



Collège Édouard-Montpetit
ÉCOLE NATIONALE D'AÉROTECHNIQUE

Plan de cours

No du cours

109-514-02

Session

AUTOMNE 2002

Nom du cours : *Ensemble III : musculation (0-2-1)*

Nom du (des) professeur(s) : Suzanne Côté

Département : **Éducation physique**

Périodes de consultation :

Local : AR-2

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
HEURE					

Nom de l'étudiant : _____

Groupe _____

Unique en
TON
genre!

Note : L'usage épïcène 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.

La formation offerte par les cours d'éducation physique dans la composante de Formation Générale Commune

Les cours d'éducation physique visent à développer des comportements responsables en ce qui a trait à la protection et à l'amélioration de la santé.

Comme l'activité physique joue un rôle prépondérant dans la prévention de la maladie, la formation offerte dans ces cours permet à l'étudiant d'acquérir les compétences nécessaires pour éventuellement pouvoir intégrer la pratique régulière de l'activité physique à son mode de vie.

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.

Titre de l'ensemble III : Intégration de l'activité physique à son mode de vie

Les cours offerts dans l'ensemble III offrent à l'étudiant l'occasion de démontrer sa capacité à intégrer l'activité physique à son mode de vie.

L'étudiant aura l'occasion d'expérimenter une activité physique pratiquée selon des conditions et des règles qui garantissent des effets bénéfiques sur sa santé.

Ce cours offrira, en outre, à l'étudiant l'opportunité de pratiquer une activité physique qui comporte des contraintes d'organisation et d'horaire personnel.

Au terme de son cours, l'étudiant sera capable d'insérer la pratique de l'activité physique parmi ses occupations et de s'assurer que cette activité comporte des effets positifs sur sa santé personnelle.

L'énoncé de la compétence :

Gérer la pratique régulière de l'activité physique dans une perspective de santé.

Contexte de réalisation :

L'évaluation de la compétence sera effectuée au terme d'une séquence d'apprentissages qui aura fourni à l'étudiant un contexte favorable à l'acquisition de cette compétence. Ce contexte comporte les éléments suivants :

- À l'aide de références pertinentes.
- Dans le cadre d'un programme élaboré par l'étudiant et appuyé sur des études ou fondements scientifiques.

1^{er} ÉLÉMENT DE COMPÉTENCE :

Pratiquer l'activité physique selon une approche préventive de santé.

Objectifs spécifiques :

- 1) Prendre connaissance de la documentation établissant le lien entre la santé et l'activité physique pratiquée dans le cours; i.e. les règles de sécurité à respecter dans une salle de musculation, les conditions garantissant une amélioration de sa vigueur musculaire.
- 2) Réaliser un programme personnel de musculation qui respecte les principes d'entraînement énoncés dans la documentation pertinente.
- 3) Se fixer des objectifs personnels en rapport avec l'amélioration de ces qualités musculaires. Évaluer périodiquement l'amélioration de ces qualités; apporter, si nécessaire, des modifications à son programme d'exercices.

Activités d'apprentissage :

Recherche personnelle pour découvrir les fondements scientifiques d'un programme de musculation.

Élaboration d'un programme personnel de musculation; choix des exercices en fonction des objectifs visés.

Réalisation de son programme de musculation.

À chaque séance de musculation, inscrire sur sa fiche d'exercices les charges utilisées, le nombre de séries et de répétitions réussies et inscrire les données de sa prochaine séance en salle.

Éléments de contenu :

Les groupes musculaires sollicités dans un programme de musculation.

Les qualités musculaires développées dans un tel programme.

Détermination de ses limites, de ses capacités et de ses besoins.

Le choix des exercices; l'ordre d'exécution; la détermination des charges de départ.

L'augmentation progressive des charges de travail.

Un mouvement exécuté jusqu'à pleine amplitude.

Les exercices d'échauffement et d'étirement.

L'évaluation du progrès accompli.

Évaluation sommative :

Avant chaque évaluation sommative une grille de critères et d'évaluation sera présentée.

2^e ÉLÉMENT DE COMPÉTENCE :

Réaliser un programme personnel d'activité physique dans une perspective de santé.

Objectifs spécifiques :

- 1) Prise en compte des facteurs qui conditionnent la pratique de l'activité physique dans son choix d'activité.
- 2) Formulation d'objectifs pertinents à son programme.
- 3) Organisation concrète conciliant les différentes exigences de sa vie.
- 4) Évaluation de son programme.

Activités d'apprentissage :

Exploration de la documentation qui concerne les conditions à satisfaire pour obtenir les résultats escomptés suite à la réalisation de son programme personnel d'activité physique.

Réaliser le programme proposé à l'extérieur des 30 heures de cours déjà prévues à l'horaire pour l'éducation physique.

Rendre compte de la réalisation de son programme personnel dans un journal de bord, un carnet de route, une fiche d'entraînement ou une grille d'appréciation.

Éléments de contenu :

Facteurs à considérer dans le choix de toute activité physique :

- environnement, disponibilité, ressources financières, discipline personnelle, motivation, état de santé, capacité d'organisation, horaire, accessibilité des équipements, besoins personnels.

