



COLLÈGE AHUNTSIC

**FORMATION GÉNÉRALE COMMUNE
DÉPARTEMENT D'ÉDUCATION PHYSIQUE**

PLONGÉE SOUS-MARINE ET EFFICACITÉ

Plan de cours de l'ensemble 2

Compétence visée :

**AMÉLIORER SON EFFICACITÉ
LORS DE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE**

CODIFICATION : 109-177-30 (locale) 109-104-02 (ministère)

PONDÉRATION : (0-2-1)

PROFESSEUR : Philippe Robidoux

Bureau : B-2550 Téléphone : poste 2529

La spécificité de l'éducation physique au collégial :

L'éducation physique au collégial vise l'intégration de la pratique de l'activité physique au mode de vie de l'étudiant et l'acquisition de saines habitudes de vie dans une perspective de lutte contre la sédentarité et les mauvaises habitudes alimentaires. Pour l'étudiant, l'éducation physique vise donc l'adoption de comportements responsables en matière de santé.

L'approche pédagogique privilégiée en éducation physique au collégial va au-delà de l'initiation aux sports ou aux loisirs. Elle favorise plutôt le développement des compétences nécessaires à la gestion d'un mode de vie visant le maintien d'une bonne santé. Cette approche tient compte des dimensions cognitives, affectives, sociales et physiques de l'apprentissage. En ce sens, elle valorise l'acquisition d'habitudes de comportements ayant un impact positif sur la prévention de la maladie. Elle favorise ainsi l'intégration de saines habitudes de vie et leur maintien à long terme.

L'éducation physique au collégial, aide l'étudiant à devenir plus conscient de l'impact de son mode de vie sur sa santé en favorisant une réflexion sur ses habitudes de vie. L'étudiant doit alors développer une vision globale et réaliste de l'ensemble de ses activités. Il doit pouvoir, entre autres, harmoniser sa pratique avec ses intérêts et les contraintes de son environnement.

Le programme

Le programme est constitué de trois ensembles qui s'imbriquent entre eux. Ces trois ensembles amènent l'étudiant à progresser dans l'apprentissage d'un mode de vie comportant la pratique régulière de l'activité physique.

Prendre conscience de l'importance de son mode de vie sur sa santé...

Le premier ensemble doit d'abord amener l'étudiant à analyser ses habitudes de vie et à apprécier son état de santé. L'étudiant doit réaliser le rôle de l'activité physique et de ses saines habitudes alimentaires pour le maintien d'une bonne santé. Par la discussion de groupe, les travaux en ateliers, la recherche personnelle, les mises en situation et des activités de résolutions de problèmes, l'étudiant sera amené à faire une réflexion personnelle. Il devra par la même occasion associer plaisir et santé et reconnaître ses capacités et limites au regard de la pratique de l'activité physique. Enfin, toutes ces activités pédagogiques favorisent l'apprentissage de nombreux concepts reliés au domaine de la santé.

...afin d'acquérir la capacité à prendre en charge ses besoins d'activité physique...

Le deuxième ensemble exige de l'étudiant qu'il expérimente la pratique d'une activité physique comportant une démarche qui en garantit les meilleurs effets. Cette démarche sollicite son sens des responsabilités et sa capacité de se prendre en charge. Ainsi il apprend à développer les habiletés nécessaires pour pratiquer avec succès une nouvelle forme d'activité. Le développement et le maintien de la motivation supposent la préservation de l'estime de soi. Quoi de mieux que d'expérimenter le succès pour préserver cette estime !

...de façon à adhérer à la pratique régulière de l'activité physique.

Le troisième ensemble vise à amener l'étudiant à intégrer la pratique de l'activité physique à son mode de vie, notamment par une meilleure connaissance des facteurs qui en facilitent la pratique. L'étudiant apprend alors à utiliser les compétences acquises dans les deux premiers ensembles dans la gestion d'un programme personnel d'activités physiques. Il apprend en outre à pratiquer une activité physique dans l'optique d'une approche préventive en matière de santé.

ENSEMBLE 2 FORMATION GÉNÉRALE COMMUNE : ÉDUCATION PHYSIQUE

OBJECTIF

STANDARDS

Énoncé de la compétence :

Améliorer son efficacité lors de la pratique d'une activité physique.

