



Collège Édouard-Montpetit
ÉCOLE NATIONALE D'AÉROTECHNIQUE

Plan de cours

No du cours
109-451-02

Session
AUTOMNE 2003

Nom du cours : **VOLLEY-BALL**
Ensemble 2 : efficacité et activité physique (0-2-1)

Nom du (des) professeur(s) : **Ion Lefter**
Téléphone : (450) 678-3561, poste 390
Courriel : ilefter@collegeem.qc.ca

Département : **Éducation physique**

Horaire et disponibilité

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Cours					
Cours					
Disponibilité					

Nom de l'étudiant : _____

Groupe _____



NOTE : L'usage épique 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.

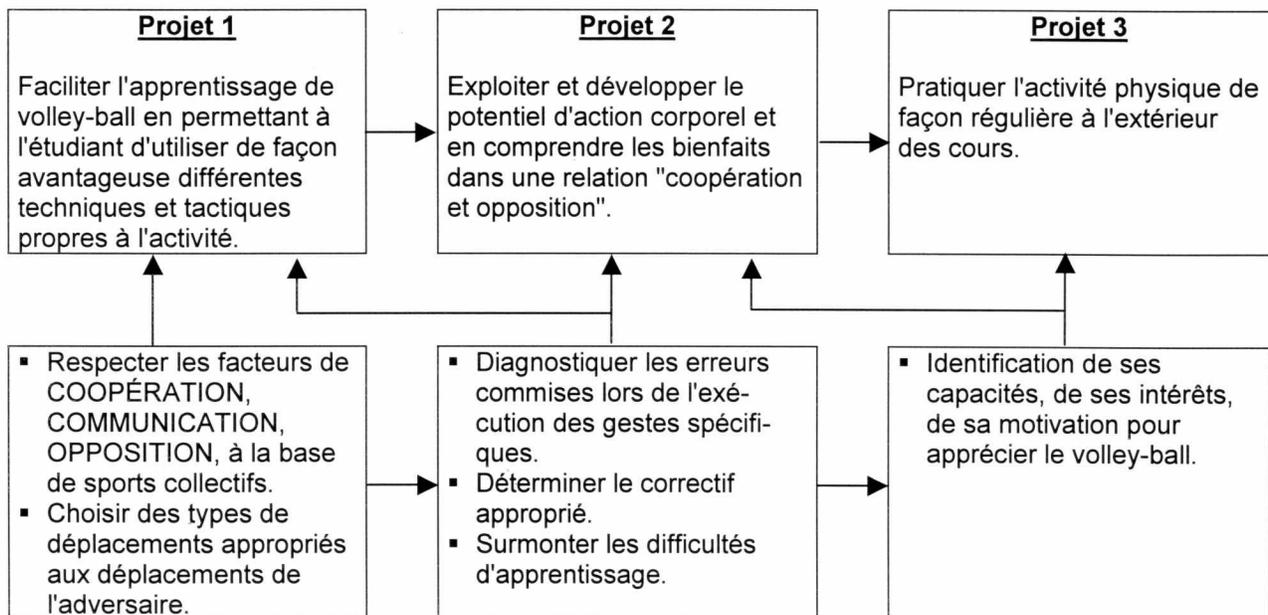
1.0 PRÉSENTATION DU COURS DE VOLLEY-BALL, ENSEMBLE 2

Le volley-ball est un "sport collectif" où les qualités individuelles sont primordiales. Chaque tâche, offensive ou défensive, exige des gestes techniques très précis qui doivent parfaitement s'enchaîner pour marquer le point, ou ne pas le perdre.

Le volley-ball vise l'apprentissage des gestes techniques et tactiques pertinents à cette activité : le service et la réception, la passe, l'attaque, la défense, le contre, gestes qui visent à atteindre la maîtrise du corps dans les déplacements et dans la manipulation du ballon.

L'étudiant devra apprendre les règles essentielles. La coopération et la communication avec des partenaires doivent être constantes pendant l'évolution du jeu pour la réalisation de l'objectif commun : "la réussite de son équipe".

