

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

Professeure du cours	bureau	☎ poste	✉ courriel ou site Web
Catherine Voyer	E-09	6682	Catherine.voyer@cegepmontpetit.ca

Périodes de disponibilité aux étudiants

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant-midi	11h à 13h (ENA)			11 à 12h (CEM)	11h à 12h (CEM)
Après-midi					

COORDONNATEUR DU DÉPARTEMENT	BUREAU	☎ poste	✉ courriel
Vincent Davoli	AR-2	6825	vincent.davoli@cegepmontpetit.ca
Émilie Charbonneau	AR-2	6209	emilie.charbonneau@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.CO) et Techniques d'avionique (280.DO) 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/cegep/mon-parcours/mon-programme/formation-generale/>

2 COMPÉTENCE(S) DU PORTRAIT DU DIPLÔMÉ

Non applicable

3 COMPÉTENCE(S) MINISTÉRIELLE(S)

4EPO Analyser sa pratique d'activité physique au regard des habitudes de vie favorisant la santé.

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

#COURS Jour/Mois	Objectif d'apprentissage	Contenu de cours et activités d'apprentissage	Ressources et outils	À faire en devoir
#1	1-2-3	-Présentation du cours et familiarisation avec les lieux. -Notions santé globale, habitudes de vie, fixation d'objectif et principes d'entraînement.	-Plan de cours -Livre <i>En Action!</i>	-Se procurer le livre <i>En Action!</i> -Lecture du plan de cours (LÉA) et chapitres 1 et 4 (En Action!)
#2	1-2-3	-Notions sur le système musculaire et la terminologie des mouvements. -Circuit d'entraînement musculaire #1 et séance cardiovasculaire.	-Livre <i>En Action!</i> -Cahier de cours	-Survol du chapitre 2. -Apporter le livre <i>En Action!</i> en classe pour le cours #3
#3	1-2-3	-Circuit musculaire d'entraînement #2 et évaluation de la condition physique. -Notions sur la capacité musculaire et les déterminants de la condition physique. -Explication du profil de départ.	-Livre <i>En Action!</i> -Cahier de cours	-Lecture du chapitre 10 -Compléter le profil de départ pour remise en classe au cours 4.
#4	1-2-3	- Remise du profil de départ 15% en classe en début de cours. -Laboratoire A : La recherche des charges maximales -Notions sur le stress et activité zenétudes.	-Livre <i>En Action!</i> -Cahier de cours	-Lecture du chapitre 7 -Compléter le questionnaire zenétudes sur LÉA.
#5	1-2-3	-Laboratoire B : Entraînement sur qualité musculaire ciblée. -Suite des notions sur la capacité musculaire. - Remise du labo A et B (10%)	-Livre <i>En Action!</i> -Cahier de cours	- Lecture chapitre 6 -Apporter appareil électronique pour construction du programme en classe.
#6	1-2-3	-Construction du programme d'entraînement personnel en classe -Notions sur la capacité cardiorespiratoire	-Livre <i>En Action!</i> -Cahier de cours	-Compléter la planification du programme (p.10 et 11)
<i>Semaine de mise à jour</i>			-Livre <i>En Action!</i>	-Compléter la planification du programme (p.10 et 11) - Lecture du chapitre 8
#7	1-3	- Remise de la planification du programme d'entraînement (10%) -1 ^{er} séance d'entraînement avec programme d'entraînement personnel. -Notions sur la flexibilité.	-Cahier de cours	-Lecture du chapitre 9 -Finaliser la planification du programme (p.10-11 et images p.12-13)
#8	1-3	-2 ^e séance d'entraînement avec programme d'entraînement personnel. -Notions sur la posture.	-Livre <i>En Action!</i> -Cahier de cours	-Lecture du chapitre 3
#9	1-3	-3 ^e séance d'entraînement avec programme d'entraînement personnel. -Notions sur l'alimentation.	-Livre <i>En Action!</i> -Cahier de cours	-Lecture du chapitre 5
#10	1-3	-4 ^e séance d'entraînement avec programme d'entraînement personnel. -Notions sur l'équilibre énergétique et la composition corporelle.	-Livre <i>En Action!</i> -Cahier de cours	-Étude pour examen théorique (voir guide d'étude sur LÉA)
#11	3	-Examen théorique 20% sur les notions des chapitres 1 à 10 du livre <i>En Action!</i> Lieu de l'examen : à déterminer...	-Livre <i>En Action!</i>	-Consulter la grille de correction de l'entraînement (voir LÉA) en préparation à l'évaluation des cours 12 et 13.
#12	1	-5 ^e séance d'entraînement / Évaluation de l'entraînement et du programme 30% -Remise du cahier pour correction pages 10 à 13 (planification et suivi de l'entraînement.)	-Cahier de cours	
#13	1	-6 ^e séance d'entraînement / Évaluation de l'entraînement et du programme (30%) suite... -Remise du cahier pour correction pages 10 à 13 (planification et suivi de l'entraînement.)	-Cahier de cours	
#14	4	-Explications pour le bilan final -Reprise des tests d'évaluation de la condition physique	-Livre <i>En Action!</i> -Cahier de cours	-Préparation au bilan final avec guide du bilan final (voir LÉA).
#15	4-5	-Rédaction du bilan final 30% en période d'examens communs.	-Livre <i>En Action!</i> -Cahier de 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.

7 MODALITÉS D'ÉVALUATION FORMATIVE ET SOMMATIVE

Mode d'évaluation et description de l'activité	Contexte de réalisation	Objectif(s) d'apprentissage	Échéance (#cours)	Pondération (%)
Profil de départ	Travail écrit à réaliser hors cours	2-3	Cours 6	15%
Laboratoire A-B	Travail pratique réalisé en classe.	1	Cours 5	10%
Entraînement personnel	Planification du programme d'entraînement personnel	1	Cours 7	10%
Examen théorique	Examen en classe : local à confirmer	3	Cours 11	20%
Entraînement personnel	Exécution de l'entraînement et suivi des données d'entraînement.	1	Cours 12 et 13	15%
Bilan final*	Bilan final écrit à rédiger en classe selon l'horaire des examens communs.	4-5	Cours 15	30%
* Cette évaluation tiendra compte de la langue.				100%

8 MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

- Tenue sportive complète et souliers de sport offrant un bon support aux pieds.
- Cadenas pour barrer vos effets personnels aux vestiaires.
- Serviette pour utilisation des appareils.
- Matériel personnel de prise de note (crayon, porte-document, etc.)
- Planification de programme complétée dans le cahier de cours p. 10-11 à partir du cours#8.
- Livre à vous procurer : *Bradette Annie et Charbonneau Émilie, En Action!* Chenelière Éducation, 2^e édition.

9 BIBLIOGRAPHIE

- * Bradette Annie et Charbonneau Émilie, *En Action!* Chenelière Éducation. 2^e édition 2021.
- * Chevalier, R. (2010). *À vos marques, prêts, santé!* Édition du Renouveau pédagogique Inc. 6^e édition.
- * 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.
- * 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-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) 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). L'utilisation de l'intelligence artificielle est strictement interdite pour toutes les évaluations des cours d'éducation physique.

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

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

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 avoir accès à ce service, faites parvenir votre diagnostic soit par Mio à "Service, CSA" ou par courriel à servicesaadaptés@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. Pour plus d'information, veuillez consulter <https://mareussite.cegepmontpetit.ca/cegep/mes-ressources/soutien-aux-apprentissages/centre-de-services-adaptés/>.

15 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

*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/>.