

Plan de cours

COURS : Conditionnement physique

PROGRAMME : Tous les programmes – formation générale commune

DISCIPLINE : 109 Éducation physique

PONDÉRATION : *Théorie* : 1 *Pratique* : 1 *Étude personnelle* : 1

Professeur-s du cours	bureau	☎ poste	✉ courriel ou site Web
Émilie Charbonneau	AR-2	6209	emilie.charbonneau@cegepmontpetit.ca
Nathalie A. Daigneault	AR-2	6718	nathaliea.daigneault@cegepmontpetit.ca
Pascal Murray	AR-2	3361	pascal.murray@cegepmontpetit.ca

Période de disponibilité aux étudiants

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant-midi					
Après-midi					

Coordonnateur du département	bureau	☎ poste	✉ courriel
Émilie Charbonneau	AR-2	6209	emilie.charbonneau@cegepmontpetit.ca
Martin Choquette	AR-2	6209	martin.choquette@cegepmontpetit.ca

1 PLACE DU COURS DANS LA FORMATION DE L'ÉTUDIANT

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 l'atteinte des visées, des compétences et des buts ciblés par la formation générale dans la mise en œuvre du programme d'études collégiales.

Les trois ensembles en éducation physique visent 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.

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 COMPÉTENCE(S) DU PORTRAIT DU DIPLÔMÉ

Non applicable

3 COMPÉTENCE(S) MINISTÉRIELLE(S)

«CodeM1» «Enoncesportrait»

4 OBJECTIF TERMINAL DE COURS

À la fin du cours, l'étudiant sera en mesure d'analyser sa pratique de l'activité physique favorisant la santé par des habitudes de vie.

5 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.

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 de vie, 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 tout 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.

6 PLANIFICATION DU COURS

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

1. Pratiquer l'activité physique selon une approche favorisant la santé
2. Reconnaître ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation liés à la pratique régulière et suffisante de l'activité physique
3. Distinguer les éléments liés à ses habitudes de vie et les impacts sur sa pratique d'activité physique et sa santé globale
4. Analyser ses habitudes de vie qui favorisent la santé
5. Proposer des activités physiques favorisant sa santé

SEM	NUMÉRO DE L'OBJECTIF D'APPRENTISSAGE	CONTENU	MODE DE FONCTIONNEMENT ET LES ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE	RESSOURCES, DOCUMENTS, OUTILS TECHNOLOGIQUES ET LIENS URL
1		Présentation du plan de cours Remplir le QAAP Introduction aux outils Moodle et Runkeeper	Votre enseignant ira vous chercher en face du gymnase Le cours se déroulera au gymnase ou parfois à l'extérieur	Télécharger l'application Runkeeper Se procurer le manuel : En Action ! (2 ^e édition) Vérifier votre accès à Moodle (les infos du cours s'y retrouvent) Lecture du chapitre 10
2	2.1, 2.2, 2.3 et 3.1	Zenétudes Théorie chapitre 10 Tests physiques Explications du bilan profil de départ et des tests physiques	Le cours se déroulera au gymnase	Lecture des chapitres 1 et 2 (En Action!)
3	1.1, 1.2 et 3.1	Activité physique Théorie sur les chapitres : 1-2	Le cours se déroulera au gymnase Remise du bilan profil de départ : 20% Activité physique personnelle à la maison	Lecture des chapitres 4 (En Action!). Entrer les activités physiques (en classe et à la maison) dans l'application Runkeeper
4	1.1, 1.2 et 3.1	Activité physique Théorie sur le chapitre : 4	Le cours se déroulera au gymnase. Activité physique personnelle à la maison	Lecture du chapitre 6 Entrer les activités physiques (en classe et à la maison) dans l'application Runkeeper
5	1.1, 1.2 et 3.1	Activité physique Théorie sur le chapitre : 6	Le cours se déroulera au gymnase Activité physique personnelle à la maison	Lecture du chapitre 7 Entrer les activités physiques (en classe et à la maison) dans l'application Runkeeper
6	1.1, 1.2 et 3.1	Activité physique Théorie sur le chapitre : 7	Le cours se déroulera au gymnase. Activité physique personnelle à la maison	Lecture chapitre 3 (En Action!) Entrer les activités physiques (en classe et à la maison) dans l'application Runkeeper.

