



Plan de cours

COURS : SANTÉ ET PLEIN AIR

PROGRAMME : Tous les programmes – formation générale commune

DISCIPLINE : 109 Éducation physique – Ensemble 1

Pondération : | Théorie : 1 | Pratique : 1 | Étude personnelle : 1

Préalable : aucun

PROFESSEUR DU COURS-GROUPE	BUREAU	☎ poste	✉ courriel ou site web
MICHEL MATHIEU	AR-2	4360	michel.mathieu@college-em.qc.ca
MICHEL SAUVE	AR-2	670	michel.sauve@college-em.qc.ca

Site Web : www.college-em.qc.ca/prof/msauve/

PÉRIODE DE DISPONIBILITÉ AUX ÉTUDIANTS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant-midi					
Après-midi					

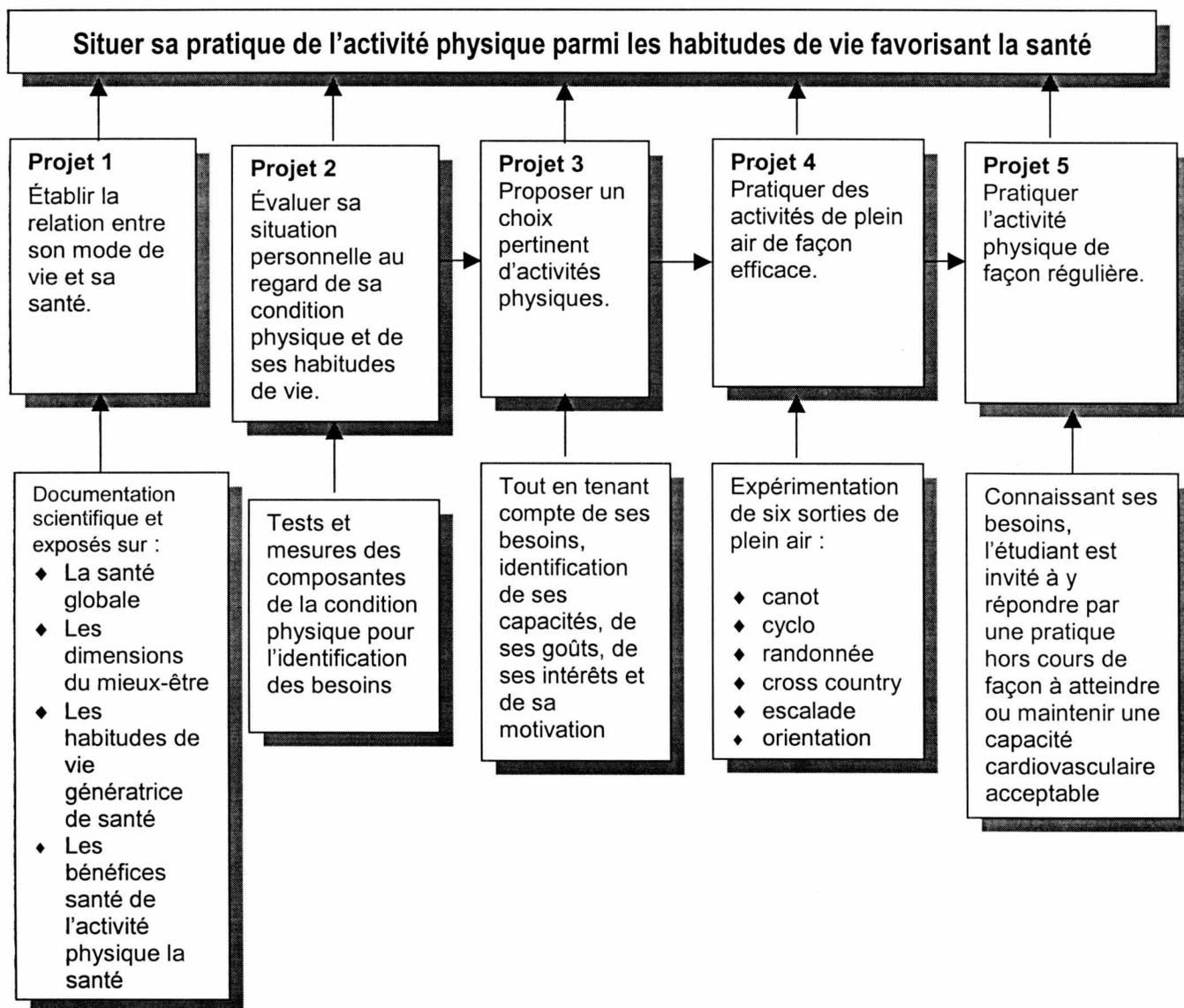
COORDONNATEUR DU DÉPARTEMENT	BUREAU	☎ poste	✉ courriel
Ako Millette	AR-2	2945	ako.millette@college-em.qc.ca

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 intégrera plusieurs activités de plein air dites « urbaines ».

