

3030, Hochelaga

Montréal (Québec) H1W 1G4

**PLAN DE COURS**

**Activité physique et santé**

109-101-MQ

Pondération: 1-1-1

Durée : 30 heures

Session : Automne 2024

Groupe:

##### Professeur : Alexandre Chouinard

Début des cours: 4 septembre 2024

Fin des cours : 13 décembre 2024

1. **Énoncé de la compétence**

Situer sa pratique de l’activité physique parmi les habitudes de vie favorisant la santé.

1. **Éléments de compétence et critères de performance**
   1. Établir la relation entre son mode de vie et sa santé;

Connaître les paramètres de santé

Distinguer les caractéristiques d’une bonne habitude de vie

Déduire/ reconnaître les liens entre les habitudes de vie et la santé.

* 1. Pratiquer l’activité physique selon une approche favorisant la santé;

Connaître les règles inhérentes à l’activité physique.

Identifier ses capacités dans la pratique de l’activité physique.

* 1. Reconnaître ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation liés à la pratique de l’activité physique de façon régulière;

Évaluer sa condition physique et interpréter ses résultats.

Utiliser les résultats obtenus en fonction de ses capacités, ses motivations

et ses intérêts

* 1. Proposer des activités physiques favorisant sa santé.

Connaître les notions théoriques reliées aux habitudes de vie.

Distinguer les activités physiques pouvant répondre à ses besoins

personnels.

Déduire celles qui correspondent le mieux aux capacités personnelles et ses

champs d’intérêt.

Expliquer les raisons de ses choix.

Juger et valider ses choix.

1. **Liens avec les autres cours**

Ce cours est le premier d’une série de trois (3) cours en éducation physique.

Il n’a aucun lien avec les cours actuels de votre formation.

1. **Répartition des heures**

* Quinze (15) heures de théorie consacrées à la compréhension des diverses mesures applicables au concept de santé globale;
* Quinze (15) heures consacrées à la pratique d’une activité physique en plein air (voir le contexte de réalisation) correspondant à vos besoins, ses capacités, ses goûts et ses motivations permettant d’appliquer les données d’évaluation quantitatives et qualitatives sur le plan physique en rapport avec le concept de santé globale.

1. **Méthodologie**

L’enseignement théorique sera donné partiellement et en classe et sur le

terrain et sera de type participatif.

La partie dite pratique du cours s’effectuera en plein air.

1. **Modalités de participation au cours**

Les présences aux cours théoriques sont notées. La participation aux

laboratoires de mesures ainsi que votre sortie sur le terrain en plein air sont

obligatoires, nécessaires et essentielles à la réalisation de votre cours.

1. **Politique et règles de fonctionnement**

Les politiques et règlements suivants sont tirés de la PIEA que l’on trouve

dans l’agenda.

1. Motivation d’absence

<< L’étudiant qui désire motiver son absence se doit d’aviser le Service aux étudiants et de compléter le formulaire de motivation d’absence dans les cinq jours ouvrables suivant son retour en classe. >>

1. Conséquences de l’absentéisme

<< L’obligation de la présence aux cours est la première condition à la réussite d’un cours. >> En effet, l’absentéisme entraîne des conséquences sérieuses : des compétences non acquises, une note faible qui ne correspond pas aux capacités de l’étudiant, un échec au cours qui baisse la moyenne du bulletin, un retard dans le parcours scolaire, etc.

1. Responsabilité de l’étudiant en cas d’absence

<< À la suite d’une absence, l’étudiant est responsable de s’informer auprès de

ses collègues de la matière présentée en classe.>> Par conséquent, tout étudiant

s’absentant au-delà de 6 heures, motivées ou non, (chaque période comptant pour

une heure de cours, soit un total de 20% d’absences) pendant toute la durée de la

session, sera provisoirement exclu du cours et son dossier sera soumis au directeur

des études qui conviendra avec lui d’un plan de redressement.

À défaut d’entente, le directeur des études pourra décider de l’exclusion de l’étudiant

pour ce cours, voire même du programme.

De plus, toute absence à un cours entraîne la perte des points pour un travail fait en

classe, sauf si l’absence est motivée pour une raison de force majeure dont vous ferez

la preuve, à l’exception des tests de lecture qui eux, ne pourront être repris. La

ponctualité est aussi très importante, tant au début du cours qu’au retour de la pause.

1. Absence lors d’un examen sommatif

<< Il n’y a pas de reprise d’examen si l’absence n’est pas motivée.>> (voir agenda)

1. Retard

La présence et la ponctualité sont donc à surveiller de près et à prévoir pour chacun des cours.

1. Remise des travaux

<< Les travaux doivent être remis à temps>>, sinon l’étudiant accumule un retard

irrattrapable.

