

**PLAN DE COURS**

EPK-1186	CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR LES PERSONNES ÂGÉES	
no(s) cours, groupe(s)	titre du cours	niveau

**1. OBJECTIFS SPÉCIFIQUES**

**annotations factuelles**

Objectifs généraux

- Acquérir des connaissances de base sur la condition physique, ses déterminants et des moyens qui contribuent à son développement.
- Connaître les besoins des personnes âgées en matière d'activités physiques.
- Initier l'étudiant à des séances types de conditionnement physique pour âgés.

Objectifs spécifiques

- Adapter les notions théoriques à la clientèle âgée en faisant preuve de jugement et de discernement dans l'élaboration de séances de conditionnement physique.
- Observer et participer à différents modèles de séances en conditionnement physique adaptées aux personnes âgées (ateliers et laboratoires).
- Connaître et appliquer les principes d'intervention en conditionnement physique auprès des personnes âgées.

**2. STRATÉGIES PÉDAGOGIQUES**

- Enseignement magistral
- Ateliers pratiques
- Laboratoires pratiques d'intervention: planifier une séance, intervenir, observer, analyser, discuter, participer.

### 3. CONTENU DÉTAILLÉ

- Présentation du plan de cours et introduction
- Théorie du stress de Selye
- Notions de nutrition
- Processus du vieillissement
- Définition de la condition physique
- Déterminants de la condition physique (force, endurance, résistance, flexibilité, puissance)
- Facteurs affectant la condition physique (environnement, biologie humaine, habitudes de vie, maladie)
- Profil de la clientèle âgée
- Programmation d'activités physiques (planification, organisation, sécurité, évaluation)
- L'intervention gérontologique
- Modèles de séances donnés sous forme d'ateliers, de vidéo ou de conférence
- Laboratoire pratique.

\*\* Du 28 oct. au 3 nov. 2001 : Semaine de travaux et d'études. Mise à jour des travaux et encadrement. Le cours ne sera pas donné.

#### 4. ÉVALUATION

**Note:** Aucun des éléments (entrevue, examen, rapport, test ou autre) de l'évaluation d'un étudiant dans un cours ne peut compter pour plus de 50% dans la pondération de l'ensemble des éléments de l'évaluation. L'évaluation de l'étudiant porte normalement sur l'ensemble des éléments d'évaluation

prévus au plan de cours. Lorsque les modalités d'évaluation d'un cours comportent à la fois des éléments à caractère individuel et d'équipe, les éléments à caractère individuel doivent compter pour au moins 70% dans la pondération de l'ensemble des éléments de l'évaluation, à moins que la Commission des études ait autorisé une pondération différente pour un cours dont les objectifs et les modalités pédagogiques le justifient. Dans le cas où les modalités d'évaluation comportent à la fois des éléments à caractère individuel et d'équipe, un professeur, un chargé de cours ou une équipe pédagogique peut, s'il le précise dans le plan de cours, exiger que les étudiants obtiennent une note minimale en rapport avec les éléments à caractère individuel prévus au plan de cours. Il peut également attribuer une note individuelle aux étudiants pour des travaux d'équipe. La qualité du français peut faire l'objet d'une évaluation dans tout cours de premier cycle et pour chaque élément d'évaluation prévu (travaux, examens ou autres). Sauf dans le cas où la qualité du français fait partie intégrante des objectifs du cours lui-même (notamment en français, en communication ou en éducation), l'évaluation de la qualité du français ne peut compter pour plus de 25% dans la pondération d'ensemble (voir le Règlement des études de premier cycle, article 12.6).

**PLAGIAT ET FRAUDE:** Sont considérés comme plagiat, entre autres, les actes suivants: présenter dans ses travaux écrits un même texte à des professeurs différents sans avoir préalablement reçu l'approbation de chacun d'eux par écrit; utiliser totalement ou en partie du texte d'autrui en le faisant passer pour sien ou sans en indiquer les références; participer, tenter de participer à une substitution de personnes lors d'un examen ou d'un travail faisant l'objet d'une évaluation; posséder ou utiliser pendant un examen tout document ou matériel non autorisé (voir Règlement des études de premier cycle, article 15.2).

- Examen théorique : 30 pts
- Travaux (2) : 25 pts
  - a) Bilan énergétique (10 pts)
  - b) Thème au choix (15 pts)
- \* Laboratoire pratique : 25 pts
- \* Rapport d'observation et réflexion personnelle sur la participation à la séance pratique de conditionnement physique pour les 50 ans et plus au CAPS. Une grille d'observation sera distribuée au préalable à tous les étudiants, afin de faciliter la participation et la réflexion en regard de cette activité où ils sont en contact réel avec des aînés. : 15 pts
- \* Autoévaluation sur la participation active au cours (participation aux discussions, aux échanges...) : 5 pts
- \* **modifications faites au plan de cours suite aux procédures de récupération de la session automne 2000.**

#### Échelle de correspondance :

A+ = 90.0% et plus	B+ = 81.0-83.9%	C+ = 72.0-74.9%	D+ = 63.0-65.9%
A = 87.0-89.9%	B = 78.0-80.9%	C = 69.0-71.9%	D = 60.0-62.9%
A- = 84.0-86.9%	B- = 75.0-77.9%	C- = 66.0-68.9%	E = Moins de 60.0%

#### 5. PRINCIPALES RÉFÉRENCES

##### Notes de cours obligatoires :

1. Rivard, M-C. (1998) *EPK-1186 Conditionnement physique pour âgés*. Notes de cours révisées. Disponibles au comptoir de notes de cours du Service de l'imprimerie.
2. Notes de cours, EPK-1186, Serge Dulac.

