

Plan de cours

COURS : **Santé et activités sportives**


PROGRAMME : Tous les programmes – formation générale commune


DISCIPLINE : **109 Éducation physique – ensemble 1**

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

PROFESSEURS

BUREAU

 poste

 courriel ou site web

Annie Côté

E-09

6775


anniel.cote@cegepmontpetit.ca


PÉRIODES DE DISPONIBILITÉ AUX ÉTUDIANTS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant-midi					
Après-midi					

COORDONNATEURS DU DÉPARTEMENT

BUREAU

 poste

 courriel

Émilie Charbonneau

AR-2

6209

emilie.charbonneau@cegepmontpetit.ca

Martin Choquette

AR-2

6774

martin.choquette@cegepmontpetit.ca

1. PLACE DU COURS DANS LA FORMATION DE L'ÉTUDIANT¹

PRÉSENTATION DU COURS DE SANTÉ ET ACTIVITÉS SPORTIVES

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.

EN TOUT → 3 ENSEMBLES

Les trois ensembles en éducation physique poursuivent le développement d'un mode de vie sain et actif amorcé au secondaire en amenant l'étudiant à prendre les moyens nécessaires pour assurer le maintien ou l'amélioration de sa condition physique tout au long de sa vie. Ces trois ensembles sont conçus en une séquence d'apprentissage. Ils sont élaborés en continuité, de manière que les acquis théoriques et pratiques des deux premiers soient réinvestis dans le troisième.

Ensemble 1

Le premier ensemble (*santé et activité physique*) porte sur le rapport entre la condition physique, un mode de vie sain et actif, et la santé. L'étudiant doit expérimenter une ou quelques activités physiques et les mettre en relation avec ses capacités d'adaptation à l'effort, ses besoins de changement ou de maintien de sa condition physique, sa motivation, ses habitudes de vie et les connaissances en matière de prévention, de manière à faire un choix pertinent et justifié d'activités physiques.

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

4EPO Analyser sa pratique de l'activité physique au regard des habitudes de vie favorisant la santé.

3. OBJECTIF TERMINAL DE COURS

Suite au cours de Santé et activités sportives, l'étudiant pourra établir une relation entre ses habitudes de vie et sa santé, en pratiquant l'activité physique de façon régulière en reconnaissant ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation liés à cette pratique suffisante de l'activité physique. Par la suite, l'étudiant devra proposer des activités physiques favorisant sa santé.

4. ORIENTATIONS PÉDAGOGIQUES

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.

Tout en mesurant les effets à court terme de ses habitudes de vie sur sa santé et sa condition physique, l'étude de l'information issue de recherches scientifiques ou des médias permettra à l'étudiant de connaître et de maîtriser les différentes dimensions de la santé globale et de développer une pensée critique quant aux habitudes de vie génératrices de santé et aux effets de l'activité physique sur la santé. L'étudiant est alors capable d'analyser les résultats obtenus dans les tests et évaluations. Il reconnaît l'influence des facteurs sociétaux et culturels ; il est aussi amené à considérer le long terme.

¹ 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.

L'étudiant devra expérimenter des situations d'activités physiques l'aidant à développer sa capacité à appliquer les procédures et les règles d'une pratique favorisant la santé.

L'étudiant devra identifier ses principaux besoins dans une perspective de santé, ses capacités, les facteurs de motivation susceptibles de le faire passer à l'action ou de favoriser le maintien de l'habitude, utiliser de façon appropriée des stratégies d'évaluation sur le plan physique dans la perspective d'une pratique régulière et suffisante de l'activité physique.

L'étudiant complètera ensuite sa démarche, son bilan personnel, en élaborant un plan d'action d'adoption ou de maintien de certaines habitudes de vie incluant obligatoirement la pratique de l'activité physique selon une procédure cohérente. Le scénario devra tenir compte de l'ensemble des analyses effectuées au cours de la démarche et en constituer l'aboutissement logique et réaliste. L'étudiant devra aussi communiquer de façon claire et argumentée sa démarche favorisant la santé à long terme.

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.

