



## PLACE DU COURS DANS LA FORMATION DE L'ÉTUDIANT<sup>1</sup>

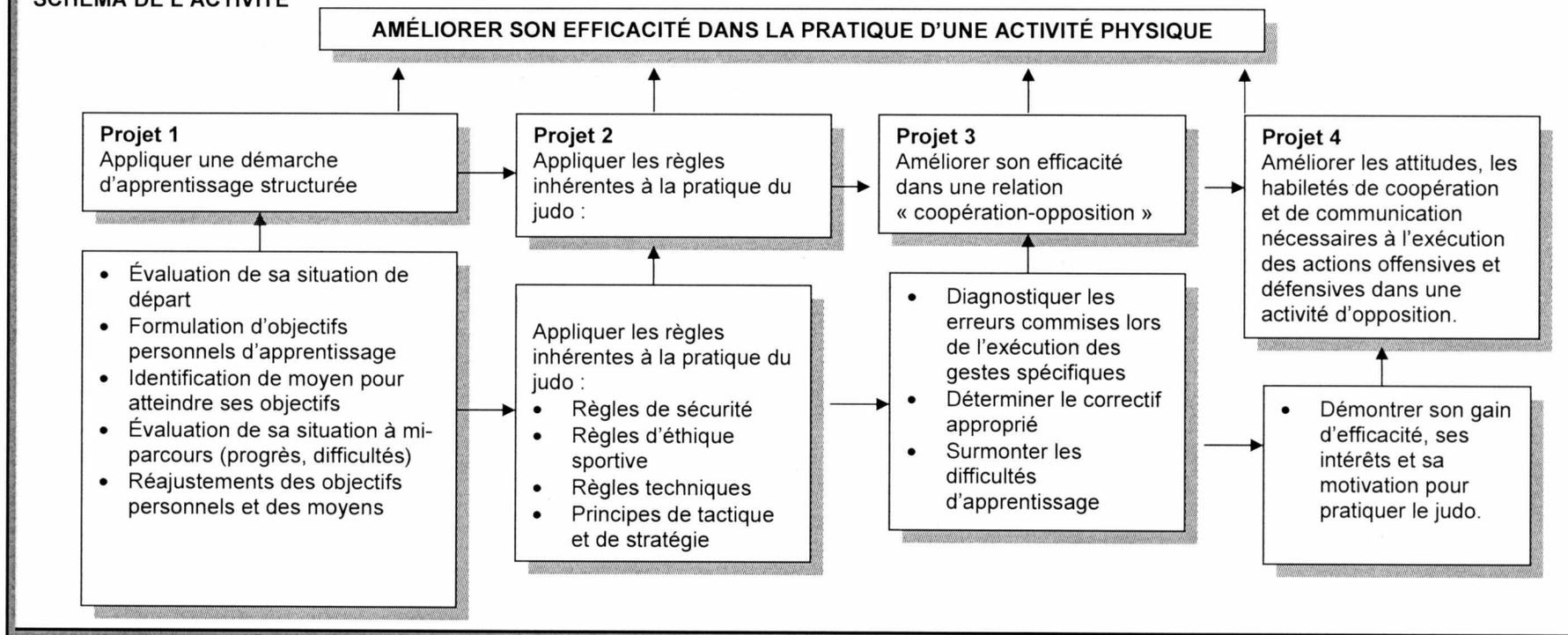
### PRÉSENTATION DU COURS DE JUDO

Ce cours n'est préalable à aucun cours et n'a pas de co-requis. Cependant il doit précéder, avec un cours de l'ensemble 1, le cours de l'ensemble 3.

Le cours de judo (la voie de la souplesse) vise une exploration spécifique du corps et propose d'établir les liens entre les différents plans de la personne (physique, mental, affectif, social) et d'étudier sur chacune les répercussions de la pratique d'activités physiques reliées au bien-être et à la santé.

Le cours de judo vise l'apprentissage des gestes techniques pertinents à cette activité : chutes, projections, prises d'immobilisations, ainsi que les « jauchements » au niveau des pieds. Le participant devra apprendre les règlements régissant les combats. En plus de développer son efficacité et son aisance dans la pratique du judo, le participant acquiert une méthode, des outils et de attitudes qui lui permettent d'intervenir de manière organisée et efficace sur l'amélioration de ses habiletés et sur toute situation d'apprentissage dans laquelle il eut vouloir s'engager.