Éléments :

1. Appliquer une démarche conduisant à l'amélioration de son efficacité dans la pratique d'une activité physique.

Critères de performance :

- 1.1 Relevé initial de ses habiletés et de ses attitudes dans la pratique de l'activité.
- 1.2 Mention de ses attentes et de ses besoins au regard de ses capacités liées à la pratique de l'activité.
- 1.3 Formulation correcte d'objectifs personnels.
- 1.4 Mention des moyens pour atteindre ses objectifs.
- 1.5 Respect des règles inhérentes à l'activité physique pratiquées, dont les règles de sécurité.
- 1.6 Évaluation périodique de ses habiletés et de ses attitudes liées à la pratique de l'activité.
- 1.7 Interprétation significative des progrès faits et des difficultés éprouvées lors de la pratique de l'activité.
- 1.8 Adaptations périodiques et pertinentes de ses objectifs ou des moyens utilisés.
- 1.9 Amélioration sensible des habiletés motrices exigées par l'activité.

PRÉSENTATION DU COURS ET DE SON CONTENU

Ce deuxième cours d'éducation physique permet à l'élève de s'engager dans une démarche personnelle qui lui donne le goût et le plaisir de l'activité physique et qui sollicite son sens des responsabilités et sa capacité de se prendre en main.

L'élève doit se fixer des objectifs d'apprentissage moteurs et affectifs accessibles dans un contexte lui permettant d'accéder à un certain niveau de réussite. L'efficacité intègre donc les notions de succès, de respect des capacités de chacun et de régularité dans la pratique de l'activité physique. Ce cours permet à l'élève d'expérimenter systématiquement une démarche par objectifs avec obligation de résultats axée sur l'amélioration de ses habiletés et attitudes.

Le contenu spécifique des cours varie selon les activités physiques proposées à chaque session. L'élève fait son choix de cours au moment de l'inscription. Un cahier présente alors le contenu des cours offerts.

PRINCIPALES ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

L'élève effectue d'abord un relevé initial de ses forces et de ses faiblesses en regard des habiletés et des attitudes exigées par l'activité physique qu'il a choisie, ensuite il formule ses objectifs relatifs à ces habiletés et attitudes et en identifie les critères de réussite. Enfin, l'élève fait un choix judicieux des moyens lui permettant d'atteindre ses objectifs. Par la tenue d'un journal de bord, il évalue l'évolution de ses objectifs, les modifie si nécessaire ou en formule de nouveaux. À la fin du cours, l'élève fait un retour critique sur sa démarche.

Tout au cours de la session, l'élève pratique une activité physique de son choix en recherchant l'efficacité selon une approche favorisant la santé, c'est-à-dire en respectant ses capacités et les règles de sécurité. Comme travail personnel, l'élève complète les apprentissages réalisés en classe dans le but d'améliorer son efficacité et atteindre ses objectifs fixés en début de session.

GRILLE D'ÉVALUATION SOMMATIVE : ENSEMBLE 2 Plongée Sous-Marine

Énoncé de la compétence : Améliorer son efficacité lors de la pratique d'une activité physique.

