



Plan de cours

COURS : **Musculation**

PROGRAMME : Tous les programmes – formation générale commune

DISCIPLINE : **109 Éducation physique – ensemble 3**

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

Préalables : Un cours de l'ensemble 1 (109-103-02) et un cours de l'ensemble 2 (109-104-02)

PROFESSEUR DU COURS-GROUPE	BUREAU	☎ poste	✉ courriel ou site web
Ion Lefter	AR-2	2944	ion.lefter@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

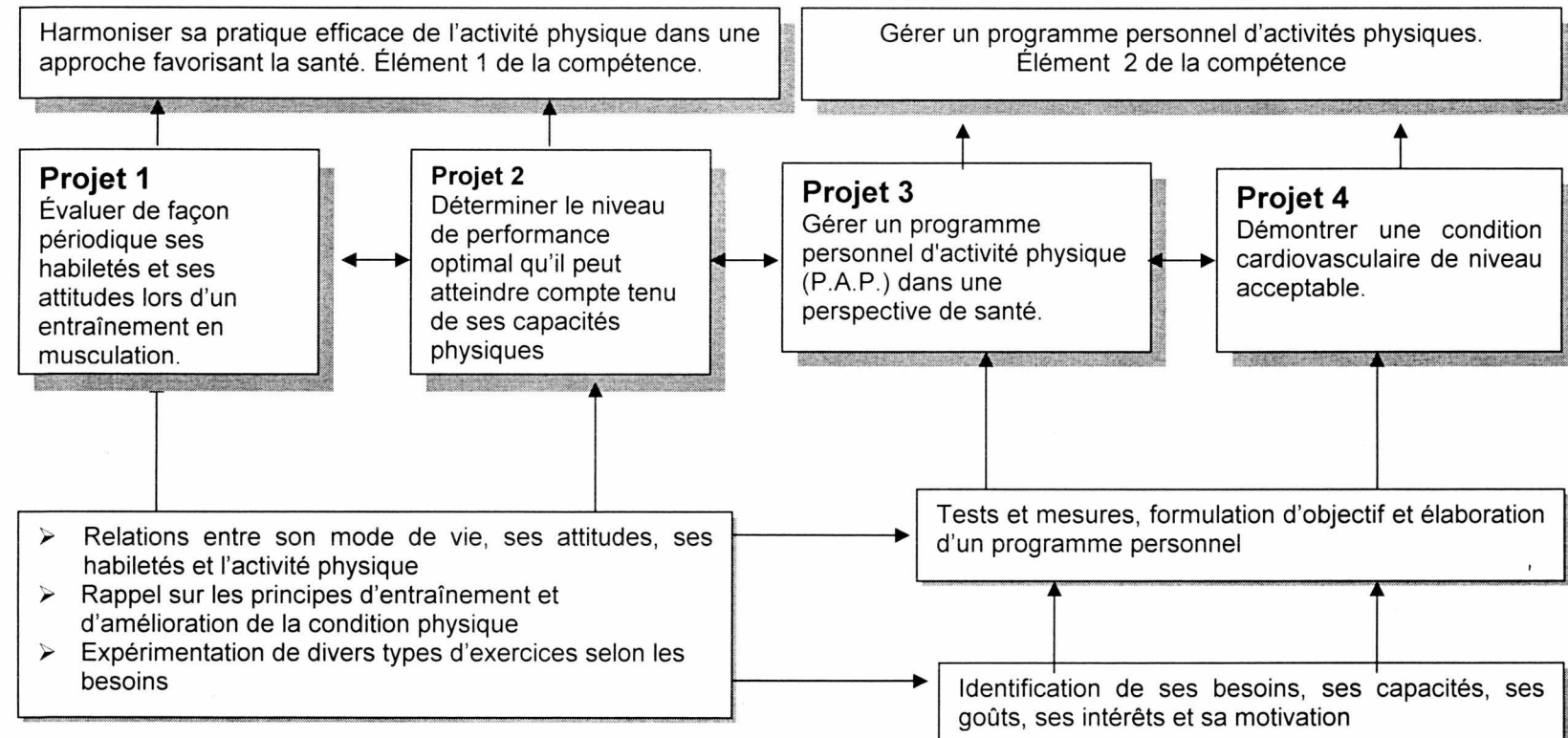
PRÉSENTATION DU COURS

Ce cours n'est préalable absolu à aucun cours et n'a pas de co-requis. Cependant il fait suite aux cours des deux premiers ensembles.

