



## PLAN DE COURS

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

**DÉPARTEMENT :** ÉDUCATION PHYSIQUE

**COURS :** Musculation : ensemble 1 – initiation aux principes d'entraînement musculaire

**DISCIPLINE :** 109 Éducation physique

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

**Cours corequis à :** Aucun

**Cours préalable à :** Aucun

<b>Professeur(s)</b>	<b>Bureau</b>	<b>☎ poste</b>	<b>✉ courriel ou site web</b>
Ion Lefter	E-09	390	ilefter@collegeem.qc.ca

### PÉRIODE DE DISPONIBILITÉ AUX ÉTUDIANTS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AM					
PM					

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

## 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.
- ◆ 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'activité physique 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 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

## 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'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 personnels (ensemble 2 et 3)
- ◆ La gestion des facteurs d'organisation et de motivation dans une démarche de prise en charge personnelle (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 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.*

## 2.5 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** : A l'aide d'une méthode de travail par objectifs personnels, l'étudiant intervient avec succès sur l'amélioration de ses habilités 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.**

### 3.0 OBJECTIF GÉNÉRAL DU COURS

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

#### 3.1 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

#### 3.2 Formule du cours

Cours de trente (30) heures réparties sur quinze (15) semaines à raison de deux (2) heures consécutives par semaine

### HORAIRE DE DISPONIBILITÉ DE VOTRE PROFESSEUR

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Heures					
Heures					

## 4.0 DÉROULEMENT DU COURS

PROJET 1 ( objectifs, durée )	STRATÉGIE ( méthode et contenu )	RÉSULTATS ATTENDUS ( norme de maîtrise )	TRAVAIL PRÉPARATOIRE ( travail personnel )	EVALUATION ( mode, modalité, date )
Évaluer sa situation personnelle au regard de sa condition physique et de ses habitudes de vie.	<p>Évaluation des déterminants de la condition physique à l'aide de tests standardisés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Endurance cardiovasculaire</li> <li>* Capacité de relâchement</li> <li>* Force musculaire</li> <li>* Endurance musculaire</li> <li>* Flexibilité</li> <li>* Posture et santé du dos</li> <li>* Composition corporelle ( % de tissus adipeux )</li> </ul> <p>Évaluation des habitudes de vie à l'aide de questionnaire qualitatifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Indice d'activité physique</li> <li>* Alimentation</li> <li>* Stress et détente</li> <li>* Sommeil</li> <li>* Respiration</li> <li>* Dépendances</li> </ul> <p>Études de cas</p> <p>Des études de cas permettant à l'étudiant de développer sa capacité à expliquer la relation entre son mode de vie et la santé.</p> <p>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.</p>	<p>Utiliser les mesures des différentes évaluations, les normes disponibles et le cadre théorique proposé pour porter un regard critique sur ses habitudes de vie.(portfolio)</p> <p>Identifier celles qui sont génératrices de santé et celles qui représentent un risque et, le cas échéant, identifier ce risque.(portfolio)</p> <p>Identifier les besoins d'ordre physique, psychologique ou social, que son évaluation fait ressortir ou met en évidence.(portfolio)</p> <p>Proposer enfin quelques activités physiques comme réponses possibles à ces besoins compte tenu des bénéfices santé qui leurs sont associés.(portfolio)</p> <p>À l'examen théorique final, être en mesure d'identifier dans une étude de cas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* le ou les habitudes de vie à risque.</li> <li>* le ou les risques associées à ces habitudes.</li> <li>* les changements souhaitables et les bénéfices recherchés.</li> <li>* les pages de références du manuel</li> </ul>	<p>Lire le volume obligatoire: <u>En forme et en santé</u></p> <p>Compléter les laboratoires et/ou les évaluations personnelles des chapitres étudiés.</p> <p>Consigner dans son portfolio personnel toutes les étapes de l'évaluation de sa situation.</p>	<p><u>sommative:</u></p> <p><u>Mi-session</u> Études de cas 15 points</p> <p><u>Fin de session</u> Examen théorique sur des de cas 15 points</p> <p><u>Fin de session</u> Portfolio 40 points</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▣ Labos écrits</li> <li>▣ Labos pratiques</li> <li>▣ Course navette Léger-Boucher</li> <li>▣ Activités physiques hebdomadaire</li> <li>▣ Synthèse finale</li> </ul> <p><u>Formative:</u> Correction de la 1ère étude de cas en classe 6e semaine.</p>

