

## PLAN DE COURS

COURS : **Musculation**

PROGRAMME : **Tous les programmes – formation générale commune**

DISCIPLINE : **109 Éducation physique - ensemble 3**

Pondération : Théorie : 1 | Pratique : 1 | Étude personnelle : 1

Préalables : UN COURS DE L'ENSEMBLE 1 (109-101-MQ) ET UN COURS DE L'ENSEMBLE 2 (109-102-MQ)

Professeurs	Bureau	Poste	Courriel
David Simard	E-09		david.simard@cegepmontpetit.ca
Catherine Voyer	E-09	6682	catherine.voyer@cegepmontpetit.ca

PÉRIODE DE DISPONIBILITÉ AUX ÉTUDIANTS :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Heures					

COORDONNATEURS DU DÉPARTEMENT	BUREAU	📠 poste	✉ courriel
Émilie Charbonneau	AR-2	6209	emilie.charbonneau@cegepmontpetit.ca
Martin Choquette	AR2	6774	martin.choquette@cegepmontpetit.ca

# 1. PLACE DU COURS DANS LA FORMATION DE L'ÉTUDIANT<sup>1</sup>

## PRÉSENTATION DU COURS DE MUSCULATION

**Ce cours fait suite aux cours des deux premiers ensembles (109-101-MQ et un 109-102-MQ). En tout → 3 ensembles**

Les cours offerts en éducation physique sont partagés en trois ensembles. Pour obtenir les trois unités en éducation physique, l'étudiant devra réussir un cours de chaque ensemble. Il n'y a pas de préalable aux cours des ensembles 1 et 2. Par contre, la réussite des deux premiers ensembles est préalable à l'ensemble 3.

### Ensemble 3

L'étudiant utilise les acquis des deux premiers ensembles pour mettre en place les conditions favorables à la pratique régulière, stimulante et autonome de l'activité physique. Il gère les facteurs favorisant le maintien et le développement de cette habitude dans un contexte de prise en charge de ses besoins d'activité physique.

L'étudiant doit concevoir lui-même un programme d'entraînement personnel qui respecte les principes d'entraînement énoncés dans la documentation pertinente dans le but de soutenir la pratique régulière et suffisante de l'activité physique.

L'étudiant utilise les stratégies d'évaluation de son plan d'activité physique et fait une réflexion sur sa pratique.

## 2. OBJECTIF(S) MINISTÉRIEL(S) (CODE ET ÉNONCÉ)

**4EP2** Démontrer sa capacité à prendre en charge sa pratique de l'activité physique dans une perspective de santé.

## 3. OBJECTIF TERMINAL DE COURS

Ce cours proposera de développer les connaissances et les outils nécessaires à une gestion efficace, suffisante et régulière de la pratique d'activités physiques dans une perspective de maintien ou d'amélioration du bien-être/santé (autonomie).

De plus, il explorera le thème de l'entraînement (tant musculaire que cardiovasculaire), en s'assurant de présenter les méthodes d'entraînement actuelles. L'étudiant devra adapter ces méthodes selon ses besoins.

Le cours permettra de faire un lien entre l'entraînement spécifique et des disciplines sportives. Au cours de la session, l'étudiant devra démontrer qu'il détient une compréhension suffisante de l'entraînement pour assurer le rôle de l'entraîneur.

---

<sup>1</sup> L'usage épïcène du masculin dans ce texte est une forme neutre. Il ne vise qu'une meilleure lisibilité du texte et ne comporte aucun caractère discriminatoire à l'égard des personnes de sexe féminin.

## 4. ORIENTATIONS PÉDAGOGIQUES

Ex. : Ce cours de trente (30) heures se répartira à raison de 2 heures consécutives par semaine et auxquelles s'additionnera 15 heures de travail personnel hors cours à raison d'environ une heure par semaine. L'étudiant aura à planifier un programme d'entraînement personnel ayant un objectif réalisable. Ainsi, il devra prendre des mesures précises sur son état de départ afin de formuler correctement un objectif d'amélioration réaliste de sa condition. Le programme d'entraînement devra se conformer aux normes d'efficacité d'entraînement. Un bilan hebdomadaire sera à produire justifiant ses résultats.

