

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
Kim Barette St-Martin		AR-2 6732	kim.barrettestmartin@cegepmontpetit.ca
Nathalie Daigneault		AR-2 6718	nathaliea.daigneault@cegepmontpetit.ca

PÉRIODE DE DISPONIBILITÉ AUX ÉTUDIANTS :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant-midi					
Après-midi					
Autre					

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'ÉTUDIANT¹

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.

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. Cette pondération sera effective pour les cours donnés en synchrone sur Teams, soit à 5 moments durant la session. Pour les cours asynchrones, le contenu sera déposé sur Moodle et sera présenté sous forme de PowerPoint, parfois avec explications audio et vidéo, de vidéos et de liens à consulter. Les travaux des étudiants seront remis sur la plateforme Moodle et seront entièrement individuels, en plus d'un examen théorique qui se fera possiblement sur cette plateforme. 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 suivi des entraînements sera à produire sur une application (Runkeeper).

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

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'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)
Construire un programme musculaire et cardiovasculaire personnel adapté aux exigences de l'entraînement.	Vérifier si : L'évaluation dudit programme musculaire respecte les principes d'entraînement reconnus pour les objectifs visés et les consignes données en classe.	<p>Développer un tableau personnalisé incluant les composantes d'une routine musculaire complète.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Formulation d'objectifs (cf. ens.2) ➤ Échauffement préparatoire (Activation-mobilisation – étirements dynamiques) <p>Exercices sollicitant les différentes régions musculaires (accent sur une région si désiré) et en tenant compte des effets recherchés</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Élaborer des exercices fonctionnels selon une aptitude sportive ; ➤ Prévoir un travail aérobique. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. ➤ Se référer à la matière couverte durant ses cours des ensembles 1 et 2 en rapport aux principes d'entraînement. ➤ Prendre en note la matière donnée à chaque cours. ➤ Recherche sur les différents types d'exercices fonctionnels pertinents. 	<p>Remise du programme musculaire personnel (PMP)</p> <p>5^e semaine</p> <p>20 %</p>

* 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)
Acquisition des notions théoriques propres à l'entraînement.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Comprendre les règles d'un bon entraînement en salle, la progression logique d'un entraînement. ➤ Connaître les règles de sécurité. ➤ Comprendre les notions en lien avec l'activité physique, l'entraînement et ses principes, en plus des saines habitudes de vie. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Évaluation théorique à l'aide d'un examen. 	Étude des différentes notions théoriques vues en cours de session.	<p>Examen théorique</p> <p>15^e semaine (formule à venir)</p> <p>15%</p>

* Projet 3

Objectifs	Orientations pédagogiques (méthodes – contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalité, pondération, échéance)
<p>Analyser de façon personnelle ses forces et faiblesses suite aux tests traitant des différents déterminants de la condition physique.</p> <p>Construire un programme personnel d'activité physique (PPAP) adaptées à ses priorités selon besoins, capacités et facteurs de</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ L'étudiant effectue un constat de sa condition physique et de sa situation personnelle (état actuel, besoins, goûts, capacités et ressources). ➤ En lien avec sa condition physique et sa situation de départ, choisir l'habitude de vie à améliorer, en plus de sa 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suite aux résultats obtenus aux tests, l'étudiant analyse ses besoins pour améliorer sa capacité cardiorespiratoire et une de ses habitudes de vie. ➤ Formuler des objectifs répondant à ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation. ➤ Construire un programme personnel d'activité physique permettant l'atteinte de ses 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Consulter le document fourni au niveau des standards des tests physiques pour se situer et déterminer s'il y a besoin d'amélioration. ➤ Lire des textes rappels sur la condition 	<p>Travail de planification du PPAP incluant :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Résultats des tests de la condition physique, classement et besoins d'amélioration. ➤ Le calcul de sa fréquence cardiaque cible. ➤ Synthèse de sa situation personnelle (état

