

# PLAN DE COURS

---

COLLÈGE ÉDOUARD-MONTPETIT

**Département** : Éducation physique  
**Nom du cours** : *Ensemble II*  
*Ski alpin*  
**Numéro du cours** : 109-471-02  
**Pondération** : 0 - 2 - 1  
**Professeur-e-s** : Lorraine Mercier  
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. 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 II**

L'étudiant aura la capacité d'appliquer une démarche conduisant à l'amélioration de 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.

### **2.2 Situation du cours dans le programme**

Ce cours de 30 heures ou 2/3 de crédit en Éducation physique fait partie de l'ensemble II dans le cadre du programme offert au collège Édouard-Montpetit. Il est offert selon un horaire intensif, soit trois sorties à l'extérieur et une rencontre au Collège avant la première sortie.

### **2.3 Unité de cours**

Le ski alpin prend un essor considérable depuis quelques années et beaucoup d'étudiants souhaitaient s'initier de façon sécuritaire aux techniques de pratique de cette activité de plein air.

## **3.0 PRÉALABLES ET CONTRAINTES MATÉRIELLES**

Ce cours est ouvert à toute la clientèle du Collège cependant, l'étudiant doit s'attendre à un travail physique exigeant compte tenu du caractère intensif de l'activité. De plus, l'étudiant devra défrayer une partie des coûts de transport, et des billets de remontée mécanique. Ces coûts ont été établis à 79 \$ sans location et à 102 \$ avec location. Enfin, tous devront disposer d'un équipement adéquat pour suivre ce cours. (Rencontrer le professeur si nécessaire).

## 4.0 ÉLÉMENTS DE COMPÉTENCE

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

- 4.1.1. Relevé initial de ses habiletés et de ses attitudes dans la pratique de l'activité.
- 4.1.2. Mention de ses attentes et de ses besoins au regard de ses capacités liées à la pratique de l'activité.
- 4.1.3. Formulation correcte d'objectifs personnels.
- 4.1.4. Mention des moyens pour atteindre ses objectifs.
- 4.1.5. Respect des règles inhérentes à l'activité physique pratiquée, dont les règles de sécurité.
- 4.1.6. Évaluation de la période de ses habiletés et de ses attitudes liées à la pratique de l'activité.
- 4.1.7. Interprétation significative des progrès faits et des difficultés éprouvées lors de la pratique de l'activité.
- 4.1.8. Adaptations périodiques et pertinentes de ses objectifs ou des moyens utilisés.
- 4.1.9. Amélioration sensible des habiletés motrices et des attitudes exigées par l'activité.

## 5.0 POLITIQUE DÉPARTEMENTALE

### 5.1 Présence au cours

Étant donné, le caractère intensif de ce cours, l'étudiant ne pourra se permettre une seule absence.

### 5.2 Niveau d'engagement

Un comportement démontrant un niveau d'engagement inacceptable\* (pour sa sécurité et celles des autres) ou insuffisant (au niveau participation) pourra être une cause de renvoi du cours. Un échec sera alors mentionné au bulletin de l'étudiant.

Le contexte même du cours le ski alpin et les objectifs poursuivis nécessitent un engagement certain de la part de tous les étudiants.

N.B. : Aucune consommation d'alcool et/ou de drogue ne sera tolérée. Si manquement, le renvoi est automatique et un «échec» est la mention au bulletin.

Cet engagement se caractérise par :

- l'expression de ses intérêts et de ses objectifs personnels relatifs à cette activité.
- le respect des règles de sécurité, des consignes établies ainsi que le respect des autres participants et participantes.
- l'utilisation optimale du temps disponible, c'est-à-dire, ponctuel et actif à toutes les activités.

### 5.3 Politique de valorisation de la langue française

Lorsqu'il s'agit d'un cours dont le contenu propre ne porte pas sur l'apprentissage du français écrit, les professeurs pourront, pour tout travail ou examen, enlever jusqu'à 10 % du total des points à la présentation matérielle et au français écrit. (Politique d'évaluation de l'apprentissage étudiant).

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 ce plan de cours.

## 6.0 EXIGENCES PARTICULIÈRES

### 6.1 Tenue vestimentaire

- Vêtements adéquats pour la pratique d'une activité de plein air hiver : c'est-à-dire, sous-vêtements chauds, chandails de laine, anorak, pantalon qui coupe le vent et qui ne se mouille pas (jean interdit) mitaines ou gants chauds, **la tête doit être couverte**.
- 2 paires de bas chauds.
- **lunettes de ski obligatoires.**
- équipement complet (bottes de ski, bâtons et ski de la bonne grandeur et bien ajustés au skieur).