\*Tout retard dans la remise de travaux entraîne une pénalité de 5% par jour, et ce,

jusqu’à concurrence de 35%. Passé ce délai, l’étudiant obtiendra la note 0.

1. Plagiat

<< Tout plagiat, tentative de plagiat ou coopération à un plagiat lors d’un contrôle ou d’un examen entraîne automatiquement la note 0 au dit examen. >> Le plagiat, même partiel, sera sanctionné et toute absence de guillemets dans une citation (et / ou de la source) est considérée comme du plagiat.

1. Cellulaire

<< L’usage du téléphone cellulaire, du téléavertisseur est strictement défendu pendant les cours.>>

1. **Évaluation et pondération**
   * 1. Composante pratique sur le terrain – 35%
     2. Tests physiques – 35%
     3. Examen théorique – 30%
2. **Composante pratique sur le terrain – 35%**

Expérimentation de quelques activités physiques sur le terrain et mise en relation avec ses capacités, ses besoins et ses habitudes de vie.

Au programme : Voir feuille Activités physiques Été 2024

1. **Tests physiques – 35%**

Passation d’une différente batterie de tests physiques évaluant le système cardiovasculaire, la force des bras, des abdominaux et des jambes, l’équilibre et l’agilité.

1. **Examen théorique – 30%**

Évaluation de vos connaissances théoriques et pratiques sur les diverses notions entourant le concept de santé globale; il y aura un (1) examen comportant des choix multiples, des énoncés à compléter et des questions à développement.

**Références**

Cooper, K. H. (1968) A means of assessing maximal oxygen uptake. **Journal of the American Medical Association** 203:201-204.

Duncan MJ, Al-Nakeeb Y, Nevill AM., Influence of familiarization on a backward, overhead medicine ball explosive power test. **Res Sports Med**. 2005 Oct-Dec;13(4):345-52.

Getchell B. Physical Fitness: A Way of Life, 2nd ed. New York: John Wiley and Sons, Inc., 1979.

Harman, E.A. et al. (1991). Estimation of Human Power Output From Vertical Jump. Journal of Applied Sport Science Research, 5(3), p. 116-120.

Howie Wenger, EPHE 572, Physiology in Physical Education and Sport, July 8th, 2013 to July 25th, 2013, University of Victoria.

Léger, L.A. and Lambert, J., 1982, 'A maximal multistage 20m shuttle run test to predict VO2max', **European Journal of Applied Physiology**, Vol 49, p1-5

**Activités physiques Été 2024**

Vous devez effectuer 6 activités physiques pour obtenir 35/35

En plus de vous inscrire à une séance de tests physiques en rouge (total 7 activités)

\*Retard = chaque tranche de 10 minutes vous fera perdre 2 sur 35\*

\*Ne pas écrire son prénom ET son nom de famille entrainera une perte de 1 sur 35\*

\*S’inscrire à une activité et ne pas se présenter occasionnera une perte de 5%\*

\*Places limitées pour chacune des activités, réservez tôt\*

\*Vous devez vous inscrire un minimum de 48h à l’avance pour les activités\*

\*Assurez-vous que votre téléphone est connecté sur l’heure du Québec pour ne pas vous tromper d’heure\*

\*Ne faire que 5 activités équivaudra à 29/35, 4 activités à 23/35, etc\*

\*Vous ne pouvez faire 2 activités de jogging la même journée (pour toutes les autres activités (soccer, bixi, tests, Mont-Royal) pas de problème!)\*

Date maximum pour s’inscrire aux activités : 9 novembre 2024

Attention : ne prenez pas en compte la date écrite dans l’URL (le https :…), il est souvent différent de la date, car j’ai fait du copier-coller (ce pourquoi il est souvent marquer clone juste après). La bonne date de l’activité est bel et bien la première. Désolé de la confusion que cela peut apporter. Le lien URL vous redirigera vers la bonne date.

1- Jogging Institut Teccart Cafeteria 16 septembre 16h00 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/jogging-15-aout-18h00-clone

2- Jogging Institut Teccart Cafeteria 16 septembre 17h00 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/jogging-15-aout-17h00-clone

3- Jogging Institut Teccart Cafeteria 16 septembre 18h00 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/jogging-13-aout-18h00-clone

4- Jogging Institut Teccart Cafeteria 18 septembre 18h15 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/jogging-10-aout-17h00-clone

5- Tests physiques Parc St-Donat 21 septembre 8h30 : https://calendly.com/teccart/tests-physiques-8-aout-18h00-clone

6- Soccer Parc St-Donat 21 septembre 9h00 (compte pour 2 activités)  : https://calendly.com/teccart/soccer-parc-7-juillet-st-donat-8h-clone