Les activités physiques seront évaluées de façon continue par le professeur.

## 5. RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Pour plus d'information sur les cours d'éducation physique au collégial, veuillez-vous référer au site web du département d'éducation physique : <http://education-physique.cegepmontpetit.ca>

### L'éducation physique et la formation générale

Avec les autres disciplines de la formation générale, l'éducation physique contribue au développement des habiletés, des connaissances et des attitudes nécessaires pour s'intégrer à la société comme individu lucide, responsable et actif. Elle contribue à divers degrés aux buts de la formation générale :

- ◆ La capacité de développer une pensée autonome et critique sur son mode de vie et sa santé
- ◆ La conscience de ses responsabilités envers soi et les autres
- ◆ L'application des savoirs à l'analyse de situations et à la détermination de l'action
- ◆ La prise de conscience de la nécessité d'adopter des habitudes de vie qui favorisent une bonne santé
- ◆ La conceptualisation
- ◆ L'analyse et la synthèse
- ◆ La maîtrise de méthode de travail
- ◆ Le développement de l'autonomie

### Particularités des cours d'éducation physique au cégep Édouard-Montpetit :

**Les cours d'éducation physique ne comblent pas les besoins d'activité physique de l'étudiant.** Afin de mieux performer à l'école et pour favoriser le développement des compétences en éducation physique, il est fortement suggéré aux étudiants de rechercher dès leur entrée au cégep des façons d'être régulièrement actif en dehors de ses cours d'éducation physique.

Afin de contrer les effets dévastateurs de la sédentarité, tous les cours comportent de façon régulière une activité ou une routine d'exercices exigeant un effort soutenu et vigoureux avec un accent particulier sur le développement de la composante cardiovasculaire que l'étudiant est aussi invité à prendre en charge dans sa pratique hors cours.

**Au terme de l'ensemble 3, donc à la fin de sa démarche en éducation physique au collégial, l'étudiant devra démontrer une condition physique cardiovasculaire lui permettant d'atteindre le seuil de réussite dans une épreuve ou un test critérié.**

## 6. PLANIFICATION DU COURS

Harmoniser sa pratique régulière et suffisante de l'activité physique dans une approche favorisant la santé.

### \* Projet 1

Objectifs	Orientations pédagogiques (méthodes – contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalité, pondération, échéance)
<b>Analyser</b> de façon personnelle ses forces et faiblesses suite aux tests traitant des différents déterminants de la condition physique.	À l'aide du document fourni à cet effet, l'étudiant prend un «portrait» de ce que sont ses forces et faiblesses en début de session de façon à pouvoir améliorer sa condition physique générale.	<b>Laboratoires pratiques</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Test Léger-Navette</li> <li>➤ Planche</li> <li>➤ Pompes</li> <li>➤ Flexibilité</li> <li>➤ IMC</li> </ul>	Consulter le document fourni au niveau des standards des tests physiques, faire ressortir sous forme de tableau simplifié ses forces et ses faiblesses suite aux tests et analyser les résultats par rapport aux cours de l'ensemble 1.	Remise d'un tableau simplifié indiquant ses forces et faiblesses face à différents déterminants de sa condition physique et analyse ses résultats. <b>3<sup>e</sup> cours.</b> <b>Total pour ce projet 10 %</b>

