



Collège
Édouard-Montpetit
École nationale d'aérotechnique

PLAN DE COURS
PLAN DE COURS

No du cours

109-314-02

Session

AUTOMNE 2000

Nom du cours : Ensemble 1 : Musculation

Nom du (des) professeur(s) : Michel Mathieu

Département : Éducation physique

Bureau : B-121

Téléphone : 258

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 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.
- Dans cette perspective, l'accent est mis sur les savoirs cognitifs et la part théorique de l'enseignement est significative.

1.2 Les modalités du programme de cours en éducation physique au collège Édouard-Montpetit

- Les cours offerts par le département d'éducation physique sont partagées en trois (3) ensembles. Pour obtenir les crédits en éducation physique, l'étudiant devra réussir un cours de chaque ensemble.
- La réussite des ensembles I et II sont préalables à l'ensemble III.
- 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.

1.3 L'objectif général des cours de l'ensemble I :

- Se situer au regard de sa santé.

1.4 Cadre général de formation :

- L'acquisition de cette compétence 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.
- De façon générale, on encourage l'engagement de l'étudiant dans un processus de réflexion qui est facilité par le travail en ateliers, l'apprentissage coopératif, la recherche personnelle, des mises en situation ou des activités de résolution de problèmes, visant ainsi sa participation active.

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

- 1 = temps hebdomadaire consacré aux éléments cognitifs; ces connaissances sont acquises dans des situations où 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.

2.0 ÉLÉMENTS DE COMPÉTENCE

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

- 2.1 Montrer le lien entre certaines habitudes de vie et la santé .
 - 2.1.1 À partir d'études et de recherches pertinentes, l'étudiant devra faire la démonstration de la relation entre la pratique de l'activité physique régulière, l'alimentation, la posture, le sommeil et la santé.
- 2.2. Faire le lien entre les différents effets détectés lors de la pratique de l'activité physique et son mode de vie .
 - 2.2.1 L'étudiant devra faire l'énumération d'effets ressentis ou mesurés personnellement à la suite de la pratique concrète de l'activité physique.
 - 2.2.2 L'étudiant devra faire la démonstration de la relation entre son mode de vie et les effets ressentis lors de la pratique de l'activité physique.
- 2.3 Identifier les activités physiques répondant à ses capacités, à ses champs d'intérêts et à ses besoins.
 - 2.3.1 L'étudiant devra être apte à faire une justification éclairée de ses choix d'activités physiques par rapport à ses capacités, ses champs d'intérêts et à ses besoins personnels.

3.0 EXIGENCES PARTICULIÈRES

3.1 Politique de présence au cours

Conformément à la Politique d'évaluation du 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 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.

3.2 Politique de valorisation de la langue française

L'étudiant doit présenter ses travaux en un français correct. Il s'agit d'une exigence de ??? 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).

3.3 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.

- L'aménagement du temps de cours est structuré pour en tirer une utilisation optimale et logique au déroulement du cours. Ceci implique un engagement, une prise de responsabilité de chacun des étudiants. Les présences seront prises en début de cours. Une capsule théorique suivra (l'étudiant en retard, si accepté, aura à récupérer de manière autonome les données transmises¹ ...), ces données, souvent complémentaires au document Coop, sont sujettes à examens. Elle sont très souvent liées à une application immédiate au cours.
- L'échauffement est **obligatoire** à la poursuite du cours.².

4.0 PRÉALABLES ET CONTRAINTES MATÉRIELLES

Tous les étudiants du cours doivent être en mesure d'effectuer une activité physique qui entraîne une certaine augmentation des fréquences cardiaques et un travail musculaire à un niveau suffisant pour entraîner une modification de ses déterminants de la condition physique.

Une tenue vestimentaire adéquate est nécessaire, c'est-à-dire : des souliers de gymnase, des vêtements propres permettant l'exécution de mouvements amples, au sol et favorisant l'évaporation de la transpiration, (les «jeans» même coupés ou amples seront considérés comme inacceptables!!!)

Aussi l'étudiant doit à chaque cours avoir avec lui une serviette propre qu'il³ posera sur les bancs d'exercices avant de s'exécuter.

5.0 MÉTHODOLOGIE

- Le déroulement du cours devrait amener l'étudiant à traverser logiquement les étapes suivantes :
 - lire et comprendre le plan de cours, (lecture)
 - comprendre la théorie, les techniques et méthodes recommandées, (écoute et lecture)
 - apprendre à les appliquer correctement,
 - choisir et agencer des exercices, (écriture)
 - développer une aisance à les pratiquer et les «doser» favorablement,
 - calculer les pourcentages d'amélioration,
 - être capable de se critiquer intelligemment, (écriture)
- Déroulement d'un cours de deux heures :

• capsule théorique _____	durée variable
• échauffement (mobilité articulaire, étirement cardio-circulatoire)	10 minutes
• expérimentation	durée variable
<u>ou</u>	
• routine d'entraînement	45 minutes
• réunion et détente de fin de cours	5 minutes

¹ Suivant l'importance des données théoriques un étudiant qui aura raté leur diffusion ne pourra s'intégrer à ce cours.

