

## Plan de cours

COURS : **CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

PROGRAMME : Tous les programmes – formation générale commune

DISCIPLINE : **109 Éducation physique**

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

Préalable : aucun

PROFESSEURS DU COURS	BUREAU	☎ poste	✉ courriel ou site web
Émilie Charbonneau	AR-2	6209	emilie.charbonneau@cegepmontpetit.ca
Yan Deroy	AR-2	5680	yan.deroy@cegepmontpetit.ca
Melissa Lacasse	AR-2	6205	melissa.lacasse@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'ÉTUDIANT <sup>1</sup>

## PRÉSENTATION DU COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

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

À la suite de ce cours de, 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 110 minutes une fois par semaine et auxquelles s'ajouteront 15 heures de travail personnel hors cours à raison d'environ une heure par semaine. (Automne 2020 : à distance)

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.

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 complétera 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 aux développements 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 combleront pas les besoins d'activités physiques 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 ses habitudes de vie et sa santé

Objectifs	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	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.	<p>Évaluation des habitudes de vie à l'aide de questionnaires qualitatifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Indice d'activités physiques</li> <li>◆ <i>Équilibre Énergétique *</i></li> <li>◆ Stress et détente</li> <li>◆ Posture</li> <li>◆ <i>Force musculaire</i></li> </ul> <p>Les évaluations servent à illustrer le lien existant entre les habitudes de vie et la santé.</p> <p>Les cours théoriques abordent les thèmes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la santé globale</li> <li>• les dimensions du mieux-être</li> <li>• les habitudes de vie génératrices de santé</li> <li>• les bénéfices santé de l'activité physique</li> <li>• L'influence des facteurs sociétaux et culturels sur la pratique de l'activité physique</li> </ul>	Utiliser le cadre théorique pour faire les liens entre ses habitudes de vie et sa santé, pour identifier les risques et les bénéfices santé associés à ses habitudes de vie.	<p>Lire le volume obligatoire En Action!</p> <p>Répondre à une banque de questions orientant l'étudiant vers l'essentiel du contenu théorique de chacun des chapitres.</p> <p>Compléter les laboratoires et/ou évaluations personnelles. (Voir calendrier de travail)</p> <p>Participer aux activités préparatoires théoriques.</p>	<p><b>Cours 12</b> Examen théorique : <b>20 points</b></p> <p><b>Cours 2 à 9</b> Quiz de suivi des lectures : <b>10 points</b></p> <p><b>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : 30 POINTS</b></p>

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

Objectifs	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	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.	<p>Évaluation des déterminants de la condition physique à l'aide de tests standardisés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Endurance cardiorespiratoire</li> <li>◆ Endurance musculaire</li> <li>◆ Flexibilité</li> <li>◆ Posture et santé du dos</li> <li>◆ <i>Composition corporelle</i></li> </ul> <p>Évaluation des habitudes de vie à l'aide de questionnaires qualitatifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la santé globale</li> <li>• les dimensions du mieux-être</li> <li>• les habitudes de vie génératrices de santé</li> <li>• les bénéfices santé de l'activité physique</li> <li>• L'influence des facteurs sociétaux et culturels sur la pratique de l'activité physique</li> </ul>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Identifier les capacités physiques et les besoins que son évaluation fait ressortir en complétant la feuille d'analyse de ses résultats de tests.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Recherche de la fréquence cardiaque au repos.</li> <li>• Compléter l'analyse et les bilans qui permettent d'évaluer et de prendre des actions en fonction de sa pratique de l'activité physique.</li> </ul>	<p><b>Cours 2</b> Profil personnel Bilan et analyse de la condition physique de départ <b>10 POINTS</b></p> <p><b>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : 10 POINTS</b></p>

### Projet 3 : Proposer un choix pertinent d'activités physiques

Objectifs	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Proposer un choix pertinent et justifié d'activités physiques en relation avec ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation. Communication claire et argumentée de sa pratique d'activité physique.	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.  A l'aide de questionnaires, l'étudiant identifie ses capacités au regard de la pratique de l'activité physique à savoir, ses besoins de changement ou maintien de sa condition physique, ses aptitudes physiques, motrices et sociales de même que son emploi du temps et les contraintes de transport, d'équipement ou de coût.	Mettre en évidence les résultats de tous les tests effectués et l'évaluation critique de son mode de vie (les habitudes d'activités physiques en particulier).  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.	Travail d'évaluation de sa situation personnelle accompli dans le projet 2.  Travail d'identification de ses facteurs de motivation, de ses capacités et de ses intérêts.  Faire des liens avec la théorie présentée.	<b>Cours 13</b> Bilan final  <b>20 points</b>  <b>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : 20 POINTS</b>

