

Plan de cours

COURS : **Volleyball**

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

DISCIPLINE : **109 Éducation physique- ensemble 3**

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

Professeurs du cours	bureau	☒ poste	☒ courriel ou site Web
Martin Carle	AR-2	2677	martin.carle@cegepmontpetit.ca
Martin Choquette	AR-2	6774	martin.choquette@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

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 dans une perspective de santé 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.

Ainsi, dans l'ensemble 3 l'étudiant met en place les conditions favorables à la pratique régulière, stimulante et autonome de l'activité physique. Il gère les facteurs favorisant le maintien et le développement de cette habitude dans un contexte de prise en charge de ses besoins d'activité physique.

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

2. COMPÉTENCE(S) DU PORTRAIT DU DIPLÔMÉ

Ce cours vous propose de développer les connaissances et les outils nécessaires à une gestion efficace, suffisante et régulière de votre pratique d'activités physiques principalement à l'aide de l'élaboration d'un programme d'activités physiques (PAP).

3. COMPÉTENCE(S) MINISTÉRIELLES(S)

4EP2 Démontrer sa capacité à prendre en charge sa pratique de l'activité physique dans une perspective de santé

4. OBJECTIF TERMINAL DE COURS

À la fin du cours, l'étudiant sera en mesure de démontrer son autonomie dans la mise en œuvre d'un programme personnel d'activité physique favorisant la santé.

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 concevoir lui-même un programme d'activité physique personnel qui respectera les principes d'entraînement énoncés dans la documentation pertinente dans le but de soutenir la pratique régulière et suffisante de l'activité physique.

L'étudiant utilisera les stratégies d'évaluation de son plan d'activité physique et fera une réflexion sur sa pratique.

6. PLANIFICATION DU COURS

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

1. Planifier un programme personnel d'activités physiques.
2. Harmoniser les éléments d'une pratique régulière et suffisante de l'activité physique dans une approche favorisant la santé.
3. Gérer un programme personnel d'activités physiques.

COURS	NUMÉRO DE L'OBJECTIF D'APPRENTISSAGE	CONTENU DE COURS	MODE DE FONCTIONNEMENT : EN PRÉSENTIEL	RESSOURCES, DOCUMENTS, OUTILS	À FAIRE POUR LE PROCHAIN COURS
1	2	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation du plan de cours et Q-AAP; • Formation des équipes • Gestes techniques de base • Position sur le terrain/règles de base • Système 6-0 passeur en 2 / Réception en « W » 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices et mise en pratique en jeu. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plan de cours sur LÉA ✓ Notes de cours LÉA 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lire et étudier le système 6-0 et règlements ✓ Télécharger l'application Runkeeper sur mobile
2	1-2	<ul style="list-style-type: none"> • Gestes techniques • Jeu et règlement et système 6-0 passeur en 2 • Étape #1 : Explication du programme personnel d'activité physique 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices et mise en pratique en jeu du système 6-0 passeur en position 2 • Révision des règlements 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Notes de cours LÉA ✓ Manuel En Action! p. 30-31-32 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lire et étudier le système 4-2 ✓ Réaliser le test maison de votre déterminant choisi ✓ Étape #1 : planification du PAPP à valider au prochain cours (formatif)
3	1-2	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation du système 4-2 (passeur spécialiste) • Jeu avec règlements et système 4-2 • Explication des mini-cours et choix du thème 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices et mise en pratique du système 4-2 • Révision des règlements 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Notes de cours LÉA 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lire le système 4-2 ✓ Élaboration de la planification du PAPP à remettre au prochain cours
4	1-2	<ul style="list-style-type: none"> • Étape #1 : remise de la planification de votre PAPP 15% • Explication de Runkeeper • Système 4-2 (spécialisation complète) • Rencontre des présentateurs du 1^{er} mini-cours 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices et application en jeu • Présentation de la grille de correction mini-cours #1 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ L'information des mini-cours sont sur LÉA 	
5	1-2	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation du mini-cours #1 (Service et réception) 15% • Jeu avec règlements et système 4-2 • Rencontre des présentateurs du 2^e mini-cours 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices et application en jeu du système 4-2 • Présentation de la grille de correction mini-cours #2 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Notes de cours LÉA ✓ Grille de correction sur le service et la réception sur Léa 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Étape 2; PAPP entraînement semaine 1 (Runkeeper) ✓ Étudier les règlements ✓ Examen théorique au prochain cours