Étapes de l'élaboration de programme :

- analyse de la situation, évaluation des besoins, détermination des ressources disponibles, établissement de priorités, élaboration d'un cadre de fonctionnement, implantation et mise en place du programme et détermination des procédures d'évaluation.

Évaluation formative : (8^e cours)

Plan écrit démontrant les raisons personnelles appuyant son choix d'activité physique; les objectifs visés par son programme d'activité physique; l'horaire prévu pour la réalisation du programme; les moyens utilisés pour rendre compte de l'atteinte de ses objectifs personnels.

Évaluation sommative :

Avant chaque évaluation sommative une grille de critères et d'évaluation sera présentée.

POLITIQUES DÉPARTEMENTALES

1- Présences au cours

Conformément à la Politique d'évaluation des apprentissages (P.I.É.A.) du collège Édouard-Montpetit, la présence au cours est obligatoire. L'étudiant ne peut s'absenter à plus de deux cours de deux heures ou de quatre cours d'une heure.

Pour des raisons graves, l'étudiant qui dépasserait le nombre d'heures d'absence toléré, le professeur devra, si possible, favoriser le rattrapage.

2- Niveau d'engagement :

Un comportement démontrant un niveau d'engagement inacceptable (pour sa sécurité et celles des autres) ou insuffisant (participation) pourra être une cause de renvoi du cours. Une absence sera alors enregistrée pour l'étudiant concerné.

3- Politique de valorisation de la langue française

L'étudiant doit présenter ses travaux en un français correct. Il s'agit d'une exigence de forme qui autorise le professeur à refuser un travail ou à en retarder l'acceptation jusqu'à ce qu'elle soit satisfaite. Les retards à remettre les travaux sont alors soumis aux pénalités prévues dans ce plan de cours.

En référence à l'article 4.2 de la Politique institutionnelle d'évaluation des apprentissages (P.I.É.A.)

- Aucun examen ne comptera pour plus de 30 % et aucun travail pour plus de 40 %.
- La note de passage est de 60 %. Cette note signifie que l'étudiant a atteint les objectifs d'apprentissage du cours aux seuils fixés (en référence à l'article 4.3 de la P.I.É.A.).

EXIGENCES PARTICULIÈRES

La date de remise de travaux vous sera communiquée à l'avance et devra être respectée. Tout retard sera pénalisé de 10% par jour.

PRÉALABLES ET CONTRAINTES MATÉRIELLES

Tous les étudiants du cours doivent être en mesure d'effectuer une activité physique qui entraîne une certaine augmentation des fréquences cardiaques et un travail musculaire à un niveau suffisant pour entraîner une modification de ses déterminants de la condition physique.

Une tenue vestimentaire adéquate est nécessaire, c'est-à-dire : des souliers de gymnase, des vêtements propres permettant l'exécution de mouvements amples, au sol et favorisant l'évaporation de la transpiration, (les «jeans» même coupés ou amples seront considérés comme inacceptables!!!). Le T-shirt est obligatoire pour tous.

Aussi, l'étudiant doit à chaque cours avoir avec lui une serviette propre qu'il posera sur les bancs d'exercices avant de s'exécuter.

ÉVALUATION - MUSCULATION

➤ **1. Routine d'entraînement : En salle** **70 %**

Cours 3 1.1. Recherche documentée – 10 exercices **30 %***

- Photo ou dessin
- Muscle principal et muscle secondaire
- Description technique (position du corps, des mains, le type d'appareil)
- Élément clé pour éviter les blessures

Cours 4 1.2 Préparation de sa routine **20 %**

- Expérimentation des CMax et calcul de la charge de travail 10 %
- Production d'une fiche d'entraînement 10 %
 - Fréquence cardiaque cible
 - Qualité musculaire, %, répétitions, séries
 - Méthode d'entraînement utilisé

Cours 4 – 14 1.3 Suivi de l'entraînement en salle **20 %**

- Inscription des répétitions pour chaque série
- Inscription des objectifs pour la prochaine séance

➤ **2. Intégration de l'activité dans son mode de vie** **30 %**

Cours 14 2.1 Amélioration d'un exercice préétabli **10 %**

Cours 4-14 2.2 Démonstration de son activité physique autre que celle du cours.
Présentation : Suivi d'une fiche à la semaine **20 %**

*** Les travaux doivent être présentés individuellement et présenter une touche personnelle.
Toute copie conforme sera refusée.**

BIBLIOTHÈQUE

Livres en réserve

1. The new encyclopedia of modern body building – Schwarzenegger, Arnold – c 1998 –
2. Fitness, à vous la forme – Barteck, Oliver, 1967 – c 1999 –
3. Abdominaux : répertoire d'exercices – Croisetière, Réjean, 1948 – c 2001 –
4. Musculation : répertoire d'exercices – Croisetière, Réjean, 1948 – c 2001 –
5. Guide des mouvements de musculation – Delavier, Frédéric 1999 – 2002