Éléments de la compétence / Critères de performance	Éléments de contenu	Instruments d'évaluation sommative	Pondération	Moment dans la session
1. <u>Appliquer une démarche conduisant à l'amélioration de son efficacité dans la pratique de la plongée-sous-marine</u>				
1.1 Relevé initial de ses habiletés et de ses attitudes dans la pratique de l'activité.	1.1 et 1.2 - Techniques individuelles :	1.1 et 1.2 Grille d'observation et d'évaluation pratique par laquelle l'étudiant prend conscience de ses forces et faiblesses en regard des habiletés et des attitudes exigées par l'activité.	5%	Cours 2 et 3
1.2 Mention de ses attentes et de ses besoins au regard de ses capacités liées à la pratique de l'activité.	voir document <u>habiletés et attitudes</u> dans votre cahier de cours.			
1.3 Formulation correcte d'objectifs personnels.	1.3 et 1.4 - Facteurs à considérer pour la formulation de deux objectifs techniques personnels et d'un objectif d'attitude. Les étudiants doivent préciser les éléments techniques à améliorer, les moyens pour atteindre les objectifs ainsi que les critères de réussite.	1.3 et 1.4 Travail écrit par lequel l'étudiant formule des objectifs personnels relatifs aux habiletés et aux attitudes exigées par l'activité.	10 %	Cours 4
1.4 Mention des moyens pour atteindre ses objectifs.				
1.5 Respect des règles inhérentes à l'activité physique pratiquées dont les règles de sécurité.	1.5 Théorie de la plongée.	1.5 Examen écrit sur la théorie et les techniques de la plongée sous-marine	15%	Cours 15
1.6 Évaluation périodique de ses habiletés et de ses attitudes liées à la pratique de l'activité.	1.6 - 1.7 et 1.8 Facteurs à considérer pour remplir	1.6 - 1.7 et 1.8 Journal de bord Journal à compléter par lequel l'étudiant	15%	Cours 2 à 13

1.7 Interprétation significative des progrès faits et des difficultés éprouvées lors de la pratique de l'activité.	adéquatement le journal de bord et les différentes étapes de la démarche par objectifs.	évalue l'évolution de ses objectifs personnels, les modifie si nécessaire ou en formule de nouveaux.		Remise au 14 ^{ème} cours
1.8 Adaptations périodiques et pertinentes de ses objectifs ou des moyens utilisés.	Facteurs à considérer pour la rédaction du bilan sur l'atteinte des objectifs personnels.	<u>Bilan synthèse</u> par lequel l'étudiant fait un retour critique sur sa démarche et justifie l'atteinte ou la non atteinte de ses objectifs.	10 %	Cours 14
1.9 Amélioration sensible des habiletés motrices exigées par l'activité. <i>* Pour plus de détails concernant ces éléments de compétence, se référer au plan cadre commun pour les cours de l'ensemble 2.</i>	1.9 Évaluation pratique de la réalisation de techniques en plongée apnée. <ul style="list-style-type: none"> •1 Entrée à l'eau •2 Longueur sous l'eau •3 Sauvetage •4 Apnée de 45 secondes 	<u>Évaluation technique en apnée</u>	10%	Cours 8
2. Participation active et présence aux cours *	1.9 Évaluation pratique de la réalisation de techniques en plongée autonome <ul style="list-style-type: none"> •1 Sauvetage •2 Diagonale sous l'eau •3 Copain-copain •4 Décapelage-capelage 	<u>Évaluation technique en plongée autonome</u>	15%	Cours 14
2. Participation active et présence aux cours *		2.0 <u>Banque de 20 points</u> : Première absence : -5 points Deuxième absence : -7 points Troisième absence : -8 points	20%	Évaluation continue de la première à la dernière semaine de cours.

* Après entente avec son professeur, il est possible de reprendre un cours manqué à cause d'une absence. Seulement deux reprises seront permises.

MÉTHODOLOGIE - STRATÉGIES D'ENSEIGNEMENT

Mode d'intervention	Formules pédagogiques
Présentation de la part du professeur	<ul style="list-style-type: none">- Exposés sur les techniques, la physique de l'eau, la physiologie respiratoire- Explication de la démarche par objectifs pour améliorer ses habiletés et des moyens qui seront utilisés à cette fin.- Commentaires appropriés et démonstrations des techniques et de chacun des tests.- Supervision des tests
Interaction	<ul style="list-style-type: none">- Corrections collectives et individuelles lors de l'apprentissage des différentes techniques.- Questions orales posées aux étudiants en classe.- Rétroaction donnée à toute la classe, ou à un élève selon les circonstances.- Correction de l'examen écrit avec les étudiants.- Rencontre individuelle avec les étudiants en difficulté et avec ceux dont le comportement et l'attitude sont jugés inappropriés.

