

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
Kim Barette-St-Martin	AR-2	6732	kim.barrettestmartin@cegepmontpetit.ca
Émilie Charbonneau	AR-2	6209	emilie.charbonneau@cegepmontpetit.ca
Melissa Lacasse	AR-2	6205	melissa.lacasse@cegepmontpetit.ca
Pascal Murray	AR-2	3361	pascal.murray@cegepmontpetit.ca
Tommy Salerno	AR-2	3785	tommy.salerno@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
Vincent Davoli	AR-2	6825	vincent.davoli@cegepmontpetit.ca

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.

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 ».

COMPÉTENCE(S) DU PORTRAIT DU DIPLÔMÉ

Non applicable

COMPÉTENCE(S) MINISTÉRIELLE(S)

«CodeM1» «Enoncesportrait»

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.

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 complètera 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.

PLANIFICATION DU COURS

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Pratiquer l'activité physique selon une approche favorisant la santé.

Reconnaitre ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation liés à la pratique régulière et suffisante de l'activité physique.

Distinguer les éléments liés à ses habitudes de vie et les impacts sur sa pratique d'activité physique et sa santé globale.

Analyser ses habitudes de vie qui favorisent la santé.

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	1	Présentation du plan de cours QAAP- Runkeeper – Moodle Échauffement et intro. Rythme de course	Votre enseignant ira vous chercher en face du gymnase (gradins). Le cours se déroulera au gymnase.	Application Runkeeper Se procurer le manuel : <i>En Action!</i> (2 ^e édition). Accès à Moodle Lecture des chapitres 1-2 (<i>En Action!</i>)
2	1 & 2 & 3	Échauffement et tests physiques Présentation des activités physiques hors-cours (Runkeeper) Théorie chapitres 1 et 2	Le cours se déroulera au gymnase. Activité physique en classe (formatif)	Lecture du chapitre 4 (<i>En Action!</i>) Entrer les activités physiques (en classe et à la maison) dans l'application Runkeeper.
3	1 & 2 & 3	Activité physique Explications profil de départ Théorie chapitre 4	Le cours se déroulera au gymnase. Activité physique en classe (formatif) Activité physique personnelle à la maison (20%)	Lecture du chapitre 10 (<i>En Action!</i>) Entrer les activités physiques (en classe et à la maison) dans l'application Runkeeper. Profil de départ à compléter sur Moodle. Grille d'évaluation du profil de départ sur Moodle 20%
4	1 & 3	ZENÉTUDES Modules 1, 2 & 3 Théorie chapitre 10 Activité physique	Le cours se déroulera au gymnase. Activité physique en classe (formatif) Activité physique personnelle à la maison (20%) Remise du bilan profil de départ : 20% (Moodle)	Lecture du chapitre 6 (<i>En Action!</i>) Entrer les activités physiques (en classe et à la maison) dans l'application Runkeeper.
5	1 & 3	Activité physique Théorie sur le chapitre 6	Le cours se déroulera au gymnase. Activité physique en classe (formatif) Activité physique personnelle à la maison (20%)	Lecture du chapitre 7 (<i>En Action!</i>) Entrer les activités physiques (en classe et à la maison) dans l'application Runkeeper.
6	1 & 3	Activité physique Théorie sur le chapitre 7	Le cours se déroulera au gymnase. Activité physique en classe (formatif) Activité physique personnelle à la maison (20%)	Lecture chapitre 3 (<i>En Action!</i>) Entrer les activités physiques (en classe et à la maison) dans l'application Runkeeper.