Ce cours vous propose de développer les connaissances et les outils nécessaires à une gestion efficace et régulière de votre pratique d'activités physiques dans une perspective de maintien ou d'amélioration de votre bien-être/santé. C'est une forme d'entraînement qui respecte les différences individuelles car les charges utilisées sont dosées en fonction des capacités et des possibilités de chaque personne.

Le participant devra lui-même concevoir et gérer un programme d'entraînement personnel qui respecte les principes d'entraînement énoncés dans la documentation pertinente. Afin que le participant devienne davantage motivé à intégrer la pratique régulière de l'activité physique (à incidence cardiovasculaire) à son mode de vie, l'activité du cours offre au participant l'occasion de réaliser les effets positifs procurés par l'activité physique sur la satisfaction, la gratification, l'estime de soi, le plaisir et le mieux être.

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 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 3

L'étudiant utilise les acquis des deux premiers ensembles pour mettre en place les conditions favorables à la pratique régulière, stimulante et autonome de l'activité physique. Il gère les facteurs favorisant le maintien et le développement de cette habitude dans un contexte de prise en charge de ses besoins d'activité physique.

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 Ensemble 3 (code 0066)

Démontrer sa capacité à prendre en charge sa pratique de l'activité physique dans une perspective de santé.

Renseignements liés à la pondération (1-1-1)

- 1 heure → temps hebdomadaire consacré aux apprentissages théoriques
- 1 heure → temps hebdomadaire consacré à la pratique d'activités physiques
- 1 heure → 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 de façon périodique ses habiletés et ses attitudes lors d'un entraînement en musculation

Objectifs	Stratégies (méthodes, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalité, pondération, échéance)
➤ Évaluer ses besoins de santé/bien-être pouvant être satisfaits par l'activité physique. ➤ Intégrer de façon efficace et autonome la discipline « musculation » dans sa pratique régulière de l'activité physique par des objectifs personnels. Respecter les règles de sécurité dans la salle de musculation tout au long de la session.	Présentation du : ➤ Plan de cours; ➤ texte COOP #22578; ➤ fiche d'entraînement; ➤ grille de la routine d'entraînement; Rappel des méthodes d'entraînement : ➤ Cardio ➤ Flexibilité ➤ Force ➤ Endurance ➤ Résistance ➤ Puissance ➤ Amplitude articulo-musculaire Pratique encadrée	➤ Élaboration d'un programme d'entraînement personnel en musculation, respectant les principes d'entraînement reconnus pour les objectifs visés. ➤ Démonstration par le participant de l'amélioration de ses habiletés, attitudes et connaissances des règles.	➤ Faire l'exercice d'appliquer son programme hors cours. ➤ Révision sur les règlements ➤ Suivi et ajustements nécessaires dans son carnet de bord. ➤ Expérimentation de systèmes d'entraînement et d'activités physiques intensives. ➤ Choix d'exercices ➤ Lectures : ○ Plan de cours ○ Texte Coop #22578 ○ Documents de spécialité	Cours 1 et 2 Test par fiche pour déterminer ses limites, ses capacités et ses besoins 5 points Cours 3 et 4 Évaluation du plan d'entraînement cardiovasculaire hors cours 10 points Cours 6 Évaluation de l'amélioration des habiletés et attitudes par fiche d'entraînement : 10 points Total pour ce projet : 25 points

Projet 2 → Déterminer le niveau de performance optimal qu'il peut atteindre compte-tenu de ses capacités physiques.

Objectifs	Stratégies (méthodes, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalité, pondération, échéance)
➤ Établir la relation entre sa fréquence cardiaque, son rythme respiratoire et l'intensité de ses efforts physiques ➤ Construire et réaliser un programme personnel d'entraînement cardiovasculaire. ➤ Formuler correctement des objectifs d'amélioration de sa condition cardio-vasculaire, répondant à ses besoins, à ses capacités et à ses goûts	➤ Expérimentation d'exercices physiques variés selon ses besoins spécifiques Révision sur : ➤ La surcharge progressive (la fréquence, l'intensité, la durée) ➤ La réversibilité ➤ Les différences individuelles Suivi du professeur, le participant met en pratique son programme personnel axé sur le développement de : ➤ L'endurance cardio-vasculaire ➤ L'endurance musculaire Il établira le nombre optimal de répétition et des intervalles de repos. Le participant choisira ses muscles à entraînement en considérant les : ➤ régions corporelles (action-articulations, ➤ Position (agomistes-antagonistes), ➤ Fiche d'entraînement ➤ Grille de la routine d'entraînement	Démonstration par le participant de sa capacité d'identifier, appliquer et respecter les règles de base Il doit : ➤ adapter la séance à ses besoins, ses goûts, ses capacités et la rendre conforme à des critères d'efficacité ➤ démontrer sa capacité à exécuter correctement, dans une attitude saine et de façon sécuritaire certains exercices ou activités physiques du cours ➤ identifier ses objectifs atteints ou non-atteints et corrections à y apporter.	Compléter des fiches permettant l'analyse de ses besoins en fonction d'effets d'entraînement sur : ➤ force maximale ➤ force optimale ➤ endurance ➤ puissance ➤ résistance Doser et adapter son effort en fonction de la tâche à réaliser.	Cours 7 Formative : ➤ Évaluation sur les connaissances ➤ L'application ➤ Respect des règlements 10 points Cours 10 Grille d'évaluation de la routine d'entraînement. 15 points Total pour ce projet : 25 points

