Cégep de l'Outaouais

Plan de cours

Département d'éducation physique

Santé et activités en plein air

109-101-M1

Pondération : 1-1-1

Enseignant : Guillaume Lacerte
Bureau : 1.473 (Gabrielle-Roy), 2037 (Félix-Leclerc)
Téléphone : 819-770-4012 poste 2251

Courriel: guillaume.lacerte@cegepoutaouais.qc.ca

Campus Gabrielle-Roy
Automne 2019

1. INTRODUCTION

1.1. Intentions éducatives

L'enseignement de l'éducation physique au collégial vise principalement le développement global de la personne. Cet enseignement a aussi pour objectif de contribuer à son éducation, à sa santé et à sa qualité de vie en l'amenant à vivre de façon responsable dans la société et à faire preuve d'autonomie, de créativité et de respect des autres dans la pratique régulière et suffisante de l'activité physique.

Le premier ensemble 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.

Brève description du cours
Le premier ensemble porte sur le rapport entre la pratique d'activités physiques et les saines habitudes de vie dans un objectif de santé globale. À chaque séance, l'étudiant et l'étudiante reconnait et gère ses capacités, ses besoins, ses facteurs de motivation dans différents contextes. L'étudiant sera alors en mesure de faire des choix plus éclairés, pertinents et justifiés pour prendre en charge sa santé de façon permanente.

1.2. Préalables

Les 3 ensembles en éducation physique sont conçus en une séquence d'apprentissage. Bien que le cours **101** ne soit pas un préalable au cours **201**, il gagnerait dans la mesure du possible à le précéder. Les deux premiers cours constituent, toutefois, des préalables au cours **301.**

1.3. Pondération (1-1-1)

Le premier 1 indique le temps hebdomadaire consacré aux éléments cognitifs; ces connaissances sont acquises dans des situations où la participation active de l'élève est sollicitée. Le deuxième 1 indique le temps consacré à la pratique d'une ou de diverses formes d'activités physiques. Le troisième 1 indique l'heure de travail personnel requis pour réussir ce cours.

1.4. Relation entre le cours et les autres cours du programme

L'enseignement de l'éducation physique a pour objet dans la formation de l'étudiant ou de l'étudiante, le développement de la personne pour elle-même ainsi que l'adoption de comportements responsables en matière de santé et de mieux-être.

L'élève reçoit la formation nécessaire pour intégrer la pratique régulière de l'activité physique à ses futures obligations professionnelles, sociales et familiales. Les facteurs agissant sur la motivation à pratiquer l'activité physique et les conditions qui en favorisent la pratique sollicitent de la part de l'élève une implication autant cognitive, sociale, affective que physique.

2. COMPÉTENCES À DÉVELOPPER ET CONTENU DU COURS

Définition d'une compétence :

C'est un savoir-agir conséquent à l'intégration et à la mobilisation d'un ensemble de ressources (capacités, habiletés et connaissances utilisées efficacement dans des situations complexes.
Les capacités sont des savoir-faire qui intègrent des habiletés (cognitives, affectives et motrices) et des connaissances (contenus disciplinaires). Les habiletés sont des savoir-faire qui intègrent des connaissances.

Énoncé de la compétence

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

Contexte de réalisation : -Par la pratique de l'activité physique de manière régulière et suffisante
-Dans le cadre d'une progression constante de l'atteinte de la compétence
-À l'aide de coéquipiers-coéquipières dans nos locaux spécialisés
-À l'aide d'instruments et de techniques de mesures appropriées.
-À l'aide de documents de référence pertinente et d'évaluation individuelle