### \* Projet 2

Objectifs	Orientations pédagogiques (méthodes – contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalité, pondération, échéance)
<b>Construire</b> un programme musculaire et cardiovasculaire personnel adapté aux exigences de l'entraînement.	<b>Vérifier si</b> : L'évaluation dudit programme musculaire respecte les principes d'entraînement reconnus pour les objectifs visés et les consignes données en classe.	<b>Développer</b> un tableau personnalisé incluant les composantes d'une routine musculaire complète. <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Formulation d'objectifs (cf. ens.2)</li> <li>➤ Échauffement préparatoire (Activation-mobilisation – étirements dynamiques) Exercices sollicitant les 5 régions musculaires (accent sur une région si désiré) et en tenant compte des effets recherchés</li> <li>➤ Choix d'une qualité musculaire</li> <li>➤ Prévoir un travail aérobique</li> <li>➤ <b>Élaborer</b> des exercices d'étirement appropriés au programme musculaire proposé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Faire un rappel des principes d'entraînement et d'amélioration de la condition physique à l'aide de recherche soit à la bibliothèque ou sur internet en utilisant la médiagraphie à la fin de ce document.</li> <li>➤ Se référer à la matière couverte durant ses cours des ensembles 1 et 2 en rapport aux principes d'entraînement.</li> <li>➤ Prendre en note la matière donnée à chaque début de cours.</li> </ul>	<b>Remise du programme musculaire personnel (PMP)</b> 5 <sup>ème</sup> cours/session 10 %  <b>Remise du programme spécifique d'exercices fonctionnels. (PSEF)</b> 6 <sup>ème</sup> cours/session Planification de la séance 10 %  Semaines 8 à 13 Gestion de la séance 5 %  <b>Total pour ce projet 25 %</b>
<b>Construire</b> un programme spécifique d'exercices fonctionnels. (en équipe)	<b>Vérifier si</b> : L'évaluation dudit programme d'exercices respecte les principes d'entraînement, la discipline sportive, la définition d'exercice fonctionnel ainsi que les consignes données en classe.	<b>Développer</b> une séance d'entraînement spécifique à un sport (corps de la séance et retour au calme)  Définition d'entraînement fonctionnel. Présentation et expérimentation en classe.	Recherche sur la discipline sportive et les mouvements associés.  Recherche sur les différents types d'exercices fonctionnels pertinents.  Prendre en note la matière donnée à chaque début de cours.	

\* **Projet 3**

<b>Objectifs</b>	<b>Orientations pédagogiques (méthodes – contenu)</b>	<b>Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)</b>	<b>Travail personnel hors cours (préparation)</b>	<b>Évaluation (mode, modalité, pondération, échéance)</b>
<b>Gérer</b> son temps de façon à accomplir un entraînement sécuritaire et progressif.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Règles de sécurité vues en cours sont appliquées.</li> <li>➤ Implication constante de la part de l'étudiant face au travail exigé à l'intérieur du cours.</li> <li>➤ Attitude positive et réceptive.</li> <li>➤ Entrées des données hebdomadaires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Évaluation continue par le professeur qui respecte les résultats attendus.</li> <li>➤ Utilisation d'une fiche de suivi pour constater les progrès du PMP.</li> <li>➤ (Séries – répétitions – charge - difficulté) variables vérifiées.</li> </ul>	Travail se faisant au cours de toute la session.	Évaluation par le professeur avec fiche de suivi.  4 <sup>e</sup> au 13 <sup>e</sup> cours  <b>Total pour ce projet 10 %</b>

\* **Projet 4**

<b>Objectifs</b>	<b>Orientations pédagogiques (méthodes – contenu)</b>	<b>Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)</b>	<b>Travail personnel hors cours (préparation)</b>	<b>Évaluation (mode, modalité, pondération, échéance)</b>
Acquisition des notions théoriques propres à l'entraînement.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Comprendre les règles d'un bon entraînement en salle, la progression logique d'un entraînement.</li> <li>➤ Connaître les règles de sécurité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Évaluation théorique à l'aide d'un examen.</li> </ul>	Étude des différentes notions théoriques vues en cours de session.	Examen théorique 15 <sup>e</sup> cours  <b>Total pour ce projet 15 %</b>

