


## Plan de cours

COURS : **Gestion du stress par l'activité physique**

PROGRAMME : Tous les programmes – formation générale commune

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



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

PROFESSEURS bureau  poste  courriel ou site web

**Marie-Lyne Deschamps** AR-2 6820 [marie-lyne.deschamps@cegepmontpetit.ca](mailto:marie-lyne.deschamps@cegepmontpetit.ca)

### PÉRIODES DE DISPONIBILITÉ AUX ÉTUDIANTS

Professeure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Marie-Lyne	<b>12h à 13h TEAMS</b>	<b>11h à 12h TEAMS</b>	<b>11h à 12h TEAMS</b>	<b>11h à 12h TEAMS</b>

COORDONNATEURS DU DÉPARTEMENT BUREAU  poste  courriel

---

Émilie Charbonneau AR-2 6209 [emilie.charbonneau@cegepmontpetit.ca](mailto:emilie.charbonneau@cegepmontpetit.ca)

---

Martin Choquette AR-2 6774 [martin.choquette@cegepmontpetit.ca](mailto:martin.choquette@cegepmontpetit.ca)

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

### PRÉSENTATION DU COURS DE GESTION DU STRESS PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**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 se charger de 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 du stress sous différentes facettes (physiques, mentales, affectives). Plus spécifiquement, il relira ce dernier à l'adoption d'attitudes positives et d'habitudes de vie pro actives.

La pratique régulière et suffisante de l'activité physique (à incidence cardiorespiratoire) est présentée comme un moyen privilégié de gérer l'énergie de stress pour qu'il devienne positif dans la vie.

L'accent est également porté sur divers moyens de dissoudre les tensions dans le corps et de refaire le plein d'énergie par la pratique, entre autres, de la relaxation.

---

<sup>1</sup> L'usage épiciène 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**

Le cours de Gestion du stress par l'activité physique se déroulera à distance. Il y aura certains cours synchrones (cours 1, 4 et 7) mais la majorité de ceux-ci seront en mode asynchrone. Ce cours de trente heures à raison de 3 heures consécutives par semaine utilisera les deux plateformes suivantes : Moodle et Teams.

Par Teams, l'étudiant pourra clavarder avec son professeur et suivre ses cours synchrones. Nous, professeur.es, vous invitons fortement à allumer votre caméra durant les cours synchrones pour permettre à tous et à toutes de profiter de séances plus animées, vivantes et enrichissantes. C'est à notre avis une excellente façon pour vous d'échapper à la solitude et de sentir que vous faites partie d'un groupe. C'est aussi un premier pas vers une participation plus active au cours de façon à favoriser les échanges, qui sont au cœur de notre enseignement et de votre apprentissage.

Même à distance, nous cherchons le plus possible à créer des liens avec vous et, pour cela, nous avons besoin de sentir votre présence. Si nous étions en classe, nous pourrions voir vos visages, vos réactions, votre assiduité. Merci d'allumer votre caméra pour vous, pour vos collègues de classe et pour nous, vos professeur.es.

Par Moodle, l'étudiant pourra consulter tout le matériel pédagogique en lien avec le cours : des PowerPoints expliquant la théorie, des capsules vidéo présentant les exercices à apprendre et les cahiers coop en référence.