### Projet 4 : Pratiquer l'activité physique selon une approche favorisant la santé

Objectifs	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Réaliser de manière autonome et structurée différentes séances d'entraînement de course à pied et de travail musculaire en appliquant les procédures et les règles (inhérentes, de sécurité et d'éthique) d'une pratique de l'activité favorisant la santé.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Entraînements de la capacité cardiovasculaire</li> <li>▶ Entraînements de la capacité musculaire</li> <li>▶ Relevés des effets mesurés et ressentis</li> <li>▶ Expérimentation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ endurance cardiovasculaire</li> <li>◆ endurance musculaire</li> <li>◆ flexibilité</li> <li>◆ retour au calme</li> <li>◆ méthodes d'entraînement variées.</li> <li>◆ Etc.</li> </ul> </li> <li>▶ Échauffement approprié à l'activité (préparation et application).</li> <li>▶ Post-tests : cardiovasculaire, musculaire et flexibilité</li> <li>▶ Application des principes d'entraînement (paramètres de la surcharge).</li> <li>▶ Les règles inhérentes aux activités pratiquées dont les règles de sécurité et d'éthique.</li> </ul>	<p>L'étudiant est capable de procéder à un entraînement complet de manière structurée et cohérente :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Il se présente en tenue adéquate et dispose des accessoires nécessaires (serviette et bouteille d'eau).</li> <li>◆ Il enchaîne les différentes étapes de sa séance.</li> <li>◆ Il procède à un échauffement complet.</li> <li>◆ Il applique les paramètres de la surcharge en situation de travail cardiovasculaire et musculaire.</li> <li>◆ Il s'alloue une période de récupération et de retour au calme.</li> <li>◆ Il démontre une attitude positive et un engagement soutenu dans l'activité.</li> </ul> <p>Il ajuste les paramètres de la surcharge en fonction de ses capacités et de sa progression.</p> <p>Il enregistre toutes les données. Il reconnaît les résultats obtenus en termes d'amélioration ou de maintien en référence avec les principes d'entraînement. Il connaît et applique les règles de fonctionnement, de sécurité et d'éthique rattachés aux activités proposées.</p>	<p>Prises des données et enregistrement sur l'application Runkeeper et dans le tableau d'analyse par période. (mesurées et ressenties).</p> <p>Application des procédures et des règles en situation d'activités physiques (principes d'entraînement).</p> <p>Participation aux activités demandées en appliquant les exigences de temps et d'intensité.</p> <p>Porter un regard critique sur l'expérimentation.</p> <p>Analyse des effets mesurés et ressentis.</p> <p>Analyse des résultats aux post-tests.</p>	<p><b>Cours 2 à 12</b> Gestion et suivi à l'aide de l'entraînement et de l'application de suivi (Runkeeper).  <b>15 points</b></p> <p><b>Cours 2 à 12</b> Analyse de l'application des principes d'entraînement et de la progression à l'aide d'une grille d'analyse. (3 périodes)  <b>25 points</b></p> <p><b>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : 40 POINTS</b></p>

## 7. SYNTHÈSE DES MODALITÉS D'ÉVALUATION SOMMATIVE

Objectifs d'apprentissage	Description de l'activité d'évaluation	Contexte de réalisation	Échéance	Pondération (%)
Projet 1	Examen théorique #1	Moodle	Cours 12	/20 points
	Quiz de suivi des lectures	Moodle	Cours 2 à 9	/10 points
Projet 2	Bilan profil personnel de départ	Moodle	Cours 2	/10 points
Projet 3	Bilan final	Moodle	Cours 13	/20 points
Projet 4	Gestion et suivi de l'entraînement (Runkeeper)	Runkeeper	Du cours 2 au cours 12	/15 points
	Suivi périodique de sa pratique de l'activité physique	Moodle	Périodique	/25 points
<b>Total : 100</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.

