

## Plan de cours

COURS : Course à pied

PROGRAMME : Tous les programmes – formation générale commune

DISCIPLINE : 109 Éducation physique

PONDÉRATION : *Théorie* : 0 *Pratique* : 2 *Étude personnelle* : 1

Professeur-s du cours	bureau	☎ poste	✉ courriel ou site Web
Émilie Charbonneau	AR-2	6209	emilie.charbonneau@cegepmontpetit.ca
Sébastien Hurtubise	AR-2	6821	sebastien.hurtubise@cegepmontpetit.ca
Alexandre Dumais	AR-2	6719	alexandre.dumais@cegepmontpetit.ca
François Lalonde	AR-2	6242	francoisl.lalonde@cegepmontpetit.ca
Stéphanie Gauvreau	AR-2		stephaniea.gauvreau@cegepmontpetit.ca
Tommy Salerno	AR-2		tommy.salerno@cegepmontpetit.ca
Marie Roy	AR-2	3362	mariea.roy@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	6774	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 deuxième ensemble concerne le processus d'amélioration de l'efficacité dans la pratique d'une activité physique, par l'intermédiaire d'une démarche de planification et d'application par objectifs, et ce, dans le contexte d'une activité sportive, d'expression ou de plein air. L'élève doit faire un relevé initial et évaluer ses habiletés et ses attitudes dans la pratique d'une activité physique, se fixer des objectifs, expérimenter une démarche visant l'amélioration de ses habiletés motrices, des techniques ou des stratégies complexes et intégrer les progrès réalisés. Il développe un sentiment de compétence et d'efficacité dans l'apprentissage qu'il aborde avec confiance et plaisir.

<https://mareussite.cegepmontpetit.ca/cegep/mon-parcours/mon-programme/formation-generale/>

**Transports Canada** : Ce plan de cours respecte les exigences de Transports Canada mentionnées dans le Manuel de contrôle de la formation (MCF). Le Département applique la norme de Transports Canada qui fixe à 5 % les absences tolérées aux cours (théorie et laboratoire). Le département compile les absences des étudiant(e)s inscrit(e)s aux programmes *Techniques de maintenance d'aéronefs* (280.C0) et *Techniques d'avionique* (280.D0) selon les exigences de Transports Canada. L'application de la politique de Transports Canada sur le contrôle des absences est disponible sur le site de l'ÉNA et dans l'agenda étudiant sous la rubrique « Privilèges accordés par Transports Canada ».

## 2 COMPÉTENCE(S) DU PORTRAIT DU DIPLÔMÉ

*Non applicable*

## 3 COMPÉTENCE(S) MINISTÉRIELLE(S)

«CodeM1» Améliorer son efficacité lors de la pratique d'une activité physique.

## 4 OBJECTIF TERMINAL DE COURS

À la fin du cours de course à pied, l'étudiant sera en mesure d'identifier ses besoins d'apprentissage, de se fixer des objectifs, de choisir les moyens pour les atteindre et d'analyser l'atteinte ou non des objectifs dans une perspective d'une participation stimulante et valorisante.

## 5 ORIENTATIONS PÉDAGOGIQUES

Ce cours de trente (30) heures se répartit à raison de 3 heures par semaine auxquelles s'additionnent 15 heures de travail personnel hors cours soit l'équivalent d'environ 1 heure par semaine.

Le cours se donne sous forme de laboratoire présentant un ensemble de situations et d'activités (éducatifs, exercices, observations, capsules théoriques, retour en situation) devant aider le participant à évoluer dans sa pratique de la course à pied.

La démarche proposée permettra à l'étudiant de développer progressivement une juste perception des habiletés et des attitudes requises par l'activité (coordination, souplesse, posture, gestion de l'effort, détermination, persévérance, coopération, etc.) de même qu'une juste perception de ses besoins d'apprentissage. En plus de développer son efficacité et son aisance dans la pratique de la course à pied, le participant acquiert une méthode, des outils et des attitudes qui lui permettent d'intervenir de manière organisée et efficace sur l'amélioration de ses habiletés et sur toute situation d'apprentissage dans laquelle il peut vouloir s'engager.