#### **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

## 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)
<p>Analyser ses besoins en rapport avec le stress, proposer et expérimenter quelques solutions</p>	<p>Démontrer sa compréhension du stress et de ses mécanismes psychophysiologiques ainsi que sa capacité à fournir quelques réponses adéquates, physiques ou autres, selon les situations.</p> <p>En identifiant ses besoins en rapport avec chaque thème (devoir) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– établir des liens précis avec les divers plans de sa personne (physique, mental, affectif et social).</li> <li>– identifier les conséquences possibles sur sa santé/bien-être à répondre ou pas (avantages / désavantages) à ses besoins.</li> <li>– énumérer quelques solutions possibles.</li> </ul> <p>Les fiches complétées par l'étudiant doivent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– démontrer une bonne qualité d'analyse.</li> <li>– être complètes.</li> <li>– faire preuve de recherche personnelle dans le cas de solutions ou de réponses à proposer.</li> </ul>	<p>S'entendre sur une définition commune du stress. En connaître les mécanismes psychophysiologiques. Expérimenter selon le type de stress quelques solutions possibles (exercices pratiques et attitudes mentales).</p> <p>Des exposés (retours sur les lectures ou complément d'informations), discussions ou les partages en grand groupe ou en petits groupes sont précédés de lectures hors cours sur les thèmes, parfois d'analyses personnelles écrites sur des fiches ou encore d'exercices pratiques à incidences immédiates sur l'état de bien-être, pour la plupart faites à l'intérieur des périodes laboratoire du cours.</p> <p>Chaque cours aborde des notions pratiques et théoriques reliées au stress :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Relaxation</li> <li><input type="checkbox"/> Respiration</li> <li><input type="checkbox"/> Méditation</li> <li><input type="checkbox"/> Défolement</li> <li><input type="checkbox"/> Ressourcement</li> <li><input type="checkbox"/> Définition du stress</li> <li><input type="checkbox"/> Caractéristiques du stress négatif et positif</li> <li><input type="checkbox"/> Perception</li> <li><input type="checkbox"/> Apport de l'activité physique</li> <li><input type="checkbox"/> Symptômes de stress</li> <li><input type="checkbox"/> Attitudes mentales</li> <li><input type="checkbox"/> Conséquence de l'énergie de stress non utilisée</li> <li><input type="checkbox"/> Comment rendre une tâche positive</li> </ul> <p>Chaque étudiant analyse par un devoir sommatif quelques agents de stress négatifs de sa vie, identifie les causes probables et propose des solutions concrètes pour les rendre positifs. De plus, il évalue sa capacité de détente.</p>	<p>L'étudiant effectue la lecture de textes en préparation aux cours de façon à être actif lors des discussions.</p> <p>Sur des fiches, il analyse par écrit divers facteurs de stress, il identifie ses besoins en rapport avec le thème, se questionne sur les liens possibles avec les différents plans de sa personne, réfléchit sur les avantages et désavantages à répondre ou non à un besoin identifié selon sa motivation et recherche des solutions concrètes possibles dans son cas.</p> <p>Il révise ses notes prises dans le cours.</p>	<p>Devoir analyse <b>15 points</b></p> <p><b>Examen écrit</b> de type objectif <b>25 points</b></p> <p>Questions à choix de réponses multiples et à courts développements portant sur les lectures et l'information verbale donnée dans le cours.</p> <p><b>Total pour ce projet : 40%</b></p>

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

### ► 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)
Réaliser une séance d'exercices anti-stress	<p>L'étudiant doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- adapter la séance (en partie du moins) à ses besoins, ses goûts, ses capacités et la rendre conforme à des critères d'efficacité.</li> <li>- démontrer sa capacité à exécuter correctement, dans une attitude saine et de façon sécuritaire certains exercices ou activités physiques du cours.</li> </ul>	<p>Expérimentation d'exercices physiques variés (en classe et chez soi) tout au long de la session et selon des besoins spécifiques en rapport avec le stress. Notes descriptives par écrit des exercices.</p> <p>Expérimentation d'un enchaînement d'exercices sous forme de séances avec évaluation formative et/ou sommative.</p>	<p>Par des lectures pertinentes sur Moodle ou Léa et des notes complémentaires dans le cahier d'exercices.</p> <p>Par des expérimentations pratiques effectuées dans le cours et reprises hors cours (dont si possible, une pratique cardiorespiratoire régulière et suffisante) permettant une meilleure maîtrise des exercices ou activités apprises.</p> <p>Par une fiche de séance à compléter.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Total pour ce projet : 35%</b></p>