6. PLANIFICATION DU COURS

Projet 1 : Établir la relation entre son mode de vie et sa santé

Objectifs	Orientations pédagogiques (méthodes – contenus)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Expliquer la relation entre ses habitudes de vie, en particulier ses habitudes d'activités physiques et sa santé en utilisant l'information issue de recherches scientifiques ou de médias.	Utiliser le cadre théorique pour faire les liens entre son mode de vie et sa santé, pour identifier les risques et les bénéfices santé associés à ses habitudes de vie. Fiches dûment complétées.	Évaluation des habitudes de vie à l'aide de questionnaires qualitatifs : <ul style="list-style-type: none"> • Indice d'activités physiques • Alimentation • Stress et détente • Sommeil • Dépendances nuisibles Les évaluations servent à illustrer le lien existant entre les habitudes de vie et la santé. Les cours théoriques abordent les thèmes suivants : <ul style="list-style-type: none"> • la santé globale • les dimensions du mieux-être • les habitudes de vie génératrices de santé • les bénéfices santé de l'activité physique • l'influence des facteurs sociétaux et culturels sur la pratique de l'activité physique 	Lire dans le volume obligatoire « <i>En Action</i> » : les chapitres 1 à 10 et répondre au questionnaire à la fin de chacun des chapitres. Compléter les laboratoires et/ou évaluations personnelles. (voir calendrier de travail)	Cours 7 Examen théorique mi-session, de type objectif et courtes réponses <u>15 points</u> Cours 15 Examen théorique final, de type objectif et courtes réponses <u>20 points</u> TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : <u>35 POINTS</u>

Projet 2 : Évaluer sa situation personnelle au regard de sa condition physique et des habitudes de vie

Objectifs	Orientations pédagogiques (méthodes – contenus)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Reconnaître ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation liés à la pratique régulière et suffisante de l'activité physique.	Utiliser les mesures des différentes évaluations, les normes disponibles et le cadre théorique proposé pour porter un regard critique sur sa condition physique et ses habitudes de vie. Identifier les habitudes de vie qui sont génératrices de santé (point fort) et celles qui représentent un risque (point faible) et le cas échéant, identifier le risque. Identifier les capacités physiques et les besoins que son évaluation fait ressortir en répondant au bilan À l'action du chapitre 1.	Évaluation des déterminants de la condition physique à l'aide de tests standardisés : <ul style="list-style-type: none"> ◆ Endurance cardiovasculaire ◆ Endurance musculaire ◆ Flexibilité ◆ Posture et santé du dos ◆ Équilibre énergétique ◆ Force musculaire Évaluation des habitudes de vie à l'aide de questionnaires qualitatifs : <ul style="list-style-type: none"> ◆ La santé globale ◆ Les dimensions du mieux-être ◆ Les habitudes de vie génératrices de santé ◆ Les bénéfices santé de l'activité physique ◆ L'influence des facteurs sociétaux et culturels sur la pratique de l'activité physique 	Compléter correctement les données quantitatives associées aux tests suivants : Test navette de 20 mètres F.C. cible Tests pompes, planche, chaise Test IMC, tour de taille Test de flexibilité	Cours 3 Évaluation de sa situation personnelle à l'aide de sa fiche d'entraînement. À compléter : <ul style="list-style-type: none"> • Fiche individuelle (laboratoire) : tests et FCC • Bilans sur Léa : 1 et 10 et au choix selon une faiblesse TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : <u>10 POINTS</u>

Projet 3 : Proposer un choix pertinent d'activités physiques

Objectifs	Orientations pédagogiques (méthodes – contenus)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
<p>Proposer un choix pertinent justifié d'activité physique en relation avec ses besoins, ses capacités, ses facteurs de motivation.</p> <p>Communication claire et argumentée de sa pratique d'activité physique.</p>	<p>Mettre en évidence les résultats de tous les tests effectués et l'évaluation critique de son mode de vie (les habitudes d'activité physique en particulier).</p> <p>Proposer un choix d'activité(s) cohérent avec les besoins prioritaires identifiés et les bénéfices santé recherchés. Le scénario proposé est réaliste et communiqué de façon claire et argumentée : il est en lien avec les connaissances en matière de prévention, la motivation et les capacités d'adaptation à l'effort de l'étudiant.</p>	<p>À partir de l'évaluation de sa situation personnelle, l'étudiant identifie ses priorités d'action en lien avec sa motivation réelle à répondre à ses besoins.</p> <p>À l'aide de questionnaires, l'étudiant identifie ses capacités au regard de la pratique de l'activité physique à savoir, ses aptitudes physiques, motrices et sociales de même que son emploi du temps et les contraintes de transport d'équipement ou de coût.</p>	<p>→ Avoir complété correctement les fiches quantitatives et qualitatives.</p>	<p>Cours 14</p> <p>Remettre selon les modalités du professeur.</p> <p style="text-align: right;"><u>15 points</u></p> <p style="text-align: right;">TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET :</p> <p style="text-align: right;"><u>15 POINTS</u></p>