### SCHÉMA DE L'ACTIVITÉ



<sup>1</sup> 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.

## 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://www2.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.

#### Ensemble 2

A l'aide d'une méthode de travail par objectifs personnels, l'étudiant intervient avec succès sur l'amélioration de ses habiletés motrices. Il développe un sentiment de compétence et d'efficacité dans l'apprentissage qu'il aborde avec confiance et plaisir.

#### 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 MINISTERIEL Ensemble 2 (code 0065)

## AMÉLIORER SON EFFICACITÉ LORS DE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE.

### 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

### Formule du cours

Cours de trente (30) heures réparties à raison de 2 heures consécutives par semaine et auxquelles s'additionnent 15 heures de travail personnel hors cours à raison d'environ une heure par semaine.

## PLANIFICATION DU COURS

### Projet 1 : Appliquer une démarche d'apprentissage structurée

| Objectifs, durée  | Stratégie (méthode, contenu)  | Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)  | Travail préparatoire (travail personnel)  | Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)  |
|---|---|---|---|--|
| <p>Évaluer sa situation <b>au départ</b> et élaborer des objectifs personnels en lien avec les besoins d'apprentissage à court terme et les gains d'efficacité souhaités à long terme.</p> <p>Ce <b>projet</b> met en place la base de la démarche et aura été complété dans le premier tiers de la session.</p> <p>Évaluer sa situation à <b>mi-parcours</b> et ajuster ses objectifs en fonction des progrès réalisés et des difficultés rencontrées.</p> <p>Ce <b>projet</b> se déroule durant le deuxième tiers de la session. Il permet au participant de mettre à l'essai son projet d'apprentissage, d'en évaluer la justesse et de l'ajuster.</p> | <p>Présentation du plan de cours et du cahier de participant.</p> <p>Exposé sur les règles de sécurité.</p> <p>Utilisation d'outils (fiches d'observation, d'auto-évaluation) à l'aide desquels le participant peut identifier ses forces et ses faiblesses donc les éléments qui doivent être améliorés pour obtenir des gains d'efficacité.</p> <p>Intégration des objectifs personnels dans l'activité.</p> <p>Démonstration et expérimentation des techniques de base.</p> <p>Enseignement par les pairs</p> <p>Le participant travaille à la mise en œuvre de son projet d'apprentissage (expérimentation personnelle, travail avec un pair, atelier avec le professeur, application d'exercices prescriptifs ou de progression, etc.)</p> <p>Le participant évalue ensuite les progrès réalisés dans la poursuite de ses objectifs à l'aide de fiches conçues à cette fin.</p> <p>Contenu étudié :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Méthode de formulation d'objectifs</li> <li>Attitude de base</li> <li>Stratégie de base</li> <li>Gestes techniques : déplacements, contact, attaque, retrait, riposte, parer un coup, équilibre, déséquilibre, avantage, désavantage, vitesse, prises de hanche, épaule, jambe, sacrifice</li> <li>Contre-prises</li> </ul> | <p>Identification des besoins d'apprentissage (les aspects de l'activité qui nécessitent le plus d'amélioration).</p> <p>Formulation d'objectifs personnels en lien avec les besoins d'apprentissage, les capacités et aptitudes.</p> <p>Mention des moyens pour atteindre les objectifs (hypothèse de travail).</p> <p><u>Critères d'évaluation</u><br/>Le participant formule l'objectif, indique le moyen pour l'atteindre, un mot-clé et un critère de réussite selon les critères précis indiqués sur la fiche utilisée.</p> <p>Ex. Le critère de réussite est un gain d'efficacité concret (mesurable ou observable) qui témoigne de l'atteinte de l'objectif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Production d'un relevé intermédiaire mettant en évidence les progrès réalisés depuis le relevé initial.</li> <li>Identification des objectifs à court terme qui ont été atteints et de ceux qui n'ont pas été atteints.</li> <li>Identification des facteurs auxquels il attribue les difficultés.</li> <li>Formulation de nouveaux objectifs à court terme davantage adaptés aux besoins, capacités, aptitudes et rythme d'apprentissage.</li> <li>Choix de nouveaux moyens pour remplacer ceux s'étant avérés inefficaces.</li> </ul> <p>Les fiches utilisées pour ce travail indiquent les critères d'évaluation précis</p> | <p>Compléter les fiches d'autoévaluation pour établir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>Relevé initial</u></li> <li><u>Objectifs personnels de départ</u></li> </ul> <p><u>Fiche 1</u><br/>Habilités motrices/passe-manchette</p> <p><u>fiche 2</u><br/>Attitudes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Choisir des objectifs</li> </ul> <p><u>fiche 3</u><br/>Communication et coopération</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Choisir des objectifs</li> </ul> <p>Compléter les sections de la <b>fiche 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>Relevé intermédiaire</u></li> <li><u>Objectifs personnels intermédiaires</u></li> <li>Choisir des objectifs sur les <u>fiches 2 et 3</u></li> </ul> <p>Lecture :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Plan de cours</li> <li>Règles de sécurité</li> <li>Terminologie propre au judo</li> </ul> | <p>Cours 2 et 3<br/>Fiche 1<br/>Est des habiletés motrices initiales</p> <p style="text-align: right;"><b><u>5 points</u></b></p> <p>Cours 4<br/>Fiche 2<br/>Choisir les objectifs de départ</p> <p style="text-align: right;"><b><u>5 points</u></b></p> <p>Cours 6<br/>Fiche 3<br/>Observation sur la coopération et la communication pendant l'évolution du combat</p> <p style="text-align: right;"><b><u>5 points</u></b></p> <p>Cours 7<br/>Cahier du participant</p> <p style="text-align: right;"><b><u>5 points</u></b></p> <p>Cours 8<br/>Fiche 2 et 3, compléter le cycle des fiches de la démarche d'apprentissage selon les objectifs personnels intermédiaires prévus</p> <p style="text-align: right;"><b><u>5 points</u></b></p> <p><b>Total des points pour ce projet :</b></p> <p style="text-align: right;"><b><u>25 points</u></b></p> |