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

## 8. MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

\* VOLUME : BRADETTTE, A. et CHARBONNEAU, É., *En Action ! Santé, activité physique et habitudes de vie*, Chenelière Éducation, 2016. (Réservé à la bibliothèque)

\* bouteille d'eau, cadenas, 1 crayon de plomb, cahier ou feuilles pour prendre des notes, caméra, micro.

## 9. MÉDIAGRAPHIE

\* CROISETIÈRE, R., *Abdominaux*, répertoire d'exercices, Édition RC 2004;

\* CROISETIÈRE, R., *Musculation*, répertoire d'exercices, 3e édition RC, 70 pages;

\* CROISETIÈRE, R., *Ballon-suisse*, répertoire d'exercices, Édition RC 2002;

\* CHEVALIER, R., *À vos marques, prêts, santé!*, Édition du Renouveau pédagogique inc. 6e édition 2010. (à la réserve à la bibliothèque)

\* HARVEY, J-F., *Courir Mieux*, Les Édition de l'homme, 2013.

\* LEDOUX, M., LACOMBE, N. et ST-MARTIN, G., *Nutrition sport et performance*, Géo Plein Air, 2006.

\* LUSSIER, M. et TOUSSAINT, P-M., *Mythes et réalités sur l'entraînement physique*, Les Éditions de l'homme, 2012.

\* LUSSIER, M. et TOUSSAINT, P-M., *Mythes et réalités sur la musculation*, Les Éditions de l'homme, 2013.

\* LUSSIER, M. et TOUSSAINT, P-M., *Mythes et réalités sur la course à pied*, Les Éditions de l'homme, 2014.

\* THIBAUT, G., *Entraînement cardio, sports d'endurance et performance*, Vélo Québec Éditions, 2009.

## 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 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 (PIEA 6.2.5.1). \* à distance il y a obligation d'être à la caméra et de s'identifier.

### 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 :

<http://rsmh.cegepmontpetit.ca/normes-de-presentations-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.

### 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 (PIEA, 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 PIEA.

## 7. 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.

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

<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

La correction est 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. \*ce cours a lieu à distance pour Hiver 2021\*

Comme le stipule l'article 5.3.4 de la PIEA, la présence au cours est une preuve d'engagement de l'étudiant dans ses études. Le professeur doit consigner les absences dans le système électronique de gestion des absences ou sur un registre que l'étudiant pourra consulter. En cas d'absences répétées de l'étudiant, la procédure suivante s'applique :

Les absences non motivées seront comptabilisées et un premier avis écrit sera envoyé à l'étudiant par MIO à la suite d'absences équivalent à 10% du nombre d'heures du cours. Il précisera les dates des absences, le nombre d'heures d'absences compilé ainsi que la possibilité d'exclusion qui pourrait entraîner un échec au cours si le pourcentage d'absences franchit le 2e seuil.

À la suite des absences équivalent à plus de 15% du nombre d'heures du cours, un avis d'exclusion sera acheminé à l'étudiant et à la Direction des études qui en conservera le registre. La sanction pour cause d'absences se traduira par la note cumulée au moment de l'exclusion.

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. 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 demi-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.

### 5. Conférence

La présence à une conférence ayant lieu lors d'une pause commune durant la session sera obligatoire.

Hiver 21 : Dr. Martin Juneau, Institut de cardiologie de Montréal, date à être confirmée.

## 12. MODALITÉ DE PARTICIPATION AU COURS

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. 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.

Un étudiant invité par son professeur à quitter le local doit récupérer ses effets et sortir tout de suite.

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

L'étudiant est ponctuel. Il se présente un peu à l'avance, en tenue adéquate et avec le matériel exigé.

Il applique les règles du savoir-vivre dans ses rapports avec les autres.

Il contribue au déroulement sécuritaire de l'activité.

Il contribue à la mise en place d'une ambiance de travail efficace, sérieuse, détendue et agréable.

Il applique les consignes relatives à l'exécution des tests et des exercices de façon rigoureuse.

Il enregistre méthodiquement les observations demandées sur les fiches

Il rencontre son professeur dans les périodes de disponibilité indiquées pour toute question ayant rapport avec le cours.