<p>motivation.</p> <p>Formuler correctement et pertinemment ses objectifs personnels et son choix d'activités physiques à pratiquer.</p> <p>Planifier de façon appropriée les conditions de réalisation des activités à pratiquer.</p>	<p>capacité cardiorespiratoire et formuler un objectif SMART pour chacun d'eux.</p> <p>➤ Construire un programme d'activités physiques adapté à sa situation personnelle.</p> <p>➤ Évaluer l'atteinte ou non atteinte de ses objectifs et réflexion sur la place de l'activité physique dans la vie future de l'étudiant.</p>	<p>objectifs et respectant les conditions de réalisation.</p> <p>➤ Expérimenter concrètement son programme en tenant compte des exigences de sa vie (temps, difficultés et obstacles, budget, etc...) sur une période de 10 semaines, tout en exerçant un suivi sur une application (<i>Runkeeper</i>)</p> <p>➤ Ajuster ses objectifs et ses moyens trouvés, si nécessaire.</p> <p>➤ Évaluer l'atteinte ou non atteinte de l'objectif avec justification appropriée.</p>	<p>physique et les effets de l'activité physique sur la santé.</p> <p>➤ Compléter toutes les étapes aboutissant à la construction d'un programme personnel d'activité physique, son application avec un suivi, son ajustement (s'il y a lieu) et finalement son évaluation.</p>	<p>actuel, besoins, goûts, capacités et ressources).</p> <p>➤ Objectif(s) mesurable(s) et réaliste(s).</p> <p>➤ Planification écrite du programme personnel d'activité physique; 3^e semaine 30 %</p> <p>➤ Bilan mi-parcours (Sommatif lors de la remise du bilan final) 9^e semaine</p> <p>➤ Expérimentation du PPAP (suivi hebdomadaire sur l'application <i>Runkeeper</i>) 5^e à la 13^e semaine 15%</p> <p>➤ Bilan final 14^e semaine 20 %</p> <p>TOTAL POUR CE PROJET : 65 %</p>
--	---	---	---	--

