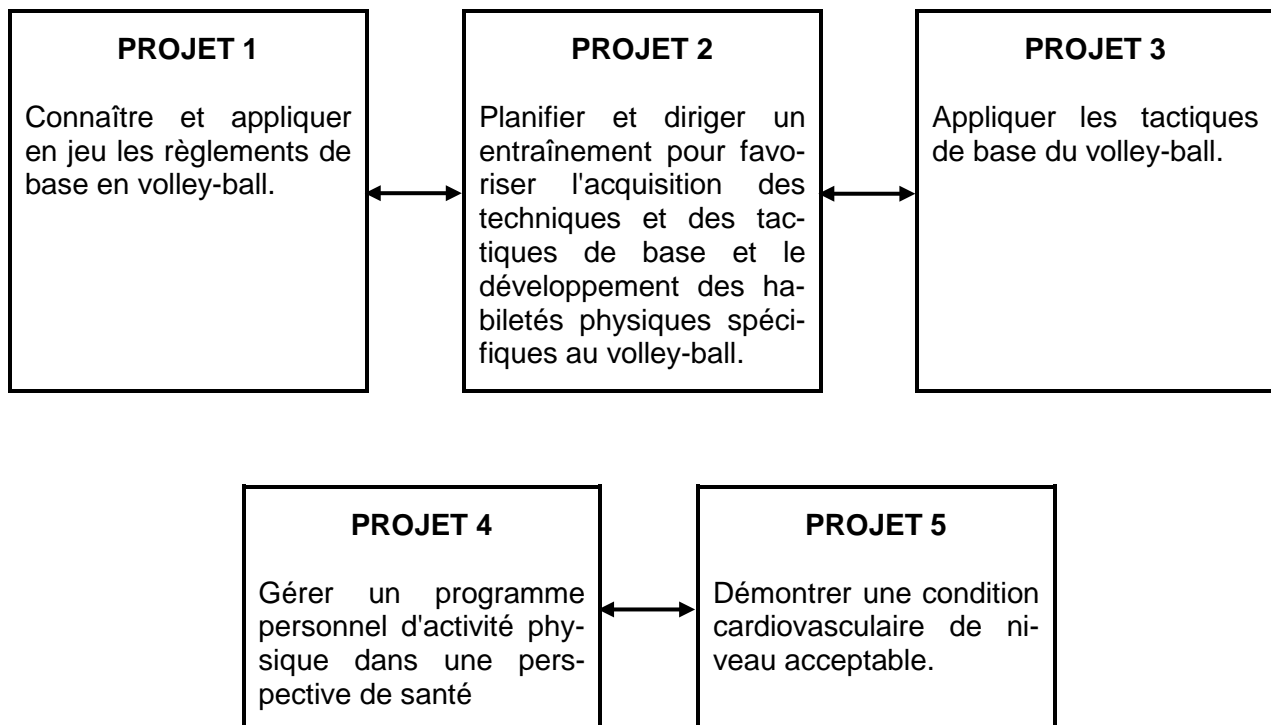


NOTE : *L'usage épïcène du masculin dans ce texte est une forme neutre : il ne vise qu'une meilleure lisibilité du texte et il ne comporte aucun caractère discriminatoire à l'égard des personnes du sexe féminin.*

1.0 PRÉSENTATION DU COURS

Ce cours vise à rendre les étudiants autonomes dans leur pratique de cette activité. Ils devront connaître et appliquer les règles et les techniques, ainsi qu'organiser une ligne interne de volley-ball. L'étudiant devra également être en mesure de prendre en charge l'arbitrage des matchs. Il devra faire l'acquisition, à l'intérieur de son équipe, des techniques et des tactiques de base. Enfin, dans le cadre de l'objectif global du département de combattre la sédentarité, l'étudiant devra démontrer une condition physique acceptable et vérifiable à la fin de la session.

SCHÉMA DE L'ACTIVITÉ



2.0 RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

2.1 L'éducation physique au collégial

Met en évidence :

- l'activité physique comme moyen privilégié pour mener une vie active, saine et équilibrée;
- les attitudes nécessaires à l'adoption d'une vie active saine et équilibrée comme valeur personnelle et sociale;
- les compétences personnelles nécessaires pour agir de façon responsable et efficace sur son mieux-être et sa qualité de vie;
- la pratique régulière de l'activité physique comme élément essentiel d'un mode de vie marqué par la vitalité et l'épanouissement personnel.

Propose un ensemble d'expérimentations d'activité physique et d'apprentissage théorique organisés dans une démarche visant la prise en charge de sa condition physique de façon responsable et autonome par l'étudiant.

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 à l'acquisition d'informations théoriques et pratiques lui permettant d'établir des liens entre sa santé, ses habitudes de vie et l'organisation de sa pratique d'activités physiques.

2.3 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.

2.4 L'éducation physique et l'épreuve synthèse de programme

La démarche proposée dans chacun des ensembles contribue à préparer et à outiller l'élève pour son épreuve synthèse.