## Planifier et gérer un programme personnel d'activités physiques.

### ► 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>Construire un programme d'activités physiques adaptées à ses priorités selon besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation.</p> <p>Planifier de façon appropriée les conditions de réalisation des activités à pratiquer.</p> <p>Formuler correctement et pertinemment ses objectifs personnels et son choix d'activités physiques à pratiquer.</p>	<p>Compléter avec clarté, précision et une bonne recherche personnelle les fiches permettant d'évaluer ses besoins, de prendre des mesures précises sur son état de départ afin de formuler correctement des objectifs d'amélioration de sa condition.</p> <p>Construire un programme adapté à ses besoins, conforme aux normes d'efficacité d'entraînement et pertinent selon les objectifs poursuivis (principes d'entraînement).</p>	<p>Évaluer ses besoins de santé/bien-être pouvant être satisfaits par l'activité physique. Analyser les différents facteurs qui conditionnent la pratique régulière et suffisante d'activités physiques de son choix.</p> <p>Choisir un thème (incluant obligatoirement cardiorespiratoire) selon ses besoins, ses capacités et sa motivation parmi les choix suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Excès de tension</li> <li><input type="checkbox"/> Problèmes de sommeil</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Cardiorespiratoire</b></li> <li><input type="checkbox"/> Équilibre énergétique</li> <li><input type="checkbox"/> Souplesse</li> <li><input type="checkbox"/> Renforcement musculaire</li> </ul> <p>Formuler des objectifs répondant à ses besoins, à ses capacités et à ses goûts.</p> <p>Construire un programme personnel d'activités physiques permettant l'atteinte de ses objectifs et respectant les conditions de réalisation.</p>	<p>Lire des textes rappels sur la condition physique et les effets de l'activité physique sur la santé.</p> <p>Compléter quelques fiches permettant de faire une analyse de ses besoins.</p> <p>Compléter un document projet (P.A.P.) faisant franchir les étapes aboutissant à la construction d'un programme.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Sommative :</u></b> <u>P.A.P.</u></p> <p style="text-align: center;">Planification, mesures, objectifs personnels, ébauche du programme. <b><u>10%</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>Cours # 4</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Total pour ce projet : 10%</b></p>

## Planifier et gérer un programme personnel d'activités physiques.

### ► Projet 4

Objectifs	Orientations pédagogiques (méthodes – contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail personnel hors cours (préparation)	Évaluation (mode, modalité, pondération, échéance)
<p>Gérer son programme sur une période de temps déterminée et adaptée à ses besoins dans le but de reconnaître l'influence de la pratique de l'activité physique sur son mode de vie.</p> <p>Mesurer l'atteinte de ses objectifs.</p>	<p>Exercer un suivi quotidien précis sur son entraînement avec une recherche constante de solutions dans le cas d'obstacle à poursuivre son programme de façon régulière et suffisante.</p> <p>Évaluer précisément l'atteinte de ses objectifs et s'il y a lieu, les raisons exactes d'une atteinte partielle de ceux-ci.</p> <p>Indiquer les répercussions de son programme sur les plans physique, psychologique et affectif.</p>	<p>Réaliser concrètement son programme en tenant compte des exigences de sa vie (temps, erreurs de parcours, imprévus, etc.) et en utilisant de façon appropriée des stratégies d'évaluation et ce, sur une période de 5 semaines tout en exerçant un suivi quotidien et des bilans périodiques.</p> <p>Évaluer son entraînement à la fin de son programme.</p>	<p>Lire des textes rappels sur la condition physique et les effets de l'activité physique sur la santé.</p> <p>Compléter quelques fiches permettant de faire une analyse de ses besoins.</p> <p>Compléter un document projet (<u>P.A.P.</u>) faisant franchir les étapes aboutissant à l'application avec un suivi et son évaluation finale.</p>	<p><b><u>Sommative :</u></b> <u>P.A.P.</u></p> <p>1) Réalisation) <b><u>5%</u></b></p> <p>2) Évaluation finale <b><u>10%</u></b></p> <p><b>Début :</b> 5<sup>e</sup> cours <b>Fin (remise) :</b> 9<sup>e</sup> cours</p> <p><b>Total pour ce projet :</b> <b><u>15%</u></b></p>