Éléments de la compétence	Critères de performance	Contenu
1. Établir la relation entre ses habitudes de vie et sa santé**.**	1.1 Utilisation appropriée de l'information issue de recherches scientifiques ou des médias. 1.2 Reconnaissance de l'influence des facteurs sociétaux et culturels sur la pratique de l'activité physique. 1.3 Liens pertinents entre ses principales habitudes de vie et leurs incidences sur sa santé.	✓ Concept de santé globale : dimensions physique, mentale et sociale. ✓ Concept de qualité de vie. ✓ Accent sur les habitudes de vie génératrices de santé. ✓ Effets ressentis sur le plan physique et sur le plan socio-affectif par la pratique régulière de l'activité physique.
2. Pratiquer l'activité physique selon une approche favorisant la santé.	2.1 Respect des règles inhérentes à l'activité physique pratiquée. 2.2 Respect des règles de sécurité et d'éthique. 2.3 Respect de ses capacités dans la pratique d'activités physiques.	
3. Reconnaître ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation liés à la pratique régulière et suffisante de l'activité physique.	3.1 Utilisation appropriée de stratégies d'évaluations quantitatives et qualitatives sur le plan physique. 3.2 Relevé de ses principaux besoins et de ses principales capacités sur le plan physique. 3.3 Relevé de ses principaux facteurs de motivation liés à la pratique régulière et suffisante de l'activité physique.	✓ Types d'activités physiques, leurs effets à court et à long termes, leurs exigences particulières. ✓ Facteurs agissant sur la motivation à pratiquer l'activité physique de façon régulière (plaisir, estime de soi, socialisation, mixité, gratification et autres facteurs de motivation). ✓ Expérimentation des différentes zones d'effort : musculaire et cardio-vasculaire.
4. Proposer des activités physiques favorisant sa santé	4.1 Choix pertinent d'activités physiques selon ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation. 4.2 Communication claire et argumentée de sa proposition d'activités physiques**.**	✓ Élaboration d'un plan d'action visant à améliorer sa santé. ✓ Communication par l'utilisation des termes appropriés à l'éducation physique et à la santé.

3. LE CONTENU DU COURS

3-1. Montrer le lien entre ses habitudes de vie et sa santé.

3-1.1 Démonstration de la relation entre ses habitudes de vie et sa santé :

- concept de santé globale: les dimensions physique, mentale et sociale
- concept de qualité de vie
- accent sur les habitudes de vie génératrices de santé
- rôle préventif de l'activité physique et d'une saine alimentation
- effets ressentis sur le plan physique et sur le plan socio-affectif par la pratique régulière de l'activité physique.
-

À *faire par l'élève:*

a) Définir le concept de santé globale
b) Reconnaître les habitudes de vie qui influencent la santé
c) Décrire les effets à différents niveaux.

3-2. Pratiquer l'activité physique selon une approche favorisant la santé¸

3-2.1 Respect des règles inhérentes aux activités physiques pratiquées, dont les règles de sécurité et d`éthique
3-2.2 Respect de ses capacités dans la pratique des activités physiques.

À faire par l'élève:

a) Améliorer ses connaissances en équipements et habillements de plein air sécuritaires
b) Choisir des équipements appropriés
c) Pratique de la technique appropriée en camping, ski de randonnée, raquette et orientation en forêt.
d) Appliquer les règles de sécurité et les techniques des activités choisies

3-3. Reconnaître ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation liés à la pratique régulière et suffisante de l'activité physique.

3-3.1 Utilisation correcte de stratégie d'évaluation quantitative et qualitative sur le plan physique.
3-3.2 Relevé de ses principaux besoins et de ses principales capacités sur le plan physique.
Relevé de ses principaux facteurs de motivation liés à une pratique régulière et suffisante de l'activité physique (sur les plans physiques et social-affectif et par la pratique de l'activité physique)

À faire par l'élève:

a) Mesurer sa condition physique
b) Expérimenter différentes formes d'activités de plein air.
c) Comparer et prendre conscience des effets ressentis lors de la pratique d'activités physiques.

3-4. Proposer des activités physiques favorisant la santé

3-4.1 Choix pertinent et justifié d'activités physiques selon ses besoins, ses capacités et de ses facteurs de motivation;
3-4.2 Communication claire et argumentée de sa proposition d'activités physiques par l'utilisation des termes appropriés à l'éducation physique et à la santé.

À faire par l'élève:
a) Distinguer les notions de besoins, intérêts et capacités et les reconnaître
b) Proposer un plan d'action améliorer sa condition physique et des habitudes de vie
c) Utiliser la bonne terminologie en éducation physique

4. LES MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET LES ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

Enseignement :
De façon générale, l'enseignement des notions théoriques se fera par quelques exposés, travaux et discussions. Évidemment, la participation de l'élève sera stimulée afin de favoriser les échanges. Il y aura aussi démonstrations et expérimentations.

Apprentissage :
L'élève aura des notes à prendre, des lectures à faire, des tests et questionnaires à répondre. Il aura à expérimenter et démontrer des activités qui demandent des habiletés différentes. Une ouverture d'esprit est donc de mise.

