

Plan de cours

COURS : **Randonnée pédestre**

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
Yan Deroy	AR-2	5680	yan.deroy@cegepmontpetit.ca
Renaud Duguay-Lefebvre	AR-2	6711	r.duguay-lefebvre@cegepmontpetit.ca

Période de disponibilité aux étudiants

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant-midi		9h-11h			12h-14h
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 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

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) 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 4 rencontres de 3 heures en soirée, de 2 sorties la fin de 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. Expérimenter la 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 ET LES ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE	RESSOURCES, DOCUMENTS, OUTILS TECHNOLOGIQUES ET LIENS URL	À FAIRE POUR LE PROCHAIN COURS ou SORTIE
Cours 1 Groupes A et B 8 mai	1-2	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation du plan de cours et évaluations et Q-AAP; • Présentation de la randonnée pédestre • PPAP • Q-AAP et contrat 	<ul style="list-style-type: none"> • Cours magistral 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plan de cours sur Moodle; ✓ Moodle ✓ Power point #1 ✓ Application <i>Runkeeper</i> ou équivalent 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Créer votre PPAP et réaliser les tests sur <i>Runkeeper</i> (10%) ✓ Reportage (10%) ✓ Appliquer le PPAP
Cours 2 Groupes A et B Mardi 5 sept.	2-3	<ul style="list-style-type: none"> • Orientation et cartographie; • Sécurité en plein air; • Organisation des équipes • Alimentation • Remise du reportage (10%) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cours magistral; • Ateliers d'orientation et de relief; • Compléments d'info sur Moodle 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Moodle (compléments d'info) ✓ Power point #2 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Préparer carte et matériel ; ✓ Préparer un sac pesant de 30-35 livres ✓ Récupérer le matériel à la boutique ✓ Poursuivre le PPAP
Sortie 1 Groupe A 9 sept. Groupe B 10 sept.	2	<ul style="list-style-type: none"> • Cours pratique – Randonnée d'un jour • Orientation • Ateliers pratiques 	<ul style="list-style-type: none"> • Randonnée d'un jour; • Ateliers pratiques variés 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Moodle 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retour du matériel avant mardi ; ✓ Communiquer avec son équipe pour plan alimentaire ; ✓ Poursuivre le PPAP

COURS et SORTIES	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 Gr. A 20 sept Gr. B 27 sept	2	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation randonnée avec couchés; • Sécurité, efficacité énergétique, alimentation, travail d'équipe, respect du site, attitude et responsabilité ; • Mise en sac du matériel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cours magistral; • Ateliers pratiques : mise en sac et partage de la charge. • Responsabilités de groupe 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Moodle ; ✓ Power point #3 ; ✓ Grille d'évaluation. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Préparer carte de la randonnée; ✓ Compléter le plan alimentaire; ✓ Rassembler les éléments manquants pour le sac à dos.
Sortie 2 Gr. A 23-24 sept Gr. B 30 sep-1 ^{er} oct.	2-3	<ul style="list-style-type: none"> • Réalisation de Randonnée de deux nuits / deux jours (30%) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cours pratique – randonnée en moyenne montagne; • Réalisation des tâches individuelles et d'équipe lors de la randonnée et au campement. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Carte des lieux plastifiée; ✓ Grille d'évaluation. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Préparation à l'examen théorique (20%); ✓ Bilan final (20%).
Cours 4 Gr. A 2 oct. Gr. B 16 oct.	2-3	<ul style="list-style-type: none"> • Examen théorique (20%); • Remise du bilan final (20%) • 2^{ième} remise PPAP (10%) 	<ul style="list-style-type: none"> • En classe; • Examen avec choix multiples, courtes réponses, associations, développement. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Moodle pour la préparation; ✓ Power points #1,2, 3. 	

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 (%)	
Le PPAP (20%): 1 ^{ère} remise 2 ^{ème} remise	Travail écrit hors cours.	1	Grille d'évaluation présente dans le travail sur MOODLE.	15 mai 23h59	10%	
	Pratique hors cours (Runkeeper ou autre)	2		Gr. A : 2 oct Gr. B : 16 oct	10%	
Reportage	Individuel ou en équipe hors cours.	1-2	Grilles d'évaluation présente sur MOODLE.	Gr. A : 5 sept. Gr. B : 5 sept.	10 %	
Évaluation terminale* Sortie de 2 jours (30%): Expérimentation hors cours de son PPAP avec application de la surcharge, réunir les conditions de réussite du cours et au maintien de son intégrité physique Examen théorique (20%) : Application et compréhension des notions de plein air Bilan final (20%)* Conclusion écrite de la démarche entreprise depuis le cours 1	Randonnée de 2 jours et 2 nuits En classe Hors cours	2 2 3	Grille d'évaluation descriptive présente dans l'évaluation terminale déposée sur MOODLE.	Gr. A 23-24 sept Gr. B 30 sep-1 ^{er} oct. Gr. A 2 octobre Gr. B 16 octobre Gr. A 2 octobre Gr. B 16 octobre	70 %	
* L'évaluation tiendra compte de la langue.				TOTAL	100 %	