1.1 Schéma de l'activité



2.0 RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

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.

Le cours d'éducation physique ne comble 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 : L'étudiant améliore son efficacité dans la pratique d'une ou de plusieurs activités physiques par l'intermédiaire d'une démarche par objectifs d'apprentissage.

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)

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

3.2 Formule du cours

Une activité de 45 heures réparties sur 15 semaines à raison de deux heures de cours et d'une heure de travail personnel par semaine.

4.0 OBJECTIF GÉNÉRAL – VOLLEY-BALL : AMÉLIORER SON EFFICACITÉ

À coopérer avec des partenaires et à s'opposer en attaque et en défense à des adversaires en exploitant diverses tactiques individuelles et collectives.

5.0 OBJECTIF TERMINAL – VOLLEY-BALL

Effectuer des envois et des renvois en variant la position du ballon et en évoluant dans l'espace d'action en harmonie avec ses partenaires.

6.0 EXIGENCES PARTICULIÈRES AU COURS DE VOLLEY-BALL

Les étudiants devront :

- démontrer un comportement respectueux de l'environnement pendant la pratique de volley-ball et une attitude de respect envers leurs adversaires (qui sont avant tout des collègues de groupe);
- se procurer à la COOP le document : Guide de l'étudiant – volley-ball, #22 974.

6.1 Tenue vestimentaire

- T-shirt, short, souliers de gymnase et chaussettes.
- Le port de genouillères est recommandé.
- Le port de bijoux est limité et le professeur pourra demander à l'étudiant de les retirer s'il le juge nécessaire. Le couvre-chef est interdit (exemple : casquette, foulard, etc.).

6.2 Ballons

En tout temps, aucun ballon ne doit être laissé sur le plancher du gymnase. Les ballons inutilisés doivent être remisés sur les supports à ballons.

6.3 Contraintes matérielles

- Crayon.
- Cadenas pour le vestiaire.

7.0 ÉLÉMENTS DE CONTENU

- Application d'une démarche conduisant à l'amélioration de son efficacité dans la pratique de volley-ball.
- Détermination de ses limites, de ses capacités et de ses besoins.
- L'augmentation progressive du temps d'exécution ou des répétitions.
- Acquérir l'habitude de planifier et de pratiquer régulièrement des activités physiques.
- Au niveau de ses habiletés physiques, le participant met l'accent sur la maîtrise de nouvelles habiletés érigées en système et le perfectionnement d'habiletés déjà acquises.

8.0 DÉROULEMENT DU COURS

PROJET 1	Stratégie	Résultats	Travail	Évaluation
<p><u>Objectifs :</u> Évaluer sa situation au <u>départ</u> et élaborer des objectifs personnels.</p> <p><u>Durée :</u> Ce projet met en place la base de la démarche et aura été complété dans le premier tiers de la session.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relevé initial avec fiche d'observation et d'auto-évaluation à l'aide duquel le participant peut identifier ses forces et ses faiblesses, donc les éléments qui doivent être améliorés pour obtenir des gains d'efficacité. ▪ Intégration des objectifs personnels dans l'activité. <p><u>Méthodes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ présentation du plan de cours; ▪ exposé sur les règles de sécurité; ▪ fiche technique; ▪ exploitation de l'espace d'action : <ul style="list-style-type: none"> - le terrain - le filet - le ballon ▪ démonstration; ▪ expérimentation; ▪ observation. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Formulation correcte d'objectifs personnels et de moyens en lien avec les besoins d'apprentissage, les capacités et aptitudes, démontrant les qualités suivantes : <ul style="list-style-type: none"> - accessibles; - réalistes; - stimulantes; - observables. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compléter les formulaires d'autoévaluation pour établir : <ul style="list-style-type: none"> - son niveau de départ (condition physique, aptitudes psychologiques); - ses motivations. <p><u>Lecture :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Plan de cours. ▪ Règles de sécurité. ▪ Règles de jeu. ▪ Terminologie propre au volley-ball. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Test des habiletés initiales. ▪ Évaluation périodique et adaptation. ▪ Fiche technique. <p>20 points</p> <p>4e et 5e semaine</p>

