

PLAN DE COURS

COLLÈGE ÉDOUARD-MONTPETIT

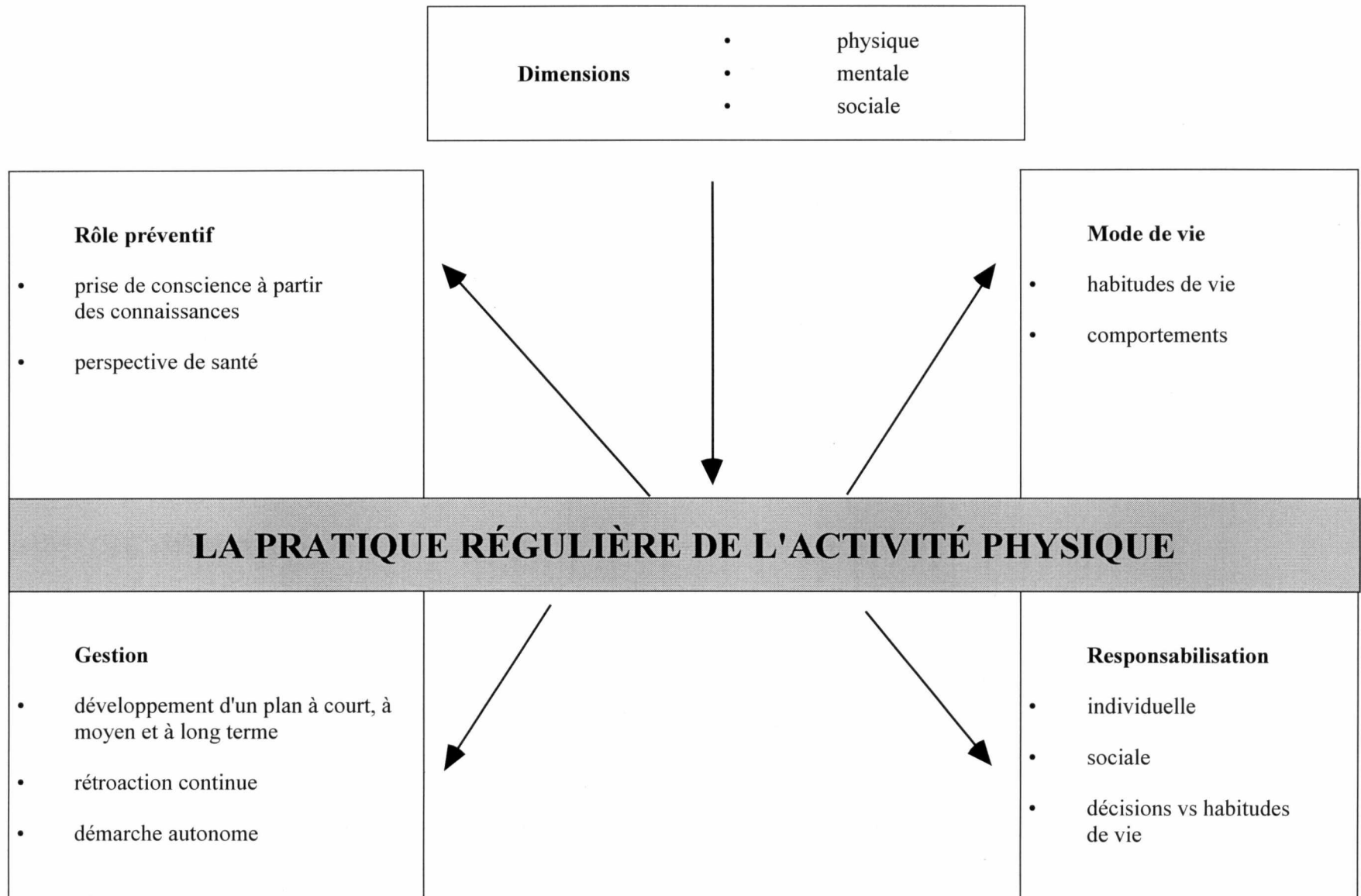
Département : Éducation physique
Nom du cours : **Ensemble I**
Santé et éducation physique
Numéro du cours : 109-314-02
Pondération : 1 - 1 - 1
Professeur-e-s : Groupe de professeurs

Périodes de consultation

(Théorie) Professeur-e : _____ Local : AR-2 Tél. : _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Heures					

SESSION HIVER 2002



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.