Projet 3 → Gérer un programme personnel d'activité physique (P.A.P.) dans une perspective de santé.

Objectifs	Stratégies (méthodes, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalité, pondération, échéance)
Construire un programme d'activité physique adapté à ses besoins Gérer son programme sur une période de temps déterminée Mesurer l'atteinte de son objectif	Analyser les différents facteurs qui conditionnent la pratique régulière d'activités physiques de son choix. Le participant développera un programme d'entraînement spécifique pour lequel il démontre le plus de difficulté : ➤ Cardiovasculaire ➤ Endurance musculaire ➤ Force musculaire ➤ Flexibilité ➤ Contrôle du poids corporel ➤ Capacité de relâchement Construire par la suite, un programme personnel d'activité physique permettant l'atteinte de ses objectifs. Expérimenter concrètement son programme en tenant compte des exigences de sa vie (temps, erreurs de parcours, imprévus, etc.) sur une période de 4 semaines tout en exerçant un suivi quotidien et des bilans périodiques. Évaluer son entraînement à la fin de son programme.	Construire un programme adapté à ses besoins, conforme aux normes d'efficacité d'entraînement et pertinent selon l'objectif poursuivi. Exercer un suivi quotidien précis sur son entraînement avec une recherche constante de solutions dans le cas d'obstacles à poursuivre son programme de façon régulière Évaluer précisément l'atteinte de son objectif et, s'il y a lieu, les raisons exactes d'une atteinte partielle de son objectif Indiquer les répercussions de son programme sur les plans physique, psychologique et affectif	Construire, exécuter et évaluer son programme personnel dans ses heures hors cours. Effectuer les différents tests proposés par le professeur. Lire des textes rappels sur la condition physique et les effets de l'activité physique sur la santé.	Cours 13 et 14 Sommative : Évaluation finale du progrès accompli, par l'examen de synthèse : ➤ Structure d'une séance d'entraînement hors cours adapté à ses besoins 10 points ➤ L'efficacité de l'entraînement par l'adaptation de l'organisme au stress des surcharges de travail 5 points ➤ Projet d'entraînement cardiovasculaire hors cours 15 points Total pour ce projet : 30 points

Projet 4 → Démontrer une condition cardiovasculaire de niveau acceptable.

Objectifs	Stratégies (méthodes, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalité,pondération, échéance)																																				
Démontrer, vers la fin de la session, une condition cardiovasculaire acceptable selon les normes établies dans un test standardisé.	Suite à une évaluation en début de session, le professeur incite les étudiants à une pratique régulière de l'activité physique hors-cours en vue particulièrement d'améliorer leur efficacité cardiovasculaire La condition cardiovasculaire sera mesurée à nouveau au 15 ^e cours de la session.	Démontrer une condition cardiovasculaire acceptable selon les critères d'un test standardisé <table><tr><th colspan="3">Palier atteint</th></tr><tr><th>Filles</th><th>Gars</th><th>Note /20</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>8 et +</td><td>10 et +</td><td>20</td></tr><tr><td>7 – 7.5</td><td>9 – 9.5</td><td>18-19</td></tr><tr><td>6 – 6.5</td><td>8 – 8.5</td><td>16-17</td></tr><tr><td>5 – 5.5</td><td>7 – 7.5</td><td>14-15</td></tr><tr><td>4 – 4.5</td><td>6 – 6.5</td><td>12-13</td></tr><tr><td>3.5</td><td>5.5</td><td>10</td></tr><tr><td>3</td><td>5</td><td>8</td></tr><tr><td>2.5</td><td>4.5</td><td>6</td></tr><tr><td>2</td><td>4</td><td>0</td></tr></table>	Palier atteint			Filles	Gars	Note /20				8 et +	10 et +	20	7 – 7.5	9 – 9.5	18-19	6 – 6.5	8 – 8.5	16-17	5 – 5.5	7 – 7.5	14-15	4 – 4.5	6 – 6.5	12-13	3.5	5.5	10	3	5	8	2.5	4.5	6	2	4	0	L'étudiant doit prendre sur lui de veiller à maintenir et/ou améliorer sa condition cardiovasculaire par un entraînement personnel régulier hors-cours	Selon les résultats du test cardiovasculaire Léger-Boucher au 15 ^e cours : Une note sur /20 pts attribuée selon le palier atteint Total pour ce projet : 20 points
Palier atteint																																								
Filles	Gars	Note /20																																						
8 et +	10 et +	20																																						
7 – 7.5	9 – 9.5	18-19																																						
6 – 6.5	8 – 8.5	16-17																																						
5 – 5.5	7 – 7.5	14-15																																						
4 – 4.5	6 – 6.5	12-13																																						
3.5	5.5	10																																						
3	5	8																																						
2.5	4.5	6																																						
2	4	0																																						