- l'évaluation de sa situation personnelle et de ses besoins, et les réponses à ses besoins (ensemble 1);
- la méthode de travail par objectifs (ensembles 2 et 3);
- la gestion des facteurs d'organisation et de motivation dans une démarche de prise en charge de sa condition physique (ensemble 3).

2.5 Cadre général de formation

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.

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.

2.6 3 ensembles / 3 cours / 3 objectifs / 3 démarches

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.

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.

Ensemble 3 : L'étudiant utilise les acquis des deux premiers ensembles pour mettre en place les conditions favorables à la pratique régulière, stimulante et autonome de l'activité physique. Il gère les facteurs favorisant le maintien et le développement de cette habitude dans un contexte de prise en charge de ses besoins d'activité physique.

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.

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

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.

3.0 OBJECTIF GÉNÉRAL DE L'ENSEMBLE III

Démontrer sa capacité à prendre en charge de l'activité physique dans une perspective de santé.

3.1 Renseignements liés à la pondération 1-1-1

- 1 = temps hebdomadaire consacré aux éléments cognitifs
- 1 = temps hebdomadaire consacré à la pratique encadrée d'une forme d'activités physiques
- 1 = temps hebdomadaire consacré à du travail personnel

3.2 Formule du cours

Cours de trente (30) heures réparties à raison de 2 heures consécutives par semaine et une heure de travail hors cours.

4.0 DÉROULEMENT DU COURS

4.1 **Projet 1**

Connaître et appliquer en jeu les règlements de base du volley-ball.

Objectifs	Stratégie	Résultats attendus	Travail préparatoire	Évaluation
<p>Connaître les principaux règlements du volley-ball.</p> <p>Agir à titre d'officiel ou officiel mineur ou marqueur dans les matchs du cours.</p>	<p>Présentation des principaux règlements et leur application.</p> <p>Référence aux règles sur le site Internet de la fédération de volley-ball du Québec.</p> <p>Présentation sur les mécanismes d'arbitrage et les tâches des officiels mineurs.</p> <p>Pratique encadrée.</p>	<p>Répondre à des questions sur les règlements à partir de situations de jeu.</p> <p>Officier de façon efficace lors des matchs du cours.</p>	<p>Consulter les règlements en ligne.</p> <p>Relire les notes de cours.</p> <p>Consulter le document remis au 2e cours.</p>	<p>Examen théorique à la 4e semaine : 10%</p>

4.2 **Projet 2**

Diriger un entraînement de son équipe (techniques de base et habiletés physiques spécifiques).

Objectifs	Stratégie	Résultats attendus	Travail préparatoire	Évaluation
<p>Planifier et diriger un entraînement pour favoriser l'acquisition des techniques et tactiques de base et le développement des habiletés physiques spécifiques au volley-ball.</p>	<p>Par groupe de 2, selon le thème à présenter, planifier et diriger un entraînement pour l'équipe.</p> <p>Les thèmes :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Passes 2- Mahchettes 3- Smash 4- Bloc 5- Service et réception 6- Défensive 	<p>Diriger un entraînement de 30 minutes en tenant compte des habiletés spécifiques au volley-ball.</p>	<p>Selon le modèle fourni au début de la 3e semaine.</p>	<p>Travail écrit et prestation : 15%</p>

4.3 Projet 3

Appliquer les tactiques de base du volley-ball.

Objectifs	Stratégie	Résultats attendus	Travail préparatoire	Évaluation
Connaître et appliquer en situation de jeu les tactiques appropriées.	Lors des matchs du cours, utiliser les tactiques qui ont été présentées lors des entraînements de son équipe. Système 6-0 Système 4-2	Connaître et appliquer les techniques et les tactiques de jeu de base qui vont permettre à l'étudiant de contribuer au classement de son équipe.		Évaluation en jeu de façon individuelle; gestes techniques; position sur le terrain; attitude de base; communication; esprit d'équipe : 15%

4.4 Projet 4

Gérer un programme personnel d'activité physique dans une perspective de santé.

Objectifs	Stratégie	Résultats attendus	Travail préparatoire	Évaluation
Construire un programme d'activité physique adapté à ses besoins. Gérer son programme sur une période de temps déterminée. Mesurer l'atteinte de son objectif.	Planifier et exécuter un projet d'activité physique qui tiendra compte de la dimension cardiovasculaire et des besoins spécifiques de l'individu. Et ceci, pour maintenir ou améliorer son état de santé. Le participant construit, réalise et évalue un programme d'un minimum de 8 semaines axé sur le maintien ou le développement de : 1- Endurance cardiovasculaire 2- Endurance musculaire	Une planification d'un programme d'activités physiques personnel suite à une évaluation de ses besoins dans une perspective de santé. Exécution d'un programme. Bilan de l'application du programme.	Relire des textes rappels sur la condition physique et les effets de l'activité physique sur la santé. Faire une analyse de ses besoins. Compléter un document projet.	Projet de planification, 4e cours : 15% Bilan, 13e cours : 5%

4.5 Projet 5

Démontrer une condition cardiovasculaire de niveau acceptable.