### Projet 2 : Appliquer les règles inhérentes à la pratique du judo

| Objectifs, durée   | Stratégie (méthode, contenu)   | Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)  | Travail préparatoire (travail personnel)   | Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)  |
|--|--|---|--|--|
| Démontrer sa compréhension des règles du volley-ball<br>Ce projet est réparti sur toute la session et contribue avec le projet 1 à l'amélioration de l'efficacité dans la pratique de l'activité | Les capsules théoriques, la lecture des notes de cours et les exercices pratiques permettent d'étude des : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles de sécurité</li> <li>• Règles d'éthique sportive</li> <li>• Règles du combat <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Durée du combat</li> <li>○ Arbitrage</li> <li>○ Catégories de poids</li> </ul> </li> <li>• Règles techniques <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Projection (balance, balayage, blocage, jauchage, sacrifice)</li> <li>○ Immobilisation</li> <li>○ Chutes</li> <li>○ Combat de bout</li> <li>○ Combat au sol</li> </ul> </li> </ul> Règles tactiques et stratégiques | Démonstration par le participant en situation de combat, de sa capacité à identifier, appliquer et respecter les règles de base<br><br>Exécution sécuritaire<br><br>Identifier ses objectifs atteints ou non atteints et correction à apporter.<br><br>Examen théorique selon les règles et terminologie.<br>Examen technique sur les prises. | Pratique de l'activité<br>Lecture sur les règles inhérentes à la pratique du judo.<br>Le participant participe aux discussions au sein du groupe par une contribution positive et dynamique. | Cours 9 :<br><br>Examen théorique sur les règles et terminologie<br><br><b>10 points</b><br><br>Cours 10<br>Examen technique sur les prises de hanche, épaule, jambe, sacrifice et contre-prises<br><br><b>15 points</b><br><br><b>Total des points pour ce projet : 25 points</b> |