Projet 4 : Appliquer les règles d'une pratique de l'activité physique de façon efficace

Objectifs	Orientations pédagogiques (méthodes – contenus)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
<p>Appliquer les règles d'une pratique de l'activité physique favorisant la santé.</p>	<p>Démontrer un engagement soutenu.</p> <p>Respect des règles inhérentes à l'activité physique pratiquée.</p> <p>Respect des règles de sécurité et d'éthique.</p> <p>S'impliquer individuellement et collectivement dans le travail d'équipe.</p>	<p>- Volet individuel : cours 5, 6 et 9</p> <p>- Volet collectif : cours 8, 11 et 12</p>	<p>→ Compléter et mettre en application la fiche d'entraînement.</p>	<p><u>Sport individuel</u> <u>25 pts</u></p> <p>Évaluation continue par le professeur en situation de jeu.</p> <p><u>Sport collectif</u> <u>45 pts</u></p> <p>Évaluation continue par le professeur en situation de jeu.</p> <p style="text-align: right;">TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET :</p> <p style="text-align: right;"><u>30 POINTS</u></p>

Projet 5 : Pratiquer l'activité physique de façon régulière et suffisante

Objectifs	Orientations pédagogiques (méthodes – contenus)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)																																									
Pratiquer l'activité physique de façon à pouvoir démontrer une capacité cardiovasculaire et musculaire acceptable.	<p>Dès le début de la session, l'étudiant est invité à rechercher les moyens et les occasions de combler ses besoins d'activité physique en dehors de son cours.</p> <p>Évaluation de la capacité cardiovasculaire à l'aide du Test navette ainsi que l'endurance musculaire du début et à la fin de la session.</p> <p>Activités à incidence cardiovasculaire dans le cours et dans le travail personnel.</p> <p>Principes d'entraînement. Fréquence cardiaque cible. Formule Astrand.</p>	<p>Démontrer une condition physique lui permettant d'atteindre le seuil de réussite dans le test navette de fin de session.</p> <p>Ensemble 1</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Paliers atteints</th> <th rowspan="2">Note sur 10</th> </tr> <tr> <th>Filles</th> <th>Gars</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10 et +</td> <td>13 et +</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>9 – 9,5</td> <td>12 – 12,5</td> <td>11 – 11,5</td> </tr> <tr> <td>8 – 8,5</td> <td>11 – 11,5</td> <td>10 – 10,5</td> </tr> <tr> <td>7 – 7,5</td> <td>10 – 10,5</td> <td>9 – 9,5</td> </tr> <tr> <td>6 – 6,5</td> <td>9 – 9,5</td> <td>8 – 8,5</td> </tr> <tr> <td>5 – 5,5</td> <td>8 – 8,5</td> <td>7 – 7,5</td> </tr> <tr> <td>4 – 4,5</td> <td>7 – 7,5</td> <td>6 – 6,5</td> </tr> <tr> <td>3,5</td> <td>6 – 6,5</td> <td>5 – 5,5</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>5 – 5,5</td> <td>4 – 4,5</td> </tr> <tr> <td>2,5</td> <td>4,5</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>4</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>1,5 et --</td> <td>3,5 et --</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	Paliers atteints		Note sur 10	Filles	Gars	10 et +	13 et +	12	9 – 9,5	12 – 12,5	11 – 11,5	8 – 8,5	11 – 11,5	10 – 10,5	7 – 7,5	10 – 10,5	9 – 9,5	6 – 6,5	9 – 9,5	8 – 8,5	5 – 5,5	8 – 8,5	7 – 7,5	4 – 4,5	7 – 7,5	6 – 6,5	3,5	6 – 6,5	5 – 5,5	3	5 – 5,5	4 – 4,5	2,5	4,5	3	2	4	2	1,5 et --	3,5 et --	1	<p>L'étudiant pratique des activités qui lui permettent de maintenir ou de développer à un niveau acceptable :</p> <ul style="list-style-type: none"> son endurance cardiovasculaire 	<p>Cours 14 Test navette 20 mètres</p> <p>10 points</p> <p>La note sur 10 est attribuée selon le nombre de paliers atteints.</p> <p>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET :</p> <p>10 POINTS</p>
Paliers atteints		Note sur 10																																											
Filles	Gars																																												
10 et +	13 et +	12																																											
9 – 9,5	12 – 12,5	11 – 11,5																																											
8 – 8,5	11 – 11,5	10 – 10,5																																											
7 – 7,5	10 – 10,5	9 – 9,5																																											
6 – 6,5	9 – 9,5	8 – 8,5																																											
5 – 5,5	8 – 8,5	7 – 7,5																																											
4 – 4,5	7 – 7,5	6 – 6,5																																											
3,5	6 – 6,5	5 – 5,5																																											
3	5 – 5,5	4 – 4,5																																											
2,5	4,5	3																																											
2	4	2																																											
1,5 et --	3,5 et --	1																																											

