



**Collège
Édouard-Montpetit**

109- 475 -02

HIVER 2006

DÉPARTEMENT D'ÉDUCATION PHYSIQUE

Plan de cours

COURS : **Planche à neige**

PROGRAMME : **Tous les programmes**

DISCIPLINE : **109 Éducation physique**

Pondération : Théorie : 0 Pratique : 2 Étude personnelle : 1

PROFESSEUR DU COURS-GROUPE	BUREAU	☎ poste	✉ courriel ou site web
Michel Major	AR-2		
Raymond Routhier	AR-2	6820	raymond.routhier@college-em.qc.ca

PÉRIODE DE DISPONIBILITÉ AUX ÉTUDIANTS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant-midi					
Après-midi					

COORDONNATEUR DU DÉPARTEMENT	BUREAU	☎ poste	✉ courriel
Ako Millette	AR-2	2945	ako.millette@college-em.qc.ca

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.

I. **présentation générale du cours**

L'ensemble 2, ***Efficacité et activité physique***, vise le développement du « sentiment » de compétence dans l'apprentissage d'une activité physique (*en cherchant toutefois à rendre cela ... visible dans la pratique*).

Il propose une démarche par objectifs (*projets*) à l'aide de laquelle le participant expérimente l'utilisation de divers outils qui lui permettent d'intervenir avec succès sur l'amélioration de ses habiletés motrices.

Essentiellement, l'ensemble 2 vise le développement chez le participant de :

- la confiance dans sa capacité d'apprendre;
- la conscience des outils dont il dispose;
- l'attitude appropriée pour transformer en stress positif certains passages difficiles de l'apprentissage qui se caractérisent par l'insécurité et le déséquilibre que le participant peut ressentir.

Le participant considère maintenant l'obstacle ou la difficulté comme une étape dans l'apprentissage, une occasion d'apprendre, un défi stimulant, un problème à résoudre et non pas comme une confirmation de son incompétence.

Au terme de l'ensemble 2, l'étudiant est ouvert à l'essai d'une nouvelle activité. Il expérimente avec confiance et humour. Il accepte ses erreurs et les difficultés qui le stimulent au lieu de le décourager.

Sa pratique de l'activité physique lui procure plaisir et valorisation.

Il augmente son intérêt et sa motivation pour la pratique de l'activité physique.

Il met en place les conditions d'un mode de vie intégrant de façon non négociable la pratique régulière de l'activité physique pour le plaisir et la valorisation qu'il en retire et peut-être aussi l'ensemble des bénéfices santé qu'il en retirera à court et à long terme.

II. 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://www.college-em.qc.ca/dept/educationphysique/>

III. L'éducation physique et la formation générale

Avec les autres disciplines de la formation générale, l'éducation physique contribue au développements 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 cardio-vasculaire lui permettant d'atteindre le seuil de réussite dans une épreuve ou un test critérié.

Objectif ministériel du cours

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

Concrètement le cours de **planche à neige 109-475** nécessitera :

- une rencontre préparatoire d'une durée de trois heures;
- et trois (3) jours de stage répartis en deux demi-journées et deux jours complets.

IV. OBJECTIF GÉNÉRAL en PLANCHE À NEIGE

Acquisition et amélioration des habiletés de base essentielles à la pratique sécuritaire de la planche à neige.

Situation du cours dans le programme

Ce cours de 30 heures (1 unité) en éducation physique fait partie de l'ensemble 2; il est offert selon un horaire intensif composé de 4 sorties à l'extérieur et une rencontre au Collège avant la première sortie.

Utilité du cours

La planche à neige est un sport très populaire auprès des jeunes et ...des moins jeunes. De plus en plus, on souhaite s'initier ou parfaire sa technique de manière sécuritaire et efficace.

V. PRÉALABLES ET -CONTRAINTES MATÉRIELLES

Ce cours s'adresse à tous les étudiants quelque soit leur niveau, une attention particulière sera toutefois consacrée aux débutants. Chacun doit s'attendre à un travail physique exigeant compte tenu du caractère intensif du cours et de la nature même de l'activité.