SCHÉMA DE L'ACTIVITÉ



¹ 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://www.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 1

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 : 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)
Reconnaissance des besoins, des capacités et des facteurs de motivation liés à la pratique régulière de l'activité physique	<p>Évaluation des habitudes de vie à l'aide de questionnaires qualitatifs.</p> <p>Indice d'activités physiques</p> <p>Alimentation</p> <p>Stress et détente</p> <p>Dépendances</p> <p>Les évaluations servent à illustrer le lien existant entre le mode de vie et la santé et sont présentées conjointement avec les grands thèmes que sont la santé globale, les dimensions du mieux-être, les habitudes de vie génératrices de santé et les bénéfices santé de l'activité physique.</p> <p>Évaluation des déterminants de la condition physique à l'aide de tests standardisés.</p> <p>Endurance cardiovasculaire</p> <p>Force musculaire</p> <p>Endurance musculaire</p> <p>Flexibilité</p> <p>Composition corporelle (% de tissu adipeux)</p>	<p>Démontre les connaissances liées au cadre théorique (nécessaire pour expliquer la relation entre le mode de vie et la santé).</p> <p>À chaque semaine, l'étudiant devra avoir complété une partie du questionnaire.</p> <p>Évaluation juste de ces capacités à partir des tests et des normes disponibles.</p> <p>Relevé de ses principaux besoins et de ses principales capacités sur le plan physique.</p> <p>Relevé de ses principaux facteurs de motivation liés à une pratique régulière de l'activité physique</p> <p>Critère : fiches complétées correctement.</p>	<p>Lire le volume obligatoire «En forme et en santé»</p> <p>Répondre à une banque de questions (texte COOP) l'orientant vers l'essentiel du contenu théorique de chacun des chapitres.</p> <p>←—————→</p> <p>Compléter les laboratoires et/ou évaluations personnelles des chapitres étudiés.</p>	<p>Questionnaires complétés sous forme de fiches à chaque semaine : 10 points</p> <p>Un examen théorique portant sur la revue de lecture : 8e semaine 25 points</p> <p>Labo 2.1, 2.2, 2.3, 3.3, 3.4, 4.1, 4.2, 5.2, 6.1, 6.2, 7.1, 7.2, 7.3, 8.1 à 8.4, 9.1 à 9.4</p> <p>7e semaine 10 points</p> <p>TOTAL POUR CE PROJET : 45 Points</p>

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.	<p>Expérimentation de différentes activités de plein air en milieu urbain :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Cyclo ◆ Canot ◆ Cross country ◆ Randonnée ◆ Escalade ◆ Orientation 	<p>30 km en deça de 2h30</p> <p>Compléter le trajet (8 km)</p> <p>10 km en 1h30</p> <p>Atteindre un sommet minimum 4 parois, trajet complet en 1h30</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Appliquer les règles de prévention et de sécurité spécifiques à chaque activité. ◆ Hydratation continue ◆ Tenue vestimentaire en fonction des conditions climatiques rencontrées. 	<p>En dehors des heures de cours, maintenir ou augmenter son cardiovasculaire</p>	<p>Chaque sortie compte pour 5 points (6 sorties), 30 points</p> <p>TOTAL POUR CE PROJET : 30 POINTS</p>

Projet 3 : Construire un projet personnel santé et activité 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)
Construire un projet personnel santé et activité physique	<p>Dès le début de la session, l'étudiant est invité à rechercher les moyens et les occasions de combler ses besoins d'activité physiques en dehors des cours.</p> <p>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.</p> <p>Il structure et organise ses activités dans le temps de manière à en favoriser la pratique régulière</p>	Rédaction d'un projet personnel de pratique régulière de l'activité physique en lien avec les besoins identifiés, les bénéfices santé recherchés, les capacités et les facteurs de motivation	<p>Travail d'évaluation de sa situation personnelle dans la première partie du cours.</p> <p>Travail d'identification de ses facteurs de motivation, de ses capacités et de ses intérêts (questionnaires dans le manuel de base).</p> <p>Lecture du manuel de base</p>	<p>Avoir complété les fiches du labo 10.1 à 10.5</p> <p>7^e semaine 10 points</p> <p>TOTAL POUR CE PROJET : 10 POINTS</p>

