



Plan de cours

COURS : MULTISPORTS

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 Sauvé	AR-2	670	michel.sauvé@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					

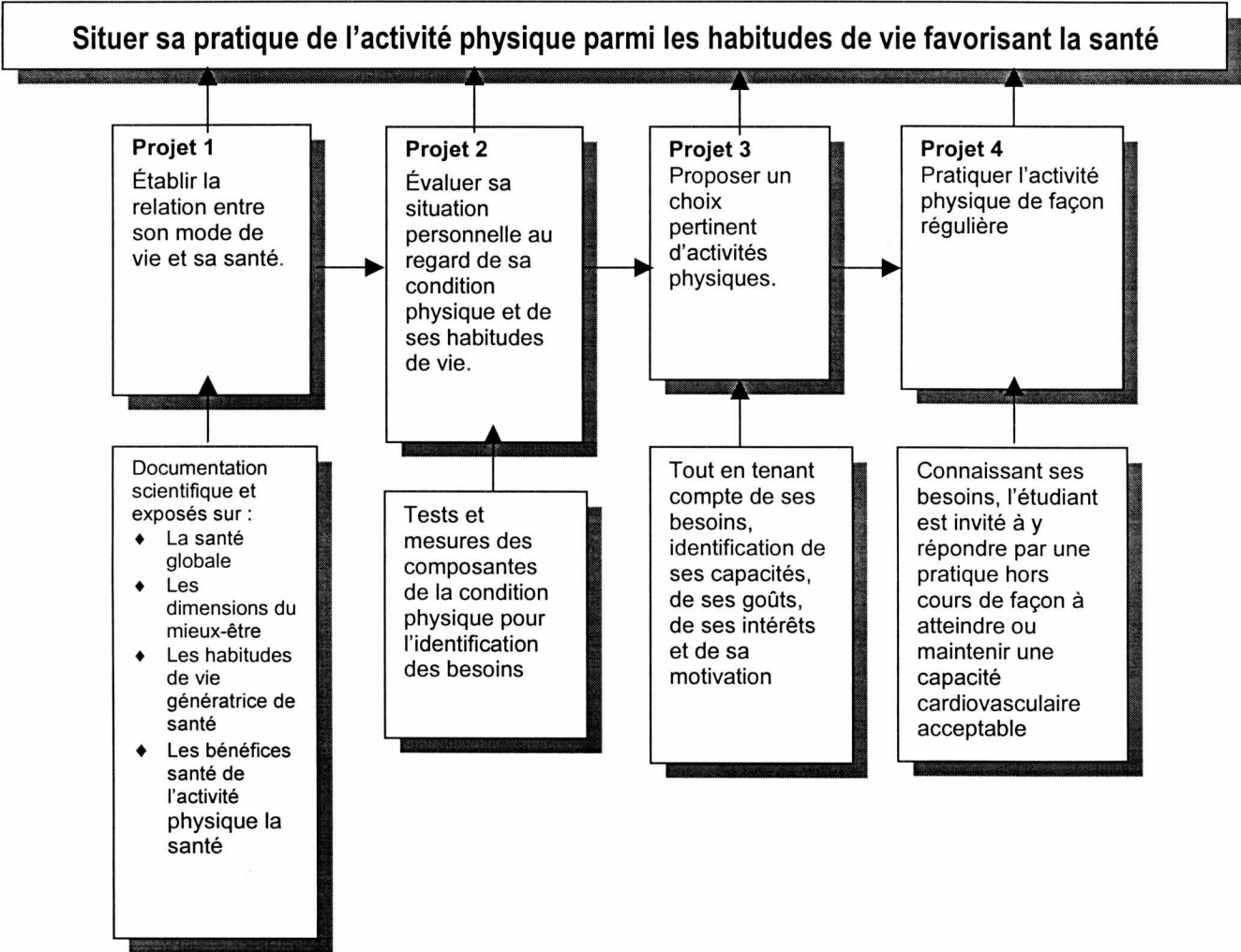
COORDONNATEUR DU DÉPARTEMENT	BUREAU	☎ POSTE	✉ COURRIEL
Ako Millette	AR-2	2945	ako.millette@college-em.qc.ca

PRÉSENTATION DU COURS MULTI-SPORTS

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.

C'est dans une perspective de santé que les participants exploreront différentes activités physiques (une variété d'entraînements musculaires, de sports individuels et collectifs) présentées sous la forme de blocs successifs de quelques semaines chacun. Comme tous les cours offerts dans cet ensemble, le volet théorique permettra au participant d'étudier les facteurs ayant une incidence sur la santé et la qualité de vie.

SCHÉMA DE L'ACTIVITÉ



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 MINISTÉRIEL 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 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 : Évaluer sa situation personnelle au regard de sa condition physique et des habitudes de vie.