## 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 (%)
<p>1- Analyse de quelques agents de stress négatifs et de sa capacité de détente</p> <p>2- Examen écrit à choix multiples et à courts développements</p>	Individuellement, hors cours et asynchrone. Dépôt et remise sur Léa.	<b>Projet 1</b>	<p>1- Analyse : ouverture le 19 mars et remise le 31 mars avant 23h59 sur Léa.</p> <p>2- Examen théorique : ouverture le 22 avril et remise le 28 avril avant 23h59 sur Léa.</p>	<p>1- 15%</p> <p>2- 25%</p> <p><b>Total : 40%</b></p>
Réaliser une séance d'exercices anti-stress (démonstration de ses connaissances pratiques des exercices sous forme d'une séance individuelle)	<p>Explication de l'épreuve terminale : cours # 7 synchrone (du 29 avril au 5 mai).</p> <p>Individuellement, hors cours et asynchrone pour la création de l'épreuve terminale.</p> <p>Remise sur Teams des 3 capsules vidéo et de l'épreuve terminale.</p>	<b>Projet 2</b>	Remise avant 23h59 le 14 mai sur Teams.	<b>Total : 35%</b>
<p>Planification :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Analyse de situations</li> <li>Formulation d'objectifs</li> </ul>	<p>Explication du travail : cours # 4 synchrone (du 1 avril au 8 avril).</p> <p>À l'aide du cahier P.A.P. sur Moodle. Individuellement, hors cours et asynchrone.</p> <p>Remise sur Teams.</p>	<b>Projet 3</b>	<p>Remise avant 23h59 le jour suivant votre cours (semaine 4) sur Teams.</p> <p>Ex. : si votre cours est le 1 avril alors la remise est le 2 avril avant 23h59.</p>	<b>Total : 10%</b>
<p>Réalisation et Évaluation finale :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Expérimentation, évaluation périodique et ajustements</li> <li>Évaluation finale</li> </ul>	<p>À l'aide du cahier P.A.P. sur Moodle. Individuellement, hors cours et asynchrone.</p> <p>Remise sur Teams.</p>	<b>Projet 4</b>	Remise avant 23h59 le 21 mai sur Teams.	<b>Total : 15%</b>
				<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

Documents de cours : cahier d'exercices et le P.A.P. déposés sur Moodle.

Outils technologiques et autres : application Teams, version PDF à jour, tapis de yoga (facultatif).

## 9. MÉDIAGRAPHIE

Lupien, Sonia. Par amour du stress. Québec : éditions au carré inc., 2010

Brouillard, Gaétan. La santé repensée : Québec : Les éditions de l'Homme, 2015

[www.stresshumain.ca](http://www.stresshumain.ca)

[www.revivre.org](http://www.revivre.org)

Lupien, Sonia. Le stress en temps de pandémie, 2020 : <https://web.microsoftstream.com/video/700e9ecb-7aae-4be9-b38b-1b0d62ece446>.

**Discographie** (disponible à l'audiovidéothèque). Vous pouvez emprunter ces CD et vous en faire une copie pour votre usage personnel. Également disponible sur Moodle.

CÔTÉ, Suzanne. *Relaxation progressive de Jacobson – La goutte magique de la détente – Le vide – La conscience du corps et la légèreté – Au bord de la mer – Les sensations corporelles – Les couleurs – Observation intérieure – Position de relaxation totale*

DELISLE, Claudette. *Relaxation active - Relaxation passive*

MILLETTE, Ako. *Relaxation sur le vide et Relaxation sur la conscience du corps et la légèreté*

JACOBSON, Edmund Dr. *Relaxation active et passive*

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

**Les cours d'éducation physique ne combleront 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 cardiorespiratoire que l'étudiant est aussi invité à prendre en charge dans sa pratique hors cours.

## 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 majeure, 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://rmsh.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.

