

*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

---

L'ensemble 2, Efficacité et activité physique, vise le développement du «sentiment» de compétence dans l'apprentissage d'une activité physique (en cherchant toutefois à rendre cela visible dans la pratique).

Il propose une démarche par objectifs (projets) 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 à résoudre et non pas comme une confirmation de son incompétence.

Au terme de l'ensemble 2, l'étudiant est ouvert à l'essai d'une nouvelle activité. Il expérimente avec confiance et humour. Il 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 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/>

## 3.0 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

A 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 cardio-vasculaire 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 aux apprentissages théoriques  
2 : temps hebdomadaire consacré à la pratique d'activités physiques  
1 : temps hebdomadaire consacré au travail personnel

## Formule du cours

Concrètement, le cours de *Planche à neige* 109-475 nécessitera : une rencontre préparatoire d'une durée de trois heures et trois (3) jours de stage répartis en deux demi-journées et deux jours complets.

## 4.0 OBJECTIF GÉNÉRAL EN PLANCHE À NEIGE

---

Acquisition et amélioration des habiletés de base essentielles à la pratique sécuritaire de la planche à neige.

### 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 4 sorties à l'extérieur et d'une rencontre au Collège avant la première sortie.

### 4.2 Utilité du cours

La planche à neige est un sport très populaire auprès des jeunes et des moins jeunes. De plus en plus, on souhaite s'initier ou parfaire sa technique de manière sécuritaire et efficace.

## 5.0 PRÉALABLES ET CONTRAINTES MATÉRIELLES

---

Ce cours s'adresse à tous les étudiants, quel que soit leur niveau; une attention particulière sera toutefois consacrée aux débutants. Chacun 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.

## 6.0 POLITIQUE DÉPARTEMENTALE

---

### 6.1 Présence au cours

**N.B.** : 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 (la planche à neige) 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.

**N.B.** : *L'étudiant pris à consommer ou sous l'effet de l'alcool et/ou de drogue fera l'objet d'un renvoi immédiat du cours et une mention d'échec 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 :

- paires de bas chauds;
- lunettes de ski obligatoires;
- équipement complet (bottes de planche et planche à neige);
- compléments de sécurité fortement recommandés : casque, protège-poignets, crème protectrice contre le froid et le soleil (visage).

**N.B. :** Une lettre vous est envoyée par la poste pour vous prévenir de certaines exigences et informations essentielles tels que : les coûts, le lieu et l'heure des rencontres, les politiques de remboursement, le lieu et la date d'échéance pour s'inscrire et payer les frais, etc.

## 8.0 COMPÉTENCE, PROJETS ET ÉVALUATION SOMMATIVE

---

### 8.1 Énoncé de la compétence

Améliorer son efficacité lors de la pratique de la planche à neige.

### 8.2 Élément de compétence

Appliquer une démarche conduisant à l'amélioration de son efficacité dans la pratique d'une activité physique.

### PROJET 1 : Épreuve terminale

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

**PROJET 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>Méthodes</u> : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ approche par résolution de problèmes;</li> <li>▪ retour personnel sur l'apprentissage;</li> <li>▪ utilisation d'une fiche;</li> <li>▪ observation par les pairs.</li> </ul>	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"> <li>▪ la démonstration d'exercices personnalisés;</li> <li>▪ la description juste et correcte de ses exercices personnalisés.</li> </ul> <u>Évaluation sommative</u> : 25% (fin du cours).

**PROJET 3 : Amélioration technique**

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>Méthodes</u> : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ exposé et démonstration;</li> <li>▪ expérimentation;</li> <li>▪ retour personnel sur l'apprentissage;</li> <li>▪ utilisation d'une fiche;</li> <li>▪ observation et enseignement par les pairs.</li> </ul>	L'étudiant cherche à parfaire les éléments techniques ciblés.	Un certain nombre d'éléments clés serviront à l'évaluation finale des habiletés techniques. <u>Évaluation sommative</u> : 25% (fin du cours).

**PROJET 4 : Respect des règles (volet pratique)**

Objectifs	Stratégie	Résultats attendus	Évaluation
Démonstration des attitudes favorables liées à la pratique sécuritaire de la planche à neige. <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>Méthodes</u> : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ exposé;</li> <li>▪ lecture.</li> </ul>	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"> <li>▪ la tenue vestimentaire et l'équipement;</li> <li>▪ l'échauffement;</li> <li>▪ le respect du code alpin;</li> <li>▪ le respect des consignes;</li> <li>▪ le langage ou le comportement irrespectueux;</li> <li>▪ etc.</li> </ul> <u>Évaluation sommative</u> : 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 5 : Respect des règles (volet théorique)**

Objectifs	Stratégie	Résultats attendus	Évaluation
Démonstration des connaissances globales acquises. <u>Durée</u> : cours entier.	<u>Méthodes</u> : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ exposé;</li> <li>▪ lecture.</li> </ul>	L'étudiant fait ses lectures et questionne au besoin.	<u>Examen théorique</u> . <u>Évaluation sommative</u> : 15% (fin du cours).

## 9.0 MODALITÉS (seuil de réussite)

---

L'énoncé de la compétence étant : *Améliorer son efficacité lors de la pratique de la planche à neige*, 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 échec.

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

- la vidéo<sup>1</sup> des apprentissages des étudiants;
- 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 (réf. : article 4.3 de P.I.É.A.).

Sujet aux conditions climatiques et à la disponibilité du matériel.

## 10.0 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.

## 11.0 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;
- la vidéo sur l'apprentissage technique.

## 12.0. MEDIAGRAPHIE

---

Document : *Notes de cours.*

---

<sup>1</sup> Sujet aux conditions climatiques et à la disponibilité du matériel.