7	1.1, 1.2 et 3.1	Activité physique Théorie sur le chapitre : 3	Le cours se déroulera au gymnase Activité physique personnelle à la maison	Lecture chapitre 5 (En Action !) Entrer les activités physiques (en classe et à la maison) dans l'application Runkeeper
8	1.1, 1.2 et 3.1	Activité physique Théorie sur le chapitre : 5	Le cours se déroulera au gymnase Activité physique personnelle à la maison	Lecture chapitre 8 Entrer les activités physiques (en classe et à la maison) dans l'application Runkeeper
9	1.1, 1.2 et 3.1	Activité physique Théorie sur le chapitre : 8	Le cours se déroulera au gymnase Activité physique personnelle à la maison	Lecture chapitre 9 Entrer les activités physiques (en classe et à la maison) dans l'application Runkeeper.
10	1.1, 1.2 et 3.1	Activité physique Théorie sur le chapitre : 9	Le cours se déroulera au gymnase. Activité physique personnelle à la maison.	Entrer les activités physiques (en classe et à la maison) dans l'application Runkeeper
11	1.1, 1.2 et 3.1	Activité physique Révision sur les chapitres	Le cours se déroulera au gymnase Activité physique personnelle à la maison Avoir fait les 10 Quiz pour accéder à l'examen (moodle)	Entrer les activités physiques (en classe et à la maison) dans l'application Runkeeper Étudier pour l'examen théorique de la semaine 12 - 20%
12	3.1	Examen théorique portant sur les chapitres : 1 à 10 sur Moodle : 20%	L'endroit physique où vous passerez l'examen reste à déterminer.	Entrer les activités physiques (en classe et à la maison) dans l'application Runkeeper
13	1.1, 1.2	Activité physique Retour sur l'examen	Le cours se déroulera au gymnase Activité physique personnelle à la maison	Entrer les activités physiques (en classe et à la maison) dans l'application Runkeeper Remettre son relevé d'activité Runkeeper et Moodle - 30%
14	1.1, 1.2	Présentation du Bilan Évaluation pratique de l'activité physique (tests sur ses capacités physiques) : 30%	Le cours se déroulera au gymnase Activité physique personnelle à la maison	Entrer les activités physiques faits à la maison dans l'application Runkeeper. Faire le bilan final - 30%
15	1.1, 1.2, 4.1 et 5.1	Activité physique	Remise du bilan final : 30% Le cours se déroulera au gymnase Activité physique personnelle à la maison	

7 MODALITÉS D'ÉVALUATION SOMMATIVE

Mode d'évaluation et description de l'activité	Contexte de réalisation	Objectif(s) d'apprentissage	Critères d'évaluation	Échéance (date)	Pondération (%)
<p>Profil de départ</p> <p>Remplir le profil de départ : tests de la condition physique, besoins, capacité, facteurs motivationnels.</p>	Faire les tests physiques et compléter le bilan de départ individuellement	2.1, 2.2, 2.3	<p>Utilise 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>Identifie les habitudes de vie qui sont génératrices de santé (point fort) et celles qui représentent un risque (point à améliorer) et le cas échéant, identifier le risque.</p> <p>Identifie les capacités physiques et les besoins que son évaluation fait ressortir.</p>	Cours 3	20%
Pratique	Pratique de l'activité physique en classe et à l'extérieur du cours	1.1, 1.2	<p>Procède à un entraînement complet de manière structurée et cohérente qui respecte les règles inhérentes à l'activité physique.</p> <p>Ajuste les paramètres de la surcharge en fonction de ses capacités et de sa progression.</p> <p>Enregistre toutes les données en lien avec la pratique de l'activité, par exemple : l'application de la surcharge progressive sur les fiches d'entraînement (FC à l'effort, séries, répétitions, etc.).</p>	Cours 3 à 14 (périodique)	30%
<p>Suivi des connaissances théoriques</p> <p>Examen théorique sur les présentations théorique.</p>	Examen théorique faisant suite aux présentations théoriques et lectures des chapitres.	3.1	Évaluation des connaissances (par exemple : examen théorique).	Cours 12	20%
<p>Évaluation Terminale</p> <p>Bilan final</p> <p>Remplir le bilan en faisant les liens appropriés et en proposant un choix d'activité pertinent.</p>	À la suite des tests physiques finaux, l'étudiant devra compléter un bilan final sa pratique de l'activité physique et ses habitudes de vie.	4.1, 5.1	<p>Communique de façon claire et argumentée son analyse.</p> <p>Analyse les résultats des tests effectués.</p> <p>Interprète les liens entre les résultats des tests effectués et l'évaluation critique de son mode de vie.</p> <p>Propose un choix d'activité(s) cohérent avec les besoins prioritaires identifiés et les bénéfices santé recherchés.</p> <p>Communique de façon claire et argumentée son analyse.</p>	Cours 15	30%
				TOTAL	100%