PROJET 2	Stratégie	Résultats	Travail	Évaluation
<p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Améliorer de façon sensible ses habiletés motrices et ses attitudes requises pour son efficacité lors de la pratique de volley-ball. Utiliser d'une manière avantageuse différentes façons pour faire progresser le ballon en présence d'adversaires et de partenaires. Respecter les facteurs de coopération et d'opposition. <p><u>Durée :</u></p> <p>Ce projet se déroule à chacun des cours.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Le participant travaille avec des partenaires à la mise en œuvre de son projet d'apprentissage. Il reçoit positivement les remarques de ses collègues et ne se gêne pas pour faire part à son tour de ses suggestions ou remarques. Fiche technique. <p><u>Méthodes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Exposé, démonstration et expérimentation sur : <ul style="list-style-type: none"> actions individuelles ou collectives (service, réception, passe, attaque, défense); entraide permanente; changement de rôle en cours de jeu; contrôle du ballon. 	<ul style="list-style-type: none"> Interprétation significative des progrès réalisés et des difficultés rencontrées lors de la pratique de volley-ball. L'habileté à coopérer avec ses partenaires et à faire face à des adversaires. Maintenir la cohésion de son équipe. 	<ul style="list-style-type: none"> Lecture sur l'ajustement des objectifs. Étudier plusieurs gestes ou mouvements effectués dans le but d'augmenter son efficacité. Le participant prépare ses commentaires et les questions à éclaircir. 	<ul style="list-style-type: none"> Vérifier que la lecture a été faite et répondre aux questions. Évaluation périodique de l'évolution des habiletés motrices et des attitudes à l'atteinte des objectifs. Fiche technique. <p>10 points</p> <p>6e et 7e semaine</p>

PROJET 3	Stratégie	Résultats	Travail	Évaluation
<p><u>Objectif :</u></p> <p>Démontrer sa compréhension des règles inhérentes à la pratique de volley-ball.</p> <p><u>Durée :</u></p> <p>Ce projet se déroule durant le deuxième tiers de la session.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Le participant travaille avec des partenaires sur l'ajustement et la progression efficace dans la poursuite de ses objectifs. Mention des règles de sécurité. <p><u>Méthodes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Vérifier les connaissances des règles de base sur : <ul style="list-style-type: none"> le terrain de jeu; les différents postes de jeu : <ul style="list-style-type: none"> le passeur, le central, l'attaquant de pointe, le réceptionneur-attaquant, le libero Les systèmes de jeu : <ul style="list-style-type: none"> - 4/2 - 5/1 	<ul style="list-style-type: none"> En situation de jeu, le participant démontre des gains d'efficacité en lien avec ses objectifs personnels par sa capacité d'identifier et d'interpréter de façon précise les règles du jeu. 	<ul style="list-style-type: none"> Pratique de l'activité. Lecture sur les règles inhérentes à la pratique de volley-ball. Participation aux discussions au sein du groupe par une contribution positive et dynamique. 	<ul style="list-style-type: none"> Évaluation formative : faire une analyse des situations de jeu. Fiche technique. Évaluation sommative : examen théorique et technique. <p>25 points</p> <p>10e semaine</p>