Un comportement démontrant un niveau d'engagement inacceptable (pour sa sécurité et celles des autres) ou insuffisant (au niveau participation) pourra être une cause de renvoi du cours et de refus d'accès par la suite. Un échec sera alors mentionné au bulletin de l'étudiant.

### **Tenue vestimentaire obligatoire :**

Vêtement de sport, chaussures de sport.

## 13. 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.

## 14. 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 : »

<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 :	<a href="mailto:servicesadaptes@cegepmontpetit.ca">servicesadaptes@cegepmontpetit.ca</a>	<a href="mailto:servicesadaptesena@cegepmontpetit.ca">servicesadaptesena@cegepmontpetit.ca</a>

## 15. 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 DE TRAVAIL**

DATE	COURS	CONTENU	À FAIRE	Calendrier d'entraînement (Runkeeper) (25)			
				Minutes	1 cardio	1 muscu	Compléter
26/01	Sem 1	Présentation du plan de cours QAAP- bilan profil de départ Sur TEAMS	Tests sur ses capacités physiques (vidéo)	Minimum 150 min. activité physique modérée			
27/01			Télécharger et s'inscrire sur Runkeeper + QAAP	Début de la période 1 d'entraînement = 1 février			
02/02	Sem 2	ZENÉTUDES modules 1, 2 & 3 Théorie chapitre 10 Sur TEAMS	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	1	Au choix
03/02			Remise du bilan profil de départ (10) (MOODLE) Suivi des entraînements				
09/02	Sem 3	Théorie chapitres 1 et 2 Sur TEAMS	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	1	
10/02			Quiz chapitre 10 (MOODLE) (1)				
16/02	Sem 4	Entraînement obligatoire commun. Suivi de rencontre Sur TEAMS	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	1	
17/02			Quiz chapitres 1 et 2 (MOODLE) (2)				
23/02	Sem 5	Théorie chapitres 4-6-7 Sur TEAMS	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	1	
24/02				<b>28 Février : Fin de la période 1 et remise</b> <b>Objectif : 2 semaines sur 4 de 150 minutes (8.3)</b>			
02/03	Examen commun	<i>Pas d'examen commun dans ce cours, aucune rencontre prévue.</i>	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	1	Au choix
03/03							
09/03	Sem 6	Théorie chapitres 3 Sur TEAMS *Conférence Dr. Juneau 10 mars	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	1	
10/03			Quiz chapitres 4-6-7 (MOODLE) (3)				
16/03	Sem 7	Théorie chapitres 5 Sur TEAMS	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	1	
17/03			Quiz chapitres 3 (MOODLE) (1)				
23/03	Examen commun	<i>Pas d'examen commun dans ce cours, aucune rencontre prévue.</i>	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	1	
24/03			Quiz chapitres 5 (MOODLE) (1)				
30/03	Sem 8	Entraînement obligatoire commun. Suivi de rencontre Sur TEAMS	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	1	
31/03				<b>31 MARS : Fin de la période 2 et remise</b> <b>Objectif : 3 semaines sur 4 de 150 minutes (8.3)</b>			
06/04	Sem 9	Théorie chapitre 8-9 Sur TEAMS <b>*jeudi 8 avril = lundi*</b>	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	1	Au choix
07/04							
13/04	Sem 10	Entraînement obligatoire commun. Suivi de rencontre Sur TEAMS	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	1	
14/04			Quiz chapitres 8 et 9 (MOODLE) (2)				
20/04	Examen commun	<i>Pas d'examen commun dans ce cours, aucune rencontre prévue.</i>	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	1	
21/04							
27/04	Sem 11	Examen théorique (20) Sur MOODLE	Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	1	
28/04			Pour examen : identification à la camera				
04/04	Sem 12	Entraînement obligatoire commun. Suivi de rencontre Sur TEAMS	Correction des activités obligatoires sur Runkeeper (15)	<b>31 AVRIL : Fin de la période 3 et remise</b> <b>Objectif : 4 semaines sur 4 de 150 minutes (8.3)</b>			
05/05			Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	1	
11/05	Sem 13	Entraînement obligatoire commun. Suivi de rencontre Sur TEAMS					
12/05			Effectuer ses entraînements hebdomadaires (Runkeeper)	150	1	1	
25-26/05	Sem 14		Remettre bilan final (20) (MOODLE) Incluant tests physiques et vidéo.	150	1	1	