1.0 RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

1.1 La spécificité de l'éducation physique au collégial

L'éducation physique au collégial vise à l'intégration de la pratique de l'activité physique au mode de vie de l'étudiant et l'acquisition de saines habitudes de vie dans une perspective de lutte contre la sédentarité et les mauvaises habitudes alimentaires. Pour l'étudiant, l'éducation physique vise donc l'adoption de comportements responsables en matière de santé.

L'approche pédagogique privilégiée en éducation physique au collégial va au-delà de l'initiation aux sports ou aux loisirs. Elle favorise plutôt le développement des compétences nécessaires à la gestion d'un mode de vie visant le maintien d'une bonne santé. Cette approche tient compte des dimensions cognitives, affectives, sociales et physiques de l'apprentissage. En ce sens, elle valorise l'acquisition d'habitudes de comportements ayant un impact positif sur la prévention de la maladie. Elle favorise ainsi l'intégration de saines habitudes de vie et leur maintien à long terme.

L'éducateur physique au collégial, aide l'étudiant à devenir plus conscient de l'impact de son mode de vie sur sa santé en favorisant une réflexion sur ses habitudes de vie. L'étudiant doit alors développer une vision globale et réaliste de l'ensemble de ses activités. Il doit pouvoir, entre autre, harmoniser sa pratique de l'activité physique avec ses intérêts et les contraintes de son environnement.

1.2 Le programme

Le programme est constitué de trois ensembles qui s'imbriquent entre eux. Ces trois ensembles amènent l'étudiant à progresser dans l'apprentissage d'un mode de vie comportant la pratique régulière de l'activité physique.

1.3 Prendre conscience de l'importance de son mode de vie sur sa santé...

Le premier ensemble doit d'abord amener l'étudiant à analyser ses habitudes de vie et à apprécier son état de santé. L'étudiant doit réaliser le rôle de l'activité physique et de saines habitudes alimentaires sur le maintien d'une bonne santé. Par la discussion du groupe, les travaux en ateliers, la recherche personnelle, les mises en situation et des activités de résolution de problèmes, l'étudiant sera amené à faire une réflexion personnelle. Il devra par la même occasion associer plaisir et santé et reconnaître ses capacités et limites au regard de la pratique de l'activité physique. Enfin, toutes ces activités pédagogiques favorisent l'apprentissage de nombreux concepts reliés au domaine de la santé.

1.4 ...afin d'acquérir la capacité de prendre en charge ses besoins d'activité physique...

Le deuxième ensemble exige de l'étudiant qu'il expérimente la pratique d'une activité physique comportant une démarche qui en garantit les meilleurs effets. Cette démarche sollicite son sens des responsabilités et sa capacité à se prendre en charge. Ainsi il apprend à développer les habiletés nécessaires pour pratiquer avec succès une nouvelle forme d'activité. Le développement et le maintien de la motivation supposent la préservation de l'estime de soi. Quoi de mieux que d'expérimenter le succès pour préserver cette estime ?

1.5 ...de façon à adhérer à la pratique régulière de l'activité physique.

Le troisième ensemble vise à amener l'étudiant à intégrer la pratique de l'activité physique à son mode de vie, notamment par une meilleure connaissance des facteurs qui en facilitent la pratique. L'étudiant apprend alors à utiliser les compétences acquises dans les deux premiers ensembles dans la gestion d'un programme personnel d'activités physiques. Il apprend en outre à pratiquer une activité physique dans l'optique d'une approche préventive en matière de santé.

1.6 Cadre général de formation

Les cours offerts par le Département d'éducation physique sont partagés en trois ensembles. Afin d'obtenir les trois unités en éducation physique, l'étudiant devra réussir un cours de chacun des ensembles. Il n'y a pas de préalable aux cours des ensembles I et II. Par contre, la réussite des ensembles I et II est préalable à l'ensemble III. La consolidation des apprentissages s'appuie sur la pratique personnelle régulière.

L'acquisition des compétences est facilitée par la possibilité pour l'étudiant, de choisir parmi un éventail d'activités physiques pertinentes.

Outre leur formation en éducation physique proprement dite, il est souhaitable que les étudiants puissent pratiquer des activités physiques libres au moment de leur passage au Collège.