5. L'ÉVALUATION DES APPRENTISSAGES

1. Évaluation certificative

1. Cahier Santé : évaluation de la condition physique de ses habitudes de vie (élément de compétence 1, 3 et 4)..... 30%

2. Engagement personnel et pratique adéquate et sécuritaire d'activités physiques selon une approche favorisant sa santé globale (éléments de compétence 2) 30%

3. Évaluation certificative finale (éléments de compétence 1, 2, 3 et 4) 40%

La pondération des critères d'évaluation de l'épreuve finale :

Critères	Pondération
1 Établissement réfléchi des relations entre ses habitudes de vie et sa santé actuel.	45%
2 Pratique adéquate et sécuritaire d'activités physiques selon une approche favorisant sa santé globale. Au niveau : - physique - durée - intensité de l'effort - mental - spirituel - émotif - social - environnemental	
3 Reconnaissance précises de ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation liés à la pratique régulière et suffisante de l'activité physique. ▪ Analyse de ses capacités actuelles ▪ Reconnaissance pertinente de ses besoins ▪ Exploration des facteurs de motivation personnels ▪ Justification claire son investissement de temps pour sa pratique d'activité physique	30%
4 Propositions éclairées d'activités physiques favorisant sa santé. ▪ choix réaliste et réfléchi d'une activité physique transférable dans sa vie personnelle	15%
5 Qualité de la langue française. ▪ terminologie précise reliée à notre discipline. ▪ grammaire et syntaxe dans les documents écrits	10%

6. RÈGLES DÉPARTEMENTALES

Présence aux cours

Pour atteindre les compétences en éducation physique, votre présence à tous les cours est obligatoire, tel que stipulée dans la PIEA (politique institutionnelle d'évaluation des apprentissages) aux articles 6.8 et 7.1.
L'élève doit s'investir dans ses apprentissages et assumer personnellement toutes les tâches exigées dans le cheminement de son programme d'études notamment par sa présence à tous ses cours et la remise de tous les travaux formatifs.

Contexte particulier en éducation physique (MELS, 2011, p.45)
Comme le mentionne le devis ministériel : "l'enseignement de l'éducation physique permet à l'élève : de s'engager dans la pratique d'une activité physique dans un contexte de prise en charge de sa santé, en adoptant des comportements responsables qui correspondent à un mode de vie sain et actif; de pratiquer l'activité physique ou sportive de manière régulière et suffisante, c'est-à-dire de façon à en retirer des bénéfices substantiels pour sa santé, afin de maintenir ou d'améliorer sa condition physique".

Norme :
Une présence à tous les cours (100 %) est essentielle pour attester de la compétence de chaque élève. La participation active à l'ensemble des activités prévues au cours constitue le seuil minimal à respecter en matière de suffisance et de régularité pour atteindre la compétence et en retirer des bienfaits.

Modalités d'application:
Dès que l'élève s'absente (à l'exception des cours intensifs de fin de semaine), il est de sa responsabilité de:

Prendre connaissance des mesures de récupération mises en place par le département d'éducation physique;
S'inscrire et participer aux activités de récupération;
Réaliser les travaux demandés;
Le cas échéant, d'annuler son inscription au cours dans les délais prescrits;
Reprendre le cours correspondant à son ensemble.

Mise en garde:
Le projet d'encadrement ne remplace pas le cours, c'est une mesure de soutien voire un privilège et non un droit acquis. L'enseignant peut exercer son jugement professionnel pour accorder ou non la reprise en fonction de la responsabilisation démontrée par l'élève pour atteindre sa compétence.

6.1 Travaux servant aux fins d'évaluation (PIEA, art. 4.6)

Une évaluation pertinente repose sur le choix d'activités qui permettent d'observer la ou les compétences à évaluer et sur le choix de critères et d'instruments permettant de l'apprécier.

Contexte particulier en éducation physique
En éducation physique, le jugement d'évaluation se fonde sur l'observation directe de la pratique de l'activité physique de l'élève et sur des productions écrites ou orales témoignant de la compréhension et des réflexions de l'élève. Ainsi, l'enseignant ou l'enseignante est en mesure de

faire des observations en continue et d'évaluer à la fois, la progression (processus) de l'élève et l'analyse de l'impact de sa pratique sur sa santé (produit et propos).

Norme:
Seule la pratique dans les installations prévues pour le cours et les travaux réalisés à partir de la pratique d'activités sous la supervision des enseignants seront évalués. Une note de "0" est attribuée à une pratique non observée ou à un travail refusé.

Modalités d'application :

Il est de la responsabilité de l'enseignante et l'enseignant de prévoir à son plan de cours les modalités privilégiées de suivi continue pour ce cours afin de favoriser la consignation par l'étudiante de ses observations, ses réflexions et les rétroactions des enseignants (ex: fiche/cours, journal de bord, dossier étudiant, etc.).
Il est de la responsabilité de l'enseignant de compiler les présences.
Il est de la responsabilité de l'étudiante ou l'étudiant de compléter de façon régulière les informations relatives à sa pratique de l'activité physique, ses objectifs, ses observations, ses réflexions et ses ajustements pour documenter son processus.
La recevabilité des travaux servants aux fins d'évaluation sera établi en fonction de la concordance des travaux servants à l'évaluation, les données qui ont documenté le processus et les observations de l'enseignante et l'enseignant (triangulation des données).