Cours	Contenu des cours 1 à 15	Devoirs et remises	%
1 SYNCHRONE	Familiarisation avec l'application Teams, consignes du déroulement du cours Présentation du cours <u>Notions théoriques</u> : Système musculo-squelettique, bases anatomiques, survol syntaxe et terminologie des exercices. Présentation d'une séance d'échauffement typique et complète en 3 phases Explications pour l'application Runkeeper + inscriptions des étudiants Tour de la classe (programme, sports/activités physiques, accès à matériel...) Consignes pour remplir le QAAP Expérimentation d'un circuit d'entraînement fonctionnel à la maison	QAAP à envoyer à l'enseignante sur Moodle Effectuer Échauffement #1 et Entraînement en circuit #1 (2X) + les inscrire sur Runkeeper	
2 SYNCHRONE	Explications de l'évaluation de la condition physique (Vidéo pour chacun des tests de la condition physique à consulter + effectuer chaque test à la maison) <u>Notions théoriques</u> : Déterminants de la cp, Capacité cardiorespiratoire, Vo2max, filières énergétiques, FCC, continue vs EPI, principes d'entraînement, Habitudes de vie (fiches PPAP). Explications pour le Programme Personnel d'Activité Physique (PPAP) Expérimentation d'un circuit d'entraînement fonctionnel et spécifique à la maison	Effectuer les tests physiques (Inscrire les résultats dans le PPAP) FAIRE PPAP (Programme personnel d'activité physique) Effectuer Échauffement #2 et Entraînement en circuit #2 (2X) + les inscrire sur Runkeeper	
3 SYNCHRONE	Explications pour Programme Musculaire Personnel (PMP) : Exercices A et B (fonctionnels) + Exercices C (cardiovasculaires) + Échauffement personnalisé <u>Notions théoriques</u> : Syntaxe et terminologie, Types d'exercices, Types de contraction, L'entraînement fonctionnel, Gestion de l'intensité sans charge, Aptitudes motrices, Équilibre musculaire (antagonistes). Expérimentation d'un circuit d'entraînement fonctionnel (plométrie) à la maison	*REMISE DU PPAP* Trouver les exercices A-B (fonctionnels) + les exercices C (cardiovasculaires) des 4 trios + Échauffement personnalisé du PMP Effectuer Échauffement #3 et Entraînement en circuit #3 (2X) + les inscrire sur Runkeeper	30%
4	Expérimentation d'un circuit d'entraînement cardiovasculaire à la maison S'assurer de finaliser le PMP (consulter les documents au besoin) (remise à la semaine 5).	FINALISER PMP Effectuer Échauffement #4 et Entraînement en circuit #4 (2X) + les inscrire sur Runkeeper	
5	Expérimentation du PPAP Expérimentation de votre Programme Musculaire Personnel (PMP) (fonctionnel et cardiovasculaire) Rappel des consignes d'exécution du PMP <u>Notions théoriques</u> : Comment travailler avec le PMP, Phases d'une répétition, Tempo, Application d'une surcharge, Ajustements.	*REMISE DU PMP* Début Expérimentation du PPAP (semaine #1) + inscrire ses activités sur Runkeeper	20%
6	Expérimentation du PPAP + Expérimentation de votre Programme Musculaire Personnel (PMP) (fonctionnel et ♥) <u>Notions théoriques</u> : Les erreurs communes d'exécution	Expérimentation du PPAP + inscrire ses activités sur Runkeeper	15% (Expérimentation PPAP/Runkeeper)
7	Expérimentation du PPAP + Expérimentation de votre Programme Musculaire Personnel (PMP) (fonctionnel et ♥) <u>Notions théoriques</u> : Qualités musculaires	Expérimentation du PPAP + inscrire ses activités sur Runkeeper	
8 SYNCHRONE	Expérimentation du PPAP + Expérimentation de votre Programme Musculaire Personnel (PMP) (fonctionnel et ♥) Explications du Bilan mi-parcours du PPAP (Remise obligatoire, sommatif lors de la remise du Bilan final) <u>Notions théoriques</u> : Alimentation	FAIRE BILAN MI-PARCOURS (PPAP) Expérimentation du PPAP + inscrire ses activités sur Runkeeper	
9	Expérimentation du PPAP + Expérimentation de votre Programme Musculaire Personnel (PMP) (fonctionnel et ♥) <u>Notions théoriques</u> : Mouvements d'haltérophilie	*REMISE BILAN MI-PARCOURS (PPAP)* Expérimentation du PPAP + inscrire ses activités sur Runkeeper	
10	Expérimentation du PPAP + Expérimentation de votre Programme Musculaire Personnel (PMP) (fonctionnel et ♥) <u>Notions théoriques</u> : Équilibre énergétique/sédentarité	Expérimentation du PPAP + inscrire ses activités sur Runkeeper	
11	Expérimentation du PPAP + Expérimentation de votre Programme Musculaire Personnel (PMP) (fonctionnel et ♥) <u>Notions théoriques</u> : Gestion du stress / Gestion du sommeil / Relaxation	Expérimentation du PPAP + inscrire ses activités sur Runkeeper	
12	Expérimentation du PPAP + Expérimentation de votre Programme Musculaire Personnel (PMP) (fonctionnel et ♥)	Expérimentation du PPAP + inscrire ses activités sur Runkeeper	
13 SYNCHRONE	Explications du Bilan final <u>Notions théoriques</u> : Retour sur les notions théoriques vues durant la session, questions, discussion. Reprise des tests de l'évaluation de la condition physique à la maison	FAIRE BILAN FINAL (PPAP) (Ajouter le Bilan mi-parcours du PPAP remis semaine 9) Effectuer les tests physiques (Inscrire résultats Bilan final)	
14	Remise du Bilan final (PPAP) au moment prévu par l'enseignante	*REMISE BILAN FINAL (PPAP)* (et intégrer le Bilan mi-parcours du PPAP)	20%
15	Examen théorique (formule à venir)	Examen théorique (formule à venir)	15%

