

Plan de cours

COURS : **Initiation aux principes d'entraînement musculaire**

PROGRAMME : **Tous les programmes - formation générale commune**

DISCIPLINE : **109 Éducation physique- ensemble 1**

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

Professeurs du cours	bureau	📞 poste	✉ courriel ou site Web
Mélissa Lacasse	E-09A	6205	melissa.lacasse@cegepmontpetit.ca

Période de disponibilité aux étudiants

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant-midi			10h-11h (campus ENA- E09a)		
Après-midi				12h-14h (CEM- AR-2)	12h-13h (CEM AR-2)

Coordonnateur du département	bureau	📞 poste	✉ courriel
Émilie Charbonneau	AR-2	6209	emilie.charbonneau@cegepmontpetit.ca
Vincent Davoli	AR-2	6825	vincent.davoli@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

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

2 COMPÉTENCE(S) DU PORTRAIT DU DIPLÔMÉ

Non applicable

3 COMPÉTENCE(S) MINISTÉRIELLE(S)

4EPO «Enoncesportrait»«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 (à adapter selon la formule du cours) 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.

COURS	NUMÉRO DE L'OBJECTIF D'APPRENTISSAGE	CONTENU DE COURS	MODE DE FONCTIONNEMENT : EN PRÉSENTIEL ET LES ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE	RESSOURCES, DOCUMENTS, OUTILS TECHNOLOGIQUES ET LIENS URL	À FAIRE POUR LE PROCHAIN COURS
1	1	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation du plan de cours; • Compléter QAAP dans le cahier de cours. • Tests sur ses capacités physiques; • Exploration des appareils musculaires. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tests physiques; • Exploration des appareils musculaires. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plan de cours sur Léa; ✓ Cahier de cours offert par l'enseignante. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Acheter le manuel <i>En Action!</i>
2	1	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation des appareils musculaires. • Terminologie des mouvements. • Expérimentation d'une séance cardiovasculaire (FCC); • Expérimentation d'un circuit en endurance musculaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Séance cardiovasculaire (Cooper sur vélo) • Circuit musculaire. • Activité de découverte guidée pour la terminologie. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manuel <i>En Action!</i> ✓ Cahier de cours. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lecture du chapitre 1,2 (p. 26, 28, 91 et 92) et 4 ; (SMART) ✓ Réaliser le test Cooper de course
3	1-2-3	<ul style="list-style-type: none"> • Théorie des chapitres 1, 2 et 4; (SMART) • Expérimentation d'un entraînement avec poids, barre et ballon. • Séance cardiovasculaire. • Explication du travail : profil de départ (15%) 	<ul style="list-style-type: none"> • Séance cardiovasculaire et musculaire; • Présentation du devoir profil de départ. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manuel <i>En Action!</i> ✓ Le profil de départ dans le cahier de cours; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lecture des chapitres 10 ✓ Compléter le profil de départ (15%) dans le cahier de cours p.2 à 6. Remise au cours #4. ✓ Apporter cellulaire (Zenétudes) ✓ Correction du circuit (Léa)

COURS	NUMÉRO DE L'OBJECTIF D'APPRENTISSAGE	CONTENU DE COURS	MODE DE FONCTIONNEMENT : EN PRÉSENTIEL ET LES ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE	RESSOURCES, DOCUMENTS, OUTILS TECHNOLOGIQUES ET LIENS URL	À FAIRE POUR LE PROCHAIN COURS
4	1-2-3	<ul style="list-style-type: none"> • Remise du profil de départ (15%). • Théorie du chapitre 10 et Zenétudes. • Séance cardiovasculaire. • Explication et application du labo A : Cmax. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zenétudes • Séance cardio et musculaire (Labo A : Trouver les charges maximales) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manuel <i>En Action!</i> ✓ Cahier de cours. ✓ Téléphone cellulaire 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lire le chapitre 7.
5	1-2-3	<ul style="list-style-type: none"> • Remise du Profil de départ corrigé. • Théorie du chapitre 7. • Explication du labo B : Expérimentation des différentes qualités musculaires • Séance cardiovasculaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Théorie du chapitre 7. • Séance cardiovasculaire. • Séance musculaire; (expérimentation des qualités musculaires). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manuel <i>En Action!</i> ✓ Cahier de cours. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lire le chapitre 6. ✓ Remise du labo A et B (10%)
6	1-2-3	<ul style="list-style-type: none"> • Remise du labo A et B (10%) corrigé • Théorie du chapitre 6. • Explication de la conception de l'entraînement personnel. • Choix de l'objectif d'entraînement et de la qualité musculaire. • Conception et expérimentation du programme. • Séance cardiovasculaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Théorie du chapitre 6. • Séance cardiovasculaire. • Séance musculaire. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manuel <i>En Action!</i> ✓ Cahier de cours. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lire le chapitre 4 ✓ Remise de la conception de la planification du programme d'entraînement musculaire personnelle; p 16, 17, 18 et 19 du cahier de cours.
7	1-2-3	<ul style="list-style-type: none"> • Remise de la planification du programme d'entraînement (10%) • Théorie du chapitre 4. • Séance #1; Expérimentation de son entraînement personnel. • Séance cardiovasculaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Activités pédagogiques des chapitres 2 et 4. • Séance cardiovasculaire. • Séance musculaire. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manuel <i>En Action!</i> ✓ Cahier de cours; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lire le chapitre 3 ✓ Télécharger l'application Yuka
8	1-2-3	<ul style="list-style-type: none"> • Théorie du chapitre 3. • Séance #2; Entraînement musculaire personnel. • Séance cardiovasculaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Activités pédagogiques du chapitre 3; Yuka. • Séance cardiovasculaire; • Séance musculaire personnel 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manuel <i>En Action!</i> ✓ Cahier de cours; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lire le chapitre 8.

