

## Plan de cours

COURS : **Planche à neige**

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

DISCIPLINE : **109 Éducation physique - ensemble 2**

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

PROFESSEURS DU COURS-GROUPE

BUREAU

 POSTE

 COURRIEL

Jean-François Collin

AR-2

6791

jean-francois.collin@cegepmontpetit.ca


### Périodes de disponibilité aux étudiants

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant-midi					
Après-midi					

COORDONNATEURS 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'étude collégial.

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 porte sur 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.

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

## 2 COMPÉTENCE(S) DU PORTRAIT DU DIPLÔMÉ

*Non applicable*

## 3 COMPÉTENCE(S) MINISTÉRIELLE(S)

**4EP1**

## 4 OBJECTIF TERMINAL DE COURS

À la fin du cours, l'étudiant sera en mesure de démontrer son amélioration et son efficacité dans la pratique d'une activité physique.

## 5 ORIENTATIONS PÉDAGOGIQUES

Ce cours de trente (30) heures se répartira à raison d'une rencontre préparatoire d'une durée de trois heures, trois jours de stage complets incluant une période d'examen théorique et auxquelles s'additionnera 4 heures de travail personnel hors cours à raison d'environ deux heures par cours.

À l'aide d'un relevé initial de ses habiletés et attitudes par rapport à une activité physique choisie, l'étudiant devra se fixer des objectifs et identifier des moyens qui lui permettront de développer son efficacité et son aisance dans la pratique de l'activité. Il devra mettre le tout en application en expérimentant une démarche lui permettant d'améliorer ses habiletés motrices, les techniques, les tactiques ou les stratégies liées à l'activité.

## 6 PLANIFICATION DU COURS

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

1. Planifier une démarche conduisant à l'amélioration de son efficacité dans la pratique d'une activité physique.
2. Appliquer les règles inhérentes à la pratique d'une activité physique.
3. Analyser l'amélioration de l'efficacité à exécuter des habiletés motrices, des techniques, des tactiques et/ou des stratégies simples et complexes exigées par l'activité physique pratiquée.
4. Démontrer l'amélioration de l'efficacité à exécuter des habiletés motrices, des techniques, des tactiques et/ou des stratégies simples et complexes exigées par l'activité physique pratiquée.

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	1-2	<p>1- Présentation des modalités de participation au cours.</p> <p>2- Présentation du plan de cours et QAAP</p> <p>3- Présentation des techniques de base et des notions de sécurité.</p> <p>4- Identification des besoins et formation des sous-groupes.</p>	<p>- Présentation power point</p> <p>- Formulaires à remplir</p> <p>- Présentation de vidéos</p> <p>- Discussion en grand groupe</p>	<p>- Plan de cours sur Moodle</p> <p>- Cahier de notes de cours</p> <p>- QAAP</p> <p>- Document sur l'ajustement d'une planche à neige</p>	<p>- Organisation du transport</p> <p>- Préparation de l'habillement</p> <p>- Lecture des notes de cours</p> <p>- Ajustement de l'équipement</p>
2	1-2-3	<p>1- Évaluation des étudiants et ajustement des sous-groupes.</p> <p>2- Présentation des éléments de position de base, répartition de pression et changement de carre.</p> <p>3- Évaluation de sa situation de départ et formulation d'objectifs.</p>	<p>Présentation et expérimentation d'exercices sur la pente</p> <p>Détection et correction par l'enseignant</p> <p>Fiche à compléter</p> <p>Capture vidéo d'une descente</p>	<p>- Cahier de notes de cours</p> <p>- Fiche individuelle</p> <p>- Téléphone ou caméra vidéo</p>	<p>- Vérification de l'équipement</p> <p>- Pratiquer les gestes techniques</p> <p>- Faire l'analyse de la descente et récupérer les vidéos</p>

3	1-2-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Progression technique à l'aide de la fiche</li> <li>- Identification des besoins</li> <li>- Préparation de l'exercice personnel et présentation</li> </ul>	<p>Présentation et expérimentation d'exercices sur la pente</p> <p>Détection et correction par l'enseignant</p> <p>Fiche à compléter</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fiche individuelle</li> <li>- Cahier de notes de cours</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vérification de l'équipement</li> <li>- Pratiquer les gestes techniques</li> <li>- Choisir et préparer L'évaluation pratique</li> </ul>
4	3-4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Progression technique à l'aide de la fiche</li> <li>- Simulation et pratique pour l'examen pratique</li> <li>- Présentation des éléments de progression</li> </ul>	<p>Présentation et expérimentation d'exercices sur la pente</p> <p>Évaluation par l'enseignant</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fiche individuelle</li> <li>- Cahier de notes de cours</li> </ul>	<p>Remplir et remettre le bilan</p>