2.0 OBJECTIF GÉNÉRAL DE L'ENSEMBLE I

Situer sa pratique de l'activité physique parmi les habitudes de vie favorisant la santé.

2.1 Renseignements liés à la pondération 1 - 1 - 1 :

- 1 temps hebdomadaire consacré aux éléments cognitifs : ces connaissances sont acquises dans des situations où la participation active de l'étudiant est sollicitée.
- 1 temps hebdomadaire consacré à la pratique d'une ou de diverses formes d'activités physiques.
- 1 temps hebdomadaire consacré à du travail personnel.

3.0 ÉLÉMENTS DE COMPÉTENCE

3.1 Établir sa relation entre son mode de vie et sa santé :

3.1.1 Utilisation appropriée de la documentation.

3.1.2 Liens pertinents entre ses principales habitudes de vie et leurs incidences sur la santé.

3.2 Pratiquer l'activité physique selon une approche favorisant la santé :

3.2.1 Respect des règles inhérentes aux activités physique pratiquées dont les règles de sécurité.

3.2.2. Respect de ses capacités dans la pratique des activités physiques.

3.3 Reconnaître ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation liés à la pratique de l'activité physique de façon régulière

- 3.3.1 Utilisation correcte des données d'évaluation quantitative et qualitative sur le plan physique.
- 3.3.2 Relevé de ses principaux besoins et de ses principales capacités sur le plan physique.
- 3.3.3 Relevé de ses principaux facteurs de motivation liés à une pratique régulière de l'activité physique.

3.4 Proposer des activités physiques favorisant la santé

- 3.4.1 Choix pertinent et justifié d'activités physiques selon ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation.

4.0 POLITIQUE DÉPARTEMENTALE

4.1 Présences au cours

Conformément à la Politique d'évaluation au Département d'éducation physique, la présence au cours est obligatoire. L'étudiant ne peut s'absenter à plus de deux cours de deux heures ou de quatre cours d'une heure (billet médical, décès, autobus raté, rencontre avec l'API, rencontre de l'âme sœur...). Tout cours manqué doit être repris dans la semaine suivant l'absence. Pour des raisons graves, l'étudiant qui dépasserait le nombre d'heures d'absence toléré, le professeur devra, si possible, favoriser le rattrapage. Si toutefois l'étudiant s'absente au-delà de la limite permise et ne peut reprendre les cours manqués, celui-ci se voit attribuer la note 30.

4.2 Niveau d'engagement :

- Un comportement démontrant un niveau d'engagement inacceptable (sécurité) ou insuffisant (participation) entraînera l'enregistrement d'une absence pour ce cours.
- Une tenue vestimentaire adéquate est exigée.
- La date de remise de travaux vous sera communiquée à l'avance et devra être respectée.

4.3 Politique de valorisation 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. Les retards à remettre les travaux peuvent alors être soumis aux pénalités prévues dans les politiques des départements. (Politique institutionnelle d'évaluation des apprentissages, approuvé le 7 février 1995).

5.0 EXIGENCES PARTICULIÈRES AU COURS DE MUSCULATION

5.1 Tenue vestimentaire

La tenue sportive est obligatoire

- T-shirt – aucune camisole n'est tolérée – garçon comme fille
- short ou bas de survêtement, pas de pantalon Cargo
- sous-vêtements de soutien permettant des mouvements confortables et sécuritaires
- bas
- souliers de gymnase en bon état ayant une semelle coussinée et offrant un bon support au pied, boucles de lacets attachées et visibles
- pas de casquette
- serviette
- cadenas

5.2 Remise des travaux et pénalités de retard

Les travaux devront être remis à la date exigée par le professeur. Tout travail remis après le début du cours sera pénalisé de 20 % et une autre pénalité de 10 % s'appliquera par jour ouvrable de retard. Les contrôles de lecture ou rapports de laboratoires qui doivent être remis seront corrigés lors du même cours, aucun retard ne sera accepté.

5.3 Retard au cours

Tout retard excédant dix (10) minutes, l'étudiant pourra se voir refuser l'accès au cours. Trois (3) retards de moins de dix (10) minutes entraînent une (1) absence au cours. Au même titre qu'un retard, un départ hâtif pourra entraîner une absence pour le cours.

