Collège
Édouard-Montpetit
École nationale d'aérotechnique

109-316-02
HIVER 2006
Éducation physique

PLAN DE COURS

COURS : **Santé, éducation physique et plein air**
Ensemble 1 – Santé et éducation physique

PROGRAMME : Tous les programmes

DISCIPLINE : 109 Éducation physique

PONDÉRATION : Théorie : 1 Pratique : 1 Étude personnelle : 1

Professeur(s)	Bureau	☎ poste	✉ courriel ou site web
Mathieu Michel	B-126	717	michel.mathieu@college-em.qc.ca

PÉRIODE DE DISPONIBILITÉ AUX ÉTUDIANTS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant-midi					
Après-midi					

Coordonnateur(s)	Bureau	☎ poste	✉ courriel ou site web
Ako Millette	AR2	2945	ako.millette@college-em.qc.ca

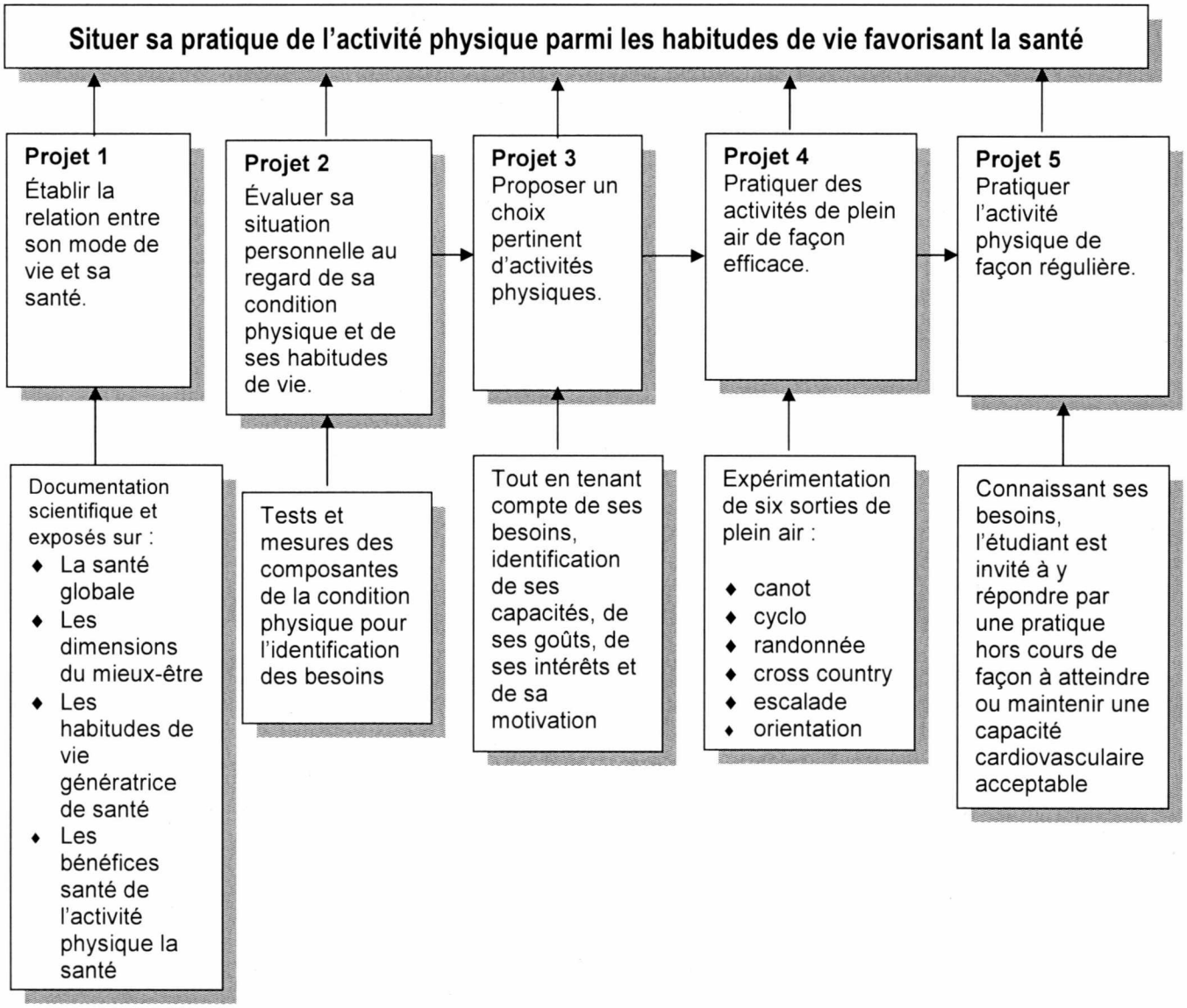
PLACE DU COURS DANS LA FORMATION DE L'ÉTUDIANT[1]