##### Autres:

- Association Montréalaise pour les Loisirs des Aînés. (1986). *Délassement-Santé*. 2e édition.
- Bernard, J. (1981). *Activité physique et soins prolongés*. Centre hospitalier Cooke, Direction des services hospitaliers, Service de rééducation physique, Trois-Rivières, mars.
- Brooks, G. A. et Fahey, T. D. (1984). *Aging. Exercise physiology humain bioenergetics and its applications*. J. Wiley et Sons, Inc. (Eds.), (683-699).
- Brunelle, J., Drouin, D., Godbout, P. et Tousignant, M. (1988). *La supervision de l'intervention en activité physique*. Éditions Gaëtan Morin.
- Chevalier, R., Lafrenière, S. et Bergeron, Y. (1979). *Le Conditionnement physique*. Éditions de l'homme.
- D'Amours, Y. (1988). *Activité physique, santé et maladie*. Québec/Amérique (Ed.).

**5. PRINCIPALES  
RÉFÉRENCES**

- C. et Martineau, I. (1985). *L'activité physique appliquée au troisième âge*. Cahier de stage I.
- Geoffroy, C. et Martineau, I. (1990). *L'activité physique appliquée au troisième âge*. Cahier de stage II.
- Gouvernement du Canada, Condition physique et sport amateur (1986). *Le conditionnement physique et les personnes âgées : Guide des moniteurs*.
- Gouvernement du Canada, Condition physique et sport amateur, Association canadienne des loisirs/parcs. (1982). *La Condition physique et l'âge d'or... une image canadienne*.
- Gouvernement du Canada, Condition physique et sport amateur. (1987). *N'y allez pas lentement*. Le conditionnement physique des Canadiens du troisième âge.
- Gouvernement du Québec, Ministère du loisir de la chasse et de la pêche. (1982). *Le choix et la pratique d'activités physiques en vue de l'amélioration de la condition physique : un résumé des notions essentielles*.
- Groupe d'étude de Kino-Québec sur le système de quantification de la dépense énergétique (GSQ). (1979). 6e réunion, plénière du GSQ, Québec.
- Kino-Québec. (1984). *La pratique de l'activité physique, Pour mieux vivre*. Gouvernement du Québec, M.L.C.P.
- Louvard, Annie. (1989). *Guide pratique d'exercices physiques du 3e âge*. Collection Sport de connaissance, édit. Amphora, 2e édition.
- Maher, C. (1988). *Rajeunir par la technique Nadeau*. édit. Québécois, Québec.
- Mc. Ardle, W. D., Katch, F. et Katch, V. (1987). *Viellissement, exercice physique et santé*. Paris: Vigot (Ed.). *Physiologie de l'activité physique. Energie, nutrition et performance*, (453-478).
- Mercier, J.-G. (1989). *Programme d'intervention auprès des aînés : gymnastique fonctionnelle*. Centre de jour : Foyer de Loretteville (publication).
- Mercier, J.-G. (1990). *Plein-air, danse et détente pour les aînés : un retour aux sources par l'exercice*. Centre de jour : Foyer de Loretteville (publication).
- Mercier, J.-G. (1990). *Expression psycho-motrice pour les aînés : activités pour découvrir les plaisirs de l'exercice*. Centre de jour : Foyer de Loretteville (publication).
- Ministère de l'éducation. *Mieux vivre sa retraite en santé*. Direction générale de l'éducation des adultes.
- Péronnet, F. (1980). *Le troisième âge et l'activité physique*. Paris : Vigot (Ed.) *Physiologie appliquée de l'activité physique*, (51-63).
- Poitras, J.G. et Lang, D.P. (1990). *Vivre son âge*. Manuel de conditionnement et d'exercices physiques pour le troisième âge. Les Éditions Marévie.
- Pronovost, G. (1984). *Profil socio-démographique des personnes du troisième âge*. U.Q.T.R., mars.
- Sekely, T. (1978). *En forme après 50 ans*. Exemples d'exercices. Les Éditions de l'homme.
- Simard, C., Caron, F, et Skrotzky, C. (1987). *Activité physique adaptée*. Éditions Gaétan Morin.
- Société canadienne de la croix-rouge, Service de santé et d'action communautaire. (1979). *Joie et santé I : La gymnastique du 3e âge*. Manuel du moniteur.
- Truchot, C. (Ed.). (1980). *Doin et Shiatsu*. Le courrier du livre.
- Willmore, J. M. (1989). *Physical activity and aging*. U.S.A. Human Kinetics.
- YMCA et Condition physique Canada. (1988). *Guide du moniteur de conditionnement aquatique*.

Nom du professeur : Serge DULAC Lorraine CROTEAU	Département : Sciences de l'activité physique
Signature du professeur	Claude Paré, directeur