PC 109-324/MM/H04

PLAN DE COURS

Collège Édouard-Montpetit

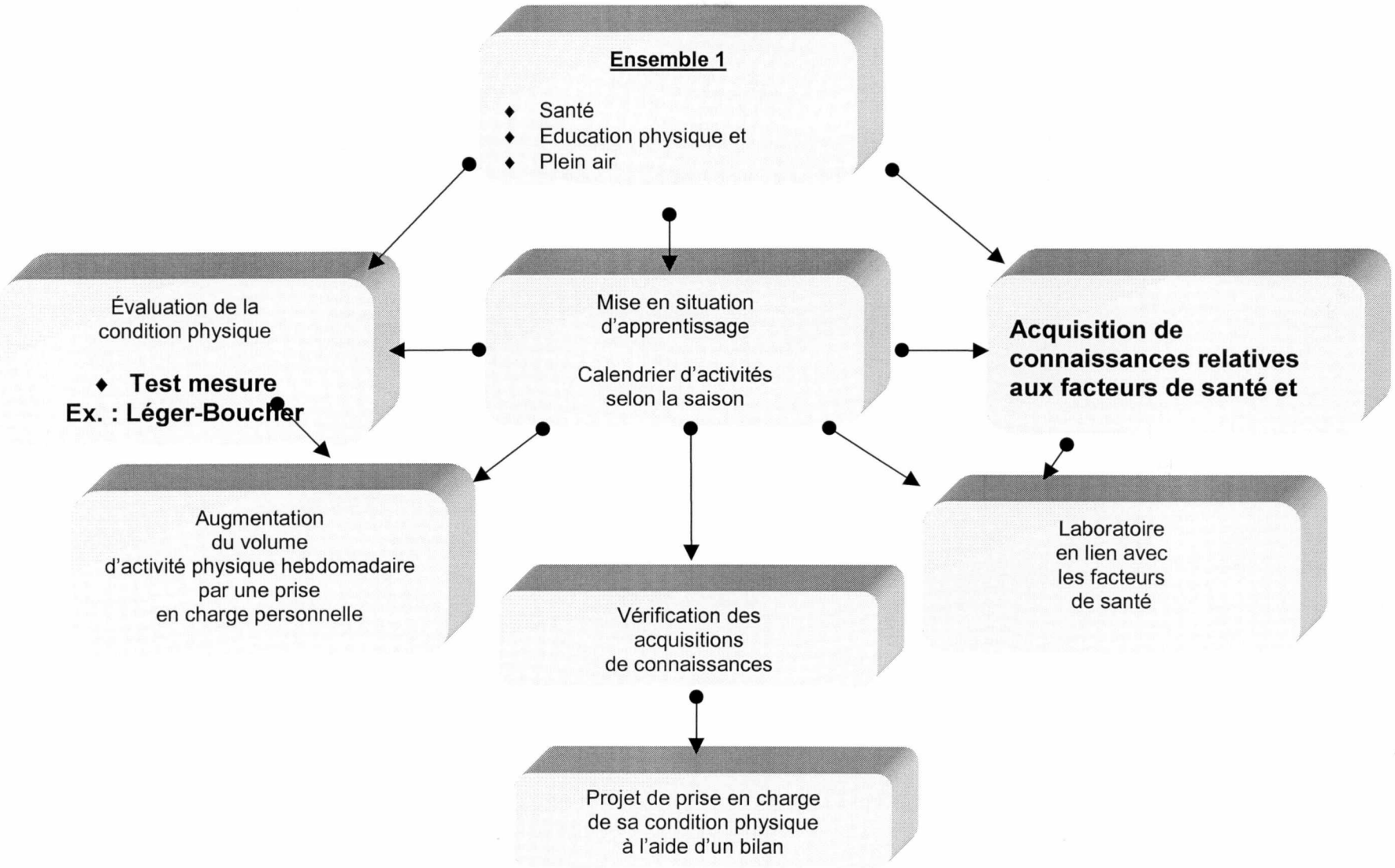
DÉPARTEMENT	:	Éducation physique
NOM DU COURS	:	**Ensemble I** **Initiation aux principes d'entraînement musculaire**
NUMÉRO DU COURS	:	109-324-02
PONDÉRATION	:	1 – 1 - 1
PROFESSEUR	:	Michel Mathieu
COORDONNATEURS	:	François Vaillancourt et Pierre Marcoux
LOCAL		AR-2
TÉLÉPHONE		(450) 679-2631, poste 675

