

# PLAN DE COURS

---

COLLÈGE ÉDOUARD-MONTPETIT

**Département** : Éducation physique

**Nom du cours** : *Initiation à la randonnée pédestre  
en moyenne montagne  
Ensemble III*

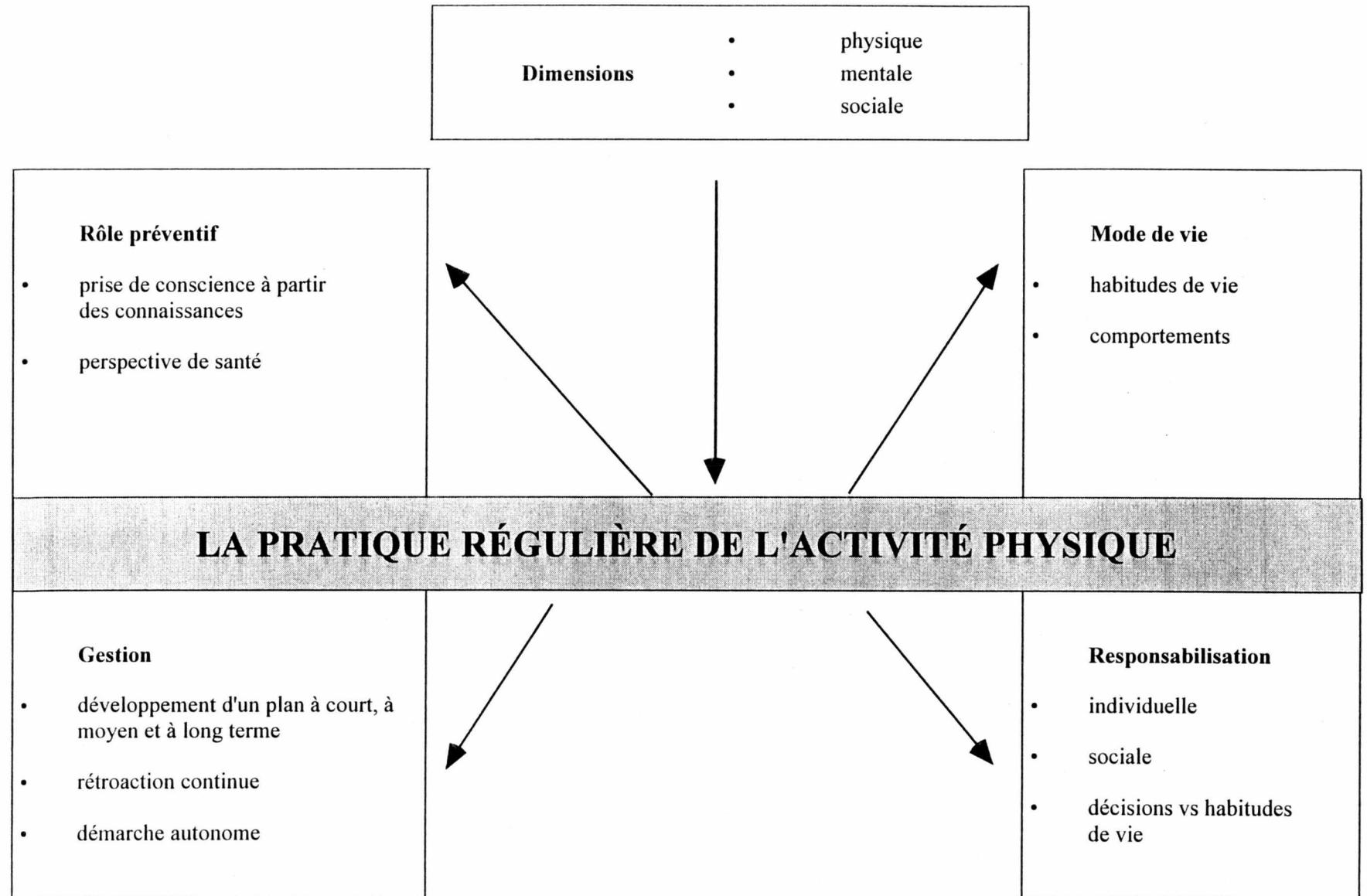
**Numéro du cours** : 109-566-02

**Professeurs** : **Claude Duguay**  
**Michel Sauvé**  
**François Vaillancourt**

---

SESSION AUTOMNE 2002

---



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.

## **1.0 RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX**

### **1.1 Intentions éducatives en éducation physique**

L'éducation physique, obligatoire à l'enseignement collégial, est centrée sur les éléments de formation favorisant chez l'étudiant la capacité de prendre en charge sa condition physique de façon autonome et responsable. Dans cette perspective, un accent particulier est mis sur la relation entre les habitudes de vie et la santé et sur l'exploration de diverses activités physiques pouvant être pratiquées par l'étudiant à court et à long terme.