COURS	NUMÉRO DE L'OBJECTIF D'APPRENTISSAGE	CONTENU DE COURS	MODE DE FONCTIONNEMENT : EN PRÉSENTIEL	RESSOURCES, DOCUMENTS, OUTILS	À FAIRE POUR LE PROCHAIN COURS
6	2-3	<ul style="list-style-type: none"> Présentation du mini-cours #2 (Pré-défensive et contre) 15% Jeu avec système 4-2 Examen théorique sur les règlements 10% 	<ul style="list-style-type: none"> Présentation de la grille de correction mini-cours #3 Exercices et application du système 4-2 Examen théorique en classe sur les règlements 	<ul style="list-style-type: none"> Notes de cours LÉA Grille de correction sur la pré-défensive et contre sur Léa 	<ul style="list-style-type: none"> Étape 2; PAPP entraînement semaine 2 (Runkeeper) Compléter le cahier bord #3
7	1-2-3	<ul style="list-style-type: none"> 1^{re} Évaluation en jeu 7 % (Tournoi des deux classes si applicable) Rencontre des présentateurs du 3^e mini-cours 	<ul style="list-style-type: none"> Application du système 4-2 en situation de jeu 	<ul style="list-style-type: none"> Notes de cours LÉA 	<ul style="list-style-type: none"> Étape #2; PAPP entraînement semaine 3 (Runkeeper)
Semaine de mise à jour				Continuer le PAPP entraînement semaine 4 (Runkeeper)	
8	1-2-3	<ul style="list-style-type: none"> Présentation du mini-cours #3 (défensive et balle facile) 15% Ajustement du PAPP grâce à la surcharge progressive ; Jeu avec le système 4-2 Rencontre des présentateurs du 4^e mini-cours 	<ul style="list-style-type: none"> Présentation de la grille de correction mini-cours #4 Application du système 4-2 en situation de jeu 	<ul style="list-style-type: none"> Manuel En Action! Notes de cours LÉA Grille de correction sur défensive et balle facile sur Léa 	<ul style="list-style-type: none"> Étape #2; PAPP entraînement semaine 5 (Runkeeper)
9	2-3	<ul style="list-style-type: none"> Présentation du mini-cours #4 (attaque et soutien) 15% Jeu avec le système 4-2 	<ul style="list-style-type: none"> Application du système 4-2 en situation de jeu 	<ul style="list-style-type: none"> Notes de cours LÉA Grille de correction sur l'attaque et le soutien sur Léa 	<ul style="list-style-type: none"> Étape #2; PAPP entraînement semaine 6 (Runkeeper) Appliquer ses ajustements de la surcharge-progressive
10	2-3	<ul style="list-style-type: none"> Questions sur le PAP et expérimentation (suivi); Retour sur les gestes du mini-cours précédent Jeu avec le système 4-2 	<ul style="list-style-type: none"> Exercices et application du système 4-2 Exercices de l'ensemble des gestes appris 	<ul style="list-style-type: none"> Notes de cours LÉA Manuel En Action! 	<ul style="list-style-type: none"> Étape #2; PAPP entraînement semaine 7 (Runkeeper)
11	2-3	<ul style="list-style-type: none"> Révision des critères d'évaluation pratique Jeu avec le système 4-2 Étape 3 : Explication de l'analyse finale du PAPP 30% 	<ul style="list-style-type: none"> Exercices et application du système 4-2 Exercices spécifiques à la construction d'attaque 	<ul style="list-style-type: none"> Notes de cours LÉA Cahier du PPAP 	<ul style="list-style-type: none"> Étape #2; PAPP entraînement semaine 8 (Runkeeper) Faire le test maison de fin de votre déterminant choisi.
12	2-3	<ul style="list-style-type: none"> Construction d'attaque Préparation à l'évaluation en jeu/équipe Jeu avec système 4-2 	<ul style="list-style-type: none"> Exercices et application en jeu du système 4-2 	<ul style="list-style-type: none"> Notes de cours LÉA Cahier du PPAP 	<ul style="list-style-type: none"> Étape 3; compléter l'analyse finale du PAPP

COURS	NUMÉRO DE L'OBJECTIF D'APPRENTISSAGE	CONTENU DE COURS	MODE DE FONCTIONNEMENT : EN PRÉSENTIEL	RESSOURCES, DOCUMENTS, OUTILS	À FAIRE POUR LE PROCHAIN COURS
13	2-3	<ul style="list-style-type: none"> Étape #2 : Compilation des entraînements du PPAP (10%) Étape #3 : Remise de l'analyse finale du PPAP (30%) 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Notes de cours LÉA ✓ Cahier du PPAP 	✓ Révision du système de jeu 4-2 pour l'évaluation pratique au prochain cours.
14	2-3	• 2 ^e Évaluation en jeu 13%	• Évaluation collective et individuel en jeu 13%	✓ Notes de cours LÉA	
15	2-3	• 2 ^e Évaluation en jeu 13% (suite)	• Suite de l'évaluation collective et individuel en jeu		Bonnes vacances !!

