

## Plan de cours

COURS : **INITIATION AUX PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE**

PROGRAMME : Tous les programmes – formation générale commune

DISCIPLINE : **109 Éducation physique**

Pondération : | Théorie : 1 | Pratique : 1 | Étude personnelle : 1

Préalable : aucun

PROFESSEURS DU COURS	BUREAU	☎ poste	✉ courriel ou site web
Annie Bradette	AR-2	6712	annie.bradette@cegepmontpetit.ca
Catherine Voyer	AR-2	6682	catherine.voyer@cegepmontpetit.ca
Martin Carle	AR-2	2677	martin.carle@cegepmontpetit.ca
Martin Choquette	AR-2	6774	martin.choquette@cegepmontpetit.ca
Alexandre Dumais	AR-2	6719	alexandre.dumais@cegepmontpetit.ca
Nathalie Daigneault	AR-2	6718	nathaliea.daigneault@cegepmontpetit.ca

### PÉRIODES DE DISPONIBILITÉ AUX ÉTUDIANTS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant-midi					
Après-midi					

COORDONNATEURS DU DÉPARTEMENT	BUREAU	☎ poste	✉ courriel
Hélène Morin	AR-2	6731	helene.morin@cegepmontpetit.ca
Martin Choquette	AR-2	6774	martin.choquette@cegepmontpetit.ca

# 1. PLACE DU COURS DANS LA FORMATION DE L'ÉTUDIANT <sup>1</sup>

## PRÉSENTATION DU COURS DE PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

Les cours offerts en éducation physique sont partagés en trois ensembles. Pour obtenir les trois unités en éducation physique, l'étudiant devra réussir un cours de chaque ensemble. Il n'y a pas de préalable aux cours des ensembles 1 et 2. Par contre, la réussite des deux premiers ensembles est préalable à l'ensemble 3.

### EN TOUT → 3 ENSEMBLES

Les trois ensembles en éducation physique poursuivent le développement d'un mode de vie sain et actif amorcé au secondaire en amenant l'étudiant à prendre les moyens nécessaires pour assurer le maintien ou l'amélioration de sa condition physique tout au long de sa vie. Ces trois ensembles sont conçus en une séquence d'apprentissage. Ils sont élaborés en continuité, de manière que les acquis théoriques et pratiques des deux premiers soient réinvestis dans le troisième.

#### Ensemble 1

Le premier ensemble (santé et activité physique) porte sur le rapport entre la condition physique, un mode de vie sain et actif, et la santé. L'étudiant doit expérimenter une ou quelques activités physiques et les mettre en relation avec ses capacités d'adaptation à l'effort, ses besoins de changement ou de maintien de sa condition physique, sa motivation, ses habitudes de vie et les connaissances en matière de prévention, de manière à faire un choix pertinent et justifié d'activités physiques.

## 2. OBJECTIF(S) MINISTÉRIEL(S) (CODE ET ÉNONCÉ)

4EP0 Analyser sa pratique de l'activité physique au regard des habitudes de vie favorisant la santé.

## 3. OBJECTIF TERMINAL DE COURS

Suite à ce cours de principes d'entraînement musculaire, l'étudiant pourra établir une relation entre ses habitudes de vie et sa santé, en pratiquant l'activité physique de façon régulière en reconnaissant ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation liés à cette pratique suffisante de l'activité physique. Par la suite, l'étudiant devra proposer des activités physiques favorisant sa santé.

## 4. ORIENTATIONS PÉDAGOGIQUES

Ce cours de trente (30) heures se répartira à raison de 2 heures consécutives par semaine et auxquelles s'additionnera 15 heures de travail personnel hors cours à raison d'environ une heure par semaine.

Tout en mesurant les effets à court terme de ses habitudes de vie sur sa santé et sa condition physique, l'étude de l'information issue de recherches scientifiques ou des médias permettra à l'étudiant de connaître et de maîtriser les différentes dimensions de la santé globale et de développer une pensée critique quant aux habitudes de vie génératrices de santé et aux effets de l'activité physique sur la santé. L'étudiant est alors capable d'analyser les résultats obtenus dans les tests et évaluations. Il reconnaît l'influence des facteurs sociétaux et culturels; il est aussi amené à considérer le long terme.

L'étudiant devra expérimenter des situations d'activités physiques l'aidant à développer sa capacité à appliquer les procédures et les règles d'une pratique favorisant la santé.

