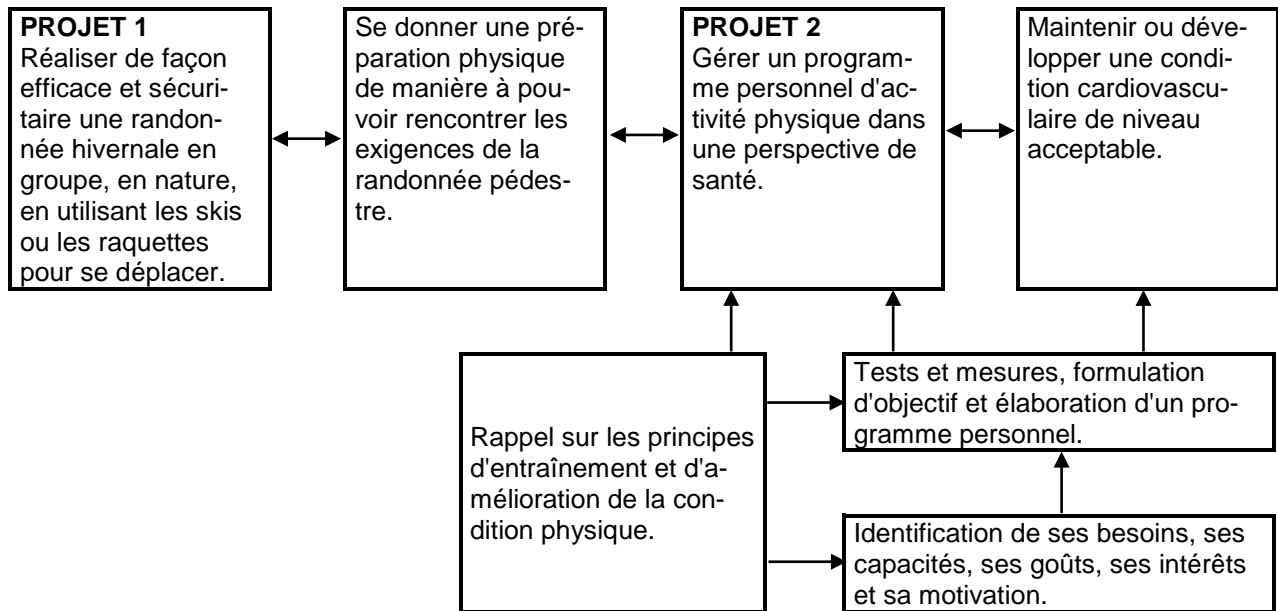


NOTE : *L'usage épïcène du masculin dans ce texte est une forme neutre : il ne vise qu'une meilleure lisibilité du texte et il ne comporte aucun caractère discriminatoire à l'égard des personnes du sexe féminin.*

1.0 PRÉSENTATION DU COURS

Schéma de l'activité



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.

2.3 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.

2.4 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.

2.5 Objectif ministériel du cours – ensemble 3

Code 0066: Démontrer sa capacité à prendre en charge sa pratique de l'activité physique dans une perspective de santé.

2.6 Renseignements liés à la pondération 1-1-1 :

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

2.7 Formule du cours

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

3.0 DÉROULEMENT DU COURS

Projet (objectifs, durée)	Stratégie (méthode, contenu)	Résultats attendus (normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel)	Évaluation (mode, modalités, date)
<p>Réaliser une excursion de randonnée en groupe de façon efficace et sécuritaire en utilisant les skis ou les raquettes comme moyen de déplacement.</p> <p>La phase préparatoire comprend trois réunions et une randonnée d'une journée.</p> <p>La phase de réalisation est l'excursion de randonnée de deux jours.</p>	<p>Avant le stage, le participant étudie et prépare les ressources (connaissances, habiletés, équipements) qui vont l'aider à s'adapter à l'environnement exploré et aux conditions qui y prévalent et à assurer son intégrité physique. Ateliers, exercices et lectures portant sur les thèmes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ abri et vêtements; ▪ équipement et technique de ski ou de raquette; ▪ trousse de premiers soins; ▪ carte et boussole; ▪ sac à dos; ▪ nourriture, eau et cuisine; ▪ règles de sécurité; ▪ rythme de marche et dosage de l'effort; ▪ connaissances de l'environnement et des facteurs de risque; ▪ connaissance de ses limites et de ses capacités; ▪ prévention des malaises et des blessures; ▪ hypothermie, coup de chaleur, ampoule; ▪ respect de l'environnement. <p>Pendant le stage, le participant utilise de façon appropriée les ressources à sa disposition pour s'adapter efficacement à l'environnement et aux exigences de l'activité. Il assure par une bonne utilisation de ses ressources le maintien de son intégrité physique, en s'ajustant aux différentes situations rencontrées. Il est en mode de résolution de problème.</p>	<p>Le participant démontre une connaissance appropriée des connaissances préalables quant aux principes de base et aux conditions de réalisation de l'activité.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Respect du site*. ▪ Participation à l'exécution des tâches*. ▪ Application du code de sécurité*. ▪ Application des principes liés au rendement énergétique sur le sentier*. ▪ Application des principes liés à l'alimentation et à l'hydratation en randonnée*. <p>* Voir les critères d'évaluation détaillés sur les fiches d'observation.</p>	<p>Lecture du texte COOP # _____</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Visite à la boutique de plein air pour prendre le matériel indiqué. ▪ Préparation et chargement de son sac à dos. ▪ Rassembler les items indiqués sur la liste de matériel. ▪ Réalisation des mandats liés au menu et au matériel de groupe. ▪ Emballage à sec des vêtements du sac de couchage et de la nourriture. 	<p>Examen théorique.</p> <p>Troisième rencontre : 20 points</p> <p>Évaluation par le professeur à l'aide de fiches d'observation pendant le stage</p> <p>20 points</p>

