
PC 109-465/FV/H02

PLAN DE COURS

COLLÈGE ÉDOUARD-MONTPETIT

Département : Éducation physique
Nom du cours : Ski de randonnée
Numéro du cours : 109-465-02
Professeurs : Claude Duguay
Michel Sauvé
François Vaillancourt
Michel Mathieu

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 Intentions éducatives en éducation physique

L'éducation physique, obligatoire à l'enseignement collégial, est centrée sur les éléments de formation favorisant chez l'étudiant la capacité de prendre en charge sa condition physique de façon autonome et responsable. Dans cette perspective, un accent particulier est mis sur la relation entre les habitudes de vie et la santé et sur l'exploration de diverses activités physiques pouvant être pratiquées par l'étudiant à court et à long terme.

1.2 Orientations de la formation générale en éducation physique au collégial

1.2.1 Thématique de la formation générale commune en éducation physique

La valorisation des habitudes de vie génératrice de santé et celle de l'activité physique pratiquée de façon régulière et autonome en particulier.

1.2.2 But général de la formation générale commune en éducation physique.

Développer les habitudes favorables à la santé.

1.2.3 Buts particuliers de la formation générale commune en éducation physique.

Établir la relation entre les habitudes de vie et la santé.

Préciser les activités les plus susceptibles de répondre à ses besoins personnels d'activité physique.

Acquérir la capacité de répondre de façon autonome à ses besoins d'activité physique.

1.3 Contribution de l'éducation physique à la formation générale

La formation offerte en éducation physique s'harmonise avec les objectifs d'une formation générale qui vise à faire acquérir les compétences personnelles nécessaires à une intégration dynamique dans la société. L'éducation physique contribue à fournir les habiletés, les connaissances et les attitudes qui sont caractéristiques d'une bonne formation générale et nécessaires à quiconque veut être un citoyen lucide et actif dans la société d'aujourd'hui.

1.4 Un processus favorisant la responsabilité

Les cours d'éducation physique font vivre à l'étudiant une expérience qui lui permet de comprendre que l'activité physique pratiquée avec régularité constitue le meilleur moyen de s'épanouir physiquement, psychologiquement et socialement, donc d'agir sur son bien-être et sa qualité de vie.

Apprendre à intégrer l'activité physique à ses occupations professionnelles et familiales, puis à ses loisirs, développe chez l'individu le potentiel nécessaire pour acquérir la capacité à prendre en charge sa santé. La motivation qui incite à adopter de bonnes habitudes de vie peut être développée à l'aide d'expériences concrètes planifiées en conséquence.

1.5 Cadre général de formation

Les cours offerts par le département d'éducation physique sont partagés en trois ensembles (voir paragraphe 1.2.3 de ce document).

Pour obtenir les trois unités en éducation physique, l'étudiant devra réussir un cours de chacun des ensembles. Il n'y a pas de préalables aux cours des ensembles I et II. Par contre, la réussite des ensembles I et II est préalable à l'ensemble III.

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

La consolidation des apprentissages s'appuie sur la pratique personnelle régulière.

2.0 OBJECTIF GÉNÉRAL DE L'ENSEMBLE II (Énoncé de la compétence)

Améliorer son efficacité lors de la pratique d'une activité physique.

2.1 Renseignements liés à la pondération 0-2-1

0 = temps hebdomadaire consacré à des cours théoriques

2 = temps hebdomadaire consacré à la pratique encadrée d'une ou de diverses formes d'activités physiques.

1 = temps hebdomadaire consacré à du travail personnel.

3.0 ÉLÉMENT DE COMPÉTENCE

Appliquer une démarche conduisant à l'amélioration de son efficacité dans la pratique d'une activité physique.

