Collège
Édouard-Montpetit
École nationale d'aérotechnique

109-318-02

AUTOMNE 2004

PLAN DE COURS

PROGRAMME : 280.03 Entretien d'aéronefs
280.04 Avionique
280.B0 Techniques de construction aéronautique

DÉPARTEMENT : ÉDUCATION PHYSIQUE

COURS : Multi-sports

DISCIPLINE : 109 Éducation physique

Heures-semaine : Théorie : 1 Pratique : 1 Étude personnelle : 1

Cours corequis à : Aucun

Cours préalable à : Aucun

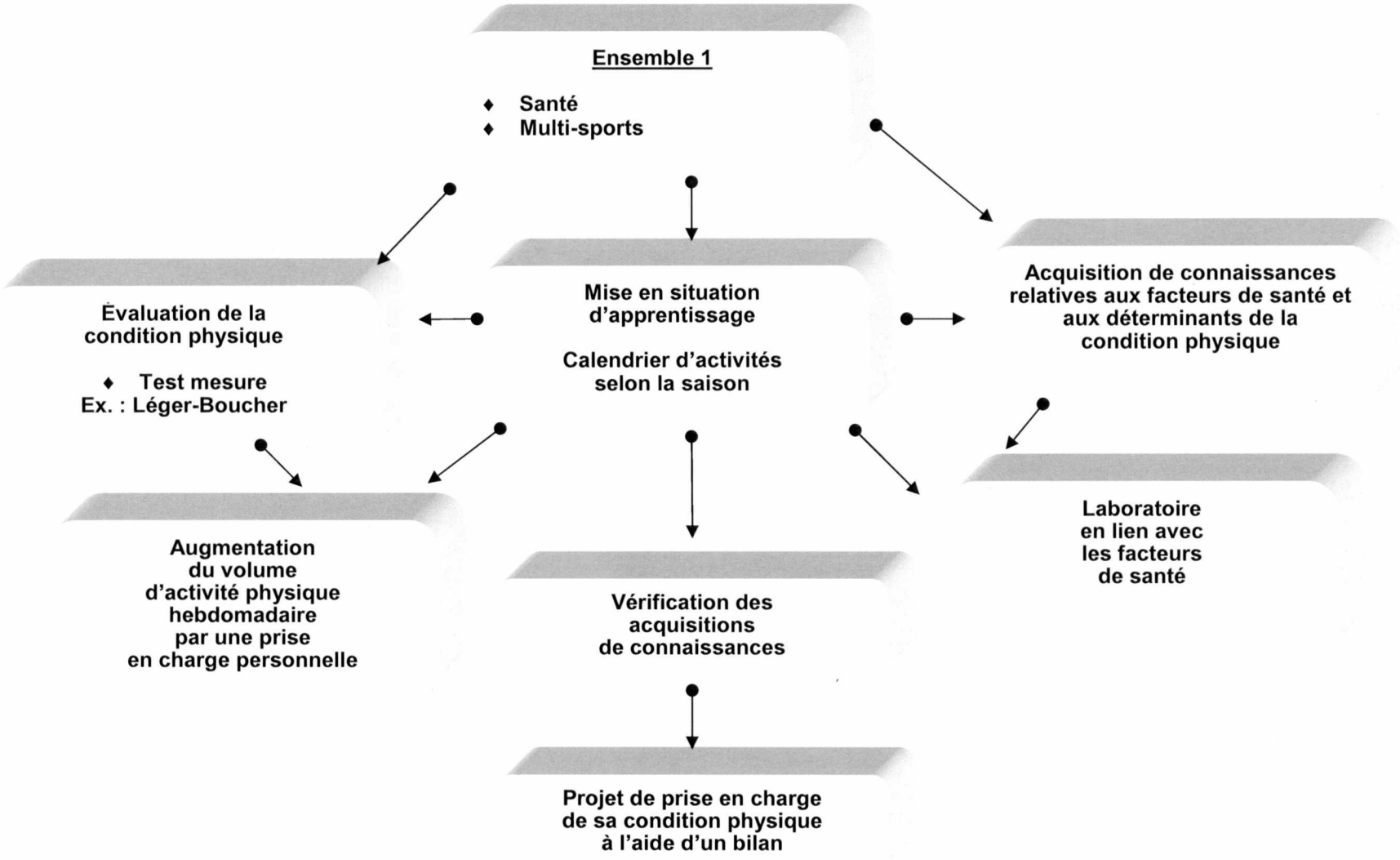
Professeur(s)	**Bureau**	**☎ poste**	**✉ courriel ou site web**
Michel Mathieu	E-09	717	mmathieu@collegeem.qc.ca