Horaire et disponibilité

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Cours					
Cours					
Disponibilité					

SESSION HIVER 2004

TABLEAU DE MUSCULATION



2.0 RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

2.1 L'ÉDUCATION PHYSIQUE AU COLLÉGIAL

- Met en évidence l'activité physique comme moyen privilégié pour mener une vie active, saine et équilibrée.
- Met en évidence les attitudes nécessaires à l'adoption d'une vie active saine et équilibrée comme valeur personnelle et sociale
- Met en évidence les compétences personnelles nécessaires pour agir de façon responsable et efficace sur son mieux-être et sa qualité de vie
- Met en évidence la pratique régulière de l'activité physique comme élément essentiel d'un mode de vie marqué par la vitalité et l'épanouissement personnel
- Propose un ensemble d'expérimentations d'activité physique et d'apprentissages théoriques organisés dans une démarche visant la prise en charge de sa condition physique de façon responsable et autonome par l'étudiant

2.2 L'EDUCATION PHYSIQUE ET LA FORMATION GENERALE COMMUNE

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

2.3 L'EDUCATION PHYSIQUE ET L'EPREUVE SYNTHESE DE PROGRAMME

La démarche proposée dans chacun des ensembles contribue à préparer et à outiller l'élève pour son épreuve synthèse.

- L'évaluation de sa situation personnelle et de ses besoins, et les réponses à ses besoins (ensemble 1)
- La méthode de travail par objectifs personnels (ensemble 2 et 3)
- La gestion des facteurs d'organisation et de motivation dans une démarche de prise en charge de sa condition physique (ensemble 3)

2.4 CADRE GENERAL DE FORMATION

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 préalables aux cours des ensembles 1 et 2. Par contre, la réussite des deux premiers ensembles est préalable à l'ensemble 3.

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.*

2.53 ENSEMBLES / 3 COURS / 3 OBJECTIFS / 3 DEMARCHES

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.

Ensemble 2

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

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.

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.

2.6 PARTICULARITÉ DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE AU COLLÈGE ÉDOUARD-MONTPETIT

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.

3.0 OBJECTIF GÉNÉRAL DU PREMIER ENSEMBLE

Suite à l'analyse de sa propre situation en matière de santé et d'activité physique, l'élève aura développé :

- une conception cohérente de la santé
- une connaissance des principes et procédures qui permettent de développer ou maintenir sa santé
- la capacité de sélectionner des activités physiques en fonction de ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation

3.1 PRÉCISIONS

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

- 1 = temps hebdomadaire consacré à des cours théoriques (15 heures)
- 1 = temps hebdomadaire consacré à des laboratoires d'activités (15 heures)
- 1 = temps hebdomadaire consacré au travail personnel (15 heures)

Formule du cours

Une activité de 45 heures réparties sur 15 semaines à raison de 2 heures de cours et de 1 heure de travail personnel par semaine.

Remarque :

Compte tenu des études qui démontrent la détérioration de la condition physique de la population collégiale, tous les cours de l'ensemble I favoriseront un engagement physique vigoureux. Si la nature de l'activité ne requiert pas les efforts prescrits, une partie du cours sera alors consacrée à une routine d'exercices soutenus et vigoureux afin de briser la sédentarité. Tous les cours offerts dans l'ensemble I devront rencontrer cette exigence. Des exercices soutenus et vigoureux sont des exercices qui respectent deux paramètres importants de la surcharge que sont la durée et l'intensité.

4.0 POLITIQUES DÉPARTEMENTALES

Cette politique fait référence à certains articles de la PIEA (Politique institutionnelle d'évaluation des apprentissages) et de la PVLF (Politique de valorisation de la langue française) que vous trouverez dans l'agenda étudiant.