PRÉSENTATION DU COURS DE SANTÉ PLEIN AIR

Ce cours n'est préalable absolu à aucun cours et n'a pas de co-requis. Cependant il doit, avec un cours de l'ensemble 2, précéder le cours de l'ensemble 3.

Comme tous les autres cours de l'ensemble 1, ce cours propose à l'étudiant une réflexion sur certaines de ses habitudes de vie dans le but, s'il y a lieu, d'intégrer dans sa vie celles qui sont génératrices de santé. De façon à expérimenter les bienfaits de la pratique régulière de l'activité physique et éviter les effets négatifs causés par la sédentarité, l'étudiant expérimentera différentes activités physiques à l'extérieur du Collège : le ski de fond, le ski alpin, la planche à neige, une partie de hockey et de la raquette. À l'intérieur du cours, l'étudiant apprendra à utiliser adéquatement son rendement énergétique en fonction des activités.

SCHÉMA DE L'ACTIVITÉ



[1] **L'usage épicène 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.**

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://ww2.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 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

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 cardiovasculaire 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 4 heures consécutives par semaine sur huit semaines et auxquelles s'additionnent 15 heures de travail personnel hors cours à raison d'environ deux heures par semaine.

PLANIFICATION DU COURS

Projet 1 : Établir la relation entre son mode de vie et sa santé

Objectifs (durée)	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Expliquer la relation entre son mode de vie, en particulier ses habitudes d'activité physique, et sa santé en utilisant les connaissances scientifiques.	Répondre au questionnaire à la fin de chacun des chapitres. En classe, il y aura un résumé pour chacun des chapitres.	Utiliser le cadre théorique pour faire les liens entre son mode de vie et sa santé, pour identifier les risques et les bénéfices santé associés à ses habitudes de vie. Fiches dûment complétées.	Lire le volume *obligatoire À vos marques, prêts, santé !* Dans le volume obligatoire, lire 2 chapitres par semaine dans l'ordre suivant : Semaine 2 : chap. 8, 10 Semaine 3 : chap. 11, 12 Semaine 4 : chap. 1, 2 Semaine 5 : chap. 13, 7 Semaine 6 : chap. 3, 4 Semaine 7 : chap. 5, 9 Répondre à une banque de questions orientant l'étudiant vers l'essentiel du contenu théorique de chacun des chapitres. (voir calendrier de travail) Compléter les laboratoires et/ou évaluations personnelles (voir calendrier de travail)	Cours 8 Examen théorique 1, de type objectif **25 pts** Revues de lecture (voir calendrier de travail) **10 pts** **Total des points pour ce projet :** **35 points**

Projet 2 : Appliquer les règles d'une pratique de l'activité physique en plein air favorisant la santé

Objectifs, durée	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Appliquer les règles d'une pratique de l'activité physique en plein air favorisant la santé.	Expérimentation de différentes activités de plein air en milieu urbain : ♦ ski de fond →	Compléter un 10 km en moins de 2 heures	→ Compléter et mettre en application la fiche d'entraînement.	Évaluation du professeur sur une fiche : ▪ respecter consignes ▪ ponctualité ▪ implication ▪ atteindre les objectifs pour chacune des activités Chaque sortie compte pour **5 points** (6 sorties) **Total des points pour ce projet :** **30 points**
	♦ ski alpin ♦ planche à neige }	Contrôler ses virages et arrêts Utiliser la réglementation adéquatement		
	♦ raquette →	Atteindre un sommet en 2 heures		
	♦ hockey →	Capable de jouer intensivement pendant 1 h 30		