L'étudiant devra identifier ses principaux besoins dans une perspective de santé, ses capacités, les facteurs de motivation susceptibles de le faire passer à l'action ou de favoriser le maintien de l'habitude, utiliser de façon appropriée des stratégies d'évaluation sur le plan physique dans la perspective d'une pratique régulière et suffisante de l'activité physique.

L'étudiant complétera ensuite sa démarche, son bilan personnel, en élaborant un plan d'action d'adoption ou de maintien de certaines habitudes de vie incluant obligatoirement la pratique de l'activité physique selon une procédure cohérente. Le scénario devra tenir compte de l'ensemble des analyses effectuées au cours de la démarche et en constituer l'aboutissement logique et réaliste. L'étudiant devra aussi communiquer de façon claire et argumentée sa démarche favorisant la santé à long terme.

<sup>1</sup> L'usage épiciène 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.

## 5. RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Pour plus d'information sur les cours d'éducation physique au collégial, veuillez vous référer au site web du département d'éducation physique : <http://education-physique.cegepmontpetit.ca/>

### L'éducation physique et la formation générale

Avec les autres disciplines de la formation générale, l'éducation physique contribue aux développements des habiletés, des connaissances et des attitudes nécessaires pour s'intégrer à la société comme individu lucide, responsable et actif. Elle contribue à divers degrés aux buts de la formation générale :

- ◆ La capacité de développer une pensée autonome et critique sur son mode de vie et sa santé.
- ◆ La conscience de ses responsabilités envers soi et les autres.
- ◆ L'application des savoirs à l'analyse de situations et à la détermination de l'action.
- ◆ La prise de conscience de la nécessité d'adopter des habitudes de vie qui favorisent une bonne santé.
- ◆ La conceptualisation.
- ◆ L'analyse et la synthèse.
- ◆ La maîtrise de méthode de travail.
- ◆ Le développement de l'autonomie.

### Particularités des cours d'éducation physique au collège Édouard-Montpetit :

**Les cours d'éducation physique ne comblent pas les besoins d'activités physiques de l'étudiant.** Afin de mieux performer à l'école et pour favoriser le développement des compétences en éducation physique, il est fortement suggéré aux étudiants de rechercher dès leur entrée au collège des façons d'être régulièrement actif en dehors de ses cours d'éducation physique. Afin de contrer les effets dévastateurs de la sédentarité, tous les cours comportent de façon régulière une activité ou une routine d'exercices exigeant un effort soutenu et vigoureux avec un accent particulier sur le développement de la composante cardiovasculaire que l'étudiant est aussi invité à prendre en charge dans sa pratique hors cours.

## 6. PLANIFICATION DU COURS

### Projet 1 : Établir la relation entre ses habitudes de vie et sa santé

Objectifs	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Expliquer la relation entre ses habitudes de vie, en particulier ses habitudes d'activités physiques et sa santé en utilisant l'information issue de recherches scientifiques ou de médias.	<p>Évaluation des déterminants de la condition physique à l'aide de tests standardisés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Endurance cardiovasculaire</li> <li>◆ Endurance musculaire</li> <li>◆ Flexibilité</li> <li>◆ Posture et santé du dos</li> <li>◆ Composition corporelle</li> </ul> <p>Évaluation des habitudes de vie à l'aide de questionnaires qualitatifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Indice d'activités physiques</li> <li>◆ <i>Équilibre Énergétique</i> *</li> <li>◆ Stress et détente</li> <li>◆ Posture</li> <li>◆ <i>Force musculaire</i></li> </ul> <p>Les évaluations servent à illustrer le lien existant entre Les habitudes de vie et la santé. Les cours théoriques abordent les thèmes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la santé globale</li> <li>• les dimensions du mieux-être</li> <li>• les habitudes de vie génératrices de santé</li> <li>• les bénéfices santé de l'activité physique</li> <li>• L'influence des facteurs sociétaux et culturels sur la pratique de l'activité physique</li> </ul>	Utiliser le cadre théorique pour faire les liens entre ses habitudes de vie et sa santé, pour identifier les risques et les bénéfices santé associés à ses habitudes de vie.	<p>Lire le volume obligatoire <u>En Action</u></p> <p>Répondre à une banque de questions orientant l'étudiant vers l'essentiel du contenu théorique de chacun des chapitres.</p> <p>Compléter les laboratoires et/ou évaluations personnelles. (voir calendrier de travail)</p>	<p><b>Cours 7</b> Examen théorique # 1 : de type objectif <b><u>15 points</u></b></p> <p><b>Cours 15</b> Examen théorique # 2 : de type objectif <b><u>20 points</u></b></p> <p><b>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : <u>35 POINTS</u></b></p>