4.1 CORRECTION ET REMISE DES TRAVAUX

L'étudiant est informé à l'avance des critères de correction et de la pondération d'un travail ou d'un examen.

Retard

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

L'étudiant remet des travaux propres et lisibles. 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. (PIEA, 4.4)

Qualité de la langue

L'étudiant doit présenter des travaux écrits dans un français correct. Une pénalité d'au maximum 10 % de la valeur du travail peut être appliquée pour les fautes d'orthographe de syntaxe et de grammaire ou lorsque l'étudiant n'utilise pas la terminologie propre à l'activité. (PVLF, 4.3.2 c)

Plagiat

Tout plagiat, tentative de plagiat ou toute collaboration à un plagiat entraîne la note zéro pour l'examen ou le travail en cause. Dans ce cas, le professeur en fait un rapport écrit à la coordination départementale (PIEA, 4.9)

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 4.8 de la PIEA.

Note de passage

La note de passage est de 60 %. Cette note minimale est accordée si l'étudiant à démontré qu'il a atteint les objectifs d'apprentissage du cours aux seuls fixés (PIEA, article 4.3).

4.2 PRÉSENCE AU COURS

La présence au cours est obligatoire (PIEA, 4.7)
Pour les cours pratiques, l'étudiant ne peut s'absenter advenant une absence, il doit reprendre la sortie selon les modalités établis par le professeur.

Absence

Toute absence est portée au dossier de l'étudiant peu importe la raison.

Matériel

Le matériel est prêté par la boutique de Plein Air. L'étudiant est responsable du matériel.

Retard

Les retards et les départs hâtifs sont enregistrés. Le professeur peut refuser l'accès au cours en cas de retards répétés ou de retard de plus de 20 minutes. Une absence est alors portée au dossier de l'étudiant.

Niveau d'engagement

La présence active est obligatoire. Le professeur peut refuser l'accès au cours lorsque l'étudiant :

- Ne dispose pas de la tenue adéquate ou du matériel requis tel qu'indiqué au plan de cours
- Démontre un engagement insuffisant dans les activités d'apprentissage

Une absence est alors portée au dossier de l'étudiant.
Un étudiant invité par son professeur à quitter le local doit récupérer ses affaires et sortir tout de suite.

EN CAS D'ABSENCE PROLONGÉE POUR DES RAISONS GRAVES, l'étudiant doit aviser son A.P.I. le plus tôt possible. Dans certains cas, l'étudiant peut obtenir ainsi la mention incomplète et éviter l'échec.

5.0 EXIGENCES PARTICULIÈRES DU COURS DE MUSCULATION

L'étudiant se présente à son cours avec une tenue vestimentaire adéquate. Les bijoux, colliers, et bagues sont interdits ainsi que les camisoles.