8 MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

- VOLUME : Bradette A. et Charbonneau É. (2021). *En Action!* (2^e éd.). Édition Chenelière Éducation.
- Vêtement de sport adéquat;

- Souliers de **gymnase** en bon état, offrant un bon support aux pieds;

9 BIBLIOGRAPHIE

- * Bradette A. et Charbonneau É. (2016). *En Action!* (1^{ère} éd.). Chenelière Éducation.
- * Chevalier, R. (2010). *À vos marques, prêts, santé!* (6^e Éd.). Édition du Renouveau pédagogique inc.
- * Croisetière, R. (2002). *Ballon-suisse : répertoire d'exercices*. Édition RC.
- * Croisetière, R. (2002). *Musculation : répertoire d'exercices* (3^e éd.). Édition RC.
- * Croisetière, R. (2004). *Abdominaux : répertoire d'exercices*. Édition RC.
- * Harvey, J-F. (2013). *Courir Mieux*. Les Édition de l'homme.
- * Ledoux, M., Lacombe, N. et St-Martin, G. (2006). *Nutrition sport et performance*. Géo Plein Air.
- * Lussier, M. et Toussaint, P-M. (2012). *Mythes et réalités sur l'entraînement physique*. Les Éditions de l'homme.
- * Lussier, M. et Toussaint, P-M. (2013). *Mythes et réalités sur la musculation*. Les Éditions de l'homme.
- * Lussier, M. et Toussaint, P-M. (2014). *Mythes et réalités sur la course à pied*. Les Éditions de l'homme.
- * Thibault, G. (2009). *Entraînement cardio, sports d'endurance et performance*. Vélo Québec Éditions.

10 CONDITIONS DE RÉUSSITE AU COURS

1. Note de passage

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

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 ladite 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 (PIÉA 6.2.5.1).

Dans le cas d'une évaluation sommative en ligne, votre carte d'étudiant et une caméra ouverte pourrait être exigé pour avoir accès à l'évaluation.

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).

En cas de retard, les **pénalités départementales** sont **de 10%** de la valeur du travail par jour ouvrable de retard pour tout travail valant au moins 10% de la note finale.

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 à l'adresse suivante : <http://rmsh.cegepmontpetit.ca/normes-de-presentation-materielle-des-travaux-ecrits-du-cegep/>.

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 (PIÉA, 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 PIÉA.

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.

Article 5.3.1 de la PIEA : « La maîtrise de la langue des étudiants est évaluée dans tous les cours où le français est la langue d'enseignement. » Au regard de l'importance d'une bonne maîtrise du français, nous vous invitons à consulter le site du Cégep Le français s'affiche (www.cegepmontpetit.ca/lefrançais-saffiche).

La **procédure départementale** d'évaluation de la qualité du français est : Voir la grille en annexe.

La correction sera négative. Les points alloués au français seront retirés du total (100% - 10%).

L'étudiant n'a pas la possibilité de corriger ses fautes pour récupérer ses points perdus pour la qualité de la langue française.

11 MODALITÉS 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.

Participation par visioconférence

En participant à un cours donné en bimodal par le biais d'une plateforme de visioconférence, l'étudiant comprend et accepte que son image et sa voix puissent être captées dans le cadre de la prestation de cours. Cette captation sera uniquement visible en direct, par le professeur et les autres étudiants du groupe.

Pour des raisons pédagogiques, certaines captations pourraient être enregistrées. Le professeur devra informer clairement les étudiants, avant le début chaque enregistrement, que leur image et leur voix seront enregistrées. Si un étudiant s'oppose à ce que son image et/ou sa voix soient enregistrés, il pourra participer au cours en fermant sa caméra et son micro et communiquer par écrit selon les modalités précisées par le professeur. Autrement, l'étudiant qui utilise sa caméra ou son micro sera réputé avoir donné son consentement à l'enregistrement de sa voix et de son image. Les enregistrements de cours par visioconférence pourront être mis à la disposition uniquement des étudiants de tous les groupes du cours pour la durée de la session. Il est interdit de diffuser ces enregistrements de façon publique ou d'en faire une utilisation autre que pédagogique.

Aucun enregistrement d'un cours donné par visioconférence ne peut être fait par un étudiant sans obtenir l'accord du professeur au préalable. Les étudiants dont les renseignements (voix et images) sont recueillis peuvent exercer les recours pour les droits d'accès et de rectification prévus par la Loi sur l'accès aux documents des organismes publics et sur la protection des renseignements personnels auprès de la Secrétaire générale du Cégep.