Projet 3 : Évaluer sa situation personnelle au regard de sa condition physique et des habitudes de vie

Objectifs, durée	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Reconnaître ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation liés à la pratique régulière de l'activité physique.	Évaluation des déterminants de la condition physique à l'aide de tests standardisés. ❖ Endurance cardiovasculaire ❖ Endurance musculaire ❖ Flexibilité ❖ Posture et santé du dos ❖ Composition corporelle (% de tissus adipeux Évaluation des habitudes de vie à l'aide de questionnaires qualitatifs ❖ Indice d'activité physique ❖ Alimentation ❖ Stress et détente ❖ Posture ❖ Tabagisme	Compléter correctement les données quantitatives associées aux tests suivants : → Test Léger-Boucher → F.C. cible → Test pompes, abdos → Test → Test IMC, ratio C/H	Identification de ses forces et faiblesses Calcul de la fréquence cardiaque cible	Cours 3 Évaluation de sa situation personnelle à l'aide de sa fiche d'entraînement **Total des points pour ce projet :** **10 points**

Projet 4 : Proposer un choix pertinent d'activités physique

Objectifs, durée	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Proposer un choix pertinent justifié d'activité physique en relation avec ses besoins, ses capacités, ses facteurs de motivation.	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. 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.	Mettre 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). Proposer un choix d'activité(s) cohérent avec les besoins prioritaires identifiés et les bénéfices santé recherchés. Le scénario proposé est réaliste : il est en lien avec la motivation et les capacités de l'étudiant.	→ Avoir lu et complété le bilan 8 et 13 du volume. → Avoir complété correctement les fiches quantitatives et qualitatives.	Cours 14 Répondre en classe aux questions du bilan final. **10 points** **Total des points pour ce projet :** **10 points**

Projet 5 : Pratiquer l'activité physique de façon régulière

<table>
<tr><th>Objectifs, durée</th><th>Stratégies (méthode, contenu)</th><th>Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)</th><th>Travail préparatoire (travail personnel hors cours)</th><th>Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)</th></tr>
<tr>
<td>Pratiquer l 'activité physique de façon à pouvoir démontrer une capacité cardiovasculaire acceptable.</td>
<td>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

Évaluation de la capacité cardiovasculaire au début et à la fin de la session à l'aide du Test navette.

Activités à incidence cardiovasculaire dans le cours et dans le travail personnel

Principes d'entraînement. Fréquence cardiaque cible. Formule de Karvonen</td>
<td>Démontrer une condition physique lui permettant d'atteindre le seuil de réussite dans le test navette de fin de session.

<table>
<tr><th colspan="2">Palier atteint</th><th rowspan="2">Note sur 15</th></tr>
<tr><th>Filles</th><th>Gars</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>13.5-14</td></tr>
<tr><td>6 – 6.5</td><td>8 – 8.5</td><td>12-13</td></tr>
<tr><td>5 – 5.5</td><td>7 – 7.5</td><td>10.5-11</td></tr>
<tr><td>4 – 4.5</td><td>6 – 6.5</td><td>9-10</td></tr>
<tr><td>3.5</td><td>5.5</td><td>7.5-8</td></tr>
<tr><td>3</td><td>5</td><td>6-7</td></tr>
<tr><td>2.5</td><td>4.5</td><td>4.5-5</td></tr>
<tr><td>2</td><td>4</td><td>3-4</td></tr>
<tr><td>1.5 et --</td><td>3.5 et --</td><td>0</td></tr>
</table>
Démontrer l'endurance musculaire et la flexibilité lui permettant d'atteindre le niveau moyen selon les normes canadiennes.</td>
<td>L'étudiant pratique des activités qui lui permettent de maintenir ou de développer à un niveau acceptable :

→ son endurance cardiovasculaire</td>
<td>Cours 13
Test navette, Léger-Boucher,
20 mètres
<u>15 points</u>