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 (%)
Examen théorique	Individuel, dans le cours	2	Questions à choix multiples et à court développement Respect des règles inhérentes au volleyball	Cours 6	10%
Mini-cours * Chacun des membres de l'équipe prépare et dirige un entraînement de quarante minutes sur le thème choisi	Individuel, En début du cours	1-2	Planifier et animer une séance complète à son équipe (théorie, échauffement, situation d'apprentissage et retour au calme) en lien avec le thème choisi	Cours 5,6,8 et 9	15%
Évaluation pratique en jeu sous forme de matchs	Individuel et collectif, au cours.	2	Mise en pratique en situation de jeu les règles inhérentes et les stratégies individuelles et collectives au volleyball ainsi que le respect des règles de sécurité et d'éthique	Cours 7 Cours 14 et 15	7% 13%
Évaluation terminale* Programme Personnel d'Activité Physique Étape # 1 : Planification du PPAP (15%) Étape # 2 : Expérimentation (10%) hors cours de son (PPAP) avec application mobile Étape # 3 : Analyse finale du PAPP (30%)	Étape # 1 : travail écrit, à la maison Étape # 2 : entraînement pratique Étape 3 : travail écrit, à la maison	1 2 3	Grille d'évaluation descriptive présente dans l'évaluation terminale déposée sur Léa.	Cours 4 Cours 13 Cours 13	15% 10% 30%
* l'évaluations tiendra compte de la langue.				TOTAL	100 %

Les critères d'évaluation seront présentés par écrit au moins une semaine avant l'activité d'évaluation sommative.

8. MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

Matériel obligatoire : cadenas, crayon, porte document, trousse d'hygiène personnelle (douche), appareil électronique mobile

Documentation obligatoire : Notes de cours

9. MÉDIAGRAPHIE

En référence :

- Richard Chevalier, *À vos marques, prêts, santé !* – 6^e édition, ERPI
- Bradette Annie et Charbonneau Émilie, *En Action!* Chenelière Éducation. 2e édition 2021.
- Volley-ball Québec, *Manuel de l'entraîneur niveau I.* (Voir bibliothèque)
- Volley-ball Québec, *Manuel de l'entraîneur niveau II.* (Voir bibliothèque)
- 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 % (PIÉA, article 5.1m).

2. Présence aux activités d'évaluation sommative

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 doivent être remis à la date, au lieu et aux moments fixés. Les pénalités entraînées par les retards sont établies selon les règles départementales (PIEA, article 5.2.5.2).

La pénalité pour le travail remis en retard est de 10% de la valeur du travail par jour ouvrable de retard pour tout travail valant au moins 10% de la note finale. Lorsqu'il s'agit de fiches d'activités hebdomadaires, la perte sera de 1 point par jour de retard.

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 au lien suivant :

<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) : Ceux-ci se verront traités comme des travaux remis en retard tant qu'ils ne seront pas conformes.

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).

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://maessite.cegepmontpetit.ca/ena/mon-parcours/mon-programme/regles-departementales>

11. MODALITÉS DE PARTICIPATION AU COURS

Tenue vestimentaire obligatoire : chandail à manches courtes (pas de camisole), culotte de sport courte ou pantalon de survêtement, chaussures de gymnase, casquette interdite, bijoux interdits, cheveux longs attachés. Pantalons en jeans sont interdits.

Niveau d'engagement

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. Une absence est alors enregistrée.

Un étudiant invité par son professeur à quitter le local doit récupérer ses effets et sortir tout de suite.

12. RÈGLES DÉPARTEMENTALES

1. Présence au cours

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. CENTRE DE SERVICE ADAPTÉS (CSA) – 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.

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. ANNEXES

GRILLE D'ÉVALUATION DU FRANÇAIS ÉCRIT

Grille de correction du français.		
Excellent	- 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	- 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	- 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

*Ces grilles d'évaluation ont été créées 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/>