### **1.2 Orientations de la formation générale en éducation physique au collégial**

#### **1.2.1 Thématique de la formation générale commune en éducation physique.**

La valorisation des habitudes de vie génératrice de santé et celle de l'activité physique pratiquée de façon régulière et autonome en particulier.

#### **1.2.2 But général de la formation générale commune en éducation physique.**

Développer les habitudes favorables à la santé.

#### **1.2.3 Buts particuliers de la formation générale commune en éducation physique.**

Établir la relation entre les habitudes de vie et la santé.

Préciser les activités les plus susceptibles de répondre à ses besoins personnels d'activité physique.

Acquérir la capacité de répondre de façon autonome à ses besoins d'activité physique.

### **1.3 Contribution de l'éducation physique à la formation générale**

La formation offerte en éducation physique s'harmonise avec les objectifs d'une formation générale qui vise à faire acquérir les compétences personnelles nécessaires à une intégration dynamique dans la société. L'éducation physique contribue à fournir les habiletés, les connaissances et les attitudes qui sont caractéristiques d'une bonne formation générale et nécessaires à quiconque veut être un citoyen lucide et actif dans la société d'aujourd'hui.

### **1.4 Un processus favorisant la responsabilité**

Les cours d'éducation physique font vivre à l'étudiant une expérience qui lui permet de comprendre que l'activité physique pratiquée avec régularité constitue le meilleur moyen de s'épanouir physiquement, psychologiquement et socialement, donc d'agir sur son bien-être et sa qualité de vie. Apprendre à intégrer l'activité physique à ses occupations professionnelles et familiales, puis à ses loisirs, développe chez l'individu le potentiel nécessaire pour acquérir la capacité à prendre en charge sa santé. La motivation qui incite à adopter de bonnes habitudes de vie peut être développée à l'aide d'expériences concrètes planifiées en conséquence.

### **1.5 Cadre général de formation**

Les cours offerts par le département d'éducation physique sont partagés en trois ensembles (voir paragraphe 1.2.3 de ce document)

Pour obtenir les trois unités en éducation physique, l'étudiant devra réussir un cours de chacun des ensembles. Il n'y a pas de préalables aux cours des ensembles I et II. Par contre, la réussite des ensembles I et II est préalable à l'ensemble III.

L'acquisition des compétences en éducation physique est facilitée par la possibilité pour l'étudiant de choisir parmi un éventail d'activités physiques pertinentes.

La consolidation des apprentissages s'appuie sur la pratique personnelle régulière.

## 2.0 OBJECTIF GÉNÉRAL DE L'ENSEMBLE III

L'étudiant aura la capacité de gérer la pratique régulière de son activité physique dans une perspective de santé.

### 2.1 Renseignements liés à la pondération 1-1-1

- 1 = temps hebdomadaire consacré aux éléments cognitifs.
- 1 = temps hebdomadaire consacré à la pratique encadrée d'une ou de diverses formes d'activités physiques.
- 1 = temps hebdomadaire consacré à du travail personnel.

Concrètement, pour le cours de l'ensemble III - **Initiation à la randonnée pédestre en montagne moyenne**, cette pondération représente trois rencontres de 3 heures, une excursion préparatoire d'une journée et un stage de 2 jours.

## 3.0 POLITIQUES DÉPARTEMENTALES

### 3.1 Présences au cours

Conformément à la Politique institutionnelle 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 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.

### 3.2 Niveau d'engagement

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

### 3.3 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 les politiques des départements. (Politique institutionnelle d'évaluation des apprentissages approuvée le 7 février 1995).

## 4.0 PRÉALABLES ET CONTRAINTES MATÉRIELLES

- Jouir d'une condition physique suffisante (capable de soutenir un effort physique moyennement intense (F.C. = 120-150 bts/mn) durant une longue période (6-7 heures de marche/jour).
- Ne pas souffrir d'handicap pouvant limiter la pratique de cette activité physique (problèmes articulaires aux genoux, problèmes cardiaques ou prise de médicaments).
- Accepter de défrayer les frais de ce cours et partager avec les autres participants, les frais de nourriture durant le stage (environ 20 \$).
- Se procurer le matériel nécessaire au stage (vêtements, bottes, matériel de camping, etc., voir liste de matériel du cours).

N.B. Moyennant un dépôt de 20 \$ et la carte étudiante, la boutique d'équipement de plein-air du Collège (local ACC-5 - campus Longueuil) peut vous prêter : sac à dos, sac de couchage, matelas de sol, tente, gourde, réchaud, chaudrons, carte et boussole.