6.0 DÉROULEMENT DU COURS

Projet 1 **(objectifs, durée)**	**Stratégies** **(méthode, contenu)**	**Résultats attendus** **(normes de maîtrise)**	**Travail préparatoire** **(travail personnel)**	**Évaluation** **(mode, modalités, date)**
Évaluer sa situation personnels au regard de sa condition physique et des habitudes de vie. Objectifs : 1.1, 1.2, 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 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.	Évaluation juste de ces capacités à partir des tests et des normes disponibles. Démontre les connaissances liées au cadre théorique (nécessaire pour expliquer la relation entre le mode de vie et la santé). Poser un jugement critique sur la relation entre son mode de vie et la santé.	Lire le volume obligatoire « EN FORME ENSANTÉ » Répondre à une banque de questions (texte COOP) l'orientant vers l'essentiel du contenu théorique de chacun des chapitres. Compléter les laboratoires et/ou évaluations personnelles des chapitres étudiés.	Revue de lecture à chaque semaine : 10 points. Un examen théorique portant sur la revue de lecture : 25 points. - 15e semaine. Pages 11, 12, 31, 32 labo. sur l'endurance cardiovasculaire, la force et l'endurance musculaire Formatif. - Semaines 3, 4 et 5. Labo. sur le stress et/ou l'alimentation : 5 points - Semaine 7.
Projet 2 **(objectifs, durée)**	**Stratégies** **(méthode, contenu)**	**Résultats attendus** **(normes de maîtrise)**	**Travail préparatoire** **(travail personnel)**	**Évaluation** **(mode, modalités, date)**
Appliquer les règles d'une pratique de l'activité physique en plein air favorisant la santé. Objectifs : 2.1et 2.2	Expérimentation de différentes méthodes d'entraînement. Expérimentation de divers types d'exercices (ballon suisse, poids libres, appareils à poulie) Efficacité et sécurité dans l'exécution des exercices et l'utilisation des appareils de musculation. Introduction aux qualités musculaires et aux paramètres de la surcharge. Introduction au travail cardiovasculaire, à l'entraînement des abdominaux et de la flexibilité. Expérimentation des méthodes d'échauffement et de retour au calme. Éléments de physiologie de l'exercice. Les règles inhérentes aux activités pratiquées dont les règles de sécurité. Les principes d'entraînement. Les paramètres de la surcharge.	L'étudiant est capable de procéder à un entraînement complet de manière structurée et cohérente. L'étudiant enchaîne les différentes étapes de sa routine sur une période de 100 minutes. Il procède à un échauffement complet. Il applique les paramètres de la surcharge en situation de travail cardiovasculaire et musculaire (force, endurance). Il procède à un entraînement des abdominaux ou de la flexibilité. Il s'alloue une période de récupération, de retour au calme. Il ajuste les paramètres de la surcharge en fonction des expérimentations. Il enregistre toutes les données sur les fiches d'entraînement.	Recherche de la fréquence cardiaque au repos. Recherche des Cmax. Choix de la qualité musculaire. Sélection de 8 exercices de la routine de musculation. Construction du répertoire d'exercices pour les abdominaux.	La qualité de l'expérimentation de certains laboratoires : 5 points. La qualité de l'expérimentation des routines d'entraînement 20 points. La qualité et le suivi de la fiche d'entraînement. 5 points.

Projet 3 (objectifs, durée)	**Stratégies** (méthode, contenu)	**Résultats attendus** (normes de maîtrise)	**Travail préparatoire** (travail personnel)	**Évaluation** (mode, modalités, date)
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 de son 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.	Il propose un choix d'activités en lien avec ses besoins et les bénéfices santé recherchés tels qu'indiqués à l'aide des différents tests et évaluations. Il illustre à l'aide d'un programme hebdomadaire la place réservée aux activités physiques choisies pour répondre à ses besoins. Sa planification hebdomadaire d'activité tient compte des différentes contraintes d'horaire avec lesquelles il doit composer pour maintenir la pratique régulière de l'activité physique; un horaire de cours pendant la session, son emploi du temps pendant la période des vacances. Le scénario propose des activités qui permettent une pratique régulière toutes saisons. Le scénario précise les procédures liées à la réalisation des activités et aux bénéfices santé recherchés.	Travail d'évaluation de sa situation personnelle accompli dans la première partie du cours. Travail d'identification de ses facteurs de motivation, de ses capacités et de ses intérêts. (Questionnaire dans le manuel de base). Lecture du manuel de base.	Labo. pages 251 à 255 14e cours 5 points. Rédaction d'un projet personnel de pratique régulière de l'activité physique en lien avec les besoins prioritaires identifiés, les bénéfices santé recherchés, les capacités et facteurs de motivation. 10 points.
Projet 4 (objectifs, durée)	**Stratégies** (méthode, contenu)	**Résultats attendus** (normes de maîtrise)	**Travail préparatoire** (travail personnel)	**Évaluation** (mode, modalités, date)
Améliorer ou maintenir une condition cardiovasculaire acceptable. Lutte à la sédentarité.	Les activités retenues permettent un travail cardiovasculaire.	L'étudiant démontre une condition physique lui permettant d'atteindre le seuil de réussite dans le test navette Léger-Boucher.	L'étudiant adopte des activités qui lui permettent de maintenir ou développer une capacité cardiovasculaire acceptable.	15 points : Test : Léger-Boucher **Gars :** Palier 11 = 15 points Palier 7 = 9 points Palier 6 et - = 0 point **Filles :** Palier 8 = 15 points Palier 4 = 9 points Palier 3 et - = 0 point

7.0 ÉVALUATION SOMMATIVE

1. CRITÈRES **1.1** ET **1.2** — **35 points**

L'élève démontre sa capacité à expliquer la relation entre son mode de vie, en particulier ses habitudes d'activité physique, et sa santé en utilisant les connaissances scientifiques.