\* **Projet 5**

Objectifs	Orientations pédagogiques (méthodes – contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalité, pondération, échéance)
<p>Construire un programme d'activités physiques (PPAP) adaptées à ses priorités selon besoins, capacités et facteurs de motivation.</p> <p>Planifier de façon appropriée les conditions de réalisation des activités à pratiquer.</p> <p>Formuler correctement et pertinemment ses objectifs personnels et son choix d'activités physiques à pratiquer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Compléter</b> avec clarté, précision et une bonne recherche personnelle les fiches permettant d'évaluer ses besoins, de prendre des mesures précises sur son état de départ afin de planifier un programme personnel adapté à chacun. Ainsi, s'assurer de formuler un objectif réalisable, fixé par l'étudiant au préalable.</li> <li>➤ <b>Prendre</b> des mesures précises sur son état de départ afin de formuler correctement un objectif d'amélioration réaliste de sa condition.</li> <li>➤ <b>Construire</b> un programme personnel adapté à ses besoins et capacités conforme aux normes d'efficacité d'entraînement qui saura être des plus stimulants pour l'étudiant.</li> <li>➤ <b>Évaluer</b> l'atteinte ou non atteinte de son objectif, bilans hebdomadaires et justifications appuyant ce résultat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Après avoir exécuté le test Léger-Navette.</li> <li>➤ Suite aux résultats obtenus au test, l'étudiant <b>analyse</b> ses besoins pour améliorer un des déterminants de sa condition physique : son cardiovasculaire.</li> <li>➤ <b>Formuler</b> des objectifs répondant à ses besoins et à ses capacités.</li> <li>➤ <b>Construire</b> un programme personnel d'activité physique permettant l'atteinte de ses objectifs et respectant les conditions de réalisation.</li> <li>➤ <b>Expérimenter concrètement</b> son programme en tenant compte des exigences de sa vie (temps, erreurs de parcours, budget, etc. ...) sur une période de 12 semaines tout en exerçant un suivi quotidien ainsi que des bilans périodiques.</li> <li>➤ À la mi-temps <b>reprendre</b> le test pour modifier ou non les objectifs de départ.</li> <li>➤ <b>Évaluer</b> l'atteinte ou non atteinte de l'objectif avec justification appropriée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Lire</b> des textes rappels sur la condition physique et les effets de l'activité physique sur la santé.</li> <li>➤ <b>Compléter</b> quelques fiches permettant de faire une analyse de ses besoins.</li> <li>➤ <b>Compléter</b> toutes les étapes aboutissant à la construction d'un programme personnel, son application avec un suivi et finalement son évaluation.</li> </ul>	<p>Cahier de projet incluant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Résultats au test du début.</li> <li>➤ Objectif mesurable et réaliste.</li> <li>➤ Planification écrite du programme personnel avec l'activité retenue; 3<sup>e</sup> semaine</li> <li>➤ Réajustements 7<sup>e</sup> semaine</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>12 %</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ *Justifications avec bilans hebdomadaires et conclusion. 14<sup>e</sup> semaine.</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>8%</b></p> <p><b>Total pour ce projet : 20 %</b></p>

\* **Projet 6**

Objectifs	Orientations pédagogiques (méthodes – contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalité, pondération, échéance)																																									
<p><b>Démontrer</b>, vers la fin de la session, une condition cardiovasculaire moyenne selon les normes établies dans un test standardisé.</p>	<p>Suite à une évaluation en début de session, le professeur incite les étudiants à une pratique régulière de l'activité physique hors cours en vue particulièrement d'améliorer leur efficacité cardiovasculaire</p> <p>La condition cardiovasculaire sera mesurée à nouveau au 14<sup>ème</sup> cours de la session.</p>	<p><b>Démontrer</b> une condition cardiovasculaire acceptable selon les critères d'un test standardisé.</p> <table border="1" data-bbox="802 318 1199 878"> <thead> <tr> <th colspan="2">Palier atteint</th> <th rowspan="2">Note /20</th> </tr> <tr> <th>Filles</th> <th>Gars</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10.5 et +</td> <td>14 et +</td> <td>22</td> </tr> <tr> <td>9.5 – 10</td> <td>13 – 13,5</td> <td>21 – 21,5</td> </tr> <tr> <td>8.5 – 9</td> <td>12 – 12,5</td> <td>20 – 20,5</td> </tr> <tr> <td>7.5-- 8</td> <td>11 – 11,5</td> <td>18 – 19</td> </tr> <tr> <td>6.5 – 7</td> <td>10– 10,5</td> <td>16 – 17</td> </tr> <tr> <td>5.5 – 6</td> <td>9 – 9,5</td> <td>14 – 15</td> </tr> <tr> <td>4.5 – 5</td> <td>8 – 8,5</td> <td>12 – 13</td> </tr> <tr> <td>3,5--4</td> <td>7 – 7,5</td> <td>10 – 11</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>6 – 6,5</td> <td>8 – 9</td> </tr> <tr> <td>2,5</td> <td>5–5.5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>4.5</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>1,5 et --</td> <td>4 et --</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Palier atteint		Note /20	Filles	Gars	10.5 et +	14 et +	22	9.5 – 10	13 – 13,5	21 – 21,5	8.5 – 9	12 – 12,5	20 – 20,5	7.5-- 8	11 – 11,5	18 – 19	6.5 – 7	10– 10,5	16 – 17	5.5 – 6	9 – 9,5	14 – 15	4.5 – 5	8 – 8,5	12 – 13	3,5--4	7 – 7,5	10 – 11	3	6 – 6,5	8 – 9	2,5	5–5.5	6	2	4.5	4	1,5 et --	4 et --	2	<p>L'étudiant doit prendre sur lui de veiller à maintenir et/ou améliorer sa condition cardiovasculaire par un entraînement personnel régulier hors cours</p>	<p>Selon les résultats du test cardiovasculaire Léger-Navette au 14<sup>e</sup> cours.</p> <p>Selon le palier atteint. <b>20 %</b></p> <p><b>Total pour ce projet : 20 %</b></p>
Palier atteint		Note /20																																											
Filles	Gars																																												
10.5 et +	14 et +	22																																											
9.5 – 10	13 – 13,5	21 – 21,5																																											
8.5 – 9	12 – 12,5	20 – 20,5																																											
7.5-- 8	11 – 11,5	18 – 19																																											
6.5 – 7	10– 10,5	16 – 17																																											
5.5 – 6	9 – 9,5	14 – 15																																											
4.5 – 5	8 – 8,5	12 – 13																																											
3,5--4	7 – 7,5	10 – 11																																											
3	6 – 6,5	8 – 9																																											
2,5	5–5.5	6																																											
2	4.5	4																																											
1,5 et --	4 et --	2																																											