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	Test sur sa situation personnelle au regard de ses activités physiques	Individuel à la maison	Cours 1 et 2	5 points
	Évaluation du plan d'entraînement cardiovasculaire hors cours par objectifs personnels		Cours 3 et 4	10 points
	Évaluation de l'amélioration des habiletés et attitudes. Fiche d'entraînement.		Cours 6	10 points
Projet 2	Évaluation de sa connaissance, de l'application et de respect des règlements	Au gymnase, individuellement	Cours 7	10 points
	Grille d'évaluation de la routine d'entraînement: l'amélioration des capacités physiques requises.	Au gymnase et à la maison	Cours 10	15 points
Projet 3	Programme personnel d'activité physique : ➤ Structure d'une séance d'entraînement hors cours adapté à ses besoins	Au gymnase, l'expérimentation de toutes les étapes, pour la réalisation de son projet personnel hors cours	Préparation du 5 ^e au 11 ^e cours	10 points
	➤ L'efficacité de l'entraînement par l'adaptation de l'organisme au stress des surcharges de travail		Suivi et évaluation du 12 ^e au 14 ^e cours	5 points
	➤ Projet d'entraînement cardiovasculaire hors cours			15 points
Projet 4	Démonstration d'une condition cardiovasculaire de niveau acceptable	Lors d'un test standardisé (Léger-Boucher),	Cours 15	20 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 DU TRAVAIL HORS-COURS.

Cours	ACTIVITÉS
1	Présentation du plan de cours, texte COOP # 22578, la fiche d'entraînement et la grille de la routine d'entraînement
2	Rappel des règles de sécurité. Pratique, encadrée Évaluation de besoins d'amélioration et formulation des objectifs
3 et 4	Expérimentation, observation et élaboration d'un programme d'entraînement personnel.
5 à 11,	Expérimentation avec surcharge progressive pour établir la relation entre sa fréquence cardiaque, son rythme respiratoire et l'intensité de ses efforts physiques. Entraînement sur : force maximale et force optimale
12 à 14	Entraînement sur : force, endurance, puissance et résistance. Adaptation et application de son programme individuel. Évaluation finale.
15	Test cardiovasculaire Léger-Boucher

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 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

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.

Tenue vestimentaire

Une tenue vestimentaire adéquate est exigée pour des exercices variés en intensité soit :

- vêtements légers et amples ; T-shirt, short ou pantalon de sport **élastique à la taille**
- souliers de gymnase
- survêtement de sport (chandail et pantalon style coton ouaté)
- **tout pantalon doit être absolument élastique à la taille**

Note : pas de ceinture, de pantalons «jeans» ou serrés..

Contraintes physiques

Évitez pour la journée du cours, tout au moins avant le cours, de prendre un repas copieux ou des excitants tels que : café, thé ou chocolat.

Si possible, présentez-vous au cours sans maquillage et sans bijoux.

MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

Matériel obligatoire : Cadenas, crayon de plomb, porte-documents, accessoires d'hygiène personnelle (douche).

Documentation obligatoire : Texte COOP #22578

MÉDIAGRAPHIE

Facultatif (disponible à la bibliothèque du collège)

MANTION, J., *«Indice RM» correctif pour charge relative de travail*

POLIQUN, Serge, *L'Entraînement de la force musculaire.*