

Plan de cours

COURS : Cyclotourisme

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
Jean-François Collin	AR-2	6791	jean-francois.collin@cegepmontpetit.qc.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

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 3 rencontres préparatoires, une sortie préparatoire d'une journée et d'une excursion de randonnée de 2 jours 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 appliquera les notions apprises en lien avec l'organisation d'une randonnée à vélo lors de sa sortie de deux jours.

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. Expérimenter la pratique régulière et suffisante de l'activité physique dans une approche favorisant la santé.
3. Réunir les ressources nécessaires et les utiliser de façon efficace pour s'adapter à l'environnement exploré, aux conditions qui y prévalent et aux exigences physiques de l'activité
4. Gérer un programme personnel d'activités physiques.

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
Cours 1 Jeudi 4 mai 19h - 22h CR-9	1, 3	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation du plan de cours et Q-AAP; • Liste de matériel individuel • Lectures recommandées (#25370) • Calcul des développements • Reportage, sortie personnelle • Objectifs et calendrier d'activités préparatoires • Explication pour l'élaboration d'un programme d'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Cours théorique</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plan de cours sur Léa; ✓ Fiche de reportage ✓ Document; planification d'un programme d'entraînement ✓ Feuille de calcul des développements ✓ Feuille de vérification 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Élaborer et déposer son projet de programme personnel pour approbation du professeur et reprendre son travail après la correction ✓ Pendant le printemps, lire le recueil de texte #25370, et recherchez les bonnes occasions de vous procurer ou emprunter les items de votre liste de matériel. ✓ Développez ou maintenez votre endurance cardiovasculaire et l'endurance musculaire de vos jambes en intégrant votre programme personnel à votre mode de vie. ✓ Profitez du mois d'avril pour réaliser votre randonnée préparatoire de deux demi-journées.

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
Cours 2 Jeudi 7 sept. 19h à 22h Salle de golf	3, 4	<ul style="list-style-type: none"> Récupération des travaux; <ol style="list-style-type: none"> Reportages Calcul des développements Mécanique vélo et installations des porte-bagages Chargement et ajustement de la bicyclette et des bagages 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Cours pratique</u> Préparation de la sortie préparatoire Formation des sous- groupes Mécanique de la bicyclette 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fiche de vérification ✓ Cahier de texte coop (25370) 	<ul style="list-style-type: none"> Compléter sa préparation physique Finir de rassembler les items indiqués sur la liste de matériel
Sortie #1 Samedi 9 sept. 8h30 à 17h Sous la passerelle	3	<ul style="list-style-type: none"> Évaluation sur la capacité de changer une crevaisson Technique de pédalage et dosage de l'effort Règles de sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Cours pratique</u> Circuit de vélo entre le cégep et Chambly Application du code de sécurité Application des principes liés au rendement énergétique sur la route Application des principes liés à l'alimentation et à l'hydratation sur la route 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cahier de texte coop (25370) 	✓

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
Cours 3 Mardi 12 sept. 19h à 22h CR-9	3,4	<ul style="list-style-type: none"> • Récupération des travaux; 1) Programme d'entraînement • Choix et étude de trajet (cartographie) • Matériel de groupe • Horaire de la boutique de plein air • Élaboration d'une intention commune • Répartition des mandats et responsabilités • Explication du bilan • Examen théorique 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Cours théorique</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cahier de texte coop (25370) 	<ul style="list-style-type: none"> • Compléter sa préparation physique • Prendre le matériel à la boutique Location plein air avant les sorties • Finir de rassembler les items indiqués sur la liste de matériel • Réalisation des mandats liés au menu et au matériel de groupe • Emballage à sec des vêtements du sac de couchage et de la nourriture • Préparation et chargement des sacoches
Sortie #2 Samedi 16 sept. 8hrs au dimanche 17 sept. 17h	2-3-4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abri et vêtements ▪ Trousse de premiers soins ▪ Matériel de cyclotourisme ▪ Chaussure et sac à dos ▪ Nourriture, eau et cuisine ▪ Règles de sécurité ▪ Technique de pédalage et dosage de l'effort ▪ Connaissance de l'environnement et des facteurs de risque ▪ Connaissance de ses limites et de ses capacités ▪ Prévention des malaises et des blessures ▪ Hypothermie, coup de chaleur, ampoule ▪ Respect de l'environnement 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Cours pratique</u> <p>Vérification par observation du professeur de la capacité du participant à appliquer les principes liés au maintien de son intégrité physique (code de sécurité, adaptation aux différents éléments du contexte de la sortie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cahier de texte coop (25370) 	<ul style="list-style-type: none"> • Retourner l'équipement emprunté • Remettre le bilan

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 de remise d'un travail ou période d'examen)	Pondération %
Examen théorique	En classe, individuellement	3		Cours #3	20 %
Observation par le professeur de la capacité du participant à appliquer les principes liés au maintien de son intégrité physique (de sécurité, adaptation aux différents environnements du contexte de sortie)	Sur le terrain, seul et en équipe	2 - 3	Fiche d'observation par le professeur	Pendant l'excursion de deux jours	20 %
Élaboration du programme personnel, première partie du document	Travail écrit, individuel	1-2	Scénario d'activités physiques préparatoires	Une semaine après la première rencontre	15 %
	Travail écrit, individuel	2-4	Gestion du programme d'activité physique	Cours #2	5 %
Production du reportage sur les deux sorties préparatoires de 40 kilomètres. Compléter la fiche de calcul des développements	Travail écrit, Individuel ou collectif.	3	Fiche de reportage avec quelques photos. Fiche de calcul des développements	Cours #2	1 ^{ère} sortie : 8pts 2 ^e sortie : 8pts Calcul : 4 pts 20 %
Observation du professeur de la capacité du participant à démontrer une disponibilité d'énergie constante dans la réalisation des trajets planifiés.	Sur la route, Individuel	3		Pendant l'excursion de 2 jours	10 %
Réflexion personnelle sur sa capacité à prendre en charge sa pratique de l'activité physique dans une perspective de santé	Travail écrit individuel	2	Bilan écrit	Une semaine après l'excursion de 2 jours	10 points
	♦				Total : 100