## 7. SYNTHÈSE DES MODALITÉS D'ÉVALUATION SOMMATIVE\*

Description de l'activité de l'évaluation	Contexte de réalisation	Échéance (date de remise d'un travail ou période d'examen)	Pondération (%)
➤ Analyse des forces et faiblesses	Tableau résumé et analyse	3 <sup>ème</sup> semaine	10 points
➤ Construction du PMP	Travail écrit, descriptif sous forme de tableau	5 <sup>ème</sup> semaine	10 points
➤ Construction PSEF	Travail écrit Présentation en classe	6 <sup>ème</sup> semaine Semaines 8 à 13	10 points 5 points
➤ Fiche de suivi de l'implication au cours (entrées de données hebdomadaires, respect des échéanciers).	Fiche personnelle	De la 4 <sup>e</sup> à la 13 <sup>e</sup> semaine	10 points
➤ Apprentissage des différentes notions théoriques.	Examen théorique	➤ 15 <sup>e</sup> semaine	15 points
➤ Programme personnel d'activité physique. (P.P.A.P.) hors cours.	Expérimenté sur 12 semaines (4 <sup>e</sup> à la 14 <sup>e</sup> semaine). Toutes les étapes de réalisation sont enregistrées dans un cahier.	➤ Planification du programme personnel. ➤ Réajustements ➤ Conclusion/Justification	3 <sup>e</sup> semaine } <b>12 points</b> 7 <sup>e</sup> semaine } 14 <sup>e</sup> semaine } <b>8 points</b> <b>Total pour ce projet : 20 points</b>
Démonstration d'une condition cardiovasculaire de niveau acceptable	Lors d'un test standardisé (Léger-Navette)	14 <sup>e</sup> semaine	20 points
<b>TOTAL : 100 points</b>			

Le **seuil de réussite** de ce cours est de 60 % basé sur le total des notes accumulées dans tous les examens sommatifs. Cette note minimale est accordée si l'étudiant a démontré qu'il a atteint les objectifs d'apprentissage du cours aux seuils fixés. (PIEA, article 6.5.2.1)

\* Les critères d'évaluation seront présentés par écrit au moins une semaine avant l'activité d'évaluation sommative.