### Projet 3 : Améliorer son efficacité dans une relation « coopération-opposition »

| Objectifs, durée   | Stratégie (méthode, contenu)   | Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)   | Travail préparatoire (travail personnel)  | Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)   |
|--|--|--|---|---|
| Démontrer l'amélioration de ses habiletés motrices et de ses aptitudes liées à l'efficacité dans une relation « coopération-opposition »<br>Diagnostiquer les erreurs commises lors de l'exécution des gestes spécifiques et déterminer le correctif approprié.<br>Surmonter les difficultés d'apprentissage | L'ensemble de la démarche (le travail personnel et avec un partenaire) amène le participant à améliorer sensiblement ses habiletés motrices.<br>Le participant doit choisir, coordonner et adapter un ensemble de techniques mentales et corporelles, permettant d'amener l'adversaire en position de déséquilibre et de blocage | Le participant démontre des gains d'efficacité en situation de combat : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réussir à amener l'adversaire en position de déséquilibre en exécutant des actions offensives simples sur différentes parties du corps</li> <li>• Effectuer des blocages ou des retraits en vue de faire dévier les actions offensives de l'adversaire</li> </ul> | Une préparation psychologique adéquate et personnelle (mise en train) afin de se préparer à l'effort physique à fournir dans la pratique des objectifs.<br><br>Pratique de combat debout et au sol. | Cours 12 et 13<br><br>Examen pratique sur l'amélioration des habiletés motrices du participant en situation de combat : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Debout <b>10 points</b></li> <li>• Au sol <b>10 points</b></li> </ul> <b>Total des points pour ce projet : 20 points</b> |

**Projet 4 : Améliorer les attitudes et les habiletés de coopération et de communication nécessaires lors de l'exécution des actions offensives et défensives dans une activité d'opposition.**

| Objectifs, durée   | Stratégie (méthode, contenu)   | Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)  | Travail préparatoire (travail personnel)   | Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)  |
|--|--|---|--|--|
| Améliorer les attitudes et les habiletés de coopération et de communication nécessaires à l'application efficace des systèmes collectifs d'attaque et de défense lors de combat. | Le participant est confronté à contribuer de façon efficace à l'exécution de tâches collectives complexes en situation de combat, des tâches qui demandent des habiletés de concentration d'organisation, de coopération et de communication<br>Mise en situation de combat : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Projections</li> <li>• Immobilisations</li> <li>• Chutes</li> <li>• Attitudes</li> </ul> Observation et application des techniques et tactiques acquises. | Le participant avec ses équipiers démontre une amélioration de son efficacité en situation de combat. Il utilise toutes ses connaissances des éléments techniques et tactiques apprises.<br>Il est capable <ul style="list-style-type: none"> <li>• D'exécuter des dégagements de l'adversaire suivis de contre-attaques soutenus.</li> <li>• D'appliquer des principes tactiques dans l'exécution de ses actions offensives et défensives.</li> <li>• Il démontre ses intérêts et sa motivation pour pratiquer le judo.</li> </ul> | Préparer l'épreuve terminale.<br>Faire le lien entre ses évaluations et ses objectifs. | Épreuve terminale<br>Observation et évaluation par le professeur de l'efficacité du participant en situation de combat.<br><br>Formative cours 11<br>Sommativité cours 14 et 15 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Projections <b>10 points</b></li> <li>• Immobilisations <b>10 points</b></li> <li>• Chutes <b>10 points</b></li> </ul> <b>Total des points pour ce projet : 30 points</b> |

**SYNTHÈSE DES MODALITÉS D'ÉVALUATION SOMMATIVE**

| Objectif d'apprentissage | Description de l'activité d'évaluation   | Contexte de réalisation               | Échéance (date de remise d'un travail ou période d'examen) | Pondération (%) |
|--------------------------|--|---------------------------------------|--|-----------------|
| Projet 1                 | Compléter la fiche 1 : Relevé initial  | Individuel au gymnase et, à la maison | Cours 2 et 3   | 5 points        |
|                          | Compléter la fiche 2 : Objectifs personnels de départ  | Individuel au gymnase et, à la maison | Cours 4  | 5 points        |
|                          | Compléter la fiche 3 : Coopération et communication  | Individuel au gymnase et, à la maison | Cours 6  | 5 points        |
|                          | Cahier du participant  | Individuel au gymnase et, à la maison | Cours 7  | 5 points        |
|                          | Compléter les fiches 1,2 et 3 : Objectifs intermédiaires   | Individuel au gymnase et, à la maison | Cours 8  | 5 points        |
| Projet 2                 | Examen théorique : Règles et terminologie  | Individuel au gymnase                 | Cours 9  | 10 points       |
|                          | Examen technique : Prises et contre-prises   | En situation de combat                | Cours 10   | 15 points       |
| Projet 3                 | Examen pratique 1 : Combat debout  | En situation de combat                | Cours 12   | 10 points       |
|                          | Examen pratique 2 : Combat au sol  | En situation de combat                | Cours 13   | 10 points       |
| Projet 4                 | Épreuve terminale : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Projections</li> <li>• Immobilisations</li> <li>• Chutes</li> </ul> | En situation de combat                | Cours 14 et 15   | 10 points       |
|                          |  |                                       |  | 10 points       |
|                          |  |                                       |  | 10 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](http://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 2 absences (équivalent à 4 heures de cours) qui ne sont pas justifiées par des raisons graves.