8 MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

- **Notes de cours obligatoires :** Se procurer les notes de cours # 25370 (sur mio)
- **Équipement:** Se procurer le matériel nécessaire au stage (vêtements et accessoires personnels, voir la liste de matériel qui est distribuée lors de la première rencontre)

- La boutique Location plein air du Collège (local CS-4, centre sportif, campus Longueuil) peut prêter, en retour d'un dépôt remboursable de 20\$ et sur présentation de votre carte d'étudiant le matériel suivant : sac à dos, sac de couchage, matelas de sol, bottes et bâtons de marche, tente, poêle de camping, chaudrons etc.
- Assurez-vous de respecter l'horaire d'emprunt et de retour suivant :
Heures d'ouverture : de 9h à 12h et de 13h à 16h
Date, emprunt : _____ Date, retour : _____

S.V.P. Le matériel prêté est un bien collectif coûteux et précieux. Engageons-nous à en prendre soin !

9 BIBLIOGRAPHIE

- Fahey, T. D., Insel, P. M., Roth, W. T. *En forme et en santé*, 2^{ième} édition, Modulo éditeur, Montréal, 2003
- Laferrière, S. *Plaisirs d'une vie active*, Les Éditions CEC inc., Montréal, 1997
- Chevalier, R. *À vos marques, prêts, santé !*, Éditions du renouveau pédagogique inc. 5^{ième} édition, 2003
- Dumais, O. *La gastronomie en plein air*, Éditions Québec Amérique, Montréal 1999
- Institut de plein air québécois, *Du pique-nique à l'expédition*, IPAQ éditeur, Rimouski 1986
- *Guide du plein air au Québec*, 2^{ième} édition, Collection espaces, 2003
- Lareau, Suzanne. Pilon Yves. *Les hics de la mécanique*, Les Éditions Tricycles, 1991
- Ballentine, Grant. *Réparation et entretien du vélo*, Édition Hurtibise, HMV 1995

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-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).

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.

- Jouir d'une condition physique suffisante: capacité de soutenir un effort physique moyennement intense (F.C. de 120 à 150) durant une longue période (6-7 heures de marche par jour) ou (5 heures de vélo en maintenant une vitesse de 18 km/h)
- Ne pas souffrir de handicap pouvant limiter la pratique de cette activité physique (problèmes articulaires aux genoux, problèmes cardiaques ou prise de médicaments)
- Accepter de défrayer les coûts de ce cours (\$ 122) et partager avec les autres participants les frais de nourriture durant le stage (environ \$30)

POUR DES RAISONS ÉVIDENTES DE SÉCURITÉ, LA POSSESSION ET/OU LA CONSOMMATION DE DROGUES OU D'ALCOOL EST INTERDITE DURANT TOUT LE STAGE. LE NON-RESPECT DES RÈGLES DE SÉCURITÉ, DES AUTRES PARTICIPANTS OU DE L'ENVIRONNEMENT ENTRAÎNERA L'EXPULSION DU COURS ET L'ÉCHEC. EN CAS D'EXPULSION L'ÉLÈVE DEVRA ASSUMER LES FRAIS DE RETOUR À LA MAISON

Préparation aux sorties: le participant est tenu de se présenter aux sorties, bien préparé, à l'heure et en ayant évité de faire la fête la veille

Le contexte du cours de cyclotourisme place les participants dans une relation d'interdépendance où la mise en commun des ressources individuelles aura un impact certains sur l'atteinte des objectifs du cours. De façon concrète nous souhaitons que le participant :

- Se regroupe avec des personnes dont la condition physique est équivalente à la sienne
- Élabore un menu d'excursion répondant aux exigences de l'activité et aux critères reconnus en plein air
- Prépare et emballe la nourriture adéquatement
- Prépare son matériel selon les consignes émises
- Installe le campement et prépare les repas
- Partage équitablement la nourriture avec les coéquipiers
- Se préoccupe du confort des autres dans le partage de l'espace aménagé pour le sommeil
- Répartit équitablement la charge à transporter

- Respecte les consignes de sécurité, le rythme de pédalage convenu et le sommeil des autres
- Crée une ambiance agréable marquée par le respect mutuel
- Maintient une attitude critique
- Respecte le site (règles, adaptation des habitudes quotidiennes, toilettes, lavage, déchets etc.)

Politique de remboursement pour les cours intensifs de plein air:

- L'élève sera intégralement remboursé si celui-ci annule son inscription **au plus tard une semaine après la première réunion de ce cours.**
- Pour obtenir un remboursement, l'élève doit compléter la procédure d'annulation auprès de son A.P.I. et obtenir une autorisation de remboursement au local AR-1-1 (Centre sportif) pour le campus Longueuil et au C-170 pour l'ENA.

Aucun remboursement ne sera effectué pour les annulations faites après le 15 mai 2023.

Situations donnant droit à un remboursement complet du collège

1. Le Collège annule le cours.
 2. L'étudiant n'est pas admis ou réadmis au Collège.
- N.B. : L'élève qui s'inscrit sur la liste des personnes en attente d'une place, paiera 100 % du montant seulement lorsque le Collège lui confirmera une place.

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.

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

*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/>.