Objectifs, durée	Stratégie(méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Évaluer sa situation personnelle au regard de sa condition physique et des habitudes de vie. Objectifs : 1.1, 1.2	Évaluation des habitudes de vie à l'aide de questionnaires qualitatifs. - Indice d'activités physiques - Alimentation - Stress et détente - Dépendances 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.	Démontre les connaissances liées au cadre théorique (nécessaire pour expliquer la relation entre le mode de vie et la santé).	Lire le volume obligatoire «<i>En forme et en santé</i>» Répondre à une banque de questions (texte COOP) l'orientant vers l'essentiel du contenu théorique de chacun des chapitres.	Revue de lecture à chaque semaine : 10 points Un examen théorique portant sur la revue de lecture : 25 points 15^e semaine
Objectifs : 3.1, 3.2, 3.3	Évaluation des déterminants de la condition physique à l'aide de tests standardisés. Endurance cardiovasculaire Force musculaire Endurance musculaire Flexibilité Composition corporelle (% de tissu adipeux)	Évaluation juste de ces capacités à partir des tests et des normes disponibles. - Relevé de ses principaux besoins et de ses principales capacités sur le plan physique. - Relevé de ses principaux facteurs de motivation liés à une pratique régulière de l'activité physique - Critère : fiches complétées correctement.	Compléter les laboratoires et/ou évaluations personnelles des chapitres étudiés.	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 10^e semaine : 10 points
Construire un projet personnel santé et activité physique Objectif : 4.1	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. 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. Il structure et organise ses activités dans le temps de manière à en favoriser la pratique régulière	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	Travail d'évaluation de sa situation personnelle dans la première partie du cours. Travail d'identification de ses facteurs de motivation, de ses capacités et de ses intérêts.(questionnaires dans le manuel de base) Lecture du manuel de base	Avoir complété les fiches du labo 10.1 à 10.5 11^e cours 10 points Total pour ce projet : 55 points

Projet 2 : Appliquer les règles d'une pratique dans différentes activités physiques

Objectifs, durée	Stratégie(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 dans différentes activités sportives favorisant la santé.	Expérimentation de différentes activités sportives : ◆ Hockey cosom ◆ Volley-ball ◆ Soccer ◆ Badminton ◆ Basket-ball ◆ Entraînement musculaire Introduction aux déterminants de la condition physique et aux principes d'entraînement à travers différentes activités sportives.	Appliquer les règles de prévention et de sécurité spécifiques à chaque activité. Hydratation de façon continue. Tenue vestimentaire en fonction des conditions rencontrées. Réaliser un bon échauffement au début et quelques étirements à la fin. Pour les activités ◆ Appliquer les règlements ◆ Jouer de façon sécuritaire ◆ Se donner à 100% ◆ Appliquer un programme d'entraînement et le réaliser		Observation en jeu 24 points : 12 activités de 2 points chacune. 6 points : 2 activités de musculation de 3 points chacune Semaines 2 à 14

Projet 3 : Construire un projet personnel santé et activité physique

Objectifs, durée	Stratégie(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	Expérimentation de différentes qualités musculaires : force, endurance, résistance, puissance, sur des appareils de musculation. Efficacité et sécurité dans l'exécution des exercices et l'utilisation des appareils de musculation Application des paramètres de la surcharge par expérimentation suite aux notions théoriques Introduction au travail cardio-vasculaire sur certains appareils : ◆ ergocycle ◆ steppest ◆ tapis roulant	Compléter un fiche d'entraînement concernant une qualité musculaire en respectant les critères suivants : ◆ Nom de l'exercice ◆ Illustration ◆ Muscles impliqués Choisir un minimum de 8 exercices et respecter les critères suivants : ◆ Changer de régions musculaires à chaque exercice ◆ Les exercices concernant les abdo et les dorsaux devront être faits en endurance. • L'entraînement devra durer 60 minutes. • La vitesse d'exécution devra être constante. • Respecter le principe de surcharge. ◆ Porter des commentaires Être capable de pédaler au moins 20 minutes selon une charge donnée sur un vélo d'exercice.	Consultation de certains livres de musculation Consultation de certains livres	Fiche d'entraînement 5^e cours 10 points Observation pratique dans le cours 7^e au 14^e cours 2 points chaque cours 16 points 14^e cours 4 points Total pour ce projet : 30 points

Projet 4 : Pratiquer l'activité physique de façon régulière

Objectifs, durée	Stratégie(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	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 					

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	7 ^e semaine ch. 1 à 6 9 ^e semaine ch. 7,8,9	6 points 4 points
	Examen théorique sur la revue de lecture	En classe	15 ^e semaine	25 points
	Fiches à compléter	À la maison	7 ^e semaine 9 ^e semaine	5 points 5 points ST : 45 points
Projet 2	Appliquer les règles de prévention et de sécurité dans différentes activités.	En gymnase et à l'extérieur	1 ^{ière} à la 5 ^e semaine 7 ^e à la 13 ^e semaine	10 points 14 points
	Rédiger un programme d'entraînement cohérent	En salle de musculation	6 ^e semaine	6 points ST : 30 points
Projet 3	Compléter des fiches	À la maison	11 ^e semaine	10 points
Projet 4	Test d'aptitude physique Léger-Boucher	En gymnase	15 ^e semaine	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)

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 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 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 DU COURS

- Tenue vestimentaire adéquate.
- Ne rien avoir sur soi (bagues, bijoux, collier...)

MATÉRIEL REQUIS (obligatoire)

- Thomas D. Sahey – Paul M. Insel – Walton T. Roth, « *En forme et en santé* »
Édition Modulo 2003
- Texte Coop : *Questionnaire sur l'ensemble I* – Textes # **25 223**
- Crayon

MÉDIAGRAPHIE

LAFERRIÈRE, Serge. *Plaisirs d'une vie active*, Les Éditions CEC inc., 1997
CHEVALIER, Richard. *À vos marques, prêts, santé !* Éditions du renouveau pédagogique inc. 2^e édition, 2000
DELAVIER, Frédéric, *Guide des mouvements de musculation : approche anatomique*, 1999
SCHWARZENEGGER, Arnold. *The new encyclopedia of modern body building*. 1998
CROISETIÈRE, Réjean. *ABDOMINAUX*, répertoire d'exercices, Édition RC, 2001
CROISETIÈRE, Réjean. *MUSCULATION*, répertoire d'exercices, 3^e édition, Édition RD, 2001
CROISETIÈRE, Réjean. *BALLON SUISSE*, répertoire d'exercices, Édition RC, 2002