**Ce matériel est la propriété du Collège, s'il est endommagé ou perdu, il devra être remboursé par la ou les personnes concernées.**

## 5.0 ÉLÉMENTS DE COMPÉTENCES

Les objectifs énoncés ci-dessous décrivent des connaissances et des habiletés jugées nécessaires à une pratique régulière de la randonnée pédestre dans une perspective de santé.

Ils concernent principalement :

- le développement d'une certaine efficacité à pratiquer la randonnée pédestre **selon une approche préventive de la santé**
- **la réalisation d'un programme personnel d'activité physique** favorisant et/ou intégrant la pratique de la randonnée pédestre.

Pour atteindre ces objectifs, l'élève devra être en mesure de :

- 5.1 Démontrer durant la randonnée sa compréhension des différents facteurs pouvant influencer son efficacité énergétique et son intégrité physique et celles de ses partenaires.
- 5.2 Prévenir les blessures (ampoules, entorses, chute) et les malaises (coup de chaleur, hypothermie) en prévoyant les ressources nécessaires et en les utilisant de manière adéquate.
- 5.3 Choisir une excursion en tenant compte de ses capacités et ses limites (condition physique).  
Estimer la distance, la dénivellation d'un parcours et le temps requis pour le parcourir.
- 5.4 Adopter un rythme favorable à un bon rendement énergétique.
- 5.5 Adapter la longueur des foulées et la hauteur des appuis selon les variations de terrain et l'état du sentier.
- 5.6 Ajuster convenablement son sac à dos.
- 5.7 Connaître les caractéristiques recherchées dans les vêtements appropriés pour la randonnée en montagne (tissus, versatilité, poids, volume, résistance).
- 5.8 Utiliser ses vêtements de manière à maintenir une température optimale en toutes circonstances.
- 5.9 Reconnaître les qualités des aliments appropriés à l'activité (valeur nutritive, poids, volume, conservation, facilité de préparation).
- 5.10 Adopter des habitudes alimentaires favorisant une efficacité énergétique optimale.
- 5.11 Remplacer régulièrement les liquides perdus en quantité et en qualité suffisante.

5.12 Construire un calendrier d'activité physique favorisant la préparation physique du participant au stage qu'il prépare.

5.13 Estimer le lien entre la randonnée pédestre et ses besoins en matière de santé globale.

5.14 Construire un programme d'activité physique intégrant au moins une activité de plein-air, organisée en fonction de ses besoins, des ressources disponibles et d'une pratique régulière.

## 6.0 OBJECTIFS DE SITUATION

Le contexte du cours de randonnée pédestre place les participants dans une situation d'interdépendance où la mise en commun des ressources individuelles aura un impact certain sur l'atteinte des objectifs du cours.

De façon concrète, l'élève s'engage à :

1. se regrouper avec des personnes dont la condition physique est équivalente à la sienne;
2. élaborer un menu d'excursion répondant aux exigences de l'alimentation en randonnée pédestre;
3. préparer et emballer la nourriture adéquatement;
4. prendre en charge une partie du matériel de groupe;
5. préparer son matériel personnel selon les consignes émises;
6. installer le campement et préparer les repas;
7. partager équitablement les portions alimentaires;
8. se préoccuper du confort des autres dans le partage de l'espace aménagé pour le sommeil;
9. répartir équitablement la charge à transporter;
10. respecter les consignes de sécurité, le rythme de marche convenu et le sommeil des autres;
11. recueillir les données nécessaires;
12. créer et maintenir une ambiance agréable;
13. maintenir une attitude critique.
14. respecter le site (règles, habitudes quotidiennes)

## 7.0 CONTENU, MÉTHODOLOGIE ET CALENDRIER

Le contenu du cours de randonnée pédestre concerne les relations de la personne avec l'espace qui l'entoure (montagne, vallée, sentier, cours d'eau, etc.) et les conditions qui y prévalent (vent, froid, chaleur, brouillard, pluie, glace) et aussi les relations qu'elle entretient avec les autres personnes du groupe avec lesquelles elle explore cet environnement.

### 7.1 Éléments défavorables

#### Conditions climatiques et changement brusque de température

- Froid
- Vent
- Pluie
- Neige
- Orage

L'hypothermie et le coup de chaleur guettent la personne qui n'accorde pas suffisamment d'importance à ces éléments.

- Brouillard
- Tempête
- Soleil

La foudre et la visibilité réduite peuvent aussi entraîner des lourdes conséquences.

## **L'environnement**

- Isolement relatif
  - Durée de l'ensoleillement
  - État des sentiers
  - Ressources limitées
- } Le charme bucolique d'une randonnée est réduit s'il faut passer la nuit en montagne sans le matériel nécessaire, après s'être tordu une cheville ou si on s'est égaré en voulant prendre un raccourci!

