

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
Jérôme Blais	E-09	6826	jerome.blais@cegepmontpetit.ca

PÉRIODE DE DISPONIBILITÉ AUX ÉTUDIANTS :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Heures	12h00 à 13h00	12h00 à 13h00	12h00 à 13h00	12h00 à 13h00	

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.

L'étudiant deviendra en mesure d'être son propre entraîneur dans une perspective de santé à 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.

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. Cette pondération sera effective pour les cours donnés en synchrone sur Teams. Pour les cours asynchrones, le contenu sera déposé sur Léa et sera présenté sous forme de PowerPoint, parfois avec explications audio ainsi que des vidéos et de liens à consulter. Les travaux des étudiants seront remis sur Léa et seront entièrement individuels. Une réflexion finale se fera sous forme d'entrevue individuelle sur Teams. L'étudiant aura à planifier un programme d'entraînement 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 l'application TrainingPeaks. Bien au-delà de la performance physique, les aspects de motivation, d'organisation et d'assiduité sont au cœur de la démarche du cours.

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 : Analyse des forces et faiblesses au niveau de la capacité d'organisation et d'engagement

Objectifs	Orientations pédagogiques (méthodes – contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalité, pondération, échéance)
Analyser son adhésion au programme d'entraînement après deux semaines d'expérimentation.	Cibler ses forces et ses faiblesses dans sa capacité d'organisation et de gestion d'un calendrier d'activité physique.	À ce stade, l'étudiant aura dû expérimenter durant deux semaines un programme d'entraînement. Il lui a été demandé d'adapter son horaire, expérimenter les entraînements musculaires et établir une certaine discipline d'assiduité. Les éléments suivants feront parti de l'évaluation : <ul style="list-style-type: none"> - Cibler ses forces et faiblesses dans sa capacité d'organisation - Formuler des solutions pour les éléments à améliorer - Formuler des objectifs pour la suite du plan. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Effectuer le programme d'entraînement à la maison avec le plus de précision et d'assiduité possible ➤ 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. 	<p>Remise du Bilan d'expérimentation</p> <p>4^e semaine</p> <p style="text-align: right;">10 %</p>

* Projet 2 : Création de séances d'entraînement réalisables à la maison

Objectifs	Orientations pédagogiques (méthodes – contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalité, pondération, échéance)
Construire des planifications de séances d'entraînement en circuit.	Vérifier si : L'évaluation dudit programme musculaire respecte les principes d'entraînement reconnus pour les objectifs visés et les consignes données en classe.	Développer un tableau personnalisé incluant les composantes d'une routine musculaire complète. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Entraînement global (cf. ens.2) ➤ Lien entre les exercices antagonistes et complémentaires ➤ Préciser les intentions d'entraînements (effets escomptés d'entraînement) 	<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 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. ➤ Recherche sur les différents types d'exercices fonctionnels pertinents. 	<p>Remise des planifications de séances</p> <p>7^e semaine</p> <p style="text-align: right;">30%</p>

* **Projet 3 : Entraînement à la maison, exécution et gestion d'un plan d'entraînement**