PROJET 4	Stratégie	Résultats	Travail	Évaluation
<p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Démontrer l'amélioration de ses habiletés motrices et de ses attitudes liées à la pratique de volley-ball. ▪ Reconnaître les situations de jeu dans lesquelles son équipe se trouve en attaque ou en défense. <p><u>Durée :</u> Toute la session.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mention des moyens pour l'atteinte de ses objectifs. ▪ Choisir, coordonner et adapter ses actions et ses déplacements à ceux de ses partenaires pour gêner ou surprendre l'adversaire. ▪ Fiche technique. <p><u>Méthodes :</u></p> <p>Pratique spécifique :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Types d'attaque : <ul style="list-style-type: none"> ▪ le smash ▪ attaque feintée ▪ attaque liftée ▪ les angles d'attaque ▪ La manchette de défense : <ul style="list-style-type: none"> ▪ placement ▪ déplacement ▪ blocage ▪ organisation collective de la défense 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Réussir à nommer et identifier la position de chaque joueur de l'équipe. ▪ Démonstration en situation de jeu, de son efficacité dans l'exécution des gestes techniques pertinents : <ul style="list-style-type: none"> ▪ coopération à l'attaque et à la défense; ▪ prise de position; ▪ déplacement. 	<p>Une préparation psychologique et physiologique adéquate et personnelle (mise en train) afin de se préparer à participer d'une façon dynamique à l'action offensive et défensive de l'équipe.</p>	<p>Examen pratique.</p> <p>15 points</p> <p>14e et 15e semaine</p>

PROJET 5	Stratégie	Résultats	Travail	Évaluation
<p><u>Objectifs :</u></p> <p>Épreuve terminale :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Démontrer en situation de jeu ses connaissances globales acquises. ▪ Appliquer des principes tactiques dans l'exécution de ses actions offensives et défensives. <p><u>Durée :</u> Ce projet est réparti sur les deux derniers tiers de la session.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le participant est confronté à un ensemble de comportements liés à la sécurité, à l'éthique et à la bonne marche de l'activité. ▪ Mise en situation de jeu. ▪ Fiche technique. <p><u>Méthodes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Expérimentation sur tous les éléments techniques et tactiques acquis : <ul style="list-style-type: none"> ▪ coopération; ▪ communication; ▪ opposition. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le participant intègre efficacement ses acquis techniques et tactiques dans une activité comportant la coopération avec ses partenaires et l'opposition à ses adversaires. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Préparer l'épreuve terminale. ▪ Faire le lien entre ses évaluations et ses objectifs. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Épreuve terminale. ▪ Observation en situation de jeu : <ul style="list-style-type: none"> ▪ déplacements ▪ le service ▪ la passe ▪ l'attaque ▪ la défense ▪ attitude <p>30 points</p> <p>Cours 12-13-14-15</p>

9.0 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.

9.1.1 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)

9.1.2 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.

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.

9.2 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 DÉROULEMENT D'UN COURS DE DEUX HEURES

Capsule théorique.....	durée variable
Échauffement (mobilité articulaire, étirement cardio-circulatoire) obligatoire	
à la poursuite du cours #2	10 minutes
Démonstration et expérimentation.....	70 minutes
Réunion et détente de fin de cours.....	10 minutes

11.0 ÉVALUATION SOMMATIVE

11.1 L'application d'une démarche conduisant à l'amélioration de l'efficacité dans la pratique de volley-ball, sera évaluée comme suit :

Test d'habiletés initiales.....	5%
Formulation des objectifs et de moyens.....	5%
Évaluation périodique et adaptation (4e et 5e semaine).....	10%
Attitudes (6e et 7e semaine).....	10%

11.2 Respect de règles

Examen théorique.....	10%
Examen technique (10e semaine).....	15%

11.3 Examen pratique

Amélioration des habiletés motrices (14e et 15e semaine).....	15%
---	-----

11.4 Épreuve terminale

Mise en situation de jeux incluant toutes les habiletés techniques et tactiques acquises (12e – 13e – 14e – 15e semaine)	30%
---	-----

12.0 BIBLIOGRAPHIE

BEZAULT Pierre. *Le Volley-ball : les règles, la technique, la tactique*, Milan, 2000, 135 pages.

VIERA Barbaral, FERGUSON Bonnie. *Volley-ball*, Vigot, Paris, 2001, 160 pages.

Guide de l'étudiant – Volley-ball : OBLIGATOIRE. En vente à la COOP, #22974.

Horaire de cours du professeur

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