La note sur 15 est attribuée selon le palier atteint

Total des points pour ce projet :
<u>15 points</u></td>
</tr>
</table>

SYNTHÈSE DES MODALITÉS D'ÉVALUATION SOMMATIVE

Objectif d'apprentissage	Description d'activité d'évaluation	Contexte de réalisation	Échéance (date de remise d'un travail ou période d'examen)	Pondération (%)
Projet 1	Examen théorique objectif	En classe	Cours 8	**25 points**
	Revue de lecture (répondre aux questions)	À la maison	Cours # 2 à 7	**10 points**
Projet 2	6 sorties de plein air	→ Base de Plein air, Mont St-Bruno, Mont St-Hilaire → Aréna	Cours # 2 au Cours # 7	**30 points** 6 sorties 5 points chacune
Projet 3	Enregistrement et interprétation de données sur fiches d'entraînement	Fiches d'entraînement à compléter	Cours 3	**10 points**
Projet 4	Bilan écrit	À la maison	Cours 7	10 points
Projet 5	Test de mesure de la capacité cardiovasculaire	En gymnase, pratique Test navette (20 mètres) Léger-Boucher	Cours 8	**15 points**

Le seuil de réussite de ce cours est de 60% basé sur le total des notes accumulées dans tous les examens sommatifs. 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 6.5.2.1)

POLITIQUES ET RÈGLES INSTITUTIONNELLES ET DÉPARTEMENTALES -

Tout étudiant inscrit au collège Édouard-Montpetit doit prendre connaissance du contenu de quelques politiques et règlements institutionnels et s'y conformer. Notamment, la *Politique institutionnelle d'évaluation des apprentissages, les conditions particulières concernant le maintien de l'admission d'un étudiant, la Politique de valorisation de la langue française, la Politique pour un milieu d'études et de travail exempt de harcèlement et de violence, les procédures et règles concernant le traitement des plaintes étudiantes.* Le texte intégral de ces politiques et règlements est accessible sur le site web du Collège à l'adresse suivante : www.college-em.qc.ca . En cas de disparité entre des textes figurant ailleurs et le texte intégral, ce dernier est la seule version légale et appliquée. Pour l'éducation physique, certaines contraintes tiennent compte de la nature des cours et des implications au niveau de l'apprentissage.

Remise des travaux et correction

Les travaux exigés doivent être remis à la date, au lieu et aux moments fixés. L'étudiant est informé à l'avance des critères de correction et de la pondération d'un travail ou d'un examen.

Retard pour la remise d'un travail

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 des travaux

L'étudiant remet des travaux propres et dactylographiés ou imprimés à partir de traitement de texte sur l'ordinateur. 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. (PIÉA, 6.2.5.2)

Qualité 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. (PIÉA 6.3.1) Le retard à remettre le travail dans un français correct est alors soumis à la pénalité prévue pour cette éventualité.

Plagiat

Tout manquement à l'honnêteté intellectuelle, de même que toute tentative de collaboration à une telle action entraînent la note «0» (zéro) pour l'examen, le travail ou l'activité d'évaluation en cause. Dans ce cas, le professeur en fait un rapport écrit à la coordination départementale qui le transmet à la Direction des études. (PIÉA, 6.6.1)

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 6.6.2 de la PIÉA.

Note de passage

La note de passage du cours 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. (PIÉA, 6.5.2.1)

Présence au cours

La présence au cours est obligatoire.

Absence

Toute absence est portée au dossier de l'étudiant quelle que soit la raison.
L'étudiant ne peut cumuler plus que 4 heures de cours d'absence qui ne sont pas justifiées par des raisons graves.
Une absence lors d'une activité extérieure doit absolument être reprise. L'étudiant doit en aviser le professeur le plus tôt possible pour afin de s'entendre avec lui sur une possibilité de reprendre le cours manqué.

Reprise

Le professeur favorise le rattrapage. Le professeur efface l'absence du dossier de l'étudiant lorsque l'étudiant reprend un cours manqué selon les conditions et les modalités précisées par le professeur.
Une absence justifiée par des raisons majeures acceptées comme telles par le professeur et pour laquelle on n'a pu offrir d'activité de rattrapage ne pourra être comptabilisée aux fins de sanction. Par contre, si l'étudiant ne reprend pas le cours manqué alors qu'il en a la possibilité, son absence est considérée comme non motivée et sera comptabilisée.

