'évaluation formative et sommative se réalisera à l'aide des moyens suivants :

- les fiches techniques par les pairs et par l'étudiant lui-même,
- les interventions pédagogiques du professeur,
- la mise en situation après chaque étape d'apprentissage.

***IMPORTANT** : La note de passage est de **60%**. Cette note signifie que l'étudiant a atteint les objectifs d'apprentissage du cours aux seuils fixés. (Références, article 4.3 de P.I.É.A.).*

10. RÉVISION DE NOTE ET MENTION AU BULLETIN

Une des trois mentions suivantes apparaîtra au bulletin, soit :

- la note finale obtenue
- IN (incomplet) ou
- EC (échec)

...et cela en conformité avec les articles 4.12.1 et 4.12.2 du Guide de l'étudiant. L'étudiant insatisfait de sa note pourra en demander la révision conformément à l'article 4.8 du Guide de l'étudiant.

11. MÉTHODOLOGIE

Afin de permettre à l'étudiant d'améliorer ses habiletés motrices de façon progressive, les stratégies d'enseignement retenues seront :

- l'exposé magistral;
- l'expérimentation sous forme d'éducatifs dirigés;
- l'observation et l'enseignement par les pairs;
- le retour personnel sur l'apprentissage;
- l'utilisation de grilles d'observations.

12. MÉDIAGRAPHIE

Notes de cours.