PROJET 2 ( objectifs, durée )	STRATÉGIE ( méthode et contenu )	RÉSULTATS ATTENDUS ( norme de maîtrise )	TRAVAIL PRÉPARATOIRE ( travail personnel )	EVALUATION ( mode, modalité, date )
<p>Construire un projet personnel santé et activité physique.</p>	<p>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.</p> <p>À l'aide de questionnaires, l'étudiant identifie ses capacités au regard de la pratique de l'activité physique à savoir: ses aptitudes physiques, motrices et sociales de même que son emploi du temps et les contraintes de transport d'équipement ou de coût.</p> <p>Il structure et organise ses activités dans le temps de manière à en favoriser la pratique régulière.</p>	<p>Il propose un choix d'activités en lien avec ses besoins et les bénéfices santé recherchés.</p> <p>Il illustre à l'aide d'un programme hebdomadaire la place réservée aux activités physiques choisies pour répondre à ses besoins.</p> <p>Sa planification hebdomadaire d'activités 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.</p> <p>Le scénario propose des activités qui permettent une pratique régulière en toutes saisons.</p> <p>Le scénario précise les procédures liées à la réalisation des activités et aux bénéfices santé recherchés.</p>	<p>Travail d'évaluation de sa situation personnelle accompli dans la première partie du cours.(projet précédent)</p> <p>Travail d'identification de ses facteurs de motivation, de ses capacités et de ses intérêts. ( questionnaire dans le manuel de base )</p> <p>Lecture du manuel de base.</p>	<p><u>Sommative:</u></p> <p>Synthèse finale (2 p.) 20 points</p> <p>Rédaction synthèse de sa pratique régulière d'activités physiques en liens avec ses besoins prioritaires identifiés; ses bénéfices santé recherchés; ses capacités et ses facteurs de motivation.</p> <p><u>Formative:</u></p> <p>Labos. 10.1, 10.2, 10.3 et 10.4.</p> <p>L'étudiant reçoit à l'avance une vue d'ensemble du projet à partir duquel il prépare sa rédaction finale.</p>

PROJET 3 ( objectifs, durée )	STRATÉGIE ( méthode et contenu )	RÉSULTATS ATTENDUS ( norme de maîtrise )	TRAVAIL PRÉPARATOIRE ( travail personnel )	EVALUATION ( mode, modalité, date )
<p>Réaliser de manière autonome et structurée une séance d'entraînement-type en salle de musculation en appliquant les procédures et les règles d'une pratique de l'activité favorisant la santé.</p>	<p>Expérimentation de différentes méthodes d'entraînement.</p> <p>Expérimentation de divers types d'exercices ( ballon suisse, poids libres, appareils à poulie ).</p> <p>Efficacité et sécurité dans l'exécution des exercices et l'utilisation des appareils de musculation.</p> <p>Introduction aux qualités musculaires et aux paramètres de surcharge.</p> <p>Introduction au travail cardiovasculaire, à l'entraînement des abdominaux et de la flexibilité.</p> <p>Expérimentation des méthodes d'échauffement et de retour au calme.</p> <p>Éléments de physiologie de l'exercice.</p> <p>Les règles inhérentes aux activités pratiqués dont les règles de sécurité.</p> <p>Les principes d'entraînement.</p> <p>Les paramètres de la surcharge.</p>	<p>L'étudiant est capable de procéder à un entraînement complet de manière structurée et cohérente.</p> <p>L'étudiant enchaîne les différentes étapes de sa routine sur une période de 100 minutes.</p> <p>Il procède à un échauffement complet.</p> <p>Il applique les paramètres de la surcharge en situation de travail cardiovasculaire et musculaire ( force et endurance ).</p> <p>Il procède à un entraînement des abdominaux et de la flexibilité.</p> <p>Il structure une période de récupération, de retour au calme.</p> <p>Il ajuste les paramètres de la surcharge en fonction des expérimentations.</p> <p>Il enregistre toutes les données sur les fiches d'entraînement.</p> <p>Il travaille de façon efficace et sécuritaire.</p>	<p>Recherche de la fréquence cardiaque au repos.</p> <p>Recherche des charges maximales ( C max ).</p> <p>Choix de la qualité musculaire.</p> <p>Sélection de 6 exercices de la routine de musculation.</p> <p>Construction du répertoire d'exercices pour les abdominaux.</p>	<p><u>Sommative:</u></p> <p><u>Semaines 8 à 14</u> 7 séances personnelles complètes <b>30 points</b></p> <p>10 points seront accordés pour chacun des entraînements de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▣ musculation (6 exercices.)</li> <li>▣ cardio</li> <li>▣ abdo-dos</li> </ul> <p><u>Formative:</u></p> <p>Correction par le professeur au cours des différentes expérimentations durant la session et vérification périodique des fiches d'entraînement.</p>