6.2. Remise des travaux

Tous les travaux doivent être remis aux dates mentionnées dans le calendrier des activités, c'est-à-dire **au début de votre cours** selon la journée déterminée.
Il y aura pénalité de 10% par jour de retard à partir du moment où vous deviez remettre votre travail.

7. COMPORTEMENTS ATTENDUS ET MATÉRIEL REQUIS

7.1 Matériel nécessaire : Voir, en annexe, la liste de matériel nécessaire pour la participation au cours.

7.2 Plagiat : L'article 6.9 de la PIEA au sujet de la fraude scolaire s'applique aussi en éducation physique.

7.3 Aviser le professeur de tout problème de santé pouvant comporter des risques à pratiquer l'activité concernée.

7.4 Collaboration : Chaque élève doit collaborer au rangement du matériel.

7.5 Comportements attendus : Il est demandé à l'élève de s'impliquer activement dans la démarche du cours en donnant à sa participation une allure dynamique et enthousiaste; il doit conserver une participation non excessive aux activités du cours.
Un comportement démontrant un niveau d'engagement inacceptable (sécurité) ou insuffisant (non-participation aux activités pratiques d'apprentissage) peut-être une cause de renvoi et de refus d'accès par la suite.
L'élève 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 élève qui ne dispose pas de la tenue adéquate ou du matériel requis tel qu'indiqué au plan de cours.
Un élève invité par son professeur à quitter le local doit récupérer ses effets et sortir immédiatement.

8. LE CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Rencontres	Éléments de la compétence	Contenu	Pratique	Travail à faire et évaluation	Évaluation (objet de l'évaluation et pondération)
Vendredi le 23 août 18h-20h		- Présentation du cours - Explication du contenu - Déroulement du cours - État de santé - Cahier Santé			
Dimanche 25 août 8h30 à 17h00 **<u>Important</u> : Apporter dîner et vêtements adéquats essentiels pour la journée**	1, 2 et 3	- Déterminants de la condition physique. - Habitudes de vie et incidences sur la santé globale. - Rôle préventif de l'activité physique. - Préparation pour la sortie de la fin de semaine suivante	Évaluation condition physique Activités intérieures et extérieures près du Cegep (G-R)	*Cahier Santé à compléter*	Évaluation formative de la condition physique et de ses habitudes de vie
Vendredi 6 septembre 18h-20h		- Préparation de l'équipement personnel - Préparation de l'équipement d'équipe - Préparation de la nourriture d'équipe			
Samedi 7 septembre au dimanche 8 septembre	1, 2, 3,4	- Activités de plein air - Contenus en lien avec la compétence du cours - Synthèse des éléments de compétence.	Sortie au camping du Lac Philippe		***Remise du cahier santé complété (30%)*** Engagement personnel et pratique adéquate et sécuritaire d'activités physiques selon une approche favorisant sa santé globale (éléments de compétence 2) 30%
Lundi 16 septembre		- Récupération des cahiers santé corrigés - Évaluation finale mise en ligne			
Lundi 23 septembre avant minuit	1, 3, 4	- Remise de l'évaluation finale			*Remise du travail final en ligne (40%)*

Matériel requis:

- Vêtements légers et appropriés pour les activités de jour.
- Sous-vêtements haut et bas.
- Vêtements de rechange.
- Vêtements chauds pour le soir.
- Chandail de laine ou polaire.
- Bas de laine (3-4 paires).
- Tuque et mitaines.
- Sac de couchage 0 degrés ou plus chaud et/ou couverture en extra.
- Gourde / bouteille d'eau 1 litre.
- Lampe de poche ou lampe frontale.
- Sac à dos de randonnée, 55 litres minimum (peut être emprunté au cégep).
- Habit de pluie (peut être emprunté au cégep).
- Crème solaire + lunettes de soleil (au choix).
- Trousses personnelles : médicaments, pâte et brosse à dents…….
- Bol, ustensiles, tasse.

Fournis : Canots, avirons, vestes de flottaison individuelles, tentes, tapis de sol, repas du samedi midi au dimanche midi.

Comportement attendu: Participation active en tout temps et respect du milieu social et physique.