Objectifs	Orientations pédagogiques (méthodes – contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalité, pondération, échéance)
<p>Adapter son horaire quotidien aux contraintes engendrées par l'adhésion à un programme d'entraînement imposé.</p> <p>Adapter son horaire d'entraînement selon sa réalité personnelle.</p> <p>Construire une planification personnelle d'activité physique 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>Analyser sa capacité à prendre en charge sa condition physique.</p>	<p>➤ L'étudiant effectue une analyse de son contexte de vie et de sa situation personnelle (état actuel, besoins, goûts, capacités et ressources).</p> <p>➤ Construire une planification d'activités physiques adapté à sa situation personnelle, tant au niveau de l'horaire que du contenu d'entraînement</p> <p>➤ Entrevue portant sur le déroulement des entraînements à la maison sur Teams à la fin de la session. L'entrevue est d'une durée de 10 à 15 minutes.</p>	<p>Phase 1 (Semaines 1 à 4) : Exécuter les entraînements imposés selon l'horaire imposé.</p> <p>Phase 2 (Semaines 5 à 7): Exécuter les entraînements imposés en ajustant différents paramètres de périodisation hebdomadaire.</p> <p>Phase 3 (Semaines 8 à 10) : Exécuter ses propres séances d'entraînements selon un calendrier imposé.</p> <p>Phase 4 (Semaines 11 à 13) : Exécuter ses propres entraînements selon son propre calendrier personnel</p>	<p>➤ Lire des textes rappels sur la condition 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>➤ Assister de manière active aux séances dispensées sur Teams</p> <p>➤ Avoir expérimenté les entraînements à la maison</p>	<p>Rapporter les données de ses entraînements, ses impressions, ses progrès et ses difficultés sur TrainingPeaks après chaque séance.</p> <p>➤ Phase 1 (semaine 4) : 5%</p> <p>➤ Phase 2 (semaine 7) : 5%</p> <p>➤ Phase 3 (semaine 10) : 5%</p> <p>➤ Phase 4 (semaine 13) : 5%</p> <p>TOTAL pour le suivi des entraînements à la maison : 20 %</p> <p>Planification de la dernière phase du plan d'entraînement (semaines 11 à 13)</p> <p>10^e semaine 15 %</p> <p>Réflexion finale sous forme d'entrevue</p> <p>13 ou 14^e semaine 25 %</p> <p>TOTAL POUR CE PROJET : 60 %</p>

Cours	Contenu des cours 1 à 14	Devoirs et remises
1	<p>Familiarisation avec l'application Teams, consignes du déroulement du cours</p> <p>Présentation du cours</p> <p>Explications pour l'application <i>TrainingPeaks</i> + inscriptions des étudiants</p> <p>Consignes pour remplir le QAAP</p> <p>Présentation d'une séance d'échauffement typique et complète en 3 phases</p> <p><u>Notions théoriques</u> : Organisation du temps, entraînement, motivation</p>	<p>Compléter le QAAP sur Google Forms</p> <p>Organiser son temps pour être en mesure de compléter la première semaine d'entraînement</p>
2	<p><u>Notions théoriques</u> : Comment effectuer les séances d'entraînement, lexique technique, apprendre à s'entraîner</p>	<p>Effectuer la semaine d'entraînement sur TrainingPeaks, noter les progrès et impressions.</p>
3	<p>EXPLICATIONS DU TRAVAIL #1 : Bilan d'expérimentation – 10%</p> <p><u>Notions théoriques</u> : Changement et adaptations des habitudes de vie avec la réalité d'entraînement</p>	<p>Effectuer la semaine d'entraînement sur TrainingPeaks, noter les progrès et impressions.</p> <p>COMPLÉTER LE TRAVAIL #1 – 10%</p>
4	<p>REMISE TRAVAIL #1 : Bilan d'expérimentation – 10%</p> <p><u>Notions théoriques</u> : Périodisation, déterminants de la condition physique</p>	<p>Effectuer la semaine d'entraînement sur TrainingPeaks, noter les progrès et impressions.</p>
5	<p><u>Notions théoriques</u> : Analyse des vidéos d'entraînement, types de séances et effets d'entraînements, terminologie des exercices, muscles à l'effort</p>	<p>Effectuer la semaine d'entraînement sur TrainingPeaks, noter les progrès et impressions.</p>
6	<p>EXPLICATIONS TRAVAIL #2 : Construction de séances d'entraînement – 30%</p>	<p>Effectuer la semaine d'entraînement sur TrainingPeaks, noter les progrès et impressions.</p> <p>COMPLÉTER LE TRAVAIL #2 – 30%</p>
7 ASYNCHRONE	<p>REMISE TRAVAIL #2 : Créations de séances d'entraînement – 30%</p>	<p>Effectuer la semaine d'entraînement sur TrainingPeaks, noter les progrès et impressions.</p>
8	<p><u>Notions théoriques</u> : Équilibre musculaire, équilibre énergétique, entraînement cardiovasculaire extérieur</p>	<p>Effectuer la semaine d'entraînement sur TrainingPeaks, noter les progrès et impressions.</p>
9	<p>EXPLICATIONS TRAVAIL #3 : Planification des dernières semaines d'entraînement – 15%</p>	<p>Effectuer la semaine d'entraînement sur TrainingPeaks, noter les progrès et impressions.</p> <p>COMPLÉTER LE TRAVAIL #3 – 15%</p>
10 ASYNCHRONE	<p>REMISE TRAVAIL #3 : Planification des dernières semaines d'entraînement – 15%</p>	<p>Effectuer la semaine d'entraînement sur TrainingPeaks, noter les progrès et impressions.</p>
11	<p><u>Notions théoriques</u> : Gestion, optimisation et adaptation d'un plan d'entraînement</p>	<p>Effectuer la semaine d'entraînement sur TrainingPeaks, noter les progrès et impressions.</p>
12	<p><u>Notions théoriques</u> : Bienfaits à long terme d'une vie active, préparation de l'évaluation finale</p>	<p>Effectuer la semaine d'entraînement sur TrainingPeaks, noter les progrès et impressions.</p>
13	<p>Réflexion finale sous forme d'entrevue individuelle sur Teams 25%</p>	<p>Effectuer la semaine d'entraînement sur TrainingPeaks, noter les progrès et impressions.</p>
14	<p>Réflexion finale sous forme d'entrevue individuelle sur Teams 25%</p>	

