



**PLAN DE COURS**  
PLAN DE COURS

<u>No du cours</u> <b>109-316-02</b>
<u>Session</u> <b>HIVER 2001</b>

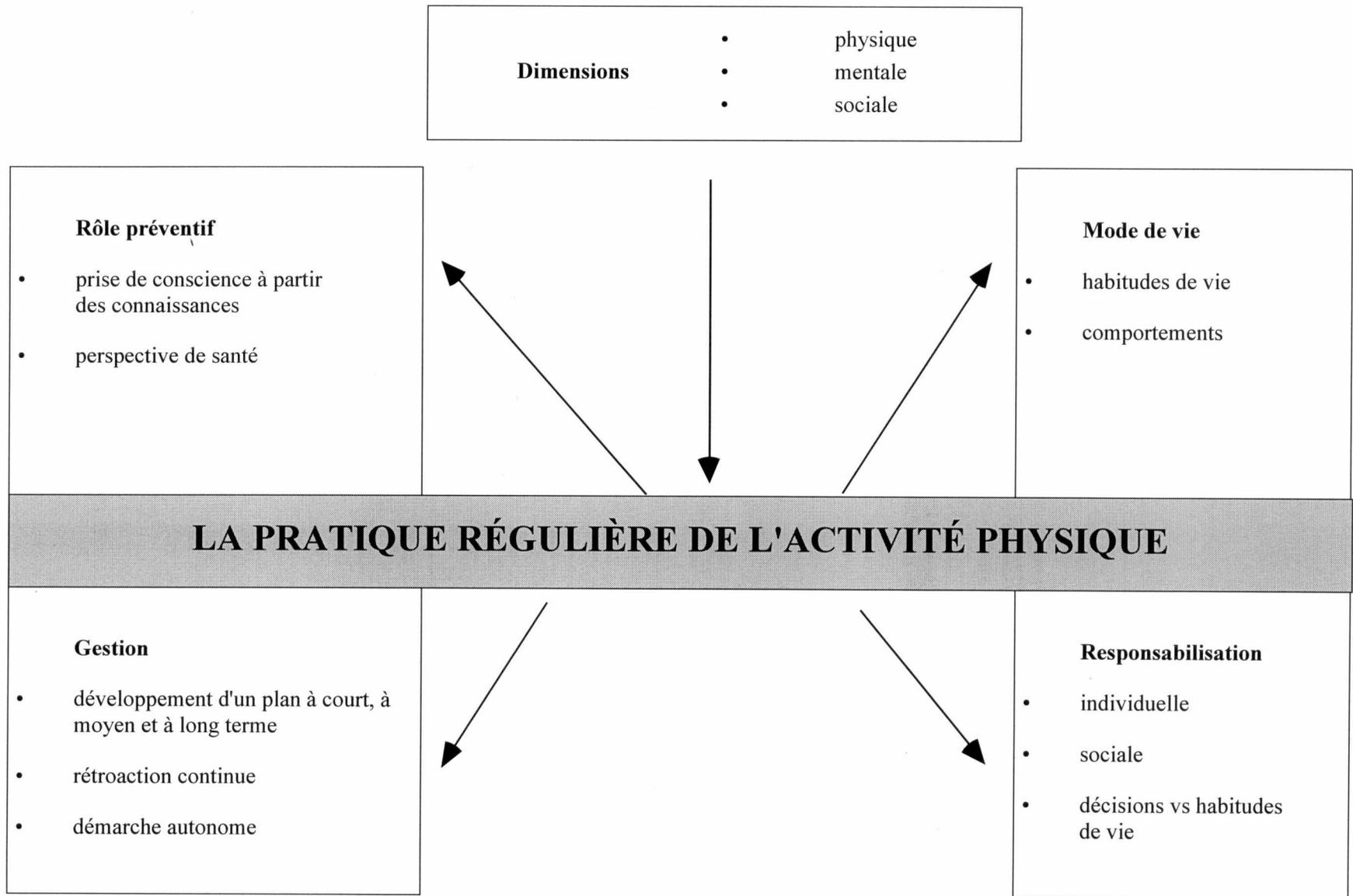
Nom du cours :	<b>Ensemble I : Santé, éducation physique et plein air</b>				
Nom du (des) professeur(s) :	Équipe de professeurs				
Département :	<b>Éducation physique</b>				
<table border="1" style="border-style: dashed;"> <tr> <td>Bureau</td> <td>: E- _____</td> </tr> <tr> <td>Téléphone</td> <td>: _____</td> </tr> </table>		Bureau	: E- _____	Téléphone	: _____
Bureau	: E- _____				
Téléphone	: _____				