SEM	NUMÉRO DE L'OBJECTIF D'APPRENTISSAGE	CONTENU	MODE DE FONCTIONNEMENT ET LES ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE	RESSOURCES, DOCUMENTS, OUTILS TECHNOLOGIQUES ET LIENS URL
7	1 & 3	Activité physique Théorie sur le chapitre 3 Présentation de l'évaluation sommative des entraînements en cours (10%)	Le cours se déroulera au gymnase. Activité physique en classe (formatif) Activité physique personnelle à la maison (20%)	Lecture chapitre 5 (<i>En Action!</i>) Entrer les activités physiques (en classe et à la maison) dans l'application Runkeeper.
8	1 & 3	Activité physique Théorie sur le chapitre 5	Le cours se déroulera au gymnase. Activité physique en classe (10%) Activité physique personnelle à la maison (20%)	Lecture chapitre 8 (<i>En Action!</i>) Grille d'évaluation pour activité physique en classe (15%) Entrer les activités physiques (en classe et à la maison) dans l'application Runkeeper.
9	1 & 3	Activité physique Théorie sur le chapitre 8	Le cours se déroulera au gymnase. Activité physique en classe (10%) Activité physique personnelle à la maison (20%)	Lecture chapitre 9 (<i>En Action!</i>). Entrer les activités physiques (en classe et à la maison) dans l'application Runkeeper.
10	1 & 3	Activité physique Théorie sur le chapitre 9	Le cours se déroulera au gymnase. Activité physique en classe (10%) Activité physique personnelle à la maison (20%)	Révision et préparation examen théorique (Moodle) Entrer les activités physiques (en classe et à la maison) dans l'application Runkeeper.
11	1 & 3	Activité physique Révision sur les chapitres 1 à 10	Le cours se déroulera au gymnase. Activité physique en classe (10%) Activité physique personnelle à la maison (20%)	Révision et préparation examen théorique (<i>En Action</i> + Moodle) Entrer les activités physiques (en classe et à la maison) dans l'application Runkeeper.
12	3	Examen théorique portant sur les chapitres : 1 à 10 sur Moodle : 20%	L'endroit physique où vous passerez l'examen reste à déterminer. Activité physique personnelle à la maison (20%)	Examen théorique sur Moodle Entrer les activités physiques (en classe et à la maison) dans l'application Runkeeper.
13	1	Activité physique Retour sur l'examen Présentation de la remise de la pratique de l'activité physique hors-cours 20%	Le cours se déroulera au gymnase. Activité physique en classe (10%) Activité physique personnelle à la maison (20%)	Entrer les activités physiques (en classe et à la maison) dans l'application Runkeeper. Grille d'évaluation de la pratique hors cours sur Moodle 20%
14	1	Activité physique Présentation du Bilan final 30% Reprise des tests physiques	Remettre son relevé d'activité physiques Runkeeper et Moodle - 20% Le cours se déroulera au gymnase. Activité physique en classe (10%)	Les documents sont disponibles sur Moodle. Grille d'évaluation du bilan final sur Moodle 30%
15	1 & 4	Activité physique Conclusion des essentiels théoriques	Remise du bilan final : 30% Fin de l'évaluation pratique des séances en cours : 10%	Les documents sont disponibles sur Moodle.

SEM	NUMÉRO DE L'OBJECTIF D'APPRENTISSAGE	CONTENU	MODE DE FONCTIONNEMENT ET LES ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE	RESSOURCES, DOCUMENTS, OUTILS TECHNOLOGIQUES ET LIENS URL
	& 5		Le cours se déroulera au gymnase.	Grille d'évaluation pour activité physique en classe (présentée en classe au cours #8).

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, capacités, 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 4	20%
<p>Pratique</p> <p>Pratiquer l'activité physique hors cours (Runkeeper) et en cours en appliquant les critères prévus.</p>	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 15 (périodique)	30%
<p>Suivi des connaissances théoriques</p> <p>Examen théorique sur les présentations théoriques.</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 sur sa pratique de l'activité physique et ses habitudes de vie.	4.1, 5.1	<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%
* La compétence langagière sera évaluée. (Voir 10.7 et 15 ANNEXE)				TOTAL	100%

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.

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.

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 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 (PIEA 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. (heure précise)* Les pénalités entraînées par les retards sont établies selon les règles départementales (PIEA, article 5.2.5.2). Pour tout travail remis en retard, la pénalité sera de 10% de la valeur de celui-ci par jour de retard, jusqu'à concurrence de 7 jours après lesquels la note de zéro sera attribuée.

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/>

Les pénalités départementales concernant le non-respect des normes de présentation matérielle des travaux (PIEA, article 5.3.2) sont (ajouter retard, qualité de la langue et présentation matérielle).

<https://mareussite.cegepmontpetit.ca/ena/mon-parcours/mon-programme/regles-departementales>

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).

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.

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.

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

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.

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.

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 plus d'information, veuillez consulter <https://mareussite.cegepmontpetit.ca/ena/mes-ressources/soutien-aux-apprentissages/centre-de-services-adaptes/obtenir-des-mesures-adaptees/>

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.

