

NOTE : L'usage épiciène 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 DU COURS DE MUSCULATION, ENSEMBLE 3

Les cours de musculation offerts dans l'ensemble 3 font prendre conscience à l'étudiant de l'importance des habitudes de vie dans la prévention des problèmes de santé.

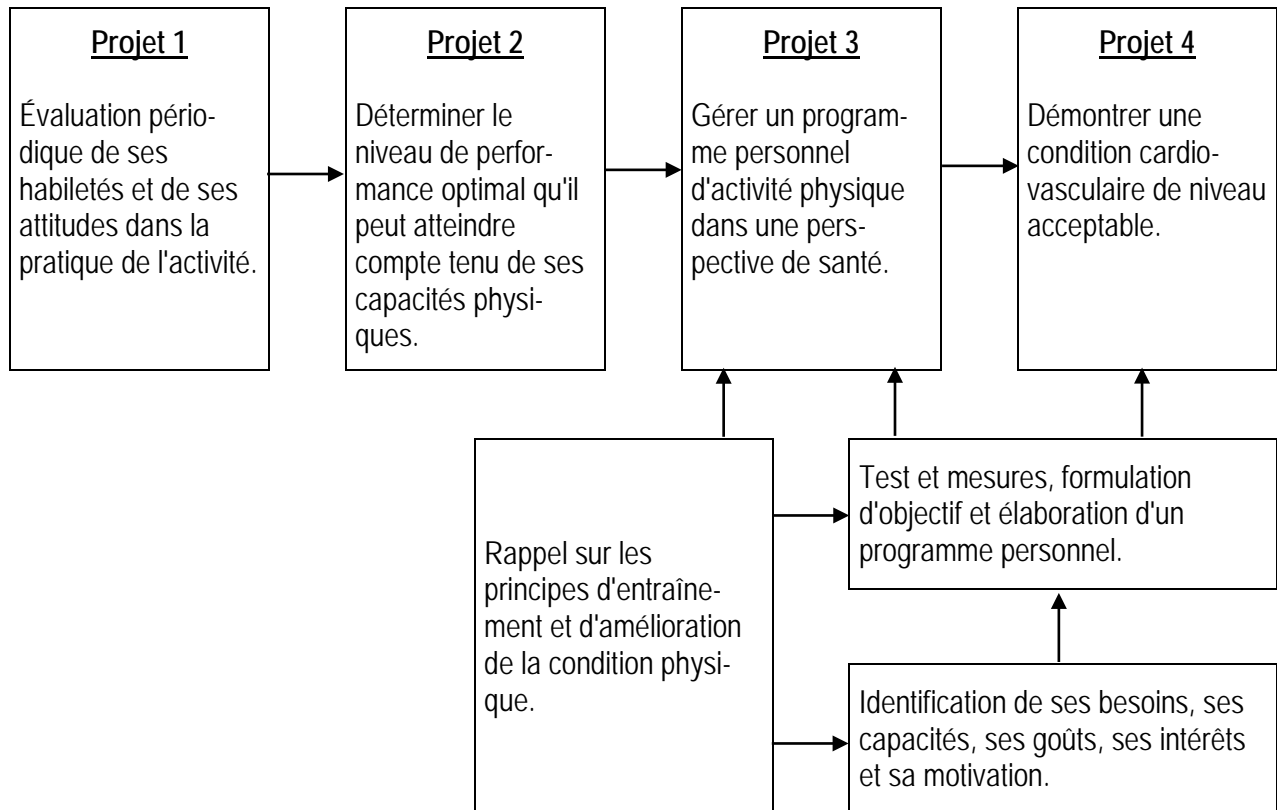
C'est une forme d'entraînement qui respecte beaucoup les différences individuelles, car les charges utilisées sont dosées en fonction des capacités et des possibilités de chaque personne.

L'étudiant devra lui-même concevoir un programme d'entraînement personnel en musculation qui respecte les principes d'entraînement énoncés dans la documentation pertinente. Par la suite, il devra gérer la réalisation de son programme échelonné sur 12 semaines.

Afin que l'étudiant devienne davantage motivé à intégrer la pratique régulière de l'activité physique à son mode de vie, l'activité du cours offre à l'étudiant l'occasion de réaliser les effets positifs procurés par l'activité physique sur la satisfaction, la gratification, l'estime de soi, le plaisir et le mieux-être.

Au terme de la formation acquise dans ses trois ensembles, l'étudiant sera capable de situer le rôle de l'activité physique dans la promotion de sa santé; il sera capable d'augmenter par lui-même le degré de satisfaction qu'il pourra retirer de sa pratique d'une activité physique; enfin, il sera capable de s'organiser pour accorder à l'activité physique la place qu'elle mérite dans son horaire hebdomadaire.