8 MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

Notes de cours obligatoires : Consulter la documentation sur MOODLE

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)

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.
- * Harvey, J-F. (2013). *Courir Mieux*, Les Édition de l'homme.
- * 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 % (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-presentations-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).

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-adaptés/>

11 MODALITÉS DE PARTICIPATION AU COURS

- Jouir d'une condition physique suffisante: capacité de soutenir un effort physique moyennement intense (F.C. de 120 à 170) durant une longue période (6-8 heures de marche par jour)
- 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 reliés au projet et partager avec les autres participants les frais de nourriture durant le voyage

POUR DES RAISONS ÉVIDENTES DE SÉCURITÉ, LA POSSESSION ET/OU LA CONSOMMATION DE DROGUE, TABAC (ET SES DÉRIVÉES) 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 randonnée 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 soit en mesure de:

- Élaborer un menu d'excursion répondant aux exigences de l'activité et aux critères reconnus en plein air
- Préparer et emballer la nourriture adéquatement
- Prendre en charge une partie du matériel de groupe
- Préparer son matériel selon les consignes émises
- Installer le campement et préparer les repas
- Partager équitablement la nourriture avec les coéquipiers
- Se préoccuper du confort des autres dans le partage de l'espace aménagé pour le sommeil
- Répartir équitablement la charge à transporter
- Respecter les consignes de sécurité, le rythme de marche convenu et le sommeil des autres
- Créer une ambiance agréable marquée par le respect mutuel
- Maintenir une attitude critique
- Respecter le site (règles, adaptation des habitudes quotidiennes, toilettes, lavage, déchets, etc.)
- Adopter le précepte ***sans trace***

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.

Attention! Étant donné la formule intensive du cours et pour l'intégrité physique des élèves lors d'une activité de plein air, la présence à toutes les réunions et à toutes les sorties du cours est obligatoire.

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-adaptés/>.

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.

15 ANNEXE

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

* 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/>.

CALENDRIER DES RENCONTRES ET SORTIES

Première rencontre

- Plan de cours
- Fiche santé (Formulaire FORMS en ligne)
- Liste de matériel individuel
- Formation d'équipe de travail
- Explication du programme personnel
- Grille d'évaluation
- Objectifs et calendrier d'activités préparatoires
- Reportage, randonnée personnelle
- Contrat d'engagement

TRAVAIL PERSONNEL SUITE À LA PREMIÈRE RÉUNION

- *Élaborez et déposez sur MOODLE son programme personnel pour l'approbation du professeur*
- *Consulter les commentaires sur la correction du programme et y apporter les modifications nécessaires **avant de quitter pour les vacances.***
- *Recherchez les bonnes occasions de vous procurer ou emprunter les items de votre liste de matériel (surtout les vêtements).*
- *Développez ou maintenez votre endurance cardiovasculaire et l'endurance musculaire de vos jambes en intégrant votre programme personnel à votre mode de vie.*
- *Profitez des vacances pour réaliser votre randonnée préparatoire d'une demi-journée (PHOTOS et RUNKEEPER !).*

Contenu de la deuxième réunion

- Déroulement de la sortie
- Étude de trajet (cartographie et boussole)
- Organisation d'équipe de travail
- Remise du reportage
- Grille d'évaluation

Contenu de la troisième réunion

- Préparation de la dernière sortie (étude de trajet, matériel, etc.)
- Remise du suivi du programme personnel d'activités physiques
- Grille d'évaluation
- Préparation à l'examen final

TRAVAIL PERSONNEL AU COURANT DE LA SESSION

- Compléter sa préparation physique (application et réalisation du programme d'entraînement et enregistrement sur **Runkeeper**)
- Compléter et remettre le reportage de la randonnée préparatoire à la rencontre #2
- Rassembler le matériel nécessaire pour les sorties
- Planifier et préparer son alimentation (sans trace)
- Emballage à sec du contenu du sac à dos
- Après la dernière sortie, rédiger et remettre le bilan final
- Étudier pour l'examen final

Contenu de la quatrième réunion

- Remise du bilan final
- Examen théorique
- Remise finale du PPAP