N.B. Une crème pour protéger contre le froid est recommandée. (visage)

### 6.2 Remise de travaux

La pénalité pour les travaux remis en retard est de 10 % de la valeur du travail par jour de retard.

## 7.0 ÉVALUATION SOMMATIVE

### 7.1 Énoncé de la compétence

Améliorer son efficacité lors de la pratique d'une activité physique. 100 %

7.1.1 Contexte de réalisation à l'aide de :

- ◆ vidéo sur l'apprentissage technique.
- ◆ cours pratique.
- ◆ grille évolutive des apprentissages.
- ◆ coévaluation (encadré) des apprentissages techniques.
- ◆ documentation pertinente (cahier technique).

### 7.2 Éléments de compétence et pondération relative

7.2.1. Examen théorique 15 %

À l'aide d'un examen théorique, l'étudiant démontrera son respect des règles inhérentes à l'activité physique.

7.2.2 Fiche de situation/objectif 15 %

À l'aide d'une fiche de travail, l'étudiant :

- ◆ sera en mesure de se formuler des objectifs personnels.
- ◆ trouvera les moyens pour les atteindre.
- ◆ évaluera ses habiletés et ses attitudes liées à la pratique du ski alpin.
- ◆ adaptera ses objectifs en raison de ses progrès.

Cet évaluation se fera tout au long du processus d'apprentissage.

7.2.3. Examen pratique 50 %

À l'aide d'un examen pratique sous forme de parcours à ski, l'étudiant vérifiera l'atteinte de ses objectifs : 20 %  
et démontrera une amélioration de son efficacité dans la pratique du ski alpin : 30 %  
Cette évaluation se fera lors de la dernière journée de cours.

7.2.4 Rapport de stage IFer 20 %

À l'aide d'un rapport de cours, l'étudiant interprétera ses progrès réalisés et ciblera ses principales difficultés éprouvées dans la pratique du ski alpin.

Cette évaluation sera remise dans les 2 semaines ouvrables à la fin du cours.

## **8.0 MODALITÉS (Seuil de réussite)**

**NOTE A :** La note de passage est de 60 %. Cette note signifie que l'étudiant a atteint les objectifs d'apprentissage du cours aux seuils fixés. (Réf. article 4.3 de P.I.É.A.).

**NOTE B :** Nonobstant ce qui précède. Compte tenu de l'énoncé de la compétence de l'ensemble II, l'étudiant qui sera dans l'impossibilité de démontrer une amélioration de son efficacité dans l'activité obtiendra la mention échec.

### **8.1 Modalité d'évaluation formative**

L'utilisation du vidéo des apprentissages des étudiants, les fiches d'observations par les pairs et par l'étudiant lui-même, les interventions pédagogiques du professeur, la mise en situation après chaque étape d'apprentissage sont autant d'outils qui favorisent l'évaluation de l'étudiant.

## **9.0 RÉVISION DE NOTE ET MENTION AU BULLETIN**

Une des trois mentions suivantes apparaîtra au bulletin soit : la note finale obtenue, IN (incomplet) ou EC (échec) et cela en conformité avec les articles 4.12.1 et 4.12.2 du Guide de l'étudiant.

L'étudiant insatisfait de sa note pourra en demander la révision conformément à l'article 4.8 du Guide de l'étudiant.

## **10.0 MÉTHODOLOGIE**

Afin de permettre à l'étudiant d'améliorer ses habiletés motrices de façon progressive, les stratégies d'enseignement retenues seront :

- ◆ l'exposé magistral.
- ◆ l'expérimentation sous forme d'éducatifs dirigés.
- ◆ l'observation et l'enseignement par les pairs.
- ◆ le retour personnel sur l'apprentissage.
- ◆ l'utilisation de grilles d'observations.
- ◆ vidéo sur l'apprentissage technique.

## **11.0 CONTENU DISCIPLINAIRE**

- ◆ La connaissance des règles à la pratique du ski alpin se fera par des interventions théoriques et par des lectures.
- ◆ Les habiletés techniques suivantes sont au programme :
  - arrêt chasse-neige et parallèle droit - gauche.
  - chasse-neige glissé et virage chasse-neige.
  - stem-virage.
  - virage parallèle.
  - virage parallèle avec planté de bâton.
  - sur courts et sur grands rayons.

## **12.0 MÉDIAGRAPHIE**

Notes de cours : Michel Major et Lorraine Mercier