1.1 Schéma de l'activité



2.1 L'Éducation physique au collégial

Les objectifs particuliers de collégial sont également des objectifs d'études terminales, essentiels à l'acquisition d'une maturité authentique, car ce niveau d'études conduit soit au marché du travail soit à l'université :

- met en évidence l'activité physique comme moyen privilégié pour mener une vie active, saine et équilibrée;
- met en évidence les attitudes nécessaires à l'adoption d'une vie active, saine et équilibrée comme valeur personnelle et sociale.
- met en évidence les compétences personnelles nécessaires pour agir de façon responsable et efficace sur son mieux-être et sa qualité de vie;
- met en évidence 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'activités physiques et d'apprentissages théoriques organisés dans une démarche visant la prise en charge de sa condition physique de façon responsable et autonome par l'étudiant.

2.2 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.

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

La démarche proposée dans chacun des ensembles contribue à préparer et à outiller l'étudiant 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 personnels (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).

2.4 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 de 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.

2.5 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 cardio-vasculaire lui permettant d'atteindre le seuil de réussite dans une épreuve ou un test critérié.

2.6 Particularité du programme d'éducation physique au Collège Édouard-Montpetit

Afin de contrer les effets dévastateurs de la sédentarité, tous les cours présentent 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 cardio-vasculaire que l'étudiant est aussi invité à prendre en charge dans sa pratique hors-cours.

3.0 OBJECTIF GÉNÉRAL DE L'ENSEMBLE 2

Améliorer son efficacité lors de la pratique d'une activité physique (0-2-1).

3.1 Renseignements liés à la pondération (0-2-1)

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 quarante-cinq (45) heures réparties sur quinze (15) semaines à raison de deux (2) heures consécutives par semaine et une (1) heure de travail hors-cours.

4.0 DÉROULEMENT DU COURS

Objectif(s)	Stratégie (méthode, contenu)	Résultats attendus (normes de maîtrise, critères d'évaluation)	Travail préparatoire (travail personnel hors-cours)	Évaluation (mode, modalités, date)
L'étudiant développe les connaissances et habiletés de base de manière à intégrer de façon efficace et autonome la discipline "musculature" dans sa pratique régulière de l'activité physique.	Rappel de principes d'entraînement : <ul style="list-style-type: none">▪ cardio;▪ flexibilité;▪ force;▪ endurance;▪ résistance;▪ puissance;▪ amplitude articulo-musculaire.	Élaboration d'une routine de musculation, respectant les principes d'entraînement reconnus pour les objectifs visés. Application des principes dans l'exécution des routines.	Faire l'exercice d'appliquer son programme. Suivi et ajustements nécessaires dans son carnet de bord. Expérimentation de systèmes d'entraînement et d'activités physiques intensives.	Grille d'évaluation de la routine 15% mi-session

Objectif(s)	Stratégie (méthode, contenu)	Résultats attendus (normes de maîtrise, critères d'évaluationO)	Travail préparatoire (travail personnel hors-cours)	Évaluation (mode, modalités, date)																																	
<p>Établir une relation entre sa fréquence cardiaque, son rythme respiratoire et l'intensité de ses efforts physiques.</p> <p>Maintenir, modifier ou intégrer une pratique régulière de l'activité physique à son mode de vie.</p> <p>Gérer son programme sur une période de temps déterminée durant le deuxième tiers de la session.</p> <p>Démontrer vers la fin de la session, une condition cardiovasculaire acceptable selon les normes établies dans un test standardisé.</p> <p>Ce projet est réparti sur les deux derniers tiers de la session.</p>	<p>Révision sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ la surcharge progressive : la fréquence, l'intensité, la durée ▪ la réversibilité; ▪ les différences individuelles. <p>Le participant met en pratique son programme personnel axé sur le développement de :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ l'endurance cardiovasculaire; ▪ l'endurance musculaire . <p>Il établira le nombre optimal de répétitions et les intervalles de repos.</p> <p>Suivi du professeur.</p> <p>Évaluer ses besoins de santé/bien-être pouvant être satisfaits par l'activité physique.</p> <p>Analyser les différents facteurs qui conditionnent la pratique régulière d'activités physiques de son choix.</p> <p>Formuler des objectifs répondant à ses besoins, à ses capacités et à ses goûts.</p> <p>Construire par la suite un programme personnel d'activités physiques permettant l'atteinte de ses objectifs.</p> <p>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. La condition cardiovasculaire sera mesurée à nouveau au 12e cours de la session.</p>	<p>L'étudiant démontre la capacité de partager ses connaissances en initiant un camarade à l'activité.</p> <p>Construire un programme d'activité physique adapté à ses besoins.</p> <p>Formuler correctement un objectif d'amélioration de sa condition physique.</p> <p>Exercer un suivi quotidien précis sur son entraînement avec une recherche constante de solutions dans le cas d'obstacles à poursuivre son programme de façon régulière.</p> <p>Porter un regard critique sur ta capacité à prendre un charge la pratique de l'activité physique en tenant compte de :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ta pratique avant le cours; ▪ résultats dans tes tests; ▪ de ta tentative d'appliquer ton programme individuel; ▪ adaptation à l'activité physique intensive. <p>Faire le bilan de son programme personnel.</p> <p>Le participant démontre une condition cardiovasculaire lui permettant d'atteindre les seuils de réussite fixés dans le test Léger-Boucher :</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <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>	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>Doser et adapter son effort en fonction de la tâche à réaliser.</p> <p>Compléter des fiches permettant de faire une analyse de ses besoins en fonction d'effets d'entraînement sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ force maximale; ▪ force optimale; ▪ endurance; ▪ puissance; ▪ résistance. <p>L'étudiant doit prendre sur lui de veiller à maintenir et/ou améliorer sa condition cardiovasculaire par un entraînement personnel régulier hors-cours.</p>	<p>Fiche d'entraînement 15% semaines 9-10-11-12</p> <p>Examen théorique 30% semaines 12-13-14</p> <p>Plan d'entraînement cardiovasculaire hors-cours 10%</p> <p>Bilan d'entraînement cardiovasculaire 10%</p> <p>Selon les résultats du test cardiovasculaire du 15e cours, 20 points répartis selon le palier atteint, sont accordés.</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 RAPPEL DU MODE D'ÉVALUATION