**PÉRIODES DE CONSULTATION :**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
HEURE					

NOM DE L'ÉTUDIANT(E) : \_\_\_\_\_

Groupe : \_\_\_\_\_



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 spécialité 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 suppose la préservation de l'estime de soi. Quoi de mieux que d'expérimenter le succès pour préserver cet 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**

Au terme de l'ensemble I, l'étudiant sera apte à :

### **3.1 Établir la 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 leur 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 physiques 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 sa 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**

Pour les cours pratiques, l'étudiant ne peut s'absenter. Advenant une absence, l'étudiant doit reprendre la sortie le plus vite possible.

### **4.2 Niveau d'engagement :**

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

### **5.1 Tenue vestimentaire**

L'élève doit se présenter au cours avec les vêtements appropriés aux activités de plein air.

### **5.2 Transport**

Le transport se fait en autobus fourni par le Collège.

### **5.3 Remise des travaux et pénalités de retard**

Les travaux devront être remis à la date exigée par le professeur. Tout retard lors de la remise d'un travail sera pénalisé par jour de retard.

### **5.4 Retard au cours**

Pour tout retard excédant cinq (5) minutes, l'élève pourra se voir refuser au cours.

### **5.5 Engagement de l'élève**

Compte tenu que les situations pédagogiques sont soumises, aux changements météorologiques et que des changements de programme sont prévisibles, les élèves devront faire preuve de souplesse pour favoriser les ajustements nécessaires et le déroulement du cours.

## **6.0 ÉVALUATION SOMMATIVE**

### **6.1 Établir la relation entre son mode de vie et sa santé :**

6.1.1 Utilisation appropriée de la documentation

6.1.2 Liens pertinents entre ses principales habitudes de vie et leur incidences sur la santé.

### **6.2 Pratiquer l'activité physique selon une approche favorisant la santé :**

6.2.1 Respect des règles inhérentes aux activités physiques pratiquées, dont les règles de sécurité.

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

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

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.

### **6.4 Proposer des activités physiques favorisant sa santé.**

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

## 7. MOYENS ET CALENDRIER D'ÉVALUATION

Semaine 2 : chap. 1 et 2

3 : chap. 3

4 : chap. 4

5 : chap. 7

6 : chap. 8

7 : chap. 5

8 : chap. 6

9 : chap. 9

- Utilisation appropriée de la documentation 6 pts
  - Revue de lecture
  
  - Liens pertinents entre ses principales habitudes de vie et leurs incidences sur la santé – p. 11, 12, 13, 31, 32, 33  
Changer une habitude de vie :  
alimentation p. 175, 176, 177 ou tabac 219, 220, 221  
ou stress p. 197 à 204 ou alcool 222, 223
  - Relevé de ses principaux besoins et de ses principales capacités sur le plan physique – p. 251 à 254
  - Choix pertinent et justifié d'activités physiques selon ses besoins, capacités et facteurs de motivation – p. 253 à 258
- } 20 pts
- 
- Examen théorique sur le livre «*En forme et en santé et sur les activités physiques*» 25 pts
  - Pratiquer l'activité physique selon une approche favorisant la santé : ponctualité, habillement, attitude, qualité d'expérimentation 24 pts
  - Utilisation correcte des données d'évaluation quantitative et qualitative sur le plan physique test léger boucher (15 pts) poussée de bras (3 pts) redressement assis (4 pts) flexibilité (3 pts) 25 pts

## 8.0 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 inscrira 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.

## 9.0 MÉDIAGRAPHIE

*En forme et en santé*

Texte de Thomas D. Fahey - Paul M. Insel - Walton T. Roth

Éditions Modula