5.4 Engagement de l'étudiant

Compte tenu de la nature même de toute expérience de conditionnement physique, c'est-à-dire son caractère répétitif, des objectifs poursuivis et de la démarche proposée (laboratoire, cueillette de données, interprétation de données), un engagement certain de la part de l'étudiant au niveau de sa discipline personnelle et du travail intellectuel est nécessaire.

Pour nous un étudiant engagé:

- se motive et se fixe des objectifs personnels
- se présente à l'heure et même avant, en tenue adéquate
- est une source d'énergie, de dynamisme pour les autres
- contribue à créer l'ambiance dans laquelle il désire évoluer (communication, éveil, bonne humeur)
- assiste à tous les cours : en cas d'absence, essaie de reprendre le cours à une autre heure, ou au moins, s'informe du contenu du cours raté
- consulte son professeur et pose des questions
- est capable de dépassement, résiste à la première tentation de laisser-aller
- enregistre méthodiquement les données utiles dans son cahier de bord
- l'étudiant qui sait qu'il ne pourra fournir sa capacité de travail normale exigée par le cours devra s'abstenir de se présenter et se prévaloir de son droit d'absence au cours. Et ce même cours sera comptabilisé comme une absence
- afin de vérifier le niveau de participation, le professeur vérifiera à l'occasion la prise des fréquences cardiaques à l'effort
- respecte les échéances fixées pour la remise des travaux
- développe l'habileté à suivre des consignes

5.5 Matériel obligatoire pour le cours

- duo-tang
- crayon de plomb
- calculatrice
- livre de référence : -FAHEY, INSEL, ROTH (adaptation de Lainy et Chiasson),
En forme et en santé, 2000, 271 pages
- serviette
- guides coop. # **23 220 – Contrôle de lecture** et # _____

6.0 ÉVALUATION SOMMATIVE

6.1 Établir la relation entre son mode de vie et sa santé 33%

- 6.1.1 Utilisation appropriée de la documentation
- 6.1.2 Liens pertinents entre ses principales habitudes de vie et leurs incidences sur sa santé.

* À l'aide de : Examen théorique 25%
 Revue de lecture 8 %

6.2 Pratiquer l'activité physique selon une approche favorisant la santé 42 %

- 6.2.1 Respect des règles inhérentes aux activités pratiquées
- 6.2.2 Respect de ses capacités dans la pratique des activités physiques.

* À l'aide de :
Entraînement personnalisé de fin de session.

6.3 Reconnaître ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation liés à la pratique de l'activité physique de façon régulière 25%

- 6.3.1 Utilisation correcte des données d'évaluation quantitative et qualitative sur le plan physique.
- 6.3.2 Relevé de ses principaux besoins et de ses principales capacités sur le plan physique.
- 6.3.3 Relevé de ses principaux facteurs de motivation liés à une pratique régulière de l'activité physique

* À l'aide de :
L'exploration de différentes qualités musculaires et de la cueillette de données s'y rattachant et/ou à l'aide des différents laboratoires prévus dans le livre de référence.

6.4 L'ensemble des éléments de compétence 6.1, 6.2 et 6.3 25%

* À l'aide de :
L'examen final

7.0 MÉTHODOLOGIE

Les différents savoirs cognitifs sont acquis pour la plupart lors de cours théoriques, la mise en pratique et l'expérimentation de ces savoirs se fera sous forme de laboratoire pratique.

Des lectures préparatoires seront demandées. L'étudiant, à la suite de chacun de ses cours pratiques devra remplir son cahier de bord. Il y restera ses données expérimentales et ses différentes réactions (physiques et mentales) tout au long de la session. Grâce à cette fiche de route, il pourra par la suite interpréter ces données et énumérer les efforts ressentis et mesurés personnellement à la suite de la pratique concrète de l'activité.

8.0 MÉDIAGRAPHIE

- FAHEY, INSEL, ROTH (adaptation de Lainy et Chiasson), *En forme et en santé*, 2000, 271 pages

9.0 BIBLIOTHÈQUE

Livres en réserve

1. The new encyclopedia of modern body building – Schwarzenegger, Arnold – c 1998 –
2. Fitness, à vous la forme – Barteck, Oliver, 1967 – c 1999 –
3. Abdominaux : répertoire d'exercices – Croisetière, Réjean, 1948 – c 2001 –
4. Musculation : répertoire d'exercices – Croisetière, Réjean, 1948 – c 2001 –
5. Guide des mouvements de musculation – Delavier, Frédéric 1999 –