7- Montée du Mont-Royal Statue Georges-Étienne Cartier 21 septembre 12h00 (compte pour 2 activités) : https://calendly.com/teccart/mont-royal-13-juillet-8h-clone

8- Randonnée Vélo ($$$) 21 septembre 15h00 (compte pour 2 activités)  : https://calendly.com/teccart/bixi-14h-7-juillet-clone-clone

10- Jogging Institut Teccart Cafeteria 24 septembre 18h15 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/jogging-15-aout-17h00-clone-1

11- Jogging Institut Teccart Cafeteria 26 septembre 17h00 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/jogging-15-aout-17h00-clone-2

12- Tests physiques Institut Teccart Cafeteria 26 septembre 18h00 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/tests-physiques-8-aout-18h00-clone-1

13 - Tests physiques Parc St-Donat 29 septembre 8h30 : https://calendly.com/teccart/tests-physiques-6-aout-17h00-clone

14- Soccer Parc St-Donat 29 septembre 9h00 (compte pour 2 activités)  : https://calendly.com/teccart/soccer-parc-7-juillet-st-donat-8h-clone-1

15- Montée du Mont-Royal Statue Georges-Étienne Cartier 29 septembre 12h00 (compte pour 2 activités) : https://calendly.com/teccart/mont-royal-7-juillet-11h-clone

16- Randonnée Vélo ($$$) 29 septembre 15h00 (compte pour 2 activités)  : https://calendly.com/teccart/bixi-14h-7-juillet-clone-clone-1

18- Jogging Institut Teccart Cafeteria 30 septembre 16h00 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/jogging-6-aout-18h00-clone

19- Jogging Institut Teccart 30 septembre 17h00 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/jogging-6-aout-18h00-clone-1

20- Tests physiques Institut Teccart 30 septembre 18h00 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/tests-physiques-6-aout-17h00-clone-1

21- Tests physiques Institut Teccart 2 octobre 18h15 (batiment sud) : <https://calendly.com/teccart/tests-physiques-8-aout-18h00-clone-2>

22- Tests physiques Parc St-Donat 5 octobre 8h30 : https://calendly.com/teccart/tests-physiques-8-aout-18h00-clone-3

23 - Soccer Parc ST-DONAT samedi 5 octobre 9h (compte pour 2 activités) : https://calendly.com/teccart/soccer-23-juin-parc-saint-donat-8h-clone

24-Randonnée pédestre Mont-Royal samedi 5 octobre 12h00 (compte pour 2 activités) : https://calendly.com/teccart/mont-royal-7-juillet-11h-clone-1

25-Randonnée Vélo ($$$) samedi 5 octobre 15h00 (compte pour 2 activités) : https://calendly.com/teccart/bixi-14h-21-avril-clone-2

26- Jogging Institut Teccart Cafeteria 8 octobre 18h15 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/jogging-16-juillet-17h00-clone-1

27- Jogging Institut Teccart Cafeteria 10 octobre 17h00 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/jogging-25-juin-17h00-clone

29- Jogging Institut Teccart Cafeteria 10 octobre 18h00 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/jogging-2-juillet-17h00-clone

30- Jogging Institut Teccart Cafeteria 16 octobre 18h15 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/jogging-5-aout-18h00-clone

31- Tests physiques Parc St-Donat 20 octobre 8h30: https://calendly.com/teccart/tests-physiques-14-juillet-10h30-clone

32 - Soccer Parc ST-DONAT dimanche 20 octobre 9h (compte pour 2 activités) : https://calendly.com/teccart/soccer-parc-14-juillet-st-donat-9h-clone

33-Randonnée pédestre Mont-Royal dimanche 20 octobre 12h00 (compte pour 2 activités) : https://calendly.com/teccart/mont-royal-16-juin-11h-clone

34-Randonnée Vélo ($$$) dimanche 20 octobre 15h00 (compte pour 2 activités) : https://calendly.com/teccart/bixi-14h-7-juillet-clone-clone-2

36- Jogging Institut Teccart Cafeteria 22 octobre 18h15 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/jogging-9-juillet-18h00-clone

37- Jogging Institut Teccart Cafeteria 24 octobre 17h00 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/jogging-5-aout-18h00-clone-1

38 - Jogging Institut Teccart Cafeteria 24 octobre 18h00 (batiment sud) : <https://calendly.com/teccart/jogging-9-juillet-17h00-clone>

39- Tests physiques Parc St-Donat 26 octobre 8h30 : https://calendly.com/teccart/tests-physiques-25-juin-18h00-clone

40 - Soccer Parc ST-DONAT dimanche 26 octobre 9h (compte pour 2 activités) : https://calendly.com/teccart/soccer-parc-7-juillet-st-donat-8h-clone-2