4.0 CRITÈRES DE PERFORMANCE

- 4.1 Relevé initial de ses habiletés et de ses attitudes dans la pratique de l'activité.
- 4.2 Mention de ses attentes et de ses besoins au regard de ses capacités liées à la pratique de l'activité.
- 4.3 Formulation correcte d'objectifs personnels.
- 4.4 Mention des moyens pour atteindre ses objectifs.
- 4.5 Respect des règles inhérentes à l'activité physique pratiquée, dont les règles de sécurité.
- 4.6 Évaluation périodique de ses habiletés et de ses attitudes liées à la pratique de l'activité.
- 4.7 Interprétation significative des progrès faits et des difficultés éprouvées lors de la pratique de l'activité.
- 4.8 Adaptations périodiques et pertinentes de ses objectifs ou des moyens utilisés.
- 4.9 Amélioration sensible des habiletés motrices exigées par l'activité.

5.0 POLITIQUES DÉPARTEMENTALES

5.1 Présences au cours

Conformément à la Politique institutionnelle d'évaluation des apprentissages (P.I.É.A.) du collège Édouard-Montpetit, la présence au cours est obligatoire. L'étudiant ne peut s'absenter à plus de deux cours de deux heures ou quatre cours d'une heure.

Pour des raisons graves, l'étudiant qui dépasserait le nombre d'heures d'absence toléré, le professeur devra, si possible, favoriser le rattrapage.

5.2 Niveau d'engagement

Un comportement démontrant un niveau d'engagement inacceptable (pour sa sécurité et celle des autres) ou insuffisant (au niveau participation) pourra être une cause de renvoi du cours. Une absence sera alors enregistrée pour l'étudiant concerné.

5.3 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 sont alors soumis aux pénalités prévues dans les politiques des départements. (Politique institutionnelle d'évaluation des apprentissages approuvée le 7 février 1995.)

6.0 EXIGENCES PARTICULIÈRES

6.1 Santé et condition physique

Compte tenu du caractère intensif du cours et de la nature de l'activité, le participant doit jouir d'une condition physique moyenne et ne pas souffrir d'handicap pouvant le limiter dans la pratique de l'activité. Le participant doit pouvoir accompagner son groupe dans ses déplacements.

6.2 Équipement

Posséder ou disposer pour la durée du cours d'un ensemble de ski de fond en bon état, adapté à votre taille et approprié pour la randonnée en sentiers plus ou moins aménagés. Éviter les ensembles de ski conçus pour la compétition et les semelles de ski sans fartage.

Posséder ou disposer pour la durée du stage d'un ensemble de vêtements appropriés pour cette activité hivernale.

La boutique d'équipements de plein air du Collège (local CS-4, Centre sportif, campus Longueuil) peut prêter, en retour d'un dépôt remboursable de 20 \$, le matériel suivant : skis, chaussures, cannes, gourde, sac à dos, sac de couchage et trousse de fartage.

Assurez-vous de respecter l'horaire d'emprunt et de retour suivant :

Heures d'ouverture de la boutique d'équipement : de 9 h à 12 h et 13 h à 16 h

Emprunt : date : _____ heure : _____

Retour : date : _____ heure : _____

S.V.P., ce matériel prêté par le Collège est coûteux et appartient à la collectivité du Collège, engageons-nous à en prendre soin.

6.3 Coût

Payer les frais d'inscriptions au cours et le montant en sus pour la nourriture (l'an passé, 18 \$)

6.4 Notes de cours obligatoires

Se procurer les notes de cours # **20 313** à la boutique de plein air

6.5 Remise des travaux

La pénalité prévue pour les travaux remis en retard est de 10 % de la valeur de l'épreuve telle qu'indiquée à la section 9 de ce document par jour de retard.

7.0 UTILITÉ DU COURS

L'acquisition d'une certaine autonomie dans la pratique du ski de fond favorise la pratique de cette activité physique hivernale. Le ski de fond est l'une des quelques activités physiques qui exploitent les conditions climatiques qui prévalent au Québec durant les mois d'hiver. Soulignons que cette activité peut être pratiquée seul ou en groupe, durant quelques minutes ou plusieurs jours, ou encore à un rythme modéré ou compétitif. De plus, on peut pratiquer cette forme de ski tout aussi enivrante que le ski alpin, à un coût relativement bas. Finalement, le ski de fond sollicite les capacités cardiorespiratoires si souvent négligées.