<b>Grille de correction du français</b>		
<b>Excellent</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les idées sont claires. Le propos est cohérent.</li><li>- Très bon emploi du vocabulaire relié à la discipline.</li><li>- En général, respect du code orthographique et grammatical (peu ou pas de fautes).</li></ul>	<b>10/10</b>
<b>Moyen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les idées sont relativement claires. Le propos est généralement cohérent.</li><li>- La plupart du temps, le choix du vocabulaire relié à la discipline est judicieux.</li><li>- Le texte comporte un certain nombre de fautes de grammaire ou d'orthographe.</li></ul>	<b>6/10</b>
<b>Faible</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Le texte est difficile à comprendre ; le contenu en est affecté.</li><li>- Mauvais emploi du vocabulaire relié à la discipline.</li><li>- Le texte présente trop de fautes de grammaire ou d'orthographe.</li></ul>	<b>0/10</b>

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 10% d'absence (pour les cours synchrones), dépassé ce seuil d'absence, l'étudiant est exclu du cours.

### **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**

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.

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.

### 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 : »

<b>Campus</b>	<b>Campus Longueuil</b>	<b>Campus Éna</b>
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>

### **CALENDRIER DE TRAVAIL**

<b>Cours</b>	<b>Contenu</b>	<b>Fait</b>	<b>Devoirs</b>	<b>Fait</b>
<p>1</p> <p>8 au 11 mars</p> <p><b>Synchrone</b></p>	<p>1- Sur Teams, présentation du cours : plan de cours</p> <p>2- Sur Moodle, lire le PowerPoint intitulé : théorie cours 1.</p> <p>3- Sur Moodle, visionner la vidéo intitulée : moteur de recherche saison 4.</p> <p>4- Sur Moodle, compléter le questionnaire en lien avec la vidéo : moteur de recherche.</p>		<p>- S'approprier les plateformes Moodle et Teams.</p> <p>- Sur Moodle, compléter le QAAP.</p> <p>- Activité cardiorespiratoire au choix de minimum 10 minutes.</p>	
<p>2</p> <p>15 au 18 mars</p> <p>Asynchrone</p>	<p>1- Activité cardiorespiratoire au choix de 16 minutes en mode par intervalles (voir sur Moodle les consignes et les capsules vidéo dans la section intitulée : Pilates cours 2).</p> <p>2- Sur Moodle, lire dans le cahier d'exercices les pages 9 à 15 : tous les exercices en Pilates.</p> <p>3- Sur Moodle, visionner toutes les capsules vidéo intitulées : Pilates cours 2.</p> <p>4- Exécuter tous les exercices de Pilates en respectant l'intensité prescrite.</p>		<p>- Sur Moodle, lire dans le cahier d'exercices les pages 26 à 49.</p> <p>- Faire la position de relaxation totale (page 56).</p> <p>- Faire la respiration sédatrice (pages 50 et 51).</p>	