COURS	NUMÉRO DE L'OBJECTIF D'APPRENTISSAGE	CONTENU DE COURS	MODE DE FONCTIONNEMENT : EN PRÉSENTIEL ET LES ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE	RESSOURCES, DOCUMENTS, OUTILS TECHNOLOGIQUES ET LIENS URL	À FAIRE POUR LE PROCHAIN COURS
9	1-2-3	<ul style="list-style-type: none"> Théorie du chapitre 8. Séance #3 Entraînement musculaire personnel. Ajustement de son entraînement personnel. Séance cardiovasculaire. 	<ul style="list-style-type: none"> Activité pédagogique du chapitre 8. Séance cardiovasculaire; Séance musculaire personnelle à expérimenter et à ajuster après rétroactions. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manuel <i>En Action!</i> ✓ Cahier de cours; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lire le chapitre 9.
10	1-2-3	<ul style="list-style-type: none"> Remise de la planification du programme d'entraînement personnel corrigé (10%). Théorie chapitre 9 Explication du plan d'étude Séance #4; Entraînement musculaire personnel. Séance cardiovasculaire 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manuel En Action! ✓ Cahier de cours. ✓ Plan d'étude sur Léa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Étude pour l'examen théorique sur les notions théoriques des chapitres 1 à 10 du livre En Action!
11	3	<ul style="list-style-type: none"> Examen théorique (20%) sur les notions théoriques 1 à 10 du livre En Action! 	<ul style="list-style-type: none"> Activité d'évaluation : Examen 		
12	1-2	<ul style="list-style-type: none"> Séance #5 ; Entraînement/ évaluation pratique de l'entraînement personnel (15%). 	<ul style="list-style-type: none"> Exécution de son programme personnel pour évaluation. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cahier de cours. 	
13	1-2	<ul style="list-style-type: none"> Séance #6 ; Entraînement/ évaluation pratique de l'entraînement personnel (15%). 	<ul style="list-style-type: none"> Exécution de son programme personnel pour évaluation. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cahier de cours. 	
14	1-2-4	<ul style="list-style-type: none"> Remise de l'évaluation pratique de l'entraînement personnel corrigé (15%) Explication du bilan final. Reprise des tests physiques. 	<ul style="list-style-type: none"> Explication du bilan final. Tests physiques. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manuel <i>En Action!</i> ✓ Cahier de cours. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Réaliser le test Cooper de course p.30. ✓ Préparation au bilan final.
15	4-5	<ul style="list-style-type: none"> Bilan final (30%) 	<ul style="list-style-type: none"> Compléter le bilan final. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manuel <i>En Action!</i> ✓ Cahier de cours. 	

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 (%)
Profil de départ	Travail écrit hors cours	2-3	Grille d'évaluation	Cours 4	15 %
Laboratoire A-B (Cmax)	Travail pratique réalisé en salle de musculation.	1	Grille d'évaluation	Cours 5	10 %
Examen théorique	Examen en classe : local à confirmer	3	Note dans l'examen	Cours 11	20%
Entraînement personnel	Planification de l'entraînement personnel.	1	Grille d'évaluation	Cours 7	10%
Entraînement personnel	Exécution pratique de son programme entraînement personnel	1	Grille d'évaluation	Cours 12 et 13	15%
Bilan final *	Bilan final à réaliser selon l'horaire des examens communs.	2-4-5	Grille d'évaluation	Cours 15	30 %
* L'évaluations tiendra compte de la langue.				TOTAL	100 %

8 MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

- Bradette Annie et Charbonneau Émilie, *En Action!* Chenelière Éducation. 1ere ou 2^e édition. (Réservé à la bibliothèque)
- 1 serviette, 1 bouteille d'eau, un cadenas et un crayon;
- T-Shirt (aucune camisole ne sera tolérée);
- Short ou pantalon de sport;
- Souliers de gymnase en bon état, offrant un bon support aux pieds.

9 BIBLIOGRAPHIE

- * Bradette Annie et Charbonneau Émilie, *En Action!* Chenelière Éducation. 2e édition 2021.
- * Bradette Annie et Charbonneau Émilie, *En Action!* Chenelière Éducation. 1ere édition 2016.
- * Chevalier, R. (2010). *À vos marques, prêts, santé!* Édition du Renouveau pédagogique Inc. 6e édition.
- * 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 est de 60 % (PIEA, article 5.1m).

2. Présence aux évaluations sommatives

La présence aux activités d'évaluation sommative est obligatoire (PIÉA 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. (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-presentations-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) seront appliquées. Ce travail sera considéré comme étant un travail remis en retard tant qu'il ne sera pas conforme.

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).

Les **pénalités départementales** concernant le non-respect de la qualité de la langue française :

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.

<https://mareussite.cegepmontpetit.ca/cegep/mes-ressources/soutien-aux-apprentissages/centre-de-services-adaptes/>

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.

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

Les retards s'accumulent avec les heures d'absence. 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 plus d'information, veuillez consulter <https://mareussite.cegepmontpetit.ca/cegep/mes-ressources/soutien-aux-apprentissages/centre-de-services-adaptes/>

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 D'ÉVALUATION DU FRANÇAIS ÉCRIT

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

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

Pour avoir un aperçu de l'ensemble des ressources et services disponibles, vous êtes invités à consulter le site web <https://mareussite.cegepmontpetit.ca/>.