## Projet 2 : Évaluer sa situation personnelle au regard de sa condition physique et de ses habitudes de vie

Objectifs	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Reconnaître ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation liés à la pratique régulière et suffisante de l'activité physique.	<p>Évaluation des déterminants de la condition physique à l'aide de tests standardisés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Endurance cardiovasculaire</li> <li>◆ Endurance musculaire</li> <li>◆ Flexibilité</li> <li>◆ Posture et santé du dos</li> <li>◆ <i>Équilibre Énergétique</i></li> <li>◆ <i>Force musculaire</i></li> </ul> <p>Évaluation des habitudes de vie à l'aide de questionnaires qualitatifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la santé globale</li> <li>• les dimensions du mieux-être</li> <li>• les habitudes de vie génératrices de santé</li> <li>• les bénéfices santé de l'activité physique</li> <li>• L'influence des facteurs sociétaux et culturels sur la pratique de l'activité physique</li> </ul>	<p>Utiliser les mesures des différentes évaluations, les normes disponibles et le cadre théorique proposé pour porter un regard critique sur sa condition physique et ses habitudes de vie.</p> <p>Identifier les habitudes de vie qui sont génératrices de santé (point fort) et celles qui représentent un risque (point faible) et le cas échéant, identifier le risque.</p> <p>Identifier les capacités physiques et les besoins que son évaluation fait ressortir en complétant la feuille d'analyse de ses résultats de tests.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Recherche de la fréquence cardiaque au repos.</li> <li>◆ Calcul de la fréquence cardiaque cible (FCC).</li> <li>• Compléter les bilans qui permettent d'évaluer et de prendre des actions en fonction de sa pratique de l'activité physique.</li> </ul>	<p><b>Cours 2</b> Résultats de ses capacités physiques <b><u>7 points</u></b></p> <p><b>Bilan analyse de départ</b> Mode de vie <b><u>3 points</u></b></p> <p><b>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : <u>10 POINTS</u></b></p>

## Projet 3 : Proposer un choix pertinent d'activités physiques

Objectifs	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Proposer un choix pertinent et justifié d'activités physiques en relation avec ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation. Communication claire et argumentée de sa pratique d'activité physique.	<p>À partir de l'évaluation de sa situation personnelle, l'étudiant identifie ses priorités d'action en lien avec sa motivation réelle à répondre à ses besoins.</p> <p>A l'aide de questionnaires, l'étudiant identifie ses capacités au regard de la pratique de l'activité physique à savoir, ses besoins de changement ou maintien de sa condition physique, ses aptitudes physiques, motrices et sociales de même que son emploi du temps et les contraintes de transport, d'équipement ou de coût.</p>	<p>Mettre en évidence les résultats de tous les tests effectués et l'évaluation critique de son mode de vie (les habitudes d'activités physiques en particulier).</p> <p>Proposer un choix d'activité(s) cohérent avec les besoins prioritaires identifiés et les bénéfices santé recherchés. Le scénario proposé est réaliste et communiqué de façon claire et argumentée : il est en lien avec les connaissances en matière de prévention, la motivation et les capacités d'adaptation à l'effort de l'étudiant.</p>	<p>Travail d'évaluation de sa situation personnelle accompli dans le projet 2.</p> <p>Travail d'identification de ses facteurs de motivation, de ses capacités et de ses intérêts (bilan 9.1).</p> <p>Lecture du manuel de base (chapitres 9.1).</p> <p>Compléter le bilan 9.1 (compagnon web-moodle)</p>	<p><b>Cours 15</b> Bilan final <b><u>10 points</u></b></p> <p><b>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : <u>10 POINTS</u></b></p>