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
<small>*Cette grille d'évaluation a été créée avec la collaboration de M. Jean-Sébastien Ménard, enseignant de littérature.</small>		

<https://mareussite.cegpmontpetit.ca/ena/mon-parcours/mon-programme/regles-departementales>

CALENDRIER DE TRAVAIL

DATE	COURS	CONTENU	À FAIRE	Calendrier d'entraînement hors-cours (Runkeeper)	
				Minutes	Activité physique
22/08	Sem 1	Présentation du plan de cours QAAP- Runkeeper – Moodle	Télécharger et s'inscrire sur Runkeeper + demande d'ami	Minimum 150 min. activité physique modérée chaque semaine	
26/08		Échauffement et intro. Rythme de course	Lecture chapitre 1 et 2	DÉBUT DE LA PÉRIODE #1 D'ENTRAÎNEMENT	
29/08	Sem 2	Échauffement et tests physiques Présentation des activités physiques hors-cours (Runkeeper)	Effectuer ses entraînements	Activité obligatoire : 20 min. course ou 40 min. marche. Activités complémentaires pour un total de minimum 150 min. activité physique modérée chaque semaine *Voir les critères de correction sur Moodle.	
02/09		Théorie chapitres 1 et 2	Lecture chapitre 4		
06/09	Sem 3	Pratique (intro course ou marche) Explications profil de départ	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)		
12/09		Théorie chapitre 4	Lecture chapitre 10 Compléter le profil de départ (20%)		
13/09	Sem 4	ZENÉTUDES modules 1, 2 & 3 Théorie chapitre 10	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)		
19/09		Remise du profil de départ (20%) Pratique (circuit litobox, cardio-muscu)	Lecture chapitre 6		
20/09	Sem 5	Théorie chapitre 6	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)		
26/09		Pratique (intervalles très courts)	Lecture chapitre 7		
27/09	Sem 6	Théorie chapitre 7	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	29-30 septembre : possibilité de reprise d'activité	
04/10		Pratique (circuit d'entraînement 10 stations)	Lecture chapitre 3	DÉBUT DE LA PÉRIODE #2 D'ENTRAÎNEMENT	
05/10	Sem 7	Théorie chapitres 3 Pratique (intervalles moyen - 3 tours)	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	Activité obligatoire : 20 min. course ou 40 min. marche. Activités complémentaires pour un total de minimum 150 min. activité physique modérée chaque semaine	
18/10		Présentation de l'évaluation sommative des entraînements en cours (10%)			
08/10	Sem 7	Semaine de lecture	Début de l'évaluation sommative des entraînements en cours (10%) à la semaine 8		
16/10			Lecture chapitre 5		
19/10	Sem 8	Théorie chapitre 5	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	*Voir les critères de correction sur Moodle.	
25/10		Pratique (circuit diagonales) Tests physiques mi-parcours (formatif)	Lecture chapitre 8		
26/10	Sem 9	Théorie chapitre 8	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	29-30-31 octobre : possibilité de reprise d'activité	
01/11		Pratique (entraînement les missions)	Lecture chapitre 9	DÉBUT DE LA PÉRIODE #3 D'ENTRAÎNEMENT	
02/11	Sem 10	Théorie chapitre 9	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	Activité obligatoire : 20 min. course ou 40 min. marche.	
08/11		Pratique (posture, yoga, exercices sur ballon)			
10/11	Sem 11	Révision des chapitres	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)		
16/11		Pratique (circuit révision théorique)	Révision pour l'examen théorique		
17/11	Sem 12	Évaluation théorique (20%)	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	*Voir les critères de correction sur Moodle.	
23/11					
24/11	Sem 13	Présentation de la remise entraînement hors-cours	Compléter le suivi de l'entraînement hors-cours (Runkeeper et moodle)	29-30 novembre : possibilité de reprise d'activité	
30/11		Pratique (circuit à relais)	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)		
01/12	Sem 14	Présentation du bilan final	Évaluation pratique hors-cours (20%) Compléter le bilan final (30%)	Fin du suivi hors-cours (Runkeeper) Demi-Cooper (Runkeeper)	
07/12		Pratique (intervalles courts – 1 tour) Reprise des tests physiques			
12/12	Sem 15	Évaluation pratique en classe (15%)	Remettre bilan final (30%) Incluant les tests physiques		
21/12		Pratique (intervalles très courts 3 séries + relaxation)			