## 6 PLANIFICATION DU COURS

### Projet 1 : Planifier une démarche d'apprentissage structurée.

Objectifs	Orientations pédagogiques (méthodes, contenus)	Résultats attendus (normes de maîtrise)	Travail personnel (hors cours)	Évaluation (modalités, pondération)
Concevoir des objectifs en lien avec des gestes techniques à améliorer et proposer des moyens concrets pour atteindre ses objectifs.	<p>L'étudiant expérimente une variété d'éducatifs et d'exercices liés à la technique de course.</p> <p>L'étudiant se familiarise avec les fondements techniques de la course à pied à l'aide des capsules théoriques, extraits vidéos et autres notions présentées par l'enseignant.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Posture et respiration</li> <li>◆ Mobilité de la hanche</li> <li>◆ Cadence</li> <li>◆ Coordination</li> </ul>	<p>Faire un constat de son efficacité, cibler ses besoins et fixer des objectifs afin d'initier une démarche d'amélioration en course à pied.</p> <p>À l'aide des notions vues en début de session, l'étudiant fait l'analyse de sa technique de course en relevant les éléments à améliorer afin d'obtenir des gains d'efficacité.</p> <p>Il cible ses besoins d'amélioration en s'appuyant sur les éléments techniques abordés.</p>	Filmer sa motion de course sur différentes vitesses et plans de mouvement.	<p><b>Relevé initial</b> (vidéo et analyse)</p> <p>Total des points pour ce projet : <b>30%</b></p>

### Projet 2 : Appliquer une démarche conduisant à l'amélioration de son efficacité à pratiquer la course à pied.

Objectifs	Orientations pédagogiques (méthodes, contenus)	Résultats attendus (normes de maîtrise)	Travail personnel (hors cours)	Évaluation (modalités, pondération)
<p>Pratiquer l'activité physique selon une approche favorisant la santé.</p> <p>Utiliser des stratégies d'évaluation formative tout au long de sa démarche.</p>	<p>L'étudiant est sensibilisé aux règles inhérentes à la pratique de la course à pied dans une approche santé par le biais des séances dirigées, de capsules théoriques et notions présentées.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Périodisation de l'entraînement</li> <li>◆ Prévention des blessures</li> <li>◆ Renforcement et équilibre musculaire</li> <li>◆ Motivation, aspects psychologiques.</li> </ul> <p>Il prend part à un programme de course à pied fourni par l'enseignant et complète les activités pédagogiques formatives afin de suivre de près son évolution technique.</p>	<p>S'engager activement dans la démarche d'amélioration de son efficacité à pratiquer la course à pied.</p> <p>L'étudiant s'approprie et applique les règles inhérentes à la course à pied dans sa propre pratique.</p> <p>L'étudiant complète assidûment ses séances de course avec l'application <i>Training Peaks</i> et fait un relevé périodique de ses habiletés/attitudes et interprète les progrès accomplis ou difficultés rencontrées.</p>	<p>Réaliser et enregistrer les séances d'entraînement de son programme de course sur <i>Training Peaks</i></p> <p>Pratiquer les éducatifs de course proposés par l'enseignant.</p> <p>Compléter et remettre les 3 journaux de bord.</p>	<p>Enregistrement des entraînements de course sur <i>Training Peaks</i>.</p> <p>Remise des 3 journaux de bord.</p> <p>Réalisation de son défi de fin programme.</p> <p>Total des points pour ce projet : <b>30%</b></p>