## Projet 4 : Pratiquer l'activité physique selon une approche favorisant la santé

Objectifs	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Réaliser de manière autonome et structurée une séance d'entraînement type en salle de musculation en appliquant les procédures et les règles (inhérentes, de sécurité et d'éthique) d'une pratique de l'activité favorisant la santé.	<p>Expérimentation des méthodes d'échauffement et de retour au calme.</p> <p>Introduction au travail musculaire et aux paramètres de la surcharge.</p> <p>Expérimentation de divers types d'exercices (ballons suisses, poids libres, mains libres, appareils à poulie et élastiques).</p> <p>Efficacité et sécurité dans l'exécution des exercices et l'utilisation des appareils.</p> <p>Introduction au travail cardiovasculaire, à l'entraînement des abdominaux et de la flexibilité.</p> <p>Éléments de physiologie de l'exercice.</p> <p>Les règles inhérentes aux activités pratiquées dont les règles de sécurité et d'éthique.</p> <p>Les principes d'entraînement.</p> <p>Pratique et exécution des routines :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Échauffement</li> <li>Travail musculaire</li> <li>Cardiovasculaire</li> <li>Flexibilité</li> <li>Retour au calme</li> </ul>	<p>L'étudiant est capable de procéder à un entraînement complet de manière structurée et cohérente :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Il se présente en tenue adéquate et dispose des accessoires nécessaires (serviette et bouteille d'eau).</li> <li>Il enchaîne les différentes étapes de sa séance sur une période de 100 minutes.</li> <li>Il procède à un échauffement complet.</li> <li>Il applique les paramètres de la surcharge en situation de travail cardiovasculaire et musculaire.</li> <li>Il exécute des étirements post entraînement</li> <li>Il s'alloue une période de récupération et de retour au calme.</li> </ul> <p>Il ajuste les paramètres de la surcharge en fonction de ses capacités et de sa progression.</p> <p>Il enregistre toutes les données en lien avec l'application de la surcharge progressive sur les fiches d'entraînement (FC à l'effort, séries, répétitions, etc.).</p> <p>Il décrit les exercices effectués (action, articulation, position, région musculaire, muscle(s) sollicité(s)).</p>	<p>Recherche de la FC au repos.</p> <p>Calcul de la fréquence cardiaque cible.</p> <p>Recherche des Cmax.</p> <p>Choix de la qualité musculaire.</p> <p>Sélection des 9 exercices de la routine de musculation.</p>	<p><b>Cours 4</b> Labo A (Cmax) <b>10 points</b></p> <p><b>Cours 5 et 6</b> Labo B <b>5 points</b></p> <p><b>Cours 12 et 13</b> Une séance personnelle complète. La qualité de la fiche d'entraînement et de l'exécution de la séance est évaluée par le professeur à l'aide d'une fiche d'observation critériée. <b>20 points</b></p> <p><u>Évaluation formative :</u> Correction par le professeur au cours des différentes expérimentations durant la session et vérification périodique des fiches.</p> <p><b>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : 35 POINTS</b></p>

## Projet 5 : Pratiquer l'activité physique de façon régulière et suffisante

Objectifs	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)																																									
Pratiquer l'activité physique de façon à pouvoir démontrer une capacité cardiovasculaire acceptable.	<p>Dès le début de la session, l'étudiant est invité à rechercher les moyens et les occasions de combler ses besoins d'activité physique en dehors de son cours.</p> <p>Évaluation de la capacité cardiovasculaire au début et à la fin de la session à l'aide du test navette.</p> <p>Activités à incidence cardiovasculaire dans le cours et dans le travail personnel.</p> <p>Application des principes d'entraînement.</p>	<p>Démontrer une condition physique lui permettant d'atteindre le seuil de réussite dans le test navette de fin de session :</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Palier atteint</th> <th rowspan="2">Note sur 10</th> </tr> <tr> <th>Fillles</th> <th>Gars</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10 et +</td> <td>13 et +</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>9 – 9,5</td> <td>12 – 12,5</td> <td>11 – 11,5</td> </tr> <tr> <td>8 – 8,5</td> <td>11 – 11,5</td> <td>10 – 10,5</td> </tr> <tr> <td>7 – 7,5</td> <td>10 – 10,5</td> <td>9 – 9,5</td> </tr> <tr> <td>6 – 6,5</td> <td>9 – 9,5</td> <td>8 – 8,5</td> </tr> <tr> <td>5 – 5,5</td> <td>8 – 8,5</td> <td>7 – 7,5</td> </tr> <tr> <td>4 – 4,5</td> <td>7 – 7,5</td> <td>6 – 6,5</td> </tr> <tr> <td>3,5</td> <td>6 – 6,5</td> <td>5 – 5,5</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>5 – 5,5</td> <td>4 – 4,5</td> </tr> <tr> <td>2,5</td> <td>4,5</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>4</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>1,5 et --</td> <td>3,5 et --</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	Palier atteint		Note sur 10	Fillles	Gars	10 et +	13 et +	12	9 – 9,5	12 – 12,5	11 – 11,5	8 – 8,5	11 – 11,5	10 – 10,5	7 – 7,5	10 – 10,5	9 – 9,5	6 – 6,5	9 – 9,5	8 – 8,5	5 – 5,5	8 – 8,5	7 – 7,5	4 – 4,5	7 – 7,5	6 – 6,5	3,5	6 – 6,5	5 – 5,5	3	5 – 5,5	4 – 4,5	2,5	4,5	3	2	4	2	1,5 et --	3,5 et --	1	<p>L'étudiant pratique des activités qui lui permettent de maintenir ou de développer à un niveau acceptable :</p> <p>► son endurance cardiovasculaire</p>	<p><b>Cours 14</b> Test navette 20 mètres <b>10 points</b></p> <p>La note sur 10 est attribuée selon le palier atteint.</p> <p><b>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : 10 POINTS</b></p>
Palier atteint		Note sur 10																																											
Fillles	Gars																																												
10 et +	13 et +	12																																											
9 – 9,5	12 – 12,5	11 – 11,5																																											
8 – 8,5	11 – 11,5	10 – 10,5																																											
7 – 7,5	10 – 10,5	9 – 9,5																																											
6 – 6,5	9 – 9,5	8 – 8,5																																											
5 – 5,5	8 – 8,5	7 – 7,5																																											
4 – 4,5	7 – 7,5	6 – 6,5																																											
3,5	6 – 6,5	5 – 5,5																																											
3	5 – 5,5	4 – 4,5																																											
2,5	4,5	3																																											
2	4	2																																											
1,5 et --	3,5 et --	1																																											