Projet (objectifs, durée)	Stratégie (méthode, contenu)	Résultats attendus (normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel)	Évaluation (mode, modalités, date)																																	
<p>Maintenir, modifier ou intégrer une pratique régulière de l'activité physique dans la double perspective suivante :</p> <ol style="list-style-type: none"> Maintenir et/ou développer les capacités physiques spécifiques à la randonnée hivernale. Maintenir ou adopter un mode de vie sain et actif afin d'en retirer des bénéfices pour sa condition physique à court terme et pour sa santé. 	<p>En plus des ressources matérielles des habiletés et des connaissances, le participant doit aussi s'assurer de disposer des ressources physiques qui vont lui permettre de se déplacer efficacement en forêt, en montagne, à l'aide de skis ou de raquettes.</p> <p>Le participant construit, réalise et évalue un programme personnel d'un minimum de huit semaines axé sur le maintien ou le développement de :</p> <ul style="list-style-type: none"> l'endurance cardiovasculaire; l'endurance musculaire des membres inférieurs avec priorisation de la phase excentrique de la contraction musculaire. <p>Révision des principes d'entraînement étudiés dans l'ensemble 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> la spécificité; la surcharge progressive : la fréquence, l'intensité, la durée; la réversibilité; les différences individuelles. 	<p>Élaboration d'un programme personnel respectant les principes d'entraînement reconnus pour les objectifs visés.</p> <p>Le participant réalise, dans le cadre de son programme personnel, une randonnée préparatoire en montagne d'une demi-journée.</p> <p>Le participant démontre, durant la randonnée, les capacités physiques lui permettant de compléter les trajets planifiés et de contribuer aux tâches au campement avec une disponibilité d'énergie constante.</p> <p>Le participant démontre une condition cardiovasculaire lui permettant d'atteindre les seuils de réussite dans le test Léger-Boucher.</p> <table border="1" data-bbox="1014 776 1293 1084"> <thead> <tr> <th colspan="3">Palier atteint</th> </tr> <tr> <th>Filles</th> <th>Gars</th> <th>Note /20</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> <p>Le participant porte un regard critique sur sa capacité à prendre en charge sa pratique de l'activité physique dans une perspective de santé à la lumière des résultats obtenus dans les tests, du déroulement de la randonnée et du déroulement de son programme personnel.</p>	Palier atteint			Filles	Gars	Note /20	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	<p>Compléter la première partie du document "Scénario d'activités physiques préparatoires".</p> <p>Repérage, organisation, préparation et réalisation de la randonnée (avec parents, amis).</p> <p>Intégration de son programme d'activité à son mode de vie. Relevé des activités. Carnet de bord.</p> <p>L'étudiant s'occupe de maintenir ou d'améliorer sa condition cardiovasculaire à l'aide de son programme d'activités physiques.</p> <p>Carnet d'entraînement : enregistrement des activités effectuées (durée, série, répétition, fréquence cardiaque) des difficultés, des ajustements apportés.</p>	<p>Validation du programme personnel, suite à la première réunion : 10 points.</p> <p>Reportage photographique et cueillette de données avant le stage : 10 points.</p> <p>Évaluation par le professeur à l'aide d'une fiche d'observation pendant le stage : 10 points.</p> <p>Selon le palier atteint au test cardiovasculaire au dernier cours : 20 points.</p> <p>Réflexion personnelle écrite : 10 points.</p>
Palier atteint																																					
Filles	Gars	Note /20																																			
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 CALENDRIER ET CONTENU DES ACTIVITÉS DU COURS

Première rencontre préparatoire :

Date : _____ Heure : _____ Local : _____

- Plan de cours.
- Fiche santé.
- Liste de matériel individuel.
- Lectures recommandées (# _____).
- Test Léger-Boucher (navette 20 m.).
- Objectifs et calendrier d'activités préparatoires.
- Reportage, randonnée personnelle.