12 RÈGLES DÉPARTEMENTALES

1. La présence au cours est obligatoire.

Toute absence est portée au dossier de l'étudiant. Comme le stipule l'article 5.3.4 de la PIEA, la présence au cours est une preuve d'engagement de l'étudiant dans ses études. L'étudiant ne peut pas cumuler plus de **15% d'absence (4 heures)**, dépassé ce seuil d'absence, l'étudiant est exclu du cours. **La présence au cours ne peut être comptabilisée si l'étudiant est présent mais n'est pas en mesure de participer activement au cours.** En cas de raison grave; (décès, maladie, cas de force majeure) le professeur favorise le rattrapage quand cela est possible.

2. Rattrapage

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.

3. Retard

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.

13 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. En cas de disparité entre des textes figurant ailleurs et le texte intégral, ce dernier est la seule version légale et appliquée.

14 LE CENTRE DE SERVICES ADAPTÉS – POUR LES ÉTUDIANTS EN SITUATION DE HANDICAP

Les étudiants ayant un diagnostic d'un professionnel (limitations motrices, neurologiques, organiques, sensorielles, troubles d'apprentissage, de santé mentale, trouble du spectre de l'autisme ou autres) ou ayant une condition médicale temporaire peuvent faire une demande pour obtenir des mesures adaptées.

Pour avoir accès à ce service, faites parvenir votre diagnostic soit par Mio à "Service, CSA" ou par courriel à servicesaadaptes@cegepmontpetit.ca.

Si vous avez déjà un plan de mesures adaptées avec le CSA, vous êtes invités à communiquer avec votre professeur dès le début de la session afin de discuter avec lui des mesures d'accommodement déterminées par le CSA.

15 ANNEXE

Grille de correction du français

Excellent	<ul style="list-style-type: none">- 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
Moyen	<ul style="list-style-type: none">- 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
Faible	<ul style="list-style-type: none">- 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

CALENDRIER DE TRAVAIL

DATE	COURS	CONTENU	À FAIRE	Calendrier d'entraînement (Runkeeper)		
				Minutes	1 cardio GPS+photos	Compléter
23/08	Sem 1	Présentation du plan de cours QAAP- Runkeeper Moodle	Lecture chapitre 10	Minimum 150 min. activité physique modérée		
29/08			Télécharger et s'inscrire sur Runkeeper	Début de la période 1 d'entraînement		
30/08	Sem 2	ZENÉTUDES modules 1, 2 & 3 Théorie chapitre 10 Tests physiques	Effectuer ses entraînements + lecture chapitre 1 et 2	150	1	20 ou 40min.
05/09			Compléter le bilan profil de départ (20%)			
13/09	Sem 3	Théorie chapitres 1 et 2 Pratique Remise du bilan profil de départ (20%)	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	20 ou 40min.
19/09			Lecture chapitre 4			
20/09	Sem 4	Théorie chapitre 4 Pratique	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	20 ou 40min.
26/09			Lecture chapitre 6			
27/09	Sem 5	Théorie chapitre 6 Pratique	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	20 ou 40min.
03/10			Lecture chapitre 7			
04/10	Sem 6	Théorie chapitre 7 Pratique	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	20 ou 40min.
10/10			Lecture chapitre 3			
11/10		Semaine de lecture		150	1	20 ou 40min.
17/10						
18/10	Sem 7	Théorie chapitres 3 Pratique	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	20 ou 40min.
24/10			Lecture chapitre 5			
25/10	Sem 8	Théorie chapitre 5 Pratique	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	20 ou 40min.
31/10			Lecture chapitre 8			
01/11	Sem 9	Théorie chapitre 8 Pratique	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	20 ou 40min.
07/11			Lecture chapitre 9			
08/11	Sem 10	Théorie chapitre 9 Pratique	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	20 ou 40min.
14/11						
15/11	Sem 11	Révision des chapitres Pratique	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	20 ou 40min.
21/11			Révision pour l'examen théorique (avoir fait les Quiz)			
22/11	Sem 12	Évaluation théorique (20%)				
28/11			Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	20 ou 40min.
29/11	Sem 13	Évaluation pratique (30%)				
05/12			Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	20 ou 40min.
06/12	Sem 14	Évaluation pratique (30%) Reprise des tests physiques	Compléter le bilan final (30%)	150	1	20 ou 40min.
13/12	Sem 15	Pratique	Remettre bilan final (30%) Incluant tests physiques			