**Au terme de l'ensemble 3, donc à la fin de sa démarche en éducation physique au collégial, l'étudiant devra démontrer une condition physique cardiovasculaire lui permettant d'atteindre le seuil de réussite dans une épreuve ou un test critérié.**

Palier atteint		Note /20
Filles	Gars	
10,5 et +	14 et +	22
9,5 – 10	13 –13,5	21 – 21,5
8,5 – 9	12 –12,5	20 – 20,5
7,5 – 8	11 –11,5	18 – 19
6,5 – 7	10 –10,5	16 – 17
5,5 – 6	9 – 9,5	14 – 15
4,5 – 5	8 – 8,5	12 – 13
3,5 – 4	7 – 7,5	10 – 11
3	6 – 6,5	8 – 9
2,5	5 – 5,5	6 – 7
2	4,5	4
1,5 et -	4 et -	2

## 7. SYNTHÈSE DES MODALITÉS D'ÉVALUATION SOMMATIVE

Objectif d'apprentissage	Description de l'activité d'évaluation	Contexte de réalisation	Échéance (date de remise d'un travail ou période d'examen)	Pondération (%)
Projet 1	Examen théorique # 1 de type objectif	En classe, individuellement	Cours 7	/ 15 points
	Examen théorique # 2 de type objectif	En classe, individuellement	Cours 15	/ 20 points
Projet 2	Profil de départ	Résultats de ses capacités physiques et bilan d'évaluation de l'activité physique	Du cours 3	/ 10 points
Projet 3	Bilan final	Analyser son cheminement et justifier son choix d'activités	Cours 14-15	/ 10 points
Projet 4	Évaluation pratique	Labo A (Cmax)	Cours 4	/ 10 points
	Composer une séance d'entraînement	Labo B (entraînement test)	Cours 5 et 6	/ 5 points
		Programme de mise en forme, en classe	Cours 12, 13	/ 20 points
Projet 5	Test de mesure de la capacité cardiovasculaire	En gymnase, Test navette (20 mètres)	Cours 14	/ 10 points
				<b>Total : 100</b>

Le seuil de réussite de ce cours est de 60 % basé sur le total des notes accumulées dans tous les examens sommatifs. Cette note minimale est accordée si l'étudiant a démontré qu'il a atteint les objectifs d'apprentissage du cours.

\* Les critères d'évaluation seront présentés par écrit au moins une semaine avant l'activité d'évaluation sommative.

## 8. MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

**VOLUME** : BRADETTE, A. et CHARBONNEAU, É., *En Action ! Santé, activité physique et habitudes de vie*, Chenelière Éducation, 2016.

\* 1 serviette, crayon plomb

Il est recommandé d'avoir : cheveux longs attachés, cadenas, bouteille d'eau, matériel prise des notes et une calculatrice.