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 (%)
➤ Construction du Programme musculaire personnel (PMP) (fonctionnel)	Travail écrit, descriptif sous forme de tableau	5 ^e semaine	20 points
➤ Apprentissage des différentes notions théoriques.	Examen théorique (formule à venir)	15 ^e semaine	15 points
➤ Programme personnel d'activité physique (P.P.A.P.)	Expérimenté sur 10 semaines (5 ^e à la 13 ^e semaine). Un suivi hebdomadaire sera effectué sur une application.	➤ Planification du programme personnel d'activité physique 3 ^e semaine	30 points
		➤ Suivi hebdomadaire sur application 5 ^e à la 13 ^e semaine	15 points
		➤ Bilan mi-parcours 9 ^e semaine	20 points
		➤ Bilan final 14 ^e semaine	Total pour ce projet : 65 points
			TOTAL : 100 points

Le seuil de réussite de ce cours est de 60 % basé sur le total des notes accumulées dans toutes les évaluations sommatives. 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 crayon de plomb, cahier ou feuilles pour prendre note
- ☞ Calculatrice

9. MÉDIAGRAPHIE

- ☞ Bélanger, C. et Beaumont, S., *Santé et activité physique*, Les éditions CEC inc., 2^e 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^{ième} édition 2010 ou 6^{ième} édition 2014;
- ☞ (Des volumes seront mis à votre disposition à la bibliothèque)
- ☞ Croisetière, Réjean, *abdominaux, répertoire d'exercices*, Édition RC 2004;
- ☞ Croisetière, Réjean, *musclation, répertoire d'exercices*, 3^e édition RC, 70 pages;
- ☞ Croisetière, Réjean, *Ballon-suisse, répertoire d'exercices*, Édition RC 200

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.

4. 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.

5. Présentation matérielle des travaux

L'étudiant doit respecter les « Normes de présentation matérielle des travaux écrits » adoptées par le Cégep. Ces normes sont disponibles à l'adresse suivante : <http://rsmh.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) : Ceux-ci se verront traités comme des travaux remis en retard tant qu'ils ne seront pas conformes.

6. 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 (PIEA, 5.6.1).

7. 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 PIEA.

8. Qualité de la langue française

L'évaluation de la qualité de la langue (PIEA, 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 (PIEA 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

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

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.

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

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

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 15% d'absence (pour les cours en présentiel ou synchrone), dépassé ce seuil d'absence, l'étudiant est exclu du cours.

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

Pour les cours en synchrone, nous vous demandons :

- de vous installer dans un endroit calme pour ne pas être dérangé, avec les documents du cours;
- d'avoir installé à l'avance l'application Teams;
- d'accéder à la plateforme un peu avant le cours (pour prévenir les problèmes techniques);
- d'ouvrir votre micro et/ou caméra seulement sur demande de l'enseignant et d'attendre votre droit de parole;
- d'être respectueux, donc de faire attention à votre vocabulaire, avoir une position assise adéquate, éviter les captures d'écran ou enregistrement et éviter les autres distractions (ex : réseaux sociaux).

Pour vos séances d'entraînement à la maison, on vous suggère une tenue **sportive** adéquate :

- T-Shirt ou camisole, short ou pantalon de **sport**, souliers de **gymnase** en bon état, offrant un bon support aux pieds et **attachés convenablement**, cheveux longs attachés.

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)

Les étudiants ayant un diagnostic d'un professionnel (limitations motrices, neurologiques, organiques, sensorielles, troubles d'apprentissage, de santé mentale, trouble du spectre de l'autisme ou autres) ou ayant une condition médicale temporaire peuvent faire une demande pour obtenir des mesures adaptées. Pour avoir accès à ce service, faites parvenir votre diagnostic soit par mio à "Service, CSA" ou par courriel à servicesadaptés@cegepmontpetit.ca.

Si vous avez déjà un plan de mesures adaptées avec le CSA, vous êtes invités à communiquer avec votre professeur dès le début de la session afin de discuter avec lui des mesures d'accommodement déterminées par le CSA.

<i>Campus</i>	<i>Campus Longueuil</i>	<i>Campus ÉNA</i>
Local :	D-0240	B-157
Par téléphone :	450-679-2631 #2272	450-679-2631 #4568
En ligne :	servicesadaptés@cegepmontpetit.ca	servicesadaptésena@cegepmontpetit.ca
Par MIO	Service, CSA	Service, CSA-ÉNA

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. En cas de disparité entre des textes figurant ailleurs et le texte intégral, ce dernier est la seule version légale et appliquée.