PÉRIODE DE DISPONIBILITÉ AUX ÉTUDIANTS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AM					
PM					

Coordonnateur(s) du département	**Bureau**	**☎ poste**	**✉ courriel ou site web**
Ako Millette	AR2	2945	amillette@collegeem.qc.ca

TABLEAU MULTI SPORTS



Description	Ce cours propose une étude des différents facteurs ayant une incidence sur la santé et la condition physique. C'est dans cette perspective que l'étudiant s'initiera à différentes activités sportives tels le hockey cosom, le volley-ball, le soccer, le badminton, le basket-ball. Il y aura aussi quelques entraînements musculaires.

1.0 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/

L'éducation physique et la formation générale

Avec les autres disciplines de la formation générale, l'éducation physique contribue au développements 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.

Ensemble1

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.

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 général du cours - Ensemble 1 (code 0064)

Situer sa pratique de l'activité physique parmi les habitudes de vie favorisant la santé

Renseignements liés à la pondération (1-1-1)

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

Formule du cours

Cours de trente (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.

2.0 DÉROULEMENT DU COURS

Projet 1 **(objectifs, durée)**	**Stratégie** **(méthode, contenu)**	**Résultats attendus** **(normes de maîtrise)**	**Travail préparatoire** **(travail personnel)**	**Évaluation** **(mode, modalités, date)**
Évaluer sa situation personnelle au regard de sa condition physique et de ses habitudes de vie Objectifs : 1.1, 1.2	Évaluation des habitudes de vie à l'aide de questionnaires qualitatifs ♦ Indices d'activités physiques ♦ Alimentation ♦ Stress et détente ♦ Dépendances Les évaluations servent à illustrer le lien existant entre le mode de vie et la santé et sont présentées conjointement avec les grands thèmes que sont la santé globale, les dimensions du mieux-être, les habitudes de vie génératrices de santé et les bénéfices santé de l'activité physique.	Démontrer les connaissances liées au cadre théorique (nécessaire pour expliquer la relation entre le mode de vie et la santé). À chaque semaine, l'étudiant devra avoir complété une partie du questionnaire	Lire le volume obligatoire *En forme et en santé* Répondre à une banque de questions (texte COOP) l'orientant vers l'essentiel du contenu théorique de chacun des chapitres	Questionnaire complété sous forme de fiche 9e semaine **10 points** Examen théorique portant sur la revue de lecture **25 points** 15e semaine
Objectifs : 3.1, 3.2, 3.3	Évaluation des déterminants de la condition physique à l'aide de tests standardisés. ✦ Endurance cardiovasculaire ✦ Force musculaire ✦ Endurance musculaire ✦ Flexibilité ✦ Composition corporelle (% de tissu adipeux)	Évaluation juste de ces capacités à partir des tests et des normes - disponibles. ✦ Relevé de ses principaux besoins et de ses principales capacités sur le plan physique ✦ Relevé de ses principaux facteurs de motivation liés à une pratique régulière de l'activité physique	⟷ Compléter les laboratoires et/ou évaluations personnelles des chapitres étudiés.	Labo. 2.1, 2.2, 2.3, 3.3, 3.4, 4.1, 4.2, 5.2, 6.1, 6.2, 7.1, 7.2, 7.3, 8.1 à 8.4, 9.1 à 9.4 11e semaine **10 points**