## 9. MÉDIAGRAPHIE

\* CROISETIÈRE, R., *Abdominaux*, répertoire d'exercices, Édition RC 2004;

\* CROISETIÈRE, R., *Musculation*, répertoire d'exercices, 3e édition RC, 70 pages;

\* CROISETIÈRE, R., *Ballon-suisse*, répertoire d'exercices, Édition RC 2002;

\* CHEVALIER, R., *À vos marques, prêts, santé!*, Édition du Renouveau pédagogique inc. 6e édition 2010. (à la réserve à la bibliothèque)

\* HARVEY, J-F., *Courir Mieux*, Les Édition de l'homme, 2013.

\* LEDOUX, M., LACOMBE, N. et ST-MARTIN, G., *Nutrition sport et performance*, Géo Plein Air, 2006.

\* LUSSIER, M. et TOUSSAINT, P-M., *Mythes et réalités sur l'entraînement physique*, Les Éditions de l'homme, 2012.

\* LUSSIER, M. et TOUSSAINT, P-M., *Mythes et réalités sur la musculation*, Les Éditions de l'homme, 2013.

\* LUSSIER, M. et TOUSSAINT, P-M., *Mythes et réalités sur la course à pied*, Les Éditions de l'homme, 2014.

\* THIBAUT, G., *Entraînement cardio, sports d'endurance et performance*, Vélo Québec Éditions, 2009.

## 10. CONDITIONS DE RÉUSSITE AU COURS

### 1. Note de passage

La note de passage du cours est de 60 % (PIEA, article 5.1m).

## 2. Présence aux évaluations sommatives

La présence aux activités d'évaluation sommative est obligatoire (PIEA 5.2.5.1).

Toute absence non motivée pour des raisons graves (maladie, décès, événement de force majeure, etc.) à une activité d'évaluation sommative peut entraîner la note zéro (0) pour la dite activité. Des pièces justificatives peuvent être exigées. Si les motifs sont graves et reconnus comme tels par l'enseignant, des modalités de report de l'activité d'évaluation seront convenues entre l'enseignant et l'étudiant (PIEA 6.2.5.1).

## 3. Remise des travaux

Les travaux exigés par un professeur doivent être remis à la date, au lieu et au moment fixés. Les pénalités entraînées par les retards sont établies selon les règles départementales (PIEA, article 5.2.5.2).

Les travaux exigés doivent être remis à la date, au lieu et aux moments fixés.

La pénalité pour le travail remis en retard est de 10% de la valeur du travail par jour ouvrable de retard pour tout travail valant au moins 10% de la note finale. Lorsqu'il s'agit de fiches d'activités hebdomadaires, la perte sera de 1 point par jour de retard.

## 4. Présentation matérielle des travaux

L'étudiant doit respecter les « Normes de présentation matérielle des travaux écrits » adoptées par le Cégep. Ces normes sont disponibles sous la rubrique « Méthodologie » des centres de documentation du Cégep. Voici l'adresse : CRD du campus de Longueuil ou CRD de l'ÉNA (même lien pour les deux campus) : [www.cegepmontpetit.ca/normes](http://www.cegepmontpetit.ca/normes).

Les pénalités départementales concernant le non-respect des normes de présentation matérielle des travaux (PIEA, article 5.3.2) : Ceux-ci se verront traités comme des travaux remis en retard tant qu'ils ne seront pas conformes.

## 5. Plagiat

Tout manquement à l'honnêteté intellectuelle, de même que toute tentative de collaboration à une telle action entraînent la note «0» (zéro) pour l'examen, le travail ou l'activité d'évaluation en cause. Dans ce cas, le professeur en fait un rapport écrit à la coordination départementale qui le transmet à la Direction des études (PIEA, 5.6.1).

## 6. Révision de notes

L'étudiant qui s'estime lésé dans l'évaluation de son travail ou examen peut demander la révision de sa note en cours de session ou la révision de sa note finale conformément aux dispositions de l'article 5.6.2 de la PIEA.

## 7. Qualité de la langue française

L'évaluation de la qualité de la langue (PIEA, article 5.3.1) doit respecter les critères et les valeurs établis par le département.

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 (PIEA 6.3.1). Le retard à remettre le travail dans un français correct est alors soumis à la pénalité prévue pour cette éventualité.