## **Activité physique**

- Durée
  - Intensité
- } En plus des risques d'ampoules et d'entorses; une évaluation inadéquate de ses capacités pourrait inutilement nous placer dans des situations hasardeuses.

## **7.2 Éléments favorables**

### **Ressources matérielles et physiques (savoir et savoir-faire)**

- Abri et vêtements
- Trousse de premiers soins
- Chaussures et sac à dos adéquats
- Alimentation et hydratation
- Connaissances et habiletés
- Règles préventives et de sécurité
- Condition physique et dosage de l'effort
- Efficacité de la marche
- Prévention de l'hypothermie et du coup de chaleur
- Utilisation d'une carte et boussole
- Coopération avec les partenaires
- Connaître ses limites, ses capacités

### 7.3 Calendrier

**La formule du cours est intensive soit :**

- trois réunions préparatoires de trois heures chacune
- une sortie préparatoire d'une journée
- une sortie de deux jours
- une réunion retour de trois heures

#### *Première réunion préparatoire*

Date : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_ local : \_\_\_\_\_

- Plan de cours
- Fiche de santé
- Liste de matériel individuel
- Lectures recommandées
- Test Léger-Boucher
- Objectifs et calendrier d'activités préparatoires
- Reportage

#### *Sortie préparatoire*

Date : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_ Endroit : \_\_\_\_\_

#### *Deuxième et troisième réunions préparatoires*

2) Date : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_ local : \_\_\_\_\_

3) Date : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_ local : \_\_\_\_\_

- Formation des sous-groupes
- Choix et étude du trajet
- Matériel de groupe
- Examen théorique – réunion 3
- Préparation pour la sortie préparatoire
- Horaire de la boutique plein air
- Élaboration d'une intention commune
- Élaboration du projet alimentaire
- Répartition des mandats et responsabilités
- Suivi du calendrier d'activités préparatoires
- Disposition du matériel dans le sac à dos
- Consignes (pour le voyage hors Québec)
- Pièces d'identité et assurances-voyage, etc.

➤ **Stage** Endroit : \_\_\_\_\_

➤ **Départ** Date : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_ Endroit : \_\_\_\_\_

➤ **Retour** Date : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_ Endroit : \_\_\_\_\_

#### *Réunion retour*

Date : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_ Endroit : \_\_\_\_\_

- Partage des coûts de la nourriture
- Compléter l'étude de trajet
- Retour critique sur la randonnée
- Évaluation du calendrier d'activités préparatoires

## 8.0 ÉVALUATION SOMMATIVE

ÉLÉMENT DE COMPÉTENCE	Modalités d'évaluation				
	*1	*2	*3	*4	*5
8.1 Harmoniser la pratique efficace de l'activité physique (randonnée pédestre, hivernale et cyclotourisme) dans une approche favorisant la santé.	√	√			√
8.2 La réalisation d'un programme personnel d'activités physiques (favorisant sa participation à l'excursion de plein air)			√	√	√
Valeur des évaluations	15	10	35	10	30

## 9.0 MODALITÉS D'ÉVALUATION

\* Les chiffres 1.2.3.4.5. en tête de colonnes du tableau précédent représentent les 5 modalités d'évaluation suivantes :

- 9.1 Évaluation de la capacité du participant à maintenir une disponibilité d'énergie constante et à observer le code de sécurité pendant le trajet au moyen d'une fiche d'observation. Pendant le stage.
- 9.2 Évaluation de la contribution du participant aux tâches consistant à assurer l'abri, l'alimentation et la récupération au moyen d'une fiche d'observation. Pendant le stage.
- 9.3 Élaboration et réalisation d'un programme personnel d'activité physique (Priorités, objectifs, moyens, conditions de réalisation, relevé du temps investi et des activités accomplies)

Critères d'évaluation :

1. \* La disponibilité d'énergie démontrée par le participant pour compléter les trajets planifiés et exécuter les tâches au campement.
  2. \* L'exécution et la remise de chacune des trois étapes du programme personnel lors des rencontres 2, 3 et 4
- \* Les précisions quant à la pondération apparaissent dans le document *Programme personnel*
- 9.4 Reportage de la randonnée préparatoire personnelle avec photos et renseignements utiles sur l'endroit visité.
  - 9.5 Examen théorique à la 3<sup>e</sup> rencontre pour vérifier que le participant possède les connaissances préalables pour une participation responsable et sécuritaire à l'activité.

### IMPORTANT

Le professeur attribuera un échec à un élève dont le comportement est susceptible d'être préjudiciable à l'environnement, à la sécurité des autres ou à sa propre sécurité. (Exemple : consommation d'alcool ou de drogues.)

Compte tenu de la formule intensive du cours et de son nombre restreint de rencontres, la présence à chacune des étapes du cours est une condition essentielle de réussite du cours.