PROGRAMMATION

COURS	CONTENU	ÉVALUATION
1	Présentation du cours et de son fonctionnement :les objectifs, les politiques, les évaluations, techniques de base.	
2	Présentation du document et du plan de cours. Relevé initial des habiletés. Grille d'observation et évaluation pratique de ses forces et faiblesses. Théorie des pressions, flottabilité, hyper ventilation. Pratique des techniques.	5 %
3	Phénomènes respiratoires, phénomènes lumineux, sécurité. Essai d'apnée, longueur sous l'eau, palmages. Explication du travail de formulation des objectifs..	
4	Théorie de l'auto sauvetage. Pratique de la vidange de masque, techniques de sauvetage. Remise du travail de formulation des objectifs personnels.	10 %
5	En sauvetage; communication, approche de la victime, prise, remorquage.	
6	Certification 2008. Pratique des techniques d'entrées à l'eau	
7	Pratique libre en vue de l'examen d'apnée du 8 ième cours. Vérification du journal de bord	
8	Examen pratique en plongée apnée Risques associés à l'utilisation des systèmes autonomes en plongée.	10 %
9	Premier cours en plongée autonome : les équipements, les risques. Capelage des équipements et évolution libre. Décapelage des équipements.	
10	Théorie de la respiration copain/copain. Pratique des techniques et habiletés.	
11	Orientation sous l'eau. Le son et ses incidences sur le plongeur. La vitesse du son. Exercices d'orientation, de son et d'espace.	
12	Exercices divers en palanquée. Bouteille musicale, pyramide, l'aveugle.	
13	Exercices et théorie du sauvetage en plongée sous-marine autonome. Sauveteur vs victime; communication, largage, remontée contrôlée.	
14	Examen pratique sur les techniques de plongée sous-marine autonome. Remise du Journal de bord Bilan synthèse	
15	Reprise d'examens pratiques. Examen théorique	

* L'élève possède une banque de 20 points pour la présence et la participation active au cours.

Activités d'évaluation formative

Ces activités d'évaluation formative se font de façon continue et selon les modalités suivantes :

- Rétroaction à tous les cours, faite oralement ou par écrit grâce à l'utilisation de fiches individuelles et des journaux de bord.
- Rencontre individuelle avec les étudiants dont les attitudes et/ou les comportements sont jugés inappropriés.
- Lors de la remise des travaux aux étudiants, le professeur revient en classe sur des parties du travail moins bien comprises.
- En tout temps, le professeur fournit, sur demande, des compléments d'information.
- En tout temps, le professeur renseigne les étudiants afin de leur permettre de se situer par rapport aux objectifs du cours.

POLITIQUE CONCERNANT LES PROBLÈMES MÉDICAUX

1. Problème médical de 1 à 3 semaines :

L'étudiant doit assister à ses cours d'éducation physique et participer selon ses possibilités.

2. Problème médical de 4 semaines et plus :

L'étudiant, après en avoir parlé à son professeur, doit rencontrer la coordonnatrice du département au **local B-2540** le plus tôt possible, c'est-à-dire la semaine suivant le problème médical. Il sera, au besoin, réorienté dans un autre cours ou en Éducation physique adaptée.

IMPORTANT : IL NE FAUT PAS ATTENDRE D'AVOIR EN SA POSSESSION UN BILLET MÉDICAL AVANT D'ENTREPRENDRE CES DÉMARCHES.

Si l'étudiant tarde à venir rencontrer la coordonnatrice, il devra abandonner son cours ou recevra la mention " échec " pour ce cours.

3. Problème médical survenant après la dixième semaine de la session :

L'étudiant doit suivre la partie théorique du cours et doit s'entendre avec son professeur pour ce qui est de la partie pratique.

RÈGLES DÉPARTEMENTALES D'ÉVALUATION DES APPRENTISSAGES

Les règles départementales d'évaluation des apprentissages sont disponibles sur le site du département (www.collegeahuntsic.qc.ca/pagesdept/ed_physique/) et affichées sur le babillard de chacun des plateaux. Elles peuvent aussi être consultées auprès de la coordonnatrice du département au B-2540.

HORAIRE DE DISPONIBILITÉ DU PROFESSEUR : L'horaire de disponibilité du professeur peut aussi être accessible via Omnivox.

	Jour	Heure	Local

Au besoin, il sera possible de prendre rendez-vous avec son professeur, en dehors des heures de disponibilité indiquées à l'horaire.