Dans tous les cas, il ne s'agit pas d'une autorisation de congé mais d'une mesure qui reconnaît à l'étudiant un droit limité à s'absenter.

**Une 3<sup>ième</sup> absence non reprise et non justifiée par une raison grave entraînera une exclusion du cours.** Un avis sera acheminé à l'adjoint responsable au Service des programmes.

L'étudiant pourrait être amené à justifier son absence par un billet écrit indiquant la ou les raisons de son absence.

### **Reprise**

Le professeur favorise le rattrapage quand cela est possible. 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)

## EXIGENCES PARTICULIÈRES DU COURS DE JUDO

### Tenue vestimentaire obligatoire :

- Le judo se pratique avec un partenaire, pieds nus, dans la salle de judo, sur un tatami (tapis). Les étudiants portent des judogi (costume de judo ou kimono). Prévoir entre 4\$ et 10\$ pour le prêt de kimono.
- Le port de bijoux est interdit et le professeur pourra demander à l'étudiant de les retirer s'il le juge nécessaire.
- Les couvre-chefs sont interdits. Exemple : casquette, foulard, etc.
- Les étudiants devront avoir un comportement respectueux de l'environnement pendant la pratique du judo et une attitude de respect envers leurs adversaires (qui sont avant tout des confrères ou des consœurs de groupe).

### Précisions sur l'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 observations demandées sur les fiches
- ♦ Il rencontre son professeur dans les périodes de disponibilité indiquées pour toute question ayant rapport avec le cours.

### 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     |

## MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

Matériel obligatoire : cadenas, crayon de plomb, porte document, accessoires d'hygiène personnelle (douche)

## MÉDIAGRAPHIE

ARPIN Louis, *Le Guide du judo – technique debout*, Édition de l'homme, 1990.  
ARPIN Louis, *Le guide du judo – technique d'immobilisation*, Édition de l'homme, 1992  
Complexe sportif Claude-Robillard, Montréal, Judo, 1992.  
COURTINE Henri, *Le judo*, collection Connaissance et technique, Denoël, 1974  
HUBERTKLINGER, KLINGERSTORFF. *Judo et judo-do*, Vigot frères, 1972  
KOIKE Tadashi, BOULET Michel, *Le Judo*. Édition de Vecchi, 1976.  
MANTION Jacques, PELLETIER Flavius. *Projections en judo, analyse gestuelle*, Modulo, 1987

## CALENDRIER DE TRAVAIL

| Semaine  | Activités   |
|----------|---|
| 1        | Plan de cours et cahier du participant. Prêt du costume de judo (kimono)  |
| 2        | Règles, terminologie, démonstration. Test d'habiletés initiales   |
| 3        | Révision et expérimentation par les pairs. Observation sur les habiletés motrices Fiche 1 – 5 %   |
| 4        | Formulation des objectifs personnels à court terme. Expérimentation de techniques de chutes. Observation sur les habiletés motrices et attitudes. Correction fiche 2 – 5% |
| 5        | Expérimentation et amélioration des techniques et tactiques d'actions offensives et défensives pour déséquilibrer l'adversaire (projection et immobilisation)             |
| 6        | Expérimentation et observation sur habiletés, attitudes, coopération et communication en situation de combat. Fiche 3 –5%   |
| 7        | Travail sur les objectifs à court termes : prises, contre-prises, attitudes et coopération. Cahier du participant – 5%  |
| 8        | Formulation des objectifs intermédiaires – 5%   |
| 9        | Expérimentation et examen théorique sur les règles et terminologie – 10%  |
| 10       | Expérimentation et examen technique sur l'exécution des prises et contre-prises. – 15%  |
| 11       | Présentation formative à l'évaluation finale. Poursuite du travail sur les objectifs personnels.  |
| 12       | Examen pratique 1 : Combat debout – 10%   |
| 13       | Examen pratique 2 : Combat au sol – 10%   |
| 14 et 15 | Épreuve terminale. Évaluation de l'atteinte de objectifs et de l'efficacité en situation de combat incluant : projections – 10%, immobilisations – 10%, et chutes – 10%   |