



## **PLF4M**

### **Leadership pour les activités récréatives et de vie active et saine**

#### **12e année, cours mixte Syllabus de cours**

Mme Samira Jabara

#### **Coordonnées de l'enseignante en ligne**

Courriel: en utilisant l'onglet "Courriel" dans la plateforme du cours

Google Meet: en fixant un rendez-vous avec moi à partir de mon calendrier de rendez-vous

Téléphone: 1-877-331-9497 poste 1027

Disponibilités: lundi au vendredi, 8 h 30 à 11 h 15 et 12 h 15 à 15 h 00

#### **Dates importantes**

Début du cours: le 2 septembre 2025

Date butoir pour les retraits: le 20 novembre 2025

Période d'examens: 19 au 23 janvier 2026

#### **Description du cours**

Ce cours permet à l'élève d'acquérir des compétences pour diriger et coordonner l'organisation d'activités récréatives ou autres, et pour mener une vie active et saine. Grâce au mentorat, l'élève apprend à promouvoir la participation à des activités récréatives ou autres, contribuant ainsi à une vie active et saine, de même qu'à l'adoption de pratiques bien fondées favorisant le bien-être et la sécurité. Le cours prépare l'élève à entreprendre des études collégiales ou universitaires dans des programmes d'éducation physique et de santé, d'animation des loisirs ou de conditionnement physique.

## Description des modules

<i>Modules</i>	<i>Description des modules</i>
<p><b>Module 1</b></p> <p><b>Activités pour une vie saine</b></p>	<p>Dans ce module, l'élève explorera les activités récréatives sportives et non sportives offertes à son école et dans sa communauté. Il ou elle réfléchira aux facteurs qui influencent et qui restreignent la participation aux activités récréatives, ainsi qu'aux bienfaits de ces activités. À la fin du module, l'élève sera initié au concept de mentorat en vie active et saine. L'évaluation sommative du module portera sur la promotion d'activités récréatives au sein de son école.</p>
<p><b>Module 2</b></p> <p><b>Suivre le leader!</b></p>	<p>Dans ce module, l'élève explorera la notion de leadership ainsi que les styles de leadership qui lui conviennent. L'élève se questionnera sur les qualités et les habiletés qui définissent un leader en contexte de vie active et saine. Il ou elle sera aussi initié(e) aux premières étapes à suivre en situation de mentorat en vie active et saine. Comme tâche sommative, il ou elle devra rédiger un article de journal le ou la mettant en vedette en tant que futur(e) leader en contexte de vie active et saine.</p>
<p><b>Module 3</b></p> <p><b>Mieux vaut prévenir que guérir</b></p>	<p>Dans ce module, l'élève explorera les divers aspects de la sécurité lors d'activités récréatives sportives et non sportives. Il ou elle se familiarisera aux risques de blessures associés à ces activités, ciblera les mesures préventives à respecter pour assurer la sécurité des participants, et se familiarisera aux compétences essentielles pour aider en situation d'urgence. L'élève se familiarisera aussi au principe S.M.A.R.T pour la fixation d'objectifs ainsi qu'au plan personnel de bien-être qui doit être préparé en situation de mentorat. Comme tâche sommative, il ou elle devra préparer une ressource pour les entraîneurs de son école portant sur les risques de blessures, les mesures de sécurité préventives et les premiers soins en fonction d'un sport au choix.</p>
<p><b>Module 4</b></p> <p><b>En plein contrôle!</b></p>	<p>Dans ce module, l'élève apprendra comment assurer une bonne dynamique de groupe, en tant que leader en contexte de vie active et saine. Il ou elle sera aussi amené(e) à se questionner sur les différentes habiletés interpersonnelles et les aptitudes de communication efficaces. À la tâche sommative, l'élève devra prendre part à une simulation d'entrevue d'emploi, tout en appliquant ses connaissances des stratégies, des habiletés et des aptitudes de leadership en contexte de vie active et saine.</p>
<p><b>Tâche sommative finale (examen)</b></p>	<p>Tout au long du cours, l'élève sera présenté(e) à différents concepts en lien avec le mentorat en vie active et saine. Comme tâche sommative finale, il ou elle devra agir en tant que mentor(e) afin d'appuyer une personne de son entourage dans l'atteinte d'habitudes de vie plus saines.</p> <p><b>**Cette évaluation aura une valeur de 30 % de la note finale.</b></p>

## Évaluations

Le cours donne à l'élève diverses occasions d'évaluer son rendement, notamment lors d'évaluations formatives et d'évaluations sommatives.

### Évaluations formatives :

Chaque module est divisé en sous-questions. L'élève devra compléter plusieurs activités assignées à chaque sous-question. Certaines activités devront être remises à l'enseignante afin qu'elle fournisse une rétroaction. L'élève doit consulter la feuille de route/le calendrier de chaque module afin de connaître les échéanciers proposés.

**Les échéanciers seront sujets à changements, selon la discrétion de l'enseignante.**

Il est alors recommandé à l'élève de consulter la feuille de route **régulièrement**.

### Évaluations sommatives :

Toutes les tâches sommatives doivent être déposées dans le pigeonier du cours, à moins d'indications contraires de la part de l'enseignante en ligne.

Ce cours est composé de quatre évaluations sommatives qui seront complétées à la fin de chaque module, en plus d'une tâche finale (examen) à compléter à la fin du cours d'une valeur de 30 %. L'élève sera invité(e) à consulter les grilles d'évaluation afin de connaître les critères d'évaluation. **Il est important de respecter les échéanciers retrouvés dans la feuille de route/le calendrier.**

Voici le tableau de niveau global de rendement qui sera utilisé pour les évaluations:

	R – 0 à 49 %			
<b>Niveau global</b>	<b>Niveau 1 :</b>	<b>1-</b> 50 à 52%	<b>1</b> 53 à 56%	<b>1+</b> 57 à 59%
	<b>Niveau 2 :</b>	<b>2-</b> 60 à 62%	<b>2</b> 63 à 66%	<b>2+</b> 67 à 69%
	<b>Niveau 3 :</b>	<b>3-</b> 70 à 72%	<b>3</b> 73 à 76%	<b>3+</b> 77 à 79%
	<b>Niveau 4 :</b>	<b>4-</b> 80 à 86%	<b>4</b> 87 à 94%	<b>4+</b> 95 à 100%

### Dispositions importantes pour la réussite de l'élève:

Les enseignants des cours en ligne prendront toutes les mesures nécessaires pour assurer la réussite de chaque élève qui suit un cours en ligne avec eux. L'élève doit assumer ses responsabilités et compléter toutes les activités formatives assignées afin d'assurer sa réussite éventuelle aux évaluations sommatives.

La feuille de route/le calendrier des modules permettra à l'élève de compléter le cours dans les délais prescrits et évitera qu'ils accusent du retard et de devoir déployer des efforts supplémentaires pour se rattraper. L'élève peut toutefois s'avancer sur cet horaire et compléter les évaluations sommatives avant les dates suggérées.

**Bon cours !**