Projet 1 **(objectifs, durée)**	**Stratégie** **(méthode, contenu)**	**Résultats attendus** **(normes de maîtrise)**	**Travail préparatoire** **(travail personnel)**	**Évaluation** **(mode, modalités, date)**
Construire un projet personnel santé et activité physique Objectif : 4.1	Dès le début de la session, l'étudiant est invité à rechercher les moyens et les occasions de combler ses besoins d'activité physiques en dehors de son cours . À partir de l'évaluation de sa situation personnelle, l'étudiant identifie ses priorités d'action en lien avec sa motivation réelle à répondre à ses besoins. Il structure et organise ses activités dans le temps de manière à en favoriser la pratique régulière.	Il propose un choix d'activités en lien avec ses besoins et les bénéfices santé recherchés tels qu'indiqués à l'aide des différents tests et évaluations Il illustre à l'aide d'un programme hebdomadaire la place réservée aux activités physiques choisies pour répondre à ses besoins. Sa planification hebdomadaire d'activité tient compte des différentes contraintes d'horaire avec lesquelles il doit composer pour maintenir la pratique régulière de l'activité physique; un horaire de cours pendant la session, son emploi du temps pendant la période des vacances. Le scénario propose des activités qui permettent une pratique régulière toutes les saisons. Le scénario précise les procédures liées à la réalisation des activités et indique les bénéfices santé recherchés.	Travail d'évaluation de sa situation personnelle dans la première partie du cours. Travail d'identification de ses facteurs de motivation, de ses capacités et de ses intérêts. (questionnaires dans le manuel de base) Lecture du manuel de base.	11^{e} cours Compléter les fiches labo 10.1 à 10.5 11^{e} semaine **10 points**

Projet 2 **(objectifs, durée)**	**Stratégie** **(méthode, contenu)**	**Résultats attendus** **(normes de maîtrise)**	**Travail préparatoire** **(travail personnel)**	**Évaluation** **(mode, modalités, date)**
Appliquer les règles d'une pratique de l'activité physique dans différentes activités sportives favorisant la santé	Expérimentation de différentes activités sportives • hockey cosom • volley-ball • soccer • badminton • basket-ball • entraînement musculaire Introduction aux déterminants de la condition physique et aux principes d'entraînement à travers différentes activités sportives	Appliquer les règles de prévention et de sécurité spécifiques à chaque activité. Hydratation de façon continue. Tenue vestimentaire en fonction des conditions rencontrées. Réaliser un bon échauffement au début et quelques étirements à la fin. Pour les activités ` • appliquer les règlements • jouer de façon sécuritaire • se donner à 100 % • appliquer un programme d'entraînement et le réaliser		Observation en jeu 24 pts : 12 activités de 2 points chacune 6 pts : 2 activités de musculation de 3 points chacune Semaines 2 à 14

<table>
<tr><th><u>Projet 3</u>
(objectifs, durée)</th><th>Stratégie
(méthode, contenu)</th><th>Résultats attendus
(normes de maîtrise)</th><th>Travail préparatoire
(travail personnel)</th><th>Évaluation (mode, modalités, date)</th></tr>
<tr>
<td>Améliorer ou maintenir une condition cardiovasculaire acceptable
Lutte à la sédentarité</td>
<td>Les activités retenues permettent un travail cardiovasculaire</td>
<td>L'étudiant démontre une condition physique lui permettant d'atteindre le seuil de réussite dans le test navette Léger-Boucher
<table>
<tr><th colspan="2">Palier atteint</th><th></th></tr>
<tr><th>Filles</th><th>Gars</th><th>Note sur 10</th></tr>
<tr><td>8 et +</td><td>10 et +</td><td>15</td></tr>
<tr><td>7 – 7.5</td><td>9 – 9.5</td><td>13.5</td></tr>
<tr><td>6 – 6.5</td><td>8 – 8.5</td><td>12</td></tr>
<tr><td>5 – 5.5</td><td>7 – 7.5</td><td>10.5</td></tr>
<tr><td>4 – 4.5</td><td>6 – 6.5</td><td>9</td></tr>
<tr><td>3.5</td><td>5.5</td><td>7.5</td></tr>
<tr><td>3</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td>2.5</td><td>4.5</td><td>4.5</td></tr>
<tr><td>2</td><td>4</td><td>3</td></tr>
<tr><td>1.5 et --</td><td>3.5 et --</td><td></td></tr>
</table>
</td>
<td>L'étudiant adopte des activités qui lui permettent de maintenir ou développer une capacité cardiovasculaire acceptable</td>
<td>15 points : 8^{e} cours
Test : Léger-Boucher</td>
</tr>
</table>

3.0 EXIGENCES PARTICULIÈRES DU COURS

- Tenue vestimentaire adéquate
- Ne rien avoir sur soi (bagues, bijoux, collier)
- Crayon, papier, avoir en sa possession le livre «En forme et en santé»
- Le transport aux activités de plein air se fait en minibus. Si l'étudiant prévoit se rendre ou revenir d'une activité par ses propres moyens, il devrait en aviser le professeur à l'avance et présenter sa revue de lecture sur le site.
- Lors d'une absence, l'étudiant devrait en aviser le professeur le plus tôt possible pour que celui-ci trouve des possibilités de reprise.