<p>3</p> <p>25 au 31 mars</p> <p>Asynchrone</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Sur Moodle, lire dans le cahier d'exercices les pages 2 à 8 : tous les exercices en Yoga.</li> <li>2- Sur Moodle, visionner toutes les capsules vidéo intitulées : Yoga cours 3.</li> <li>3- Faire 1 à 3 salutations au soleil par côté.</li> <li>4- Exécuter tous les exercices de Yoga en respectant l'intensité prescrite.</li> <li>5- Faire l'arrêt (pages 45-46).</li> <li>6- Faire l'automassage épaules-nuque (pages 59-60).</li> </ol>		<p><b>Sur Léa, compléter l'analyse détaillée de votre gestion du stress (15%).</b></p> <p><b>L'ouverture est le 19 mars et la remise est avant le 31 mars 23h59 sur Léa.</b></p>	
<p>4</p> <p>1 au 8 avril</p> <p><b>Synchrone</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Sur Moodle, lire dans le cahier d'exercices les pages 16 à 28 : tous les exercices de la séance pour le dos.</li> <li>2- Sur Moodle, visionner toutes les capsules vidéo intitulées : Séance pour le dos cours 4.</li> <li>3- Exécuter tous les exercices de la séance pour le dos en respectant l'intensité prescrite.</li> <li>4- Faire l'exercice : Projeter les choses à l'extérieur (page 52).</li> <li>5- Faire la torsion couchée (pages 53 et 54).</li> <li>6- Faire la cohérence cardiaque (pages 54 et 55).</li> </ol>		<p><b>- Sur Teams, explications de la planification de votre programme choisi (document déposé dans la section intitulée P.A.P.)</b></p> <p>- Par la suite, vous devez lire la page 2 et compléter les pages 3 à 10 du P.A.P. choisi. De plus, vous devez compléter seulement 1 des 3 bilans sur une habitude de vie parmi les pages 11 à 16.</p> <p><b>- La remise de votre planification complète est sur Teams via le clavardage avant 23h59 le jour suivant votre cours respectif. Aucun retard n'est toléré.</b></p> <p>- Sur Moodle, lire le PowerPoint intitulé : théorie cours 4.</p>	
<p>5</p> <p>12 au 15 avril</p> <p>Asynchrone</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Sur Moodle, lire le PowerPoint intitulé : théorie cours 5, les bienfaits de l'activité physique et la santé repensée.</li> <li>2- Sur Moodle, dans la banque des relaxations, faire la relaxation active de Jacobson ou sur le bord de la mer.</li> </ol>		<p>- Réalisation du P.A.P. hors cours : lire la page 17 et faire la 1<sup>ère</sup> semaine d'entraînement (du 12 au 18 avril) : compléter les pages 18 et 19.</p> <p>- Étude en vue de l'examen théorique : consulter les consignes d'étude sur Léa (voir communiqué).</p>	

6 22 au 28 avril Asynchrone	<p align="center"><b>Sur Léa, faire votre examen théorique (25%).</b></p> <p align="center"><b>L'ouverture est le 22 avril et la remise est avant le 28 avril 23h59 sur Léa.</b></p>		<p>- Réalisation du P.A.P. hors cours : faire la 2<sup>ème</sup> semaine d'entraînement (du 19 au 25 avril) et compléter les pages 20 et 21.</p>	
7 29 avril au 5 mai <b>Synchrone</b>	<p align="center"><b>Sur Teams, explications de l'épreuve terminale (35%).</b></p> <p>Par la suite, sur Moodle dans la section intitulée P.A.P., vous devez compléter l'épreuve terminale (sections écrites).</p>		<p>- Réalisation du P.A.P. hors cours : faire la 3<sup>ème</sup> semaine d'entraînement (du 26 avril au 2 mai) et compléter les pages 22 et 23.</p> <p>- Refaire les mêmes tests du début du programme (à la fin de la 3<sup>e</sup> semaine) et compléter les pages 24 et 25 (section réalisation).</p>	
8 6 au 12 mai Asynchrone	<p>Vous devez créer 3 capsules vidéo pour votre épreuve terminale (section pratique) : une salutation au soleil complète et 2 exercices retenus de votre programme choisi.</p> <p align="center"><b>La remise de votre épreuve terminale (35%) est sur Teams via le clavardage avant 23h59 le 14 mai.</b></p>		<p>- Réalisation du P.A.P. hors cours : faire la 4<sup>ème</sup> semaine d'entraînement (du 3 au 9 mai) et compléter les pages 26 et 27.</p>	
9 17 au 27 mai Asynchrone	<p>Réalisation du P.A.P. hors cours : faire la 5<sup>ème</sup> semaine d'entraînement (du 10 au 16 mai) et compléter les pages 28 et 29.</p> <p>Refaire les mêmes tests du début et du milieu du programme (à la fin de la 5<sup>e</sup> semaine) et compléter la page 30 (section réalisation).</p>		<p>- Évaluation finale du P.A.P. hors cours : compléter les pages 31 à 34.</p> <p align="center"><b>La remise de votre P.A.P. terminé au complet (réalisation et évaluation finale) est sur Teams via le clavardage avant 23h59 le 21 mai (15%).</b></p>	