## 8. MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

- ☞ Tout le nécessaire pour prise de notes
- ☞ 1 serviette
- ☞ 1 crayon de plomb, cahier ou feuilles pour prendre note
- ☞ Cadenas
- ☞ Calculatrice

## 9. MÉDIAGRAPHIE

- ☞ Bélanger, C. et Beaumont, S., *Santé et activité physique*, Les éditions CEC inc., 2<sup>e</sup> édition, 2016.
- ☞ Bradette, A. et Charbonneau, É., *En action !*, Chenelière Éducation, 2016.
- ☞ Chevalier, Richard, *À vos marques prêts, santé !* Édition du Renouveau pédagogique inc. 5<sup>ième</sup> édition 2010 ou 6<sup>ième</sup> édition 2014;
- ☞ (Des volumes seront mis à votre disposition à la bibliothèque)
- ☞ Croisetière, Réjean, abdominaux, répertoire d'exercices, Édition RC 2004;
- ☞ Croisetière, Réjean, musculation, répertoire d'exercices, 3<sup>e</sup> édition RC, 70 pages;
- ☞ Croisetière, Réjean, Ballon-suisse, répertoire d'exercices, Édition RC 2002;

## 10. CONDITIONS DE RÉUSSITE AU COURS

### 1. Note de passage

La note de passage du cours est de 60 % (PIEA, article 5.1m).

### 2. Présence aux évaluations sommatives

**La présence aux activités d'évaluation sommative est obligatoire (PIEA 5.2.5.1).**

Toute absence non motivée pour des raisons graves (maladie, décès, événement de force majeure, etc.) à une activité d'évaluation sommative peut entraîner la note zéro (0) pour la dite activité. Des pièces justificatives peuvent être exigées. Si les motifs sont graves et reconnus comme tels par l'enseignant, des modalités de report de l'activité d'évaluation seront convenues entre l'enseignant et l'étudiant (PIEA 6.2.5.1).

### 3. Remise des travaux

Les travaux exigés par un professeur doivent être remis à la date, au lieu et au moment fixés. Les pénalités entraînées par les retards sont établies selon les règles départementales (PIEA, article 5.2.5.2).

Les travaux exigés doivent être remis à la date, au lieu et aux moments fixés.

**La pénalité pour le travail remis en retard** est de 10% de la valeur du travail par jour ouvrable de retard pour tout travail valant au moins 10% de la note finale. Lorsqu'il s'agit de fiches d'activités hebdomadaires, la perte sera de 1 point par jour de retard.

#### 4. Présentation matérielle des travaux

L'étudiant doit respecter les « Normes de présentation matérielle des travaux écrits » adoptées par le Cégep. Ces normes sont disponibles sous la rubrique « Méthodologie » des centres de documentation du Cégep. Voici l'adresse : CRD du campus de Longueuil ou CRD de l'ÉNA (même lien pour les deux campus) : [www.cegepmontpetit.ca/normes](http://www.cegepmontpetit.ca/normes).

Les pénalités départementales concernant le non-respect des normes de présentation matérielle des travaux (PIÉA, article 5.3.2) : Ceux-ci se verront traités comme des travaux remis en retard tant qu'ils ne seront pas conformes.

#### 5. Plagiat

Tout manquement à l'honnêteté intellectuelle, de même que toute tentative de collaboration à une telle action entraînent la note «0» (zéro) pour l'examen, le travail ou l'activité d'évaluation en cause. Dans ce cas, le professeur en fait un rapport écrit à la coordination départementale qui le transmet à la Direction des études (PIÉA, 5.6.1).

#### 6. Révision de notes

L'étudiant qui s'estime lésé dans l'évaluation de son travail ou examen peut demander la révision de sa note en cours de session ou la révision de sa note finale conformément aux dispositions de l'article 5.6.2 de la PIÉA.

#### 7. Qualité de la langue française

L'évaluation de la qualité de la langue (PIÉA, article 5.3.1) doit respecter les critères et les valeurs établis par le département. (voir grille)

L'étudiant doit présenter ses travaux en un français correct. Il s'agit d'une exigence de forme qui autorise le professeur à refuser un travail ou à en retarder l'acceptation jusqu'à ce qu'elle soit satisfaite (PIÉA 6.3.1). Le retard à remettre le travail dans un français correct est alors soumis à la pénalité prévue pour cette éventualité.