- 5.1** Test final théorique..... 30%
Évaluation du progrès accompli, par une mise en situation.
- 5.2** Démonstration d'une condition cardiovasculaire de niveau acceptable 20%
selon le test Léger-Boucher
- 5.3** Amélioration des habiletés de base (connaissances, règles, tactiques, attitudes) 15%
Fiche d'entraînement
- 5.4** Amélioration des capacités physiques requises 15%
pour l'activité par grille d'évaluation de la routine
- 5.5** Élaboration du programme personnel d'activité physique 10%
- 5.6** Bilan d'entraînement cardiovasculaire hors-cours 10%

Le seuil de réussite de ce cours est de 60% basé sur le total de notes accumulées dans tous les examens sommatifs. Cette note minimale est accordée si l'étudiant a démontré qu'il a atteint les objectifs d'apprentissage du cours aux seuils fixés (PIEA. article 4,3).

6.0 CALENDRIER DU CONTENU DE COURS ET DU TRAVAIL HORS-COURS (à titre indicatif)

Cours	CONTENU THÉORIQUE	CONTENU PRATIQUE exercices physiques	LECTURE Recueil de textes	EXERCICES ÉCRITS Cahier d'exercices	PRATIQUE D'EXERCICES PHYSIQUES
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

7.0 EXIGENCES PARTICULIÈRES AU COURS DE MUSCULATION

7.1 Tenue vestimentaire adéquate est exigée :

- souliers de gymnase.
- vêtements légers ou amples : T-shirt, short ou pantalon de sport élastique à la taille (les "jeans" même coupés ou amples seront considérés inacceptables).

7.2 L'étudiant doit à chaque cours avoir avec lui une serviette propre qu'il posera sur les bancs d'exercices avant de s'exécuter. Il faut aussi apporter, à chaque cours, cahier, crayon, etc.

8.0 POLITIQUES DÉPARTEMENTALES

Cette politique fait référence à certains articles de la PIEA (Politique institutionnelle d'évaluation des apprentissages) et de la PVLf (Politique de valorisation de la langue française) que vous trouverez dans l'agenda étudiant.

9.1 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.

9.1.2 Retard d'un travail

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.

9.1.3 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. (PIEA, article 4.4)

9.1.4 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, article 4.3.2c)

9.1.5 Plagiat

Tout plagiat, tentative de plagiat ou toute collaboration à un plagiat entraînent 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 (PIEA, article 4.9)

9.1.6 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 PIEA.

9.1.7 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. (PIEA, article 4.3)

9.2 Présence au cours

La présence au cours est OBLIGATOIRE. (PIEA, article 4.7)

9.2.1 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.

9.2.2 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.

9.2.3 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.

9.2.4 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 incomplète et éviter l'échec.

10.0 PARTICIPATION ACTIVE DE L'ÉTUDIANT AU COURS (à titre indicatif)

Il est demandé à l'étudiant de s'impliquer activement dans la démarche du cours en donnant à sa participation une allure dynamique et enthousiaste :

- par des tentatives pour répondre aux questions du professeur;
- en posant des questions sur ce qu'il ne comprend pas;
- en établissant une communication positive, respectueuse et efficace avec le professeur et les autres participants.