- ❖ Revue de lecture, chapitres 1 à 9 = **10 points**
- ❖ Examen théorique, chapitres 1 à 9 = **25 points**

2. CRITÈRES **2.1** ET **2.2** — **30 points**

L'élève démontre sa capacité à appliquer en situation d'activité physique, les procédures et les règles d'une pratique favorisant la santé (échauffement, sécurité, récupération, paramètre de la surcharge, exécution efficace et sécuritaire, respect de ses capacités, progression et dans l'exécution d'une routine en endurance musculaire et de flexibilité.

3. CRITÈRES **3.1, 3.2** ET **3.3 – Carnet personnel du projet I** — **5 points**

L'élève rend compte de la démarche effectuée (évaluation de son mode de vie, évaluations quantitatives et qualitatives-test – laboratoire) pour développer une meilleure connaissance de soi se traduisant par la reconnaissance de ses besoins en matière d'activité physique dans une perspective de santé, de ses capacités et de ses facteurs de motivation. P. : 11, 12, 13, 31, 32, 61, 63, p. 175, 176, 177 ou 197 à 204.

4. CRITÈRE **4.1** <u>BILAN</u> **– P. 251 À 255**

L'élève propose un chois pertinent et justifie l'activité physique en rel — **15 points**
capacités, ses besoins, sa motivation et ses habitudes de vie.

Le travail mettra en évidence les résultats de tous les tests effectués et l'évaluation critique de son mode de vie (les habitudes d'activité physique en particulier).

Il se complétera par un scénario d'activité physique démontrant que l'élève reconnaît ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation (et ses ressources).

5. CRITÈRE « BRISER LA SÉDENTARITÉ » — **15 points**

L'élève démontrera une condition physique lui permettant d'atteindre le seuil de réussite fixé dans un test d'efficacité cardiovasculaire. Test Léger-Boucher.

8.0 RESSOURCE DOCUMENTAIRE

- Livre « En forme et en santé » - Auteurs : Thomas D. Sahey, Paul M. Insel, et Walton T. Roth.
- Texte Coop : Questionnaire sur l'ensemble I, textes **# 23 638 et # 24 100**
- Coût :

9.0 MÉDIAGRAPHIE

LAFFERRIÈRE, Serge. *Plaisirs d'une vie active*, Les Éditions CEC inc., 1997;

CHEVALIER, Richard, *À vos marques, prêts, santé* !, Éditions du renouveau pédagogique inc. 2e édition, 2000;

DEVALIER, Frédéric. *Guide des mouvements de musculation : approche anatomique*,. 1999;

SCHWARZENEGGER, Arnold. *The new encyclopedia of modern body building.* 1988;

CROISETIÈRE, Réjean *ABDOMINAUX*, répertoire d'exercices, Édition RC, 2001;

CROISETIÈRE, Réjean. *MUSCULATION,* répertoire d'exercices, 3e édition, Édition RC, 2001;

CROISETIÈRE, Réjean. *BALLON SUISSE*, répertoire d'exercices, Édition RC, 2002.

CALENDRIER DES ÉVALUATIONS SOMMATIVES

Cours # 2 à # 10 :	☞Revue de lecture, chapitres 1 et 9.
Cours # 14 :	☞Remise du labo., pages 175, 176, 177 et ou 197 à 204. ☞Remise du labo., 10.1 à 10.5 et portfolio.
Cours # 15 :	☞Examen théorique ☞Test d'endurance Léger-Boucher.