### Projet 3 : Démontrer des gains d'efficacité dans la pratique de la course à pied.

Objectifs	Orientations pédagogiques (méthodes, contenus)	Résultats attendus (normes de maîtrise)	Travail personnel préparatoire (hors cours)	Évaluation (modalités, pondération)
Démontrer son efficacité dans le déroulement d'une séance technique de course à pied.	Bâtir et démontrer sa séance technique personnelle. <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Échauffement général et spécifique</li> <li>◆ Éducatifs techniques</li> <li>◆ Accélération</li> </ul>	Le participant démontre une efficacité dans le déroulement de sa séance de course à pied (choix judicieux d'éducatifs, fluidité, rythme, gestion de l'intensité, etc.)	Pratiquer ses éducatifs techniques à la maison.  Réalisation du programme de course.	<b>Séance technique personnelle</b> (À démontrer devant l'enseignant)  15%
Démontrer les améliorations de son efficacité technique et analyser les progrès accomplis.	Démontrer des gains d'efficacité technique dans les habiletés de base : <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Posture et respiration</li> <li>◆ Mobilité de la hanche</li> <li>◆ Cadence</li> <li>◆ Coordination</li> </ul>	Le participant démontre une amélioration sensible des habiletés motrices requises pour l'activité et des gains d'efficacité technique en lien avec ses objectifs personnels.	Travail personnel sur sa technique de course.	<b>Relevé final</b> (Vidéo de course et analyse technique comparative du relevé initial et final)  25%
Total des points pour ce projet :				<b>40%</b>

### Synthèse des modalités d'évaluation sommative

	Description de l'activité d'évaluation	Contexte de réalisation	Échéance (Date de remise d'un travail ou période d'examen)	Pondération (%)
Projet 1	Relevé initial Faire un constat de son efficacité, cibler ses besoins et fixer des objectifs afin d'initier une démarche d'amélioration en course à pied.	-Remise du travail <b>Relevé initial</b> (Individuel, à la maison)	<b>Cours 3</b>	30%
Projet 2	Évaluation de l'application de la démarche S'engager activement dans la démarche d'amélioration de son efficacité à pratiquer la course à pied.	<b>-Réalisation programme de course et enregistrement des données.</b> (Individuel, à la maison)	<b>Cours 3 à 10</b>	30%
	Proposer des moyens pertinents pour l'atteinte de ses objectifs et utiliser des stratégies d'évaluation qualitatives et quantitatives.	<b>-Remise des journaux de bord 1 à 3</b> (Individuel, à la maison)	<b>Cours 5, 7 et 8</b>	
	Relever périodiquement ses habiletés/attitudes et interpréter les progrès accomplis ou difficultés rencontrées.	<b>-Réalisation de son défi de course.</b> (Individuel, en classe)	<b>Cours 10</b>	
Projet 3	Évaluation de la séance technique personnelle. Améliorer de façon sensible ses habiletés motrices liées à la course à pied.	<b>-Démontrer sa séance technique personnelle</b> (Individuel, en classe)	<b>Cours 9</b>	15%
	Évaluation de l'amélioration technique. Améliorer de façon sensible ses habiletés motrices liées à la course à pied.	<b>-Relevé final</b> (Individuel, à la maison)	<b>Cours 9</b>	25%

## 7 MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

- Vêtement de sport adéquat en fonction de la météo (le cours se donne à l'extérieur);
- Souliers de course en bon état, offrant un bon support à vos pieds;
- Gourde d'eau
- Masque (covid)

## 8 BIBLIOGRAPHIE

- Blaise Dubois, La clinique du coureur : La santé par la course à pied, août 2019, MONS (éditeur), 496 pages. ISBN : 9782490346011.
- Nathalie Bisson, Le pace du bonheur, avril 2019, GUY SAINT-JEAN EDITEUR. ISBN : 9782897586683.

## 9 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/lefrancais-saffiche](http://www.cegepmontpetit.ca/lefrancais-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.

## 10 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.

## 11 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.

## 12 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.

## 13 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 [servicesadaptés@cegepmontpetit.ca](mailto:servicesadaptés@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.

## 14 ANNEXE

### Grille de correction du français

<b>Excellent</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les idées sont claires. Le propos est cohérent.</li><li>- Très bon emploi du vocabulaire relié à la discipline.</li><li>- En général, respect du code orthographique et grammatical (peu ou pas de fautes).</li></ul>	10/10
<b>Moyen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les idées sont relativement claires. Le propos est généralement cohérent.</li><li>- La plupart du temps, le choix du vocabulaire relié à la discipline est judicieux.</li><li>- Le texte comporte un certain nombre de fautes de grammaire ou d'orthographe.</li></ul>	6/10
<b>Faible</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Le texte est difficile à comprendre; le contenu en est affecté.</li><li>- Mauvais emploi du vocabulaire relié à la discipline.</li><li>- Le texte présente trop de fautes de grammaire ou d'orthographe.</li></ul>	0/10