Projet 4 : Pratiquer l'activité physique de façon régulière

Objectifs, durée	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)																																				
Pratiquer l'activité physique de façon à pouvoir démontrer une capacité cardiovasculaire acceptable	<p>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</p> <p>Évaluation de la capacité cardiovasculaire au début et à la fin de la session à l'aide du Test navette.</p> <p>Activités à incidence cardiovasculaire dans le cours et dans le travail personnel</p> <p>Principes d'entraînement. Fréquence cardiaque cible. Formule de Karvonen</p>	<p>Démontrer une condition physique lui permettant d'atteindre le seuil de réussite dans le test navette de fin de session</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Palier atteint</th> <th>Note sur 10</th> </tr> <tr> <th>Filles</th> <th>Gars</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8 et +</td> <td>10 et +</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>7 – 7.5</td> <td>9 – 9.5</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>6 – 6.5</td> <td>8 – 8.5</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>5 – 5.5</td> <td>7 – 7.5</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>4 – 4.5</td> <td>6 – 6.5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>3.5</td> <td>5.5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>5</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>2.5</td> <td>4.5</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>4</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>1.5 et --</td> <td>3.5 et --</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table> <p>Démontrer l'endurance musculaire et la flexibilité lui permettant d'atteindre le niveau moyen selon les normes canadiennes.</p>	Palier atteint		Note sur 10	Filles	Gars		8 et +	10 et +	10	7 – 7.5	9 – 9.5	9	6 – 6.5	8 – 8.5	8	5 – 5.5	7 – 7.5	7	4 – 4.5	6 – 6.5	6	3.5	5.5	5	3	5	4	2.5	4.5	3	2	4	2	1.5 et --	3.5 et --	0	<p>L'étudiant pratique des activités qui lui permettent de maintenir ou de développer à un niveau acceptable :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> son endurance cardiovasculaire <input type="checkbox"/> son endurance musculaire <input type="checkbox"/> sa flexibilité 	<p>Cours 8 Test navette, Léger- Boucher, 20 mètres</p> <p>15 points</p> <p>La note sur 15 est attribuée selon le palier atteint</p> <p>TOTAL POUR CE PROJET : 15 POINTS</p>
Palier atteint		Note sur 10																																						
Filles	Gars																																							
8 et +	10 et +	10																																						
7 – 7.5	9 – 9.5	9																																						
6 – 6.5	8 – 8.5	8																																						
5 – 5.5	7 – 7.5	7																																						
4 – 4.5	6 – 6.5	6																																						
3.5	5.5	5																																						
3	5	4																																						
2.5	4.5	3																																						
2	4	2																																						
1.5 et --	3.5 et --	0																																						

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	Répondre aux questions de la revue de lecture en rapport avec le livre en forme et en santé.	À la maison	4 ^e semaine ch. 1 à 6	/6 points
	Examen théorique sur la revue de lecture	En classe	6 ^e semaine ch. 7,8,9 8 ^e semaine	/4 points /25 points
	Fiches à compléter	À la maison	4 ^e semaine 7 ^e semaine	/5 points /5 points TOTAL : 45 points
Projet 2	Chaque sortie de plein air est évaluée selon des critères de performance établis et selon des règles de prévention et de sécurité pré-établis.	À l'extérieur	2 ^e à la 7 ^e semaine	6 sorties de 5 pts chacune TOTAL : 30 points
Projet 3	Fiches à compléter	À la maison	7 ^e semaine	/10 points TOTAL : 10 points
Projet 4	Test d'aptitude physique Léger-Boucher	En gymnase	8 ^e semaine	/15 points TOTAL : 15 points
				TOTAL : 100 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)

CALENDRIER ET CONTENU DES ACTIVITÉS DU COURS

COURS #	CONTENU THÉORIQUE	CONTENU PRATIQUE	EXAMEN ET CERTIFICATION
1	Plan de cours et horaire des activités	Test Léger-Boucher	
2	Résumé chap. 1 et 2	Sortie # 1	Revue lecture chap. 1 et 2
3	Résumé chap. 3 et 4	Sortie # 2	Revue lecture chap. 3 et 4
4	Résumé chap. 5 et 6	Sortie # 3	Revue lecture chap. 5 et 6
5	Résumé chap. 7	Sortie # 4	Revue lecture chap. 7
6	Résumé chap. 8 et 9	Sortie # 5	Revue lecture chap. 8 et 9
7		Sortie # 6	Remise des labo. 1 à 10
8		Test Léger-Boucher	Examen théorique

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 au moment 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

Il est de la responsabilité de l'étudiant d'être présent à tous ses cours et de participer activement aux activités d'apprentissage prévues par l'enseignant.

Dans le cas d'absence pour des raisons graves (maladie, décès, événement de force majeure, etc.), quand cela est possible et après entente avec l'étudiant, le professeur favorisera le rattrapage. (PIÉA 6.3.4)

EN CAS D'ABSENCE PROLONGÉE POUR DES RAISONS GRAVES et lorsque le rattrapage n'est pas possible (**après consultation et entente avec le professeur**), 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.

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 majeure, 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 AU COURS.

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.

Un étudiant invité par son professeur à quitter le local doit récupérer ses effets et sortir tout de suite.

EXIGENCES PARTICULIÈRES AU COURS DE SANTÉ PLEIN AIR

- ◆ Peu importe la température, l'étudiant se présente au cours avec les vêtements appropriés
- ◆ L'étudiant devra prendre les dispositions nécessaires pour se procurer certains équipements comme une bicyclette et être capable de la transporter jusqu'au CEGEP (le transport en commun n'accepte pas de vélo à bord). Il pourrait aussi emprunter une paire de bottes de marche à la boutique Plein air lors de l'ascension du Mont St-Hilaire.
- ◆ 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 « *En forme et en 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

MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

Pour ce cours vous devez vous procurer le plus tôt possible à la COOP :

- ◆ Livre « en forme et en santé » auteurs : Thomas D. Sahey, Paul M. Insel, Walton T. Roth
- ◆ Texte COOP #25 223 – 24 752
- ◆ Crayon

MÉDIAGRAPHIE

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