#### Grille de correction du français

<b>Excellent</b>	- Les idées sont claires. Le propos est cohérent. - Très bon emploi du vocabulaire relié à la discipline. - En général, respect du code orthographique et grammatical (peu ou pas de fautes).	10/10
<b>Moyen</b>	- Les idées sont relativement claires. Le propos est généralement cohérent. - La plupart du temps, le choix du vocabulaire relié à la discipline est judicieux. - Le texte comporte un certain nombre de fautes de grammaire ou d'orthographe.	6/10
<b>Faible</b>	- Le texte est difficile à comprendre; le contenu en est affecté. - Mauvais emploi du vocabulaire relié à la discipline. - Le texte présente trop de fautes de grammaire ou d'orthographe.	0/10

Correction à caractère déductive. (100%- 10%.)

L'étudiant n'a pas la possibilité de corriger ses fautes pour récupérer ses points perdus pour la qualité de la langue française.

## 11. RÈGLES DÉPARTEMENTALES POUR L'ENSEMBLE DES COURS EN ÉDUCATION PHYSIQUE

### 1. Présence au cours

La présence au cours est obligatoire.

Toute absence est portée au dossier de l'étudiant. Dans tous les cas, il ne s'agit pas d'une autorisation de congé mais d'une mesure qui reconnaît à l'étudiant un droit limité à s'absenter. La présence au cours ne peut être comptabilisée si l'étudiant est présent mais n'est pas en mesure de participer activement au cours.

**L'étudiant ne peut pas cumuler plus de 4 heures d'absence, à partir d'une 5ième heure d'absence l'étudiant est exclu du cours.**

**Si l'étudiant est en mesure de justifier, dans un délai jugé raisonnable par l'enseignant, des heures d'absence par une raison grave (décès, maladie, cas de force majeure), il pourra reprendre cette absence.**

### 2. Reprise

L'absence est effacée du dossier de l'étudiant lorsque celui-ci reprend un cours manqué selon les conditions et les modalités précisées par le professeur.

**En cas de raison grave ; (décès, maladie, cas de force majeure) le professeur favorise le rattrapage quand cela est possible.**

### 3. Retard

Les retards s'accumulent avec les heures d'absences.

Un **retard** est comptabilisé comme **une heure d'absence**.

Le professeur se réserve le droit de refuser l'accès au cours.

Un retard est comptabilisé dès le début de la période si l'étudiant n'est pas présent.

### 4. Départs hâtifs

L'étudiant doit assister au cours jusqu'à la fin pour que sa présence soit enregistrée.

*La politique de présence s'applique aux cours seulement et non aux activités d'évaluation sommative, auquel cas la PIÉA s'applique. EN CAS D'ABSENCE PROLONGÉE POUR DES RAISONS GRAVES et lorsque le rattrapage n'est pas possible, l'étudiant doit aviser son A.P.I. le plus tôt possible. Dans certains cas, l'étudiant peut obtenir, selon le cas, la mention IT (incomplet temporaire) ou la mention IN (incomplet permanent) en conformité avec l'article 6.5.1.4 de la PIÉA et ainsi éviter l'échec.*

## 12. MODALITÉ DE PARTICIPATION AU COURS

### TENUE VESTIMENTAIRE

La tenue **sportive** est obligatoire :

- T-Shirt (aucune camisole ne sera tolérée);
- Short ou pantalon de **sport**; pas de jeans.
- Souliers de **gymnase** en bon état, offrant un bon support aux pieds et **attachés convenablement**;
- Cheveux longs attachés;

**Note** : Une tenue inadéquate peut être une cause de refus d'accès au cours. Une absence est alors enregistrée pour l'étudiant concerné.

### Précisions sur l'engagement de l'étudiant dans l'activité d'apprentissage :

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

## 13. CENTRE DE SERVICES ADAPTÉS (CSA)

« Si votre participation à la vie collégiale est compromise et que des mesures adaptées s'imposent (adaptation physique, mesures adaptées pour les examens, stratégies d'apprentissage, etc.), vous pouvez alors faire connaître votre situation au Centre de services adaptés (CSA) le plus tôt possible : »

	Campus Longueuil	Campus ÉNA
Local :	D-0240	B-157
Par téléphone :	450-679-2631 #2272	450-679-2631 #4568
En ligne :	servicesadaptes@cegepmontpetit.ca	servicesadaptesena@cegepmontpetit.ca