7. SYNTHÈSE DES MODALITÉS D'ÉVALUATION SOMMATIVE*

Description de l'activité de l'évaluation	Contexte de réalisation	Date de remise	Pondération (%)
TRAVAIL #1 : Bilan d'expérimentation	Travail écrit, retour sur les deux premières semaines du programme d'entraînement, analyse des forces et faiblesses de la capacité d'organisation et d'engagement	4 ^{ème} semaine	10 %
TRAVAIL #2 : Construction de séances d'entraînement	Gabarit à compléter sur Excel. Construire une banque de séance d'entraînement axé sur les capacités musculaires et cardiovasculaires. Les séances devront être réalisable à la maison	7 ^e semaine	30 %
TRAVAIL #3 : Exécution, planification et adaptation d'un calendrier d'entraînement	S'adonner à une planification d'entraînement, adapter des séances à sa réalité et concevoir un calendrier d'entraînement qui représentera les 4 dernières semaines d'entraînement de la session.	Entraînements sur TrainingPeaks 3 ^e , 7 ^e , 10 ^e et 13 ^e semaine	20 % (5% par phase)
		Planification de semaines d'entraînement 10 ^e semaine	15%
		Réflexion finale 13 ^e et 14 ^e semaine	25%
			Total pour ce projet : 60 %
			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, musculation, répertoire d'exercices, 3^e 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 à l'adresse suivante : <http://rmsh.cegepmontpetit.ca/normes-de-presentacion-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. (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	<ul style="list-style-type: none">- 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	<ul style="list-style-type: none">- 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	<ul style="list-style-type: none">- 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.

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 équivalant 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 équivalant 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.

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).*
- *d'avoir créé son compte*

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**.

En participant à un cours donné à distance par le biais d'une plateforme de visioconférence, l'étudiant comprend et accepte que son image et sa voix puissent être captées dans le cadre de la prestation de cours. Cette captation sera uniquement visible en direct, par le professeur et les autres étudiants du groupe.

Pour des raisons pédagogiques, certaines captations pourraient être enregistrées. Le professeur devra informer clairement les étudiants, avant le début chaque enregistrement, que leur image et leur voix seront enregistrées. Si un étudiant s'oppose à ce que son image et/ou sa voix soient enregistrés, il pourra participer au cours en fermant sa caméra et son micro et communiquer par écrit selon les modalités précisées par le professeur. Autrement, l'étudiant qui utilise sa caméra ou son micro sera réputé avoir donné son consentement à l'enregistrement de sa voix et de son image. Les enregistrements de cours par visioconférence pourront être mis à la disposition uniquement des étudiants de tous les groupes du cours pour la durée de la session. Il est interdit de diffuser ces enregistrements de façon publique ou d'en faire une utilisation autre que pédagogique.

Aucun enregistrement d'un cours donné par visioconférence ne peut être fait par un étudiant sans obtenir l'accord du professeur au préalable. Les étudiants dont les renseignements (voix et images) sont recueillis peuvent exercer les recours pour les droits d'accès et de rectification prévus par la Loi sur l'accès aux documents des organismes publics et sur la protection des renseignements personnels auprès de la Secrétaire générale du Cégep.

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 servicesaadptes@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.

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.