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.

Ensemble 3

Paliers atteints		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 – 7
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	Objectifs d'apprentissage	Échéance (date de remise d'un travail ou période d'examen)	Pondération (%)
<ul style="list-style-type: none"> Examen théorique mi-session Examen théorique final 	En classe, individuellement	Projet 1	<ul style="list-style-type: none"> Cours 7 Cours 15 	15 points 20 points Total : 35%
Profil de départ	À compléter : <ul style="list-style-type: none"> Fiche individuelle (laboratoire) : tests et FCC Bilans sur Léa : 1 et 10 et au choix selon une faiblesse 	Projet 2	Cours 4	24 points Total : 10%
Bilan final écrit	Individuellement	Projet 3	Cours 14	Total : 15%
Observation en situation de pratique à l'aide de la fiche critériée	En classe pratique Travail hors cours individuel	Projet 4	- Volet individuel : cours 5, 6 et 9 - Volet collectif : cours 8, 11 et 12	- 25 points - 45 points Total : 30%
Tests de mesure de la capacité cardiorespiratoire	En gymnase, pratique : <ul style="list-style-type: none"> Test navette (20 mètres) 	Projet 5	Cours 15	Total : 10%
Total : 100%				

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.

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

8. MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

- ☞ VOLUME : Bradette, A., et Charbonneau, E., *En Action*, Chenelière Éducation, 2016 (réservé à la bibliothèque).
- ☞ 1 serviette
- ☞ 1 crayon de plomb, cahier ou feuilles pour prendre des notes
- ☞ Cadenas
- ☞ Une bouteille d'eau
- ☞ Calculatrice

9. MÉDIAGRAPHIE

- ☞ Bradette, A., et Charbonneau, E., *En Action*, Chenelière Éducation, 2016.
- ☞ Croisetière, Réjean, abdominaux, répertoire d'exercices, Édition RC 2004 ;
- ☞ Croisetière, Réjean, musculation, répertoire d'exercices, 3^e édition RC, 70 pages ;
- ☞ Croisetière, Réjean, Ballon-suisse, répertoire d'exercices, Édition RC 2002 ;
- ☞ Chevalier, Richard, À vos marques, prêts, santé ! Édition du Renouveau pédagogique inc. 4^e édition 2003.
- ☞ Compagnon Web (site internet) : www.erpi.com/chevalier.cw

10. POLITIQUES ET RÈGLES INSTITUTIONNELLES ET CONDITIONS DE RÉUSSITE AU COURS

1. Note de passage

La note de passage du cours est de 60%. Cette note minimale est accordée si l'étudiant a démontré qu'il a atteint les objectifs d'apprentissage du cours aux seuils fixés (PIÉA, 6.5.2.1).

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 majeur, etc.) à une activité d'évaluation sommative peut entraîner la note zéro (0) pour ladite 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 (PIÉA 6.2.5.1).