Pour ce **cours intensif**, l'étudiant devra défrayer une partie des coûts relatifs à l'encadrement et à l'accès aux remontées mécaniques. Ces coûts sont mentionnés dans la lettre d'inscription que vous avez reçue par la poste.

VI. POLITIQUE DÉPARTEMENTALE 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.

Étant donné la formule intensive du cours, la présence à toutes les réunions et à toutes les sorties du cours est obligatoire. Une absence à une des étapes entraîne automatiquement une exclusion du cours et conséquemment un échec.

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)

VII. EXIGENCES PARTICULIÈRES

Tenue vestimentaire

Ayez des vêtements adéquats pour la pratique d'une activité de plein air hivernale : sous-vêtements chauds, chandails de laine, anorak, pantalon qui coupe le vent et qui ne se mouille pas (jeans interdit) mitaines ou gants chauds, la tête doit être couverte;

- paires de bas chauds
- lunettes de ski obligatoires
- équipement complet (bottes de planche et planche à neige)
- compléments de sécurité fortement recommandé : casque, protège-poignets, crème protectrice contre le froid et le soleil (visage).

N.B. Une lettre vous est envoyée par la poste pour vous prévenir de certaines exigences et informations essentielles telles que : les coûts, lieu et heure de rencontres, politiques de remboursement, lieu et date d'échéance pour s'inscrire et payer les frais,...etc.

VIII. compétence, projets et ÉVALUATION SOMMATIVE

Énoncé de la compétence

Améliorer son efficacité lors de la pratique de la planche à neige

Élément de compétence :

Appliquer une démarche conduisant à l'amélioration de son efficacité dans la pratique d'une activité physique.

Projet no. 1 : **épreuve terminale**

Objectifs	Stratégie	Résultats attendus	Évaluation
Détermination* d'objectifs personnels relatifs à des habiletés et à des attitudes requises en planche à neige. *: continue à chacun des cours. <u>Durée</u> : à chacune des rencontres.	Au moyen d'une auto-évaluation d'éléments techniques enseignés et inscrits sur la fiche technique, l'étudiant se situe et cible ses progrès à court terme (prochain cours). <u>Méthodes</u> : • exposé • expérimentation • observation • retour sur l'apprentissage • utilisation d'une fiche (voir <i>Notes de cours</i>)	Perceptions justes démontrant les qualités suivantes : • accessibles et réalistes • stimulantes • observables	Sélection juste des objectifs sur la fiche technique en regard de sa propre progression. <u>Évaluation</u> : formative à chaque fin de cours. <u>Évaluation</u> pratique comparée avec fiche technique: parcours comprenant trois éléments de virages proposés par l'étudiant : 30% (fin du cours)

Projet no. 2 : **démarche**

Objectifs	Stratégie	Résultats attendus	Évaluation
Application d'une démarche adaptée conduisant à l'amélioration des habiletés motrices. <u>Durée</u> : cours entier	L'étudiant est d'abord guidé par une démarche mise en place par son professeur. <u>Méthodes</u> : • approche par résolution de problèmes • retour personnel sur l'apprentissage • utilisation d'une fiche • observation par les pairs	L'étudiant personnalise la démarche proposée. Il trouve des moyens qui lui sont propres à poursuivre sa progression.	Évaluation basée sur : • la démonstration d'exercices personnalisés; • la description juste et correcte de ses exercices personnalisés. <u>Évaluation sommative</u> : 20%