## 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 (%)
1- Compléter la fiche technique 2- Cibler les objectifs 3- Identifier les éléments à améliorer	- Sur piste, au chalet  - Individuel  - Observations et échanges avec le professeur	1-3	Fiche individuelle	Toute la durée du stage (13 janvier au 18 janvier)	<b>15%</b>
1- Évaluer sa situation à mi-parcours 2- Créer un exercice correctif pour une difficulté précise 3- Démontrer un exercice correctif personnel	- En collaboration avec un ou plusieurs partenaires - Observation notée du professeur - Exercice personnalisé et spécifique	3	Fiche individuelle	Jour 3 (16 janvier)	<b>15%</b>
1- Démontrer des attitudes et des comportements sécuritaires tout au long du stage.	- Sur piste  - Individuel et en groupe	2	Fiche individuelle	Toute la durée du stage (13 janvier au 18 janvier)	<b>10%</b>
1- Démontrer des connaissances liées à la pratique sécuritaire de la planche à neige	- Examen écrit à la station de ski	2	Examen Théorique	Jour 1 (13 janvier)	<b>15%</b>
1- Exécuter une série d'exercices 2- démontrer des gains d'efficacité	- Sur piste, - individuel et en groupe	4	Fiche individuelle	Jour 3 (16 janvier)	<b>15 %</b>
1- Démontrer les acquisitions techniques lors d'une descente	- Sur piste, - individuel	3-4	Fiche individuelle et Présentation des exercices choisis	Jour 4 (18 janvier)	<b>30%</b>
<b>TOTAL</b>					<b>100 %</b>

## 8 MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

**Documentation obligatoire :** *Notes de cours* (document distribué par MIO)

### EXIGENCES PARTICULIÈRES

- **Tenue vestimentaire :**

Ayez des vêtements adéquats pour la pratique d'une activité de plein air hivernale : sous-vêtements chauds, laine Polaire, chandails de laine, pantalon isolé qui coupe le vent et qui ne se mouille pas (jeans interdit) mitaines ou gants chauds, la tête doit être couverte ;

- Paires de bas chauds
- Lunettes de ski obligatoires
- Équipement complet (bottes de planche et planche à neige)
- Compléments de sécurité fortement recommandé : casque, crème protectrice contre le froid et le soleil (visage).

## 9 BIBLIOGRAPHIE

*Le snowboard* Bryan Iguchi, Libre Expression

*La planche à neige, demain je m'y mets* Service Vie Inc, 1998-2004

*La sécurité en planche à neige* Service Vie Inc, 1998-2004#

*Magazine Ski Presse*

### **Organismes formateurs:**

P.E.S.G. *programme d'enseignement de la planche à neige.*

A.C.M.S *Association canadienne des moniteurs de surf.*

## 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. 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-presentacion-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)).

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 la professeure 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. La professeure 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 sa professeure à quitter le local doit récupérer ses effets et sortir tout de suite.

**Coût : 76\$** coût de base incluant l'encadrement

### **Frais supplémentaires si nécessaire (informations au premier cours) :**

**135 \$** location d'un équipement de planche à neige + remontées mécaniques

**81 \$** location d'un équipement de planche à neige (3)

**81 \$** remontées mécaniques (3)

**18 \$** location de casque (3)

La date limite de paiement est le 15 décembre 2021 via omnivox

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

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

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

Il contribue au déroulement sécuritaire de l'activité.

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

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

Il enregistre méthodiquement les observations demandées sur les fiches.

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

**Note : Étant donné le caractère intensif de ce cours et pour des raisons évidentes de sécurité des participants, la présence à toutes les étapes est une condition de la réussite du cours. Si une absence ne peut être reprise dans un autre cours, l'étudiant devra abandonner.**

Note : L'étudiant pris à **consommer** ou en état de **consommation d'alcool** et/ou de **drogue** fera l'objet d'un **renvoi immédiat** du cours et aucune note ne lui sera attribuée. De plus l'usage du **tabac** est **prohibé** en tout temps durant les heures de cours (même dans les remontées mécaniques). L'utilisation optimale du temps disponible doit être démontrée, c'est-à-dire être **ponctuel et actif** à toutes les activités du cours.

## 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](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.

## 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 [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.

## 15 ANNEXE

### GRILLE D'ÉVALUATION DU FRANÇAIS ÉCRIT

#### 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

\* 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/>.