3. 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).

4. 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.

5. Droit d'appel

Un étudiant qui s'estime lésé lors de l'application de l'article 6.3.4 pourrait en appeler à l'adjoint responsable au Service des programmes.

6. Remise des travaux et correction

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.

7. 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 : <http://rms.h.cegepmontpetit.ca/normes-de-presentation-materielle-des-travaux-ecrits-du-cegep/>

Les pénalités départementales concernant le non-respect des normes de présentation matérielle des travaux (PIEA, article 5.3.2) : voir point 6 ci-haut.

8. Qualité de la langue française

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

<i>Grille de correction du français</i>		
Excellent	- 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
Moyen	- 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
Faible	- 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

Centre de valorisation et d'amélioration du cégep Édouard-Montpetit :

<http://www.cegepmontpetit.ca/cegep/centres-de-references/le-francais-s-affiche>

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	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

ZENÉTUDES

Ce projet de recherche consiste en un programme de prévention universelle visant les nouveaux collégiens. Son objectif est de faciliter cette transition du secondaire au collégial afin de diminuer le risque d'abandon scolaire, et cela, en permettant aux étudiants de mieux connaître les difficultés entourant la dépression et l'anxiété, puis de se familiariser avec quelques stratégies de prévention.

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

1. Présence au cours

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 5^{ième} 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

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'absence.

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.

12. MODALITÉS DE PARTICIPATION AU COURS

La tenue sportive est obligatoire :

- Tenue sportive
- Survêtement au besoin pour les relaxations
- Camisole sportive
- Cheveux attachés
- **Les téléphones cellulaires sont interdits en classe**

Note : Pas de pantalons serrés ou de jeans, une tenue inadéquate peut être une cause de refus d'accès au cours. Une absence est alors enregistrée pour l'étudiant concerné.

CALENDRIER DE TRAVAIL

Cours	Contenu	DEVOIRS
Cours 1	Présentation du plan de cours QAAP Activité sportive (patate chaude)	Acheter manuel : En action
Cours 2	Test navette de 20 mètres Projet Zenétudes	Lecture chapitres 1 et 2
Cours 3	Tests : capacité musculaire, flexibilité et composition corporelle Explication du devoir : profil de départ Retour théorique chapitres 1 et 2	Profil de départ : compléter la fiche individuelle (laboratoire) et sur Léa, les bilans 1 et 10 et un autre au choix. <i>Profil de départ : 10 points</i>
Cours 4	Remise du devoir : profil de départ (fiche et bilans) Cours pratique : badminton en double	Lecture chapitre 4
Cours 5	Retour théorique chapitre 4 Cours pratique : badminton en simple	Lecture chapitre 6 <i>Volet individuel : 5 points</i>
Cours 6	Retour théorique chapitre 6 Cours pratique : 5 km	Préparation à l'examen de mi-session : étude des chapitres 1-2-4 et 6 <i>Volet individuel : 5 points</i>
Cours 7	Cours pratique : hockey cosom Examen théorique de mi-session	<i>Examen théorique : 15 points</i>
Cours 8	Retour examen théorique Cours pratique : soccer	Lecture chapitre 10 <i>Volet collectif : 5 points</i>
Cours 9	Retour théorique chapitre 10 Cours pratique : course à relais	Lecture chapitres 8 et 9
Cours 10	Retour théorique chapitres 8 et 9 Cours pratique : yoga	Lecture chapitres 3 et 5 <i>Volet individuel : 5 points</i>
Cours 11	Retour théorique chapitres 3 et 5 Cours pratique : volleyball	Lecture chapitre 7 <i>Volet collectif : 5 points</i>
Cours 12	Retour théorique chapitre 7 Cours pratique : basketball	<i>Volet collectif : 5 points</i>
Cours 13	Cours pratique : activité sportive au choix	<i>Si applicable, reprise d'une évaluation pratique</i>
Cours 14	Reprise de tous les tests physiques Bilan final	<i>Bilan final : 15 points</i> Préparation à l'examen final : étude des chapitres 3-5-7-8-9 et 10.
Cours 15	Examen final théorique	<i>Examen théorique : 20 points</i>