**Grille de correction du français**

<b>Excellent</b>	- Les idées sont claires. Le propos est cohérent. - Très bon emploi du vocabulaire relié à la discipline. - En général, respect du code orthographique et grammatical (peu ou pas de fautes).	10/10
<b>Moyen</b>	- Les idées sont relativement claires. Le propos est généralement cohérent. - La plupart du temps, le choix du vocabulaire relié à la discipline est judicieux. - Le texte comporte un certain nombre de fautes de grammaire ou d'orthographe.	6/10
<b>Faible</b>	- Le texte est difficile à comprendre; le contenu en est affecté. - Mauvais emploi du vocabulaire relié à la discipline. - Le texte présente trop de fautes de grammaire ou d'orthographe.	0/10

## 11. RÈGLES DÉPARTEMENTALES POUR L'ENSEMBLE DES COURS EN ÉDUCATION PHYSIQUE

### 1. Présence au cours : *La présence au cours est obligatoire.*

Toute absence est portée au dossier de l'étudiant. Dans tous les cas, il ne s'agit pas d'une autorisation de congé mais d'une mesure qui reconnaît à l'étudiant un droit limité à s'absenter. La présence au cours ne peut être comptabilisée si l'étudiant est présent mais n'est pas en mesure de participer activement au cours.

L'étudiant ne peut pas cumuler plus de 4 heures d'absences, à partir d'une 5<sup>ème</sup> heure d'absence l'étudiant est exclu du cours. Si l'étudiant est en mesure de justifier sa 5<sup>ème</sup> heure d'absence par une raison grave (décès, maladie, cas de force majeure), il devra reprendre cette absence. Un étudiant peut se prévaloir de cette mesure une seule fois.

### 2. Reprise

L'absence est effacée du dossier de l'étudiant lorsque celui-ci reprend un cours manqué selon les conditions et les modalités précisées par le professeur. Le professeur favorise le rattrapage quand cela est possible.

### 3. Retard

Les retards s'accumulent avec les heures d'absences. Un retard est comptabilisé comme une heure d'absence. Le professeur se réserve le droit de refuser l'accès au cours. Un retard est comptabilisé dès le début de la période si l'étudiant n'est pas présent.

### 4. Départs hâtifs

L'étudiant doit assister au cours jusqu'à la fin pour que sa présence soit enregistrée.

### 5. Conférence

La présence à une conférence ayant lieu lors d'une pause commune durant la session sera obligatoire. La finalité de cette participation peut apparaître sous formes de questions dans un examen théorique.

## 12. MODALITÉ DE PARTICIPATION AU COURS

Il est demandé à l'étudiant de s'impliquer activement dans la démarche du cours en donnant à sa participation une allure dynamique et enthousiaste.

L'étudiant doit établir une communication positive et respectueuse avec le professeur et les autres participants de son groupe, à défaut de quoi, il lui sera demandé de changer son langage ou son comportement sinon il devra quitter le cours.

Le professeur peut refuser l'accès au cours à un étudiant qui ne dispose pas de la tenue adéquate ou du matériel requis tel qu'indiqué au plan de cours.

Un étudiant invité par son professeur à quitter le local doit récupérer ses effets et sortir tout de suite.

### Précisions sur l'engagement de l'étudiant dans l'activité d'apprentissage :

L'étudiant est ponctuel. Il se présente un peu à l'avance, en tenue adéquate et avec le matériel exigé.

Il applique les règles du savoir-vivre dans ses rapports avec les autres.

Il contribue au déroulement sécuritaire de l'activité.

Il contribue à la mise en place d'une ambiance de travail efficace, sérieuse, détendue et agréable.

Il applique les consignes relatives à l'exécution des tests et des exercices de façon rigoureuse.

Il enregistre méthodiquement les observations demandées sur les fiches

Il rencontre son professeur dans les périodes de disponibilité indiquées pour toute question ayant rapport avec le cours.

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 et de refus d'accès par la suite. Un échec sera alors mentionné au bulletin de l'étudiant.

### Tenue vestimentaire obligatoire :

Chandail long à manches courtes (pas de camisole), pantalon de sport court ou long, chaussures de gymnase avec lacets (attachés et visibles).

## 13. ZENÉTUDES

Ce projet de recherche consiste en un programme de prévention universelle visant les nouveaux collégiens. Son objectif est de faciliter cette transition du secondaire au collégial afin de diminuer le risque d'abandon scolaire, et cela, en permettant aux étudiants de mieux connaître les difficultés entourant la dépression et l'anxiété, puis de se familiariser avec quelques stratégies de prévention.