Emprunt d'équipement :

Sortie préparatoire : Date : _____ Heure : _____ Endroit : _____

Retour d'équipement :

Deuxième et troisième réunions préparatoires :

2) Date : _____ Heure : _____ Local : _____

3) Date : _____ Heure : _____ Local : _____

- Formation des sous-groupes.
- Choix et étude de trajet (cartographie).
- Matériel de groupe.
- Examen théorique (réunion 3).
- Préparation de la sortie préparatoire.
- Horaire de la boutique de plein air.
- Élaboration d'une intention commune.
- Élaboration du projet alimentaire.
- Répartition des mandats et responsabilités.
- Remise et suivi du programme d'activités préparatoires.
- Chargement et ajustement du sac à dos.
- Consignes pour voyage hors Québec.
- Reprise du test Léger-Boucher.
- Consignes pour le bilan.

Emprunt d'équipement :

Stage de randonnée : Endroit : _____

Départ Date : _____ Heure : _____ Endroit : _____

Retour Date : _____ Heure : _____ Endroit : _____

Retour d'équipement :

Réunion retour : Date : _____ Heure : _____ Local : _____

6.0 EXIGENCES PARTICULIÈRES AU COURS DE RANDONNÉE HIVERNALE

- Jouir d'une condition physique suffisante : capacité de soutenir un effort physique moyennement intense (F.C. de 120 à 150) durant une longue période (6-7 heures de marche par jour).
- Ne pas souffrir de handicap pouvant limiter la pratique de cette activité physique (problèmes articulaires aux genoux, problèmes cardiaques ou prise de médicaments).
- Accepter de défrayer les coûts de ce cours et partager avec les autres participants les frais de nourriture durant le stage (environ 20\$).
- Se procurer le matériel nécessaire au stage (vêtements et accessoires personnels, voir liste de matériel).
- Moyennant un dépôt de 20\$ et sur présentation de la carte d'étudiant, la Boutique de plein air du collège, local CS4 au Centre sportif, peut vous prêter : sac à dos, sac de couchage, matelas de sol, bottes et bâtons de marche, tente, poêle de camping, chaudrons, etc.

7.0 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.

7.1 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.

7.2 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.

7.3 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, article 4.4).

7.4 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, article 4.3.2c).

7.5 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, article 4.9).

7.6 Révision de notes

L'étudiant qui s'estime lésé dans l'évaluation de son travail ou examen peut demander la révision de sa note en cours de session ou la révision de sa note finale conformément aux dispositions de l'article 4.8 de la PIÉA.

7.7 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, article 4.3).

7.8 Présence au cours

La présence au cours est obligatoire (PIÉA, article 4.7).

7.9 Absence

Toute absence est portée au dossier de l'étudiant, peu importe la raison.

7.10 Retard

Les retards et les départs hâtifs sont enregistrés. Le professeur peut refuser l'accès au cours en cas de retards répétés ou de retard de plus de 20 minutes. Une absence est alors portée au dossier de l'étudiant.

7.11 Niveau d'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 "incomplet" et éviter l'échec.

8.0 PARTICIPATION ACTIVE DE L'ÉTUDIANT AU COURS

Le contexte du cours de randonnée pédestre place les participants dans une relation d'interdépendance où la mise en commun des ressources individuelles aura un impact certain sur l'atteinte des objectifs du cours. De façon concrète nous souhaitons que le participant :

- se regroupe avec des personnes dont la condition physique est équivalente à la sienne;
- élabore un menu d'excursion répondant aux exigences de l'activité et aux critères reconnus en plein air;
- prépare et emballe la nourriture adéquatement;
- prend en charge une partie du matériel de groupe;
- prépare son matériel selon les consignes émises;
- installe le campement et prépare les repas;
- partage équitablement la nourriture avec les coéquipiers;
- se préoccupe du confort des autres dans le partage de l'espace aménagé pour le sommeil;
- répartit équitablement la charge à transporter;
- respecte les consignes de sécurité, le rythme de marche convenu et le sommeil des autres;
- crée une ambiance agréable marquée par le respect mutuel;
- maintient une attitude critique;
- respecte le site (règles, adaptation des habitudes quotidiennes, toilette, lavage, déchets, etc.).

9.0 MÉDIAGRAPHIE

Pour ce cours, vous devez vous procurer le plus tôt possible à la COOP, les cahiers suivants : Recueil de textes # _____.

Volumes de référence :

FAHEY, INSEL, ROTH. En forme et en santé, 2^{ème} édition, Modulo éditeur, 2003.

LAFERRIÈRE, Serge. Plaisirs d'une vie active, Les Éditions CEC inc., 1997.

CHEVALIER, Richard. À vos marques, prêts, santé !, Éditions du Renouveau pédagogique inc., 2^{ème} édition, 2000.

DUMAIS, Odile. La gastronomie en plein air.