41-Randonnée pédestre Mont-Royal dimanche 26 octobre 12h00 (compte pour 2 activités) : https://calendly.com/teccart/mont-royal-7-juillet-11h-clone-2

42-Randonnée Vélo ($$$) dimanche 26 octobre 15h00 (compte pour 2 activités) : <https://calendly.com/teccart/bixi-12h-30-juin-clone>

43- Jogging Institut Teccart Cafeteria 28 octobre 16h00 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/jogging-15-aout-17h00-clone-3

45- Jogging Institut Teccart Cafeteria 28 octobre 17h00 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/jogging-15-aout-17h00-clone-4

46- Jogging Institut Teccart Cafeteria 28 octobre 18h00 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/jogging-13-aout-18h00-clone-1

47- Tests physiques Parc St-Donat 3 novembre 8h30: https://calendly.com/teccart/tests-physiques-6-aout-17h00-clone-2

48 - Soccer Parc ST-DONAT dimanche 3 novembre 9h (compte pour 2 activités) : https://calendly.com/teccart/soccer-parc-7-juillet-st-donat-8h-clone-3

49-Randonnée pédestre Mont-Royal dimanche 3 novembre 12h00 (compte pour 2 activités) : https://calendly.com/teccart/mont-royal-13-juillet-8h-clone-1

50-Randonnée Vélo ($$$) dimanche 3 novembre 15h00 (compte pour 2 activités) : https://calendly.com/teccart/bixi-15h00-26-octobre-clone

51- Jogging Institut Teccart Cafeteria 4 novembre 16h00 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/jogging-6-aout-18h00-clone-2

52- Jogging Institut Teccart 4 novembre 17h00 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/jogging-16-juillet-18h00-clone-3

54- Jogging Institut Teccart 4 novembre 18h00 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/jogging-6-aout-18h00-clone-3

55- Jogging Institut Teccart 6 novembre 18h15 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/jogging-6-aout-18h00-clone-4

56- Tests physiques Parc St-Donat 9 novembre 8h30 : https://calendly.com/teccart/tests-physiques-30-juillet-17h00-clone

57 - Soccer Parc ST-DONAT samedi 9 novembre 9h (compte pour 2 activités) : https://calendly.com/teccart/soccer-parc-14-juillet-st-donat-9h-clone-1

58-Randonnée pédestre Mont-Royal samedi 9 novembre 12h00 (compte pour 2 activités) : https://calendly.com/teccart/mont-royal-21-septembre-12h00-clone

59-Randonnée Vélo ($$$) samedi novembre 15h00 (compte pour 2 activités) : https://calendly.com/teccart/bixi-14h-7-juillet-clone-clone-3

60- Jogging Institut Teccart Cafeteria 11 novembre 16h00 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/jogging-5-aout-18h00-clone-2

61- Jogging Institut Teccart Cafeteria 11 novembre 17h00 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/jogging-6-aout-18h00-clone-5

62- Jogging Institut Teccart Cafeteria 11 novembre 18h00 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/jogging-18-juin-18h00-clone

63- Jogging Institut Teccart Cafeteria 13 novembre 18h15 (batiment sud) : https://calendly.com/teccart/jogging-15-aout-17h00-clone-5

**Point de rendez-vous**

Point de rendez-vous pour le jogging et tests physiques: Cafeteria de Teccart (batiment à côté du Benny Au coq)

Point de rendez-vous pour le soccer Parc St-Donat et tests physiques: https://goo.gl/maps/vYQFs953GZmsn9mK8

Point de rendez-vous Montée du Mont-Royal (monument sir Georges-Étienne Cartier): https://goo.gl/maps/88HSYJ9G6z4YBpH89

Point de rendez-vous Bixi : (monument sir Georges-Étienne Cartier à la station Bixi juste en face): https://goo.gl/maps/88HSYJ9G6z4YBpH89

**Prendre en note**

\*Surveillez MIO le matin même si les conditions météo sont défavorables pour le soccer, j’envoies un courriel une heure trente minutes avant le début si annulation il y a\*

Non, il n’y aura aucune substitution d’acceptée.

Non, il n’y aura aucune excuse de retard d’acceptée.

En cas de non-disponibilité des terrains, le soccer pourrait être remplacé par une séance de jogging.

**Date limite**

1er decembre 2024 : Date limite pour faire l’examen écrit (voir lien ci-bas)

**Examen écrit**

\*Utilisez votre adresse courriel de Teccart pour faire l’examen svp. Merci\*

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScUc30yogr_nW7YHB9PZJnubYCVy-PLjal-ZPrUyZbB4Q3DuA/viewform?usp=sf_link>