4.0 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.

4.1 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.

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. (PIEA, 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. (PVLF, 4.3.2 c)

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 (PIEA, 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 en cours de session ou la révision de sa note finale conformément aux dispositions de l'article 4.8 de la PIEA.

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)

4.2 Présence au cours

La présence au cours est obligatoire (PIEA, 4.7). Pour les cours pratiques, l'étudiant ne peut s'absenter advenant une absence, il doit reprendre la sortie selon les modalités établis par le professeur.

Absence

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

Matériel

Le matériel est prêté par la boutique de Plein Air. L'étudiant est responsable du matériel

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.

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.

5.0 ÉVALUATION SOMMATIVE

1. Critères 1.1 et 2.2

35 pts L'élève démontre sa capacité à expliquer la relation entre son mode de vie, en particulier ses habitudes d'activité physique, et sa santé en utilisant les connaissances scientifiques.

- Revue de lecture – ch. 1 à 9 – 10 pts
- Examen théorique – ch. 1 à 9 – 25 pts

2. Critères 2.1 et 2.2

30 pts L'élève démontre sa capacité à appliquer en situation d'activité physique, les procédures et les règles d'une pratique favorisant la santé (échauffement, sécurité, récupération, paramètre de la surcharge, exécution efficace et sécuritaire, respect de ses capacités, progression et dans l'exécution d'une routine en endurance musculaire et de flexibilité

3. Critères 3.1, 3.2 et 3.3 – Carnet personnel du projet 1

10 pts L'élève rend compte de la démarche effectuée (évaluation de son mode de vie, évaluation quantitatives et qualitatives-test – laboratoire) pour développer une meilleure connaissance de soi se traduisant par la reconnaissance de ses besoins en matière d'activité physique dans une perspective de santé, de ses capacités et de ses facteurs de motivation.

4. Critère 4.1 Bilan – p. 251 - 255

10 pts L'élève propose un choix pertinent et justifie l'activité physique en relation avec ses capacités, ses besoins, sa motivation et ses habitudes de vie.

Le travail mettra en évidence les résultats de tous les tests effectués et l'évaluation critique de son mode de vie (les habitudes d'activité physique en particulier).

Il se complétera par un scénario d'activité physique démontrant que l'élève reconnaît ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation (et ses ressources)

5. Critère «*Briser la sédentarité*»

15 pts L'élève démontrera une condition physique lui permettant d'atteindre le seuil de réussite fixé dans un test d'efficacité cardiovasculaire. Test Léger-Boucher.

6.0 RESSOURCE DOCUMENTAIRE (obligatoire)

- Thomas D. Sahey – Paul M. Insel – Walton T. Roth, *« En forme et en santé »* Édition Modulo 2003
- Texte Coop : *Questionnaire sur l'ensemble I* – Textes # _____

7.0 MÉDIAGRAPHIE

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

CHEVALIER, Richard. *À vos marques, prêts, santé* ! Éditions du renouveau pédagogique inc. 2e édition, 2000

DELAVIER, Frédéric, *Guide des mouvements de musculation : approche anatomique*, 1999

SCHWARZENEGGER, Arnold. *The new encyclopedia of modern body building*. 1998

CROISETIÈRE, Réjean. *ABDOMINAUX*, repertoire d'exercices, Édition RC, 2001

CROISETIÈRE, Réjean. *MUSCULATION*, répertoire d'exercices, 3e édition, Édition RD, 2001

CROISETIÈRE, Réjean. *BALLON SUISSE*, répertoire d'exercices, Édition RC, 2002

8.0 CALENDRIER DES ÉVALUATIONS SOMMATIVES

1er au 14e cours	Appliquer les règles	30 points
9e cours	Questionnaire complété sous forme de fiches	10 points
11e cours	Tous les labo	20 points
14e cours	Test Léger-Boucher	15 points
15e cours	Examen théorique	25 points