Projet no. 3 **amélioration technique**

Objectifs	Stratégie	Résultats attendus	Évaluation
Progression des habiletés techniques ciblées sur la fiche technique. <u>Durée</u> : cours entier	Le professeur délimite la portée des acquisitions techniques de l'étudiant selon ses capacités. <u>Méthodes</u> : • exposé et démonstration • expérimentation • retour personnel sur l'apprentissage • utilisation d'une fiche • observation et enseignement par les pairs	L'étudiant cherche à parfaire les éléments techniques ciblés.	Un certain nombre d'éléments clés serviront à l'évaluation finale des habiletés techniques. <u>Évaluation sommative</u> : 25% (fin du cours)

Projet no. 4 : **respect des règles (volet pratique)**

Objectifs	Stratégie	Résultats attendus	Évaluation
Démonstration des attitudes favorables liées à la pratique sécuritaire de la planche à neige. <u>Durée</u> : cours entier	L'étudiant est confronté à un ensemble de comportements liés à la sécurité, à l'éthique et à la bonne marche de l'activité. <u>Méthodes</u> : • exposé • lecture	Respect du code de conduite du descendeur alpin et des consignes émises par son professeur.	Évaluation sanctionnée* suivant la présence d'une ou plusieurs lacunes d'attitudes concernant : • tenue vestimentaire et l'équipement; • l'échauffement; • respect du code alpin; • respect des consignes; • langage ou comportement irrespectueux; • etc,... <u>Évaluation sommative</u> :10%
* : au delà de la perte des points, un étudiant peut être expulsé du cours (échec et frais non-remboursable) si son comportement est jugé inacceptable ou nuisible à la bonne marche du cours.			

Projet no 5 : **respect des règles (volet théorique)**

Objectifs	Stratégie	Résultats attendus	Évaluation
Démonstrations des connaissances globales acquises <u>Durée</u> : cours entier	<u>Méthodes</u> : • exposé • lecture	L'étudiant fait ses lectures et questionne au besoin.	Examen théorique <u>Évaluation sommative</u> :15% (fin du cours)

IX. MODALITÉS (seuil de réussite)

L'énoncé de la compétence étant : *Améliorer son efficacité lors de la pratique de la planche à neige*, nous avons convenu que pour un débutant le seuil de réussite (outre les projets décrits plus haut) soit :

d'être capable de prendre la remontée, en descendre convenablement et, par une piste débutante, enchaîner des virages à vitesse contrôlée avec l'habileté de freiner en tout temps jusqu'en bas et sans chute.

Nonobstant ce qui précède, compte tenu de l'énoncé de la compétence de l'ensemble 2, l'étudiant qui sera dans l'impossibilité de démontrer une **amélioration de son efficacité** dans l'activité obtiendra la mention échec.

L'évaluation formative et sommative se réalisera à l'aide des moyens suivants : l

La vidéo¹ des apprentissages des étudiants, les fiches techniques par les pairs et par l'étudiant lui-même, les interventions pédagogiques du professeur, la mise en situation après chaque étape d'apprentissage.

Important :

¹ Sujet aux conditions climatiques et à la disponibilité du matériel.

- La note de passage est de 60 %. Cette note signifie que l'étudiant a atteint les objectifs d'apprentissage du cours aux seuils fixés. (Réf. article 4.3 de P.I.É.A.).

X. RÉVISION DE NOTE ET MENTION AU BULLETIN

Une des trois mentions suivantes apparaîtra au bulletin soit : la note finale obtenue ; IN (incomplet) ou EC (échec) et cela en conformité avec les articles 4.12.1 et 4.12.2 du Guide de l'étudiant.

L'étudiant insatisfait de sa note pourra en demander la révision conformément à l'article 4.8 du Guide de l'étudiant.

XI. MÉTHODOLOGIE

Afin de permettre à l'étudiant d'améliorer ses habiletés motrices de façon progressive, les stratégies d'enseignement retenues seront :

- l'exposé magistral;
- l'expérimentation sous forme d'éducatifs dirigés;
- l'observation et l'enseignement par les pairs;
- le retour personnel sur l'apprentissage;
- l'utilisation de grilles d'observations;
- la vidéo sur l'apprentissage technique.

XII. médiagraphie

Document : *Notes de cours*