8.0 MÉTHODOLOGIE

Après une étape de préparation dont l'objectif est de s'assurer que chacun dispose des ressources nécessaires, le participant sera exposé à trois journées de ski de fond (comportant un judicieux mélange de moments et de temps consacrés à l'apprentissage et à la randonnée) et confronté compte tenu de la nature de l'activité et du contexte d'apprentissage à l'intéressant problème de l'efficacité énergétique. Durant ces trois jours, le participant devra tenter d'améliorer son rendement énergétique en agissant sur les facteurs pouvant lui permettre d'économiser ou de remplacer l'énergie c'est-à-dire :

- l'efficacité biomécanique en ski de fond (plat, faux-plat, montée, descente)
- le fartage (adhérence et glisse)
- le maintien d'une température corporelle adéquate/confortable en toutes situations/vêtements-intensité
- l'hydratation et l'alimentation répondant aux exigences énergétiques de l'activité

- le dosage de l'effort en harmonie avec la condition physique et la durée de l'activité
- les règles et consignes de sécurité
- la coopération, le partage des tâches, l'aide et le respect mutuel

Le contexte d'apprentissage (avec le cahier de bord et la fiche d'observation) favorise une forme continue d'évaluation formative permettant au participant de se situer régulièrement dans sa démarche vers le développement de l'élément de compétence.

9.0 CALENDRIER

Rencontre préparatoire :

Stage :

Endroit : Chalet Beaumont, Val David

Rencontre d'évaluation :

10.0 ÉVALUATION SOMMATIVE

10.1 Rapport de stage 20 points

Un cahier de bord utilisé par le participant, avant, pendant et après le stage, à l'aide duquel il pourra répondre aux critères de performance 4.1, 4.2, 4.3, 4.4 et 4.7

10.2 Fiche d'observation 55 points

La fiche d'observation est un instrument d'évaluation formative utilisée du début à la fin du stage. Pour l'évaluation sommative elle est utilisée de la façon suivante.

Critère de performance 4.9 (25 points)

(Amélioration de l'efficacité biomécanique et fartage).

Évaluation de l'amélioration par observation du participant en situation de locomotion.

Critères de performance 4.6 et 4.7 (15 points)

Évaluation de ces critères est fonction du degré de correspondance entre les observations du professeur et les auto-observations du participant au regard de l'efficacité biomécanique (habiletés motrices).

Critères de performance 4.5 (15 points)

(Sécurité, intégrité physique, attitude responsable)

L'évaluation du respect des règles par observation du participant pendant le stage.

10.3 Revue de lecture (examen théorique) 10 points

Évaluation des connaissances préalables, pour la sécurité du participant. Temps chronométré, livre ouvert pendant le stage, 1^{er} soir. Critère de performance 4.5

10.4 Examen théorique

15 points

Évaluation de la capacité du participant à utiliser la terminologie propre à l'activité à l'aide d'un questionnaire abordant différents éléments du contenu liées à la pratique de celle-ci (PVLFF)

TOTAL : 100 points

N.B. Compte tenu de la formule intensive du cours et du nombre restreint de rencontres, la présence de l'élève à chacune de celles-ci est une condition sine qua non de réussite de ce cours.

Pour des raisons évidentes de sécurité et d'atteintes des objectifs de ce cours, la possession et/ou la consommation de drogues ou d'alcool est interdite durant tout le stage. Le non respect des règles de sécurité, des autres participants et de l'environnement entraînera l'expulsion du cours et l'échec. En cas d'expulsion, l'élève devra assumer ses frais de retour à la maison.

11.0 RESSOURCES DOCUMENTAIRES

Document Coop (obligatoire)

Gillette, Ned, *Ski de fond*, Ottawa, Marcel Broquet, 1982, 221p.

Corcoran, Malcolm, *Fartage de ski de fond*, Laval, G. St-Jean, 1988, 144 p.

Ski de fond Canada, *La ligue de ski Jackrabbit : un programme de perfectionnement des habiletés*, Ski de fond Canada, 1987, 81 p.

Roy, Benoît et Bernard Voyer, *Le ski de fond*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1983, 219 p.

ANCEF, *Technique et pédagogie du ski de fond*, n.l., Annecy, 1989, 237 p.