## 14. CENTRE DE SERVICE ADAPTÉS (CSA)

Si votre participation à la vie collégiale est compromise et que des mesures adaptées s'imposent (adaptation physique, mesures adaptées pour les examens, stratégies d'apprentissage, etc.), vous pouvez alors faire connaître votre situation au Centre de services adaptés (CSA) le plus tôt possible

<i>Campus</i>	<i>Campus Longueuil</i>	<i>Campus ÉNA</i>
Local :	D-0240	B-157
Par téléphone :	450-679-2631 #2272	450-679-2631 #4568
En ligne :	<a href="mailto:servicesadaptes@cegepmontpetit.ca">servicesadaptes@cegepmontpetit.ca</a>	<a href="mailto:servicesadaptesena@cegepmontpetit.ca">servicesadaptesena@cegepmontpetit.ca</a>

## 15. POLITIQUES ET RÈGLES INSTITUTIONNELLES

Tout étudiant inscrit au cégep Édouard-Montpetit doit prendre connaissance du contenu de quelques politiques et règlements institutionnels et s'y conformer. Notamment, la Politique institutionnelle d'évaluation des apprentissages (PIEA), la Politique institutionnelle de la langue française (PILF), la Politique pour un milieu d'études et de travail exempt de harcèlement et de violence (PPMÉTEHV), les Conditions d'admission et cheminement scolaire, la Procédure concernant le traitement des plaintes étudiantes dans le cadre des relations pédagogiques. Le texte intégral de ces politiques et règlements est accessible sur le site Web du Cégep à l'adresse suivante : [www.cegepmontpetit.ca/reglements-et-politiques](http://www.cegepmontpetit.ca/reglements-et-politiques). En cas de disparité entre des textes figurant ailleurs et le texte intégral, ce dernier est la seule version légale et appliquée.



## CALENDRIER DE TRAVAIL

Cours	Contenus	À la maison	Remises des devoirs	Pondération
1	Présentation du plan de cours Présentation des appareils Prise des fréquences cardiaques Sécurité & QAAP (cahier) Tests sur ses capacités physiques (remplir et compléter à la maison) Fréquences cardiaques cibles (FCC)	Compléter le QAAP Faire bilan analyse de départ Faire résultats de ses capacités physiques ( <i>remise cours3</i> )		
2	Test navette de 20m Activité ZENÉTUDES			
3	Terminologie des mouvements Expérimentation d'une séance cardiovasculaire Expérimentation des appareils Circuit d'entraînement endurance musculaire		Remettre bilan analyse de départ Remettre feuille des résultats sur ses capacités physiques	<b>3 point</b>  <b>7 points</b>
4	Correction circuit, terminologie des mouvements Explications des charges maximales ( <b>laboratoire A : Cmax</b> ) Séance cardiovasculaire Appareils et ballons	Lire le chapitre 1		<b>10 points (labo A)</b>
5	Habitudes de vie et qualités musculaires Séance cardiovasculaire Entraînement selon la consigne ( <b>labo B : # 1 à 4</b> )	<i>Lire chapitre 2,4, et 6</i>		<b>2.5 points (labo B)</b>
6	Principes, déterminants et système d'énergie Séance cardiovasculaire Entraînement selon la consigne ( <b>labo B : # 5 à 8</b> )	Étude pour l'examen théorique # 1 Chapitres 1-2-4-6		<b>2.5 points (labo B)</b>
7	<b>Examen théorique # 1</b> Construction de son entraînement personnel	Lire le chapitre 7 et 10		<b>15 points (examen)</b>
8	Gestion du stress Méthode de relaxation Construction de son entraînement personnel <i>Choix de l'effet d'entraînement</i> Expérimentation de son entraînement personnel	Lire le chapitre 3 et 5		
9	Alimentation et équilibre énergétique Terminer et expérimenter son entraînement personnel Expérimentation de son entraînement personnel Séance cardiovasculaire	Lire le chapitre 8 et 9		
10	<i>Évaluation formative de son entraînement personnel</i> Ajustements de son entraînement personnel			
11	<i>Évaluation formative de son entraînement personnel</i> Ajustements de son entraînement personnel			
12	<b>Évaluation de son entraînement personnel</b>			<b>10 points</b>
13	<b>Évaluation de son entraînement personnel</b>			<b>10 points</b>
14	<b>Reprise du test navette de 20m</b> Reprise des tests sur ses capacités physiques	Étude pour l'examen théorique # 2 Chapitres 3-5-6-7-8-9-10  <b>Bilan final</b>		<b>10 points (L-B)</b>
15	<b>Examen théorique # 2</b>		Remettre bilan final	<b>10 points (bilan final)</b>  <b>20 points</b>