## 14. POLITIQUES ET RÈGLES INSTITUTIONNELLES

Tout étudiant inscrit au cégep Édouard-Montpetit doit prendre connaissance du contenu de quelques politiques et règlements institutionnels et s'y conformer. Notamment, la Politique institutionnelle d'évaluation des apprentissages (PIEA), la Politique institutionnelle de la langue française (PILF), la Politique pour un milieu d'études et de travail exempt de harcèlement et de violence (PPMÉTEHV), les Conditions d'admission et cheminement scolaire, la Procédure concernant le traitement des plaintes étudiantes dans le cadre des relations pédagogiques. Le texte intégral de ces politiques et règlements est accessible sur le site Web du Cégep à l'adresse suivante : [www.cegepmontpetit.ca/reglements-et-politiques](http://www.cegepmontpetit.ca/reglements-et-politiques). En cas de disparité entre des textes figurant ailleurs et le texte intégral, ce dernier est la seule version légale et appliquée.

## CALENDRIER DU CONTENU DE COURS ET DU TRAVAIL HORS-COURS

SEM.	CONTENU	REMISES	%
1	Plan de cours Familiarisation avec la salle Initiation à la nomenclature spécifique, planche anatomique et échauffement Théorie sur l'entraînement cardio-vasculaire (continu vs intervalles)		
2	<b>LES TESTS PHYSIQUES</b> Explications du travail Analyse des forces et faiblesses et du travail Programme personnel d'activités physiques (PPAP)		
3	<b>CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT</b> <b>Échauffement</b> : Activation, mobilisation, étirements dynamiques Familiarisation avec certains exercices Présentation sur les qualités musculaires Explications du travail intitulé : <b>P</b> rogramme de <b>M</b> usculation <b>P</b> ersonnel ( <b>PMP</b> )	REMISE : • ANALYSE DES FORCES ET FAIBLESSES • PROGRAMME PERSONNEL D'ACTIVITÉS PHYSIQUES (PPAP) (Planification)	10% 9%
4	<b>Présentation sur l'exercice fonctionnel</b> <b>Échauffement.</b> 1 <sup>ère</sup> séance dirigée d'exercices fonctionnels. Présentation sur les qualités musculaires et aptitudes musculaires (suite)		
5	<b>Échauffement.</b> 2 <sup>ième</sup> séance dirigée d'exercices fonctionnels + Explications sur le <b>P</b> rogramme <b>S</b> pécialisé <b>E</b> ntraînement <b>F</b> onctionnel ( <b>PSEF</b> )	REMISE DU <b>PMP</b> (Projet 2a)	10%
6	<b>Échauffement.</b> Exécution du PMP Explications des réajustements Programme personnel d'activité physique (2 <sup>e</sup> remise PPAP)	REMISE DU <b>PSEF</b> (Projet 2b)	10%
7	Théorie. <b>Échauffement.</b> Entraînement cardiovasculaire, PMP + Préparation de votre présentation du <b>PSEF</b>	2 <sup>e</sup> REMISE DU <b>PAPP</b> (Réajustements)	3%
8	Théorie. <b>Échauffement</b> + PMP+ Présentation <b>PSEF</b> (Équipe 1)	Gestion de votre séance <b>PSEF</b>	5%
9	Théorie. <b>Échauffement.</b> + PMP+ Présentation <b>PSEF</b> (Équipe 2)		
10	Théorie. <b>Échauffement</b> + PMP+ Présentation <b>PSEF</b> (Équipe 3)		
11	Théorie. <b>Échauffement</b> + PMP+ Présentation <b>PSEF</b> (Équipe 4)		
12	Théorie. <b>Échauffement</b> + PMP+ Présentation <b>PSEF</b> (Équipe 5)		
13	Théorie. <b>Échauffement</b> + PMP+ Présentation <b>PSEF</b> (Équipes 6 et 7)	Remise de fiche PMP pour compilation	10%
14	Reprise du test Léger-Navette Justification de la performance au Léger-Navette et conclusion du PAPP (Bilan) Retour théorique pour l'examen final		
	<b>ÉVALUATION THÉORIQUE LORS DES EXAMENS COMMUNS</b>	Remise du Bilan	20% 8%
			15%