Objectifs	Stratégie	Résultats attendus	Travail préparatoire	Évaluation																																
Démontrer vers la fin de la session, une condition cardiovasculaire acceptable selon les normes établies dans un test standardisé.	Suite à une évaluation en début de session, le professeur incite les étudiants à une pratique régulière de l'activité physique hors-cours en vue particulièrement d'améliorer leur efficacité cardiovasculaire. Cette efficacité sera mesurée à nouveau au 13e cours.	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Palier atteint</th> <th rowspan="2">Note/20</th> </tr> <tr> <th>Filles</th> <th>Gars</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8 et +</td> <td>10 et +</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>7 - 7.5</td> <td>9 - 9.5</td> <td>18 - 19</td> </tr> <tr> <td>6 - 6.5</td> <td>8 - 8.5</td> <td>16 - 17</td> </tr> <tr> <td>5 - 5.5</td> <td>7 - 7.5</td> <td>14 - 15</td> </tr> <tr> <td>4 - 4.5</td> <td>6 - 6.5</td> <td>12 - 13</td> </tr> <tr> <td>3.5</td> <td>5.5</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>5</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>2.5</td> <td>4.5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>2 et -</td> <td>4 et -</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	Palier atteint		Note/20	Filles	Gars	8 et +	10 et +	20	7 - 7.5	9 - 9.5	18 - 19	6 - 6.5	8 - 8.5	16 - 17	5 - 5.5	7 - 7.5	14 - 15	4 - 4.5	6 - 6.5	12 - 13	3.5	5.5	10	3	5	8	2.5	4.5	6	2 et -	4 et -	0	L'étudiant doit prendre sur lui de veiller à maintenir et/ou améliorer sa condition cardio-vasculaire par un entraînement personnel régulier hors-cours.	Selon les résultats du test cardio-vasculaire du 13e cours, une note sur /20 points sera attribuée selon le palier atteint.
Palier atteint		Note/20																																		
Filles	Gars																																			
8 et +	10 et +	20																																		
7 - 7.5	9 - 9.5	18 - 19																																		
6 - 6.5	8 - 8.5	16 - 17																																		
5 - 5.5	7 - 7.5	14 - 15																																		
4 - 4.5	6 - 6.5	12 - 13																																		
3.5	5.5	10																																		
3	5	8																																		
2.5	4.5	6																																		
2 et -	4 et -	0																																		

5.0 RAPPEL DU MODE D'ÉVALUATION

5.1	Évaluation théorique sur la réglementation et le rôle des officiels – 4e semaine	10%
5.2	Planification d'entraînement (mini-cours) – semaines 5 à 9	15%
5.3	Évaluation en jeu – semaines 2 à 15	- individuelle 15%
		- collective 20%
5.4	Programme personnel (fiche) – semaines 4 à 12	- projet..... 15%
		- bilan 5%
5.5	Test Léger-Boucher – 13e semaine.....	20%

Le seuil de réussite de ce cours est de 60% basé sur le total des notes accumulées de tous les examens sommatifs (PIÉA, article 4.3).

6.0 CALENDRIER DU CONTENU DE COURS

1er cours	Présentation du plan de cours. Évaluation pour la formation des équipes (choix des capitaines).
2e cours	Formation des équipes. Test Léger-Boucher.
3e cours	Réglementation, arbitrage et officiels mineurs. Présentation du travail personnel. Explication du mini-cours.
4e cours	Remise du projet personnel. Examen théorique. Début de la ligue.
5e cours au 12e cours	Ligue. Mini-cours. Évaluation en jeu.
13e cours	Remise du bilan. Test Léger-Boucher. Début du tournoi final.
14e cours	Tournoi final.
15e cours	Fin du tournoi + évaluation finale individuelle.

7.0 EXIGENCES PARTICULIÈRES AU COURS DE VOLLEY-BALL

7.1 Tenue vestimentaire

Une tenue vestimentaires adéquate est exigée pour tous les cours :

- T-shirt.
- Short athlétique.
- Soulier de gymnase en bon état, attaché convenablement.
- PAS DE COUVRE-CHEF.
- PAS DE BIJOUX.
- Cadenas.

Il faut aussi apporter, à chaque cours, de quoi prendre des notes : cahier, crayon, etc.

8.0 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 (PVLFF, 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.

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.

9.0 MÉDIAGRAPHIE

En référence :

CHEVALIER Richard. À vos marques, prêts, santé !, 3e édition, ERPI, 350 pages.

FAHEY Thomas D., Paul M. Insel, Walton T. Roth. En forme et en santé, Modulo éditeur, 1999, 271 pages.

LAFERRIÈRE Serge. Plaisirs d'une vie active, santé et éducation physique, Les Éditions CEC inc., Montréal, 1977, 193 pages.

Volley-Ball Canada. Manuel de l'entraîneur niveau I, (voir bibliothèque).

Volley-Ball Canada. Manuel de l'entraîneur niveau II, (voir bibliothèque).