² Aucun étudiant ne pourra faire le cours s'il a manqué une partie de l'échauffement (en retard pour l'échauffement = absent!)

6.0 ÉVALUATION

- 6.1 Montrer le lien entre certaines habitudes de vie et la santé :
- 6.1.1 À partir d'études et de recherches pertinentes, faire la démonstration de la relation entre la pratique régulière de l'activité physique, l'alimentation, la posture, le sommeil et la santé..... **20 %**
- 6.2 Faire le lien entre les différents effets détectés lors de la pratique de l'activité physique et son mode de vie :
- Cahier de laboratoire et de bord 40 %**
- 6.2.1 Énumération d'effets ressentis ou mesurés personnellement à la suite de la pratique concrète de l'activité physique.
- 6.2.2 Démonstration de la relation entre son mode de vie et les effets ressentis lors de la pratique de l'activité physique.
- 6.3 Identifier les activités physiques répondant à ses capacités, à ses champs d'intérêts et à ses besoins.
- 6.3.1 Justification éclairée de ses choix d'activités physiques par rapport à ses capacités, ses champs d'intérêts et à ses besoins
- Exercice théorique 10 %**
- 6.4 **Examen synthèse théorique 30 %**

7.0 RESSOURCES DOCUMENTAIRES

- **Textes et documents :**

Plan de cours

Cahier-lab

Musculation : texte coop Longueuil # _____

texte coop Saint-Hubert # _____

COOP - Plaisir d'une vie active (Lafrenière) _____

- **Facultatif : disponible à la bibliothèque du Collège**

Anderson, Bob, *Stretching*.

Beaulieu, J.E., *Stretching for all sports*.

Broccoletti, Pete, *Successful weight training for baseball, hockey, wrestling and body building*.

Carnes, Valérie, *Bodysculpture : weight training for women*.

Eisenman, Patricia, *Coache's guide to nutrition and weight control*.

Mantion, J. «*indice RM*» *correctif pour charge relative de travail*.

Murray, Jim, *Weight training in athletics*.

Poliquin, Serge, *l'entraînement de la force musculaire*.

Shape, périodique.

Stewart, G.W., *Bend and stretch : suppleness and strength exercises*.

8.0 LECTURES COMPLÉMENTAIRES

ANDERSON, B. **Stretching**, Shelter, Californie, 1980

BOUCHARD, C., LANDRY, F., BRUNELLE, J., GODBOUT, P., **La condition physique et le bien-être**, Département d'éducation physique Université Laval, éd. du Pélican, Québec, 1974

BOUCHARD, C., SHEPHARD, R.J., STEPHENS, T., SUTTON, J.R. et B. McPherson, **Exercise, fitness and health : the consensus statement**, 1988, Toronto

BISSONNETTE, R., **Évaluation en activité physique**, EPS Université de Sherbrooke, 1994, 315 p.

BLACKBURN, G. **Régime, la méthode douce**, Reader's Digest, 1994

D'AMOURS, Y., **Activité physique, santé et maladie**, Québec Amérique, 1988, 253 p.

DÉPARTEMENT D'ÉDUCATION PHYSIQUE, Cégep St-Hyacinthe, **Conditionnement physique**, 1994, 52 p.

DOUCET, N. **L'ABC de la santé**, Revue l'Essentiel, 1991, p. 72-75

FOX, MATHEWS, **Bases physiologiques de l'activité physique**

HICKSON, BOMZE, HOLLOSZY, **Linear increase in aerobic power induced by a strenuous program of endurance exercise**

HOLT, L.E., **Scientific stretching for sport**

HOUSTON, M.E., **Le besoin des athlètes en protéines et acides aminés**, Institut National de la Nutrition, Janvier 1992, vol. 7 # 1

KLISSOURAS, **Prediction of athletic performance : genetic considerations**, Can., J. appl. Sc., vol. 1 : 195-200, 1976

MILLETTE, A., **Recueil de textes** Cours de stress et détente, collège Édouard-Montepetit, 158 p.

- MILLETTE, A., **Stress positif et détente**, Éducation physique, collège Édouard-Montpetit, 1995.
- MONMANEY, T., **Forbes FY1**, 1993 Forbes inc., New-York, N.Y.
- POIRIER, J.-F., BASTIEN, C., **Stage de musculation**, C.E.S.A.P., Université de Montréal, février 1985
- POLIQVIN, C., **Normes de surcharge pour le développement de la force musculaire**, Maximanthropology, 1986.
- PROGRAMME NATIONAL DE CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS, Niveau 2, **Théorie de l'entraînement**
- REBUS INC., **Bonne forme, Santé et diététique**
- ROUTHIER, R., **Étirement et Assouplissement**, Éducation physique, collège Édouard-Montpetit, 80 p.
- SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA, **Renseignement sur le Guide Alimentaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs, 1993**
- SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA, **Indices de masse corporelle**
- SOLVEBORN, S.A., **Le stretching du sportif**, éd. Chiron, Paris, 1983