Retard

Les retards sont enregistrés. Le professeur peut refuser l'accès au cours en cas de retards répétés ou abusifs. Une absence est alors portée au dossier de l'étudiant.

Départs hâtifs

L'étudiant doit assister au cours jusqu'à la fin pour que sa présence soit enregistrée.

Modalités d'application

La politique de présence s'applique aux cours seulement et non aux activités d'évaluation sommative, auquel cas la PIÉA s'applique.
EN CAS D'ABSENCE PROLONGÉE POUR DES RAISONS GRAVES et lorsque le rattrapage n'est pas possible, l'étudiant doit aviser son A.P.I. le plus tôt possible. Dans certains cas, l'étudiant peut obtenir, selon le cas, la mention IT (incomplet temporaire) ou la mention IN (incomplet permanent) en conformité avec l'article 6.5.1.4 de la PIÉA et ainsi éviter l'échec.

Niveau d'engagement

Il est demandé à l'étudiant de s'impliquer activement dans la démarche du cours en donnant à sa participation une allure dynamique et enthousiaste.
Un comportement démontrant un niveau d'engagement inacceptable (sécurité) ou insuffisant (non participation aux activités pratiques d'apprentissage) peut être une cause de renvoi du cours et de refus d'accès par la suite.
L'étudiant doit établir une communication positive et respectueuse avec le professeur et les autres participants de son groupe, à défaut de quoi, il lui sera demandé de changer son langage ou son comportement sinon il devra quitter le cours.
Le professeur peut refuser l'accès au cours à un étudiant qui ne dispose pas de la tenue adéquate ou du matériel requis tel qu'indiqué au plan de cours. Une absence est alors enregistrée.
Un étudiant invité par son professeur à quitter le local doit récupérer ses effets et sortir tout de suite.

Droit d'appel

Un étudiant qui s'estime lésé lors de l'application de l'article 6.3.4 pourrait en appeler à l'adjoint responsable au Service des programmes.

Présence aux activités d'évaluation sommative

La présence aux activités d'évaluation sommative est obligatoire.
Toute absence non motivée pour des raisons graves (maladie, décès, événement de force majeur, etc.) à une activité d'évaluation sommative peut entraîner la note zéro (0) pour la dite activité. Des pièces justificatives peuvent être exigées.
Si les motifs sont graves et reconnus comme tels par l'enseignant, des modalités de report de l'activité d'évaluation seront convenues entre l'enseignant et l'étudiant. (PIÉA 6.2.5.1)

MODALITÉS DE PARTICIPATION

PRÉCISIONS SUR L'ENGAGEMENT DE L'ÉTUDIANT DANS L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE :

- Peu importe la température, l'étudiant se présente au cours avec les vêtements appropriés.
- L'étudiant devra réussir à parcourir dans un temps acceptable tous les trajets demandés à chaque sortie. S'il juge que sa condition physique est faible, il devrait se prendre en main.
- À chaque semaine, l'étudiant devra avoir lu et complété 2 chapitres du livre «*À vos marques, prêts, santé*» qu'il montrera au professeur sous forme d'une revue de lecture au début de chaque cours.
- 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.

TENUE VESTIMENTAIRE

- Vêtements d'hiver appropriés, tuque, gants ou mitaines, sac à dos, gourde d'eau.

MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

- Crayon de plomb
- Cadenas
- À la Coop, livre : Chevalier, Richard, «*À vos marques, prêts, santé*» l'édition du renouveau pédagogique inc, 3^{e} édition 2003

MÉDIAGRAPHIE

- Croisetière, Réjean. *Abdominaux*, répertoire d'exercices, Édition RC, 2004
- Croisetière, Réjean. *Musculation*, répertoire d'exercices, 3^{e} édition, RC, 70p.
- Croisetière, Réjean. *Ballon Suisse,* répertoire d'exercices, Édition RC, 2002
- Delavier, Frédéric, *Guide des mouvements de musculation : Approche anatomique,* 1999

- Compagnon Web (site internet) www.erpi.com/chevalier.cw