L'étudiant qui suit ce cours s'engage à y participer activement selon les formules qui lui sont proposées. Il s'engage à améliorer certaines formes de participation qu'il jugerait déficientes actuellement.

Un comportement démontrant un niveau d'engagement inacceptable (sécurité) ou insuffisant (participation) peut être une cause de renvoi du cours. Une absence est alors enregistrée pour l'étudiant concerné.

L'étudiant doit aussi se procurer et apporter le matériel nécessaire (volume, cahiers, fiches et/ou de quoi prendre des notes) à défaut de quoi il peut se voir refuser l'accès au cours. Une absence est alors enregistrée.

Un étudiant invité par son professeur à quitter le local doit récupérer ses affaires et sortir tout de suite.

11.0 MÉDIAGRAPHIE

Textes et documents :

Plan de cours.

Texte COOP No 21184 (muscultation).

Facultatif (disponible à la bibliothèque du collège)

ANDERSON, Bob, *Stretching*.

BEAULIEU, J.E., *Stretching for all sports*.

BROCCOLETI, Pete, *Successful weight training for baseball, hockey, wrestling and body building*.

CARNES, Valérie, *Bodysculpture : weight training for women*.

EISENMAN, Patricia, *Coache's guide to nutrition and weight control*.

MANTION, J., « *Indice RM* » correctif pour charge relative de travail.

MURRAY, Jim, *Weight training in athletics*.

POLQUIN, Serge, *L'Entraînement de la force musculaire*.

SHAPE, périodique.

STEWART, G.W., *Bend and stretch : suppleness and strength exercises*.

Lectures complémentaires :

ANDERSON, B, *Stretching*, Shelter, Californie, 1980.

BOUCHARD, C, LANDRY, F, BRUNELLE, J., GODBOUT, P., *La condition physique et le bien-être*, Département d'éducation physique, Université Laval, éd. du Pélican, Québec, 1974.

BOUCHARD, C., SHEPHARD, R.J., STEPHENS, T., SUTTON, J.R. et B. McPHERSON, *Exercise, fitness and health : the consensus statement*, 1988, Toronto.

BISSONNETTE, R., *Évaluation en activité physique*, EPS Université de Sherbrooke, 1994, 315 p.

BLACKBURN, G., *Régime, la méthode douce*, Reader's Digest, 1994.

D'AMOURS, Y., *Activité physique, santé et maladie*, Québec Amérique, 1988, 253 p.

DÉPARTEMENT D'ÉDUCATION PHYSIQUE, Cégep St-Hyacinthe, *Conditionnement physique*, 1994, 52 p.

DOUCET, N., *L'ABC de la santé*, Revue l'Essentiel, 1991, p. 72-75.

FOX, Mathews, *Bases physiologiques de l'activité physique*.

HICKSON, BOMZE, HOLLOSZY, *Linear increase in aerobic power induced by a strenuous program of endurance exercise*.

HOLT, L.E., *Scientific stretching for sport*.

HOUSTON, M.E., *Le besoin des athlètes en protéines et acides aminés*, Institut national de la nutrition, Janvier 1992, vol. 7 #1.

KLISSOURAS, *Prediction of athletic performance : genetic considerations*, Can., J. appl. Sc., vol. 1 : 195-200, 1976.

MILLETTE, A., *Recueil de textes*, Cours de stress et détente, collège Édouard-Montpetit, 158 p.

MILLETTE, A., *Stress positif et détente*, Éducation physique, collège Édouard-Montpetit, 1995.

MONMANEY, T., *Forbes FY1*, 1993 Forbes inc., New-York, N.Y.

POIRIER, J.-F., BASTIEN, C., *Stage de musculation*, C.E.S.A.P., Université de Montréal, février 1985.

POLIQVIN, C., *Normes de surcharge pour le développement de la force musculaire*, Maximanthropology, 1986.

PROGRAMME NATIONAL DE CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS, Niveau 2, *Théorie de l'entraînement*.

REBUS INC., *Bonne forme, santé et diététique*.

ROUTHIER, R., *Étirement et assouplissement*, Éducation physique, collège Édouard-Montpetit, 80 p.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA, *Renseignement sur le guide alimentaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs*, 1993.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL Canada, *Indices de masse corporelle*.

SCHARZENEGGER, A., *Encyclopedia of modern body-building*, Éd. Simon & Schuster, 1987, 736 p.

SOLVEBORN, S.A., *Le stretching du sportif*, éd. Chiron, Paris, 1983.

Horaire de cours du professeur

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
08h15					
10h10					
12h10					
13h10					
14h10					
15h10					
16h10					