PROJET 4 ( objectifs, durée )	STRATÉGIE ( méthode et contenu )	RÉSULTATS ATTENDUS ( norme de maîtrise )	TRAVAIL PRÉPARATOIRE ( travail personnel )	EVALUATION ( mode, modalité, date )
Pratiquer l'activité physique de façon à pouvoir démontrer une capacité cardiovasculaire acceptable.	<p>Dès le début de la session, l'étudiant est invité à rechercher les moyens et les occasions de combler ses besoins d'activité physique en dehors de son cours.</p> <p>Évaluation de la capacité cardiovasculaire au début et à la fin de la session à l'aide du Test navette: Léger - Boucher.</p> <p>Activités à incidence cardiovasculaire dans le cours et dans le travail personnel.</p> <p>Principes d'entraînement.</p> <p>Fréquence cardiaque cible.</p> <p>Formule de Karvonen.</p>	L'élève démontre une condition physique lui permettant d'atteindre le seuil de réussite dans le test navette de fin de session.	L'étudiant adopte des activités qui lui permettent de maintenir ou de développer une capacité cardiovasculaire acceptable.	<p><u>Sommative:</u></p> <p>semaine 12 ,13 ou14 Test navette <b>10 pts</b></p> <p><b>Femmes</b></p> <p>3.5 et -    ↑2 paliers 4 à 7.5    ↑1 palier 8 et +      maintenir</p> <p><b>Hommes</b></p> <p>5.5 et -    ↑2 paliers 6 à 9.5    ↑1 palier 10 et +     maintenir</p> <p><u>Formative:</u></p> <p>Le test de début de session permet à l'étudiant de se situer.</p>

## 5.0 SOMMAIRE DES ÉVALUATIONS.

<b>Projet 1</b> <input type="checkbox"/> Portfolio <input type="checkbox"/> Études de cas	date de remise: _____ 12e cours 7e cours	<input type="checkbox"/> Portfolio ( tout inclus )..... <b>40 points</b> <input type="checkbox"/> Études de cas.....20 points
<b>Projet 2</b> <input type="checkbox"/> Projet personnel	date de remise: _____ 12e cours	<input type="checkbox"/> Projet personnel.....20 points ( à inclure dans le portfolio )
<b>Projet 3</b> <input type="checkbox"/> Séances d'entraînement personnelles	date de remise: _____ 14e cours	<input type="checkbox"/> Séances d'entraînement personnelles <input type="checkbox"/> .....30 points
<b>Projet 4</b> <input type="checkbox"/> Amélioration ou maintien de sa condition cardiovasculaire. ( test Léger-Boucher )	dates possibles: _____ 12e au 13e cours	<input type="checkbox"/> Test Léger-Boucher.....10 points

## 6.0 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

### 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.

## **2. Présence au cours**

La présence au cours est obligatoire (PIEA, 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'évaluations 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 l'étudiant 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 retard 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 incomplet et éviter l'échec

## 7.0 EXIGENCES PARTICULIÈRES

### Tenue vestimentaire obligatoire

- ◆ Chandail long à manches courtes ( pas de camisole)
- ◆ Culotte de sport courte ou pantalon de survêtement
- ◆ Sous-vêtement de soutien
- ◆ Chaussettes
- ◆ Chaussures de gymnase avec lacets (attachés et visibles)
- ◆ Casquette interdite

### Matériel obligatoire

- ◆ Serviette de format moyen
- ◆ Cadenas
- ◆ Crayon de plomb
- ◆ Calculatrice
- ◆ Porte document
- ◆ Accessoires d'hygiène personnelle (douche)

### Documentation obligatoire

- ◆ Textes COOP # 23650
- ◆ Manuel En forme et en santé , FAHEY, INSEL, ROTH (adaptation de Lainez et Chiasson) *2<sup>e</sup> édition*

### Engagement de l'étudiant dans l'activité d'apprentissage

L'étudiant est ponctuel. Il se présente un peu à l'avance, en tenue adéquate et avec le matériel exigé.

Il applique les règles du savoir-vivre dans ses rapports avec les autres.

Il contribue au déroulement sécuritaire de l'activité.

Il contribue à la mise en place d'une ambiance de travail efficace, sérieuse détendue et agréable.

Il applique les consignes relatives à l'exécution des tests et des exercices de façon rigoureuse.

Il enregistre méthodiquement les données exigées sur les fiches d'entraînement.

Il rencontre son professeur dans les périodes de disponibilité indiquées pour toute question ayant rapport avec le cours.

## 8.0 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. 3e éditions, 2003

DEVALIER, Frédéric. Guide des mouvements de musculation: approche anatomique, 1999

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

CROISETIÈRE, Réjean. ABDOMINAUX, répertoire d'exercices, Édition RC, 2001

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

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

### Site internet du collège:

<http://www.collegeem.qc.ca/cemdept/edup/csenecal/>