

## Plan de cours

COURS : **Musculation**

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
Marie Roy	E-09	3362	<a href="mailto:mariea.roy@cegepmontpetit.ca">mariea.roy@cegepmontpetit.ca</a>

### Période de disponibilité aux étudiants

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant-midi					
Après-midi		14h à 16h local AR-2 au CEM		12h à 14h local AR-2 au CEM	

Coordonnateur du département	bureau	☎ poste	✉ courriel
Émilie Charbonneau	AR-2	6209	<a href="mailto:emilie.charbonneau@cegepmontpetit.ca">emilie.charbonneau@cegepmontpetit.ca</a>
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 à ce 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

*Non applicable*

## 3 COMPÉTENCE(S) MINISTÉRIELLE(S)

**4EP2** Démontrer sa capacité à se charger de 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

#COURS Jour/Mois	Objectifs d'apprentissage	CONTENU DE COURS	Ressource et documents (Documents distribués sur LÉA)	À faire pour le prochain cours
#1 23/08	1	-Présentation du cours, Q-AAP. -Évaluation de la condition physique (formatif).	-Plan de cours sur LÉA -Feuille d'évaluation de la CP.	-Lecture du plan de cours (LÉA) -Finaliser les tests physiques à la maison.
#2 30/08	1-2	-Circuit d'entraînement musculaire dirigé. -Familiarisation avec les exercices de base sur appareils. -Explications pour inscription sur <i>Training Peaks</i>	-Document " <i>Procédure d'inscription à Training Peaks</i> " Distribué sur LÉA.	-Inscription sur <i>Training Peaks</i> (ouverture de compte et jumelage)
#3 06/09	1-2	-Séance d'entraînement musculaire dirigée. -Familiarisation avec les exercices avec poids libres. -Explications pour le <b>Programme Personnel d'Activité Physique (PPAP)</b>	-Plateforme <i>Training Peaks</i> -Document du PPAP	-Bâter le PPAP (planification écrite et calendrier sur <i>Training Peaks</i> ).
#4 13/09	1-2	-Séance d'entraînement musculaire dirigée. -Familiarisation avec les exercices avec poids du corps et/ou outils. -Suite et fin des explications pour le PPAP.	-Plateforme <i>Training Peaks</i> -Document du PPAP	-Finaliser le PPAP pour remise au cours 5.
#5 20/09	1-2	- <b>Remise du Programme Personnel d'Activités Physiques 20%</b> -Séance d'entraînement dirigée en mini-circuits d'exercices.	-Plateforme <i>Training Peaks</i> -Document du PPAP	
#6 27/09	2-3	-Explications du <b>Programme de Musculation Personnel (PMP)</b> -Début de la construction des trios d'exercices.	-Fiche d'entraînement (PMP) -Plateforme <i>Training Peaks</i>	-Compléter la 1 <sup>e</sup> semaine du PPAP -Enregistrer vos activités sur <i>Training Peaks</i> .
#7 04/10	2-3	-Entraînement de rodage avec PMP et finalisation de la planification. -Rédaction en classe et remise du <b>journal de bord #1</b> .	-Fiche d'entraînement (PMP) -Plateforme <i>Training Peaks</i>	-Compléter la 2 <sup>e</sup> semaine du PPAP -Enregistrer vos activités sur <i>Training Peaks</i> . -Finaliser le PMP pour le cours #8.
<i>Semaine de mise à jour du 9 au 13 octobre</i>			-Plateforme <i>Training Peaks</i>	-Compléter la 3 <sup>e</sup> semaine du PPAP -Enregistrer vos activités sur <i>Training Peaks</i> .
#8 18/10	2-3	* <b>Avoir son PMP dûment complété pour accéder aux cours 8 à 13.</b> -Entraînement #1 avec PMP + séance cardiovasculaire	-Fiche d'entraînement (PMP) -Plateforme <i>Training Peaks</i>	-Compléter la 4 <sup>e</sup> semaine du PPAP -Enregistrer vos activités sur <i>Training Peaks</i> .
#9 25/10	2-3	-Entraînement #2 avec PMP + séance cardiovasculaire -Rédaction en classe et remise du <b>journal de bord #2</b> .	-Fiche d'entraînement (PMP) -Plateforme <i>Training Peaks</i>	-Compléter la 5 <sup>e</sup> semaine du PPAP -Enregistrer vos activités sur <i>Training Peaks</i> .
#10 01/11	2-3	-Entraînement #3 avec PMP + séance cardiovasculaire	-Fiche d'entraînement (PMP) -Plateforme <i>Training Peaks</i>	-Compléter la 6 <sup>e</sup> et 7 <sup>e</sup> semaine du PPAP -Enregistrer vos activités sur <i>Training Peaks</i> .
#11 15/11	2-3	-Entraînement #4 avec PMP + séance cardiovasculaire -Rédaction en classe et remise du <b>journal de bord #3</b> .	-Fiche d'entraînement (PMP) -Plateforme <i>Training Peaks</i>	-Compléter la 8 <sup>e</sup> semaine du PPAP -Enregistrer vos activités sur <i>Training Peaks</i> .
#12 22/11	2-3	- <b>Évaluation pratique de son entraînement personnel (PMP) + séance cardio. 30%</b> -Remise de la fiche d'entraînement du PMP en fin de cours.	-Fiche d'entraînement (PMP)	
#13 29/11	2	- <b>Suite de l'évaluation pratique de son entraînement personnel + séance cardio. (30%)</b> -Remise de la fiche d'entraînement du PMP en fin de cours.	-Fiche d'entraînement (PMP)	
#14 06/12	3	-Reprise des tests physiques (formatifs) et préparation à la rédaction du bilan final.	-Documents du PPAP -Manuel <i>En Action!</i>	-Préparation au bilan final.
#15 ? /12	3	- <b>Bilan final du Programme Personnel d'activités Physiques 50%</b> Rédaction du Bilan final (30%) + Suivi sur <i>Training Peaks</i> (10%) + 3 Journaux de bord (10%) Date et lieu de la rédaction du bilan : À déterminer...	-Documents du PPAP -Manuel <i>En Action!</i>	<i>Bonnes vacances !</i>

## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

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

## 7 MODALITÉS D'ÉVALUATION SOMMATIVE

Activité d'évaluation	Contexte de réalisation	Objectif(s) d'apprentissage	Échéance (# de cours)	Pondération (%)
Planification du PPAP (programme personnel d'activité physique)	Travail écrit hors cours	1	5	20 %
Évaluation pratique de l'entraînement personnel et remise de la fiche d'entraînement (PMP)	Évaluation pratique en classe	2	12 et 13	30 %
<b>Réalisation du PPAP, suivi et bilan :</b>				<b>50%</b>
Enregistrement des activités du PPAP	Réalisation des activités à la maison et enregistrement sur <i>Training Peaks</i> .	2-3	6 à 12	(10%)
Suivi des progrès du PPAP	Journaux de bord 1 à 3 complétés en classe sur document fourni.	3	7, 9 et 11	(10%)
Bilan final du PPAP *	Rédigé en classe en période d'examens communs.	3	Dernier cours EC	(30%)
* L'évaluation tiendra compte de la langue.				<b>100 %</b>

## 8 MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

- **Tenue sportive** : Souliers de sport, T-Shirt, short ou pantalon d'entraînement.
- **Serviette** pour utilisation des appareils d'entraînement.
- **Matériel personnel pour prise de note.**
- **Cadenas** pour barrer vos effets personnels aux vestiaires.
- **Programme de musculation personnel** dûment complété pour accéder au cours 8 à 13.

## 9 BIBLIOGRAPHIE

- \* Bradette Annie et Charbonneau Émilie, En Action! Chenelière Éducation. 1ere édition 2016.
- \* Bradette Annie et Charbonneau Émilie, En Action! Chenelière Éducation. 2e édition 2021.
- \* Chevalier, R. (2010). *À vos marques, prêts, santé!* Édition du Renouveau pédagogique Inc. 6e édition.
- \* 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.
- \* 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/>.

### 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. L'utilisation de l'intelligence artificielle est strictement interdite pour toutes les évaluations des cours d'éducation physique.

### 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 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](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 [servicesaadaptes@cegepmontpetit.ca](mailto: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.

## 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/>