

Plan de cours

COURS : **ENTRAÎNEMENT MULTIFORME**

PROGRAMME : Tous les programmes – formation générale commune

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

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

Préalable : aucun

PROFESSEUR DU COURS-GROUPE	BUREAU	☎ poste	✉ courriel ou site web
ANNIE BRADETTE	AR-2	6712	annie.bradette@cegepmontpetit.ca
MARTIN CARLE	AR-2	2677	martin.carle@cegepmontpetit.ca
RENAUD DUGUAY-LEFEBVRE	AR-2	6711	r.duguay-lefevre@cegepmontpetit.ca
TOMMY SALERNO	AR-2		tommy.salerno@cegepmontpetit.ca

PÉRIODES DE DISPONIBILITÉS AUX ÉTUDIANTS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant-midi					
Après-midi					

COORDONNATEURS DU DÉPARTEMENT	BUREAU	☎ poste	✉ courriel
ÉMILIE CHARBONNEAU	AR-2	6209	emilie.charbonneau@cegepmontpetit.ca
MARTIN CHOQUETTE	AR-2	6774	martin.choquette@cegepmontpetit.ca

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

PRÉSENTATION DU COURS D'ENTRAÎNEMENT MULTIFORME

Comme tous les autres cours de l'ensemble 1, ce cours propose à l'étudiant une réflexion sur certaines de ses habitudes de vie dans le but, s'il y a lieu, d'intégrer dans sa vie celles qui sont génératrices de santé. De façon à expérimenter les bienfaits de la pratique régulière de l'activité physique et éviter les effets négatifs causés par la sédentarité, l'étudiant expérimentera diverses formes d'entraînement cardiovasculaire et musculaire aisément applicable dans son milieu de vie : poids libres, bande élastique, corde à danser, ballon suisse, ballon médicinal, step, jeux cardio, ergocycle, etc. Tout en identifiant ses besoins, il analyse les principaux facteurs de santé et s'attarde particulièrement aux habitudes de vie et aux composantes de la condition 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)

4EP0 Analyser sa pratique de l'activité physique au regard des habitudes de vie favorisant la santé.

3. OBJECTIF TERMINAL DE COURS

Suite à ce cours d'entraînement multiforme, 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 4 heures consécutives par semaine et auxquelles s'additionnera 15 heures de travail personnel hors cours à raison d'environ une heure par semaine.

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

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.

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.

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 : <https://mareussite.cegepmontpetit.ca/cegep/mon-parcours/mon-programme/formation-generale/>

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

Particularité des cours d'éducation physique au collège 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 collège 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, durée	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>Analyse des habitudes de vie à l'aide de questionnaires qualitatifs</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Indice d'activité physique ◆ Équilibre énergétique ◆ Stress et détente ◆ Posture ◆ Force musculaire <p>Les évaluations servent à illustrer le lien existant entre les habitudes de vie et la santé. Les capsules théoriques abordent les thèmes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • la santé globale • les dimensions du mieux-être • les habitudes de vie génératrices de santé • les bénéfices santé de l'activité physique • L'influence des facteurs sociétaux et culturels sur la pratique de l'activité physique. 	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</p> <p><u>En Action! Santé, activité physique et habitudes de vie</u></p> <p>Répondre à une banque de questions orientant l'étudiant vers l'essentiel du contenu théorique de chacun des chapitres. (voir calendrier de travail)</p>	<p>Cours 13</p> <p>Examen théorique de type objectif,</p> <p style="text-align: right;"><u>20 points</u></p> <p>Cours 2 à 11</p> <p>Compléter les questionnaires Moodle.</p> <p style="text-align: right;"><u>10 points</u></p> <p>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET :</p> <p style="text-align: right;"><u>30 POINTS</u></p>

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

Objectifs, durée	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
<p>Reconnaître ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation liés à la pratique régulière et suffisante de l'activité physique.</p>	<p>Évaluation des déterminants de la condition physique à l'aide de tests standardisés</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Endurance cardiovasculaire ◆ Endurance musculaire ◆ Flexibilité ◆ Posture et santé du dos ◆ Équilibre énergétique ◆ Force musculaire <p>Évaluation des habitudes de vie à l'aide de questionnaires qualitatifs</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ La santé globale ◆ L'indice de l'activité physique ◆ Les dimensions du mieux-être ◆ Stress et détente ◆ Les habitudes de vie génératrice de santé ◆ Les bénéfices de l'activité physique sur la santé ◆ L'influence des facteurs sociétaux et culturels sur la pratique de l'activité physique. 	<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 répondant aux questions de la feuille de résultat et des bilans.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Compléter correctement les données quantitatives associées aux tests suivants: <ul style="list-style-type: none"> • Test Cooper de course à la maison • Test pompes, abdos • Test flexibilité • Test IMC et tour de taille ◆ Recherche de la fréquence cardiaque au repos ◆ Calcul de la fréquence cardiaque cible (FCC) • Compléter la feuille de résultats • Compléter les bilans des chapitres 1, 5, 6, 7, 8 et 10 <p>Compléter les laboratoires et/ou évaluations personnelles. (voir calendrier de travail)</p>	<p>Cours 3 Remettre le document « Résultats de ses capacités physiques »</p> <p style="text-align: right;"><u>10 points</u></p> <p>Cours 2, 5 et 10 Compléter et remettre les bilans sur Moodle (formatif en début de session et sommatif pour le bilan final)</p> <p style="text-align: right;">TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET : <u>10 POINTS</u></p>

Projet 3 : Planifier et expérimenter diverses formes d'entraînements cardiovasculaire et musculaire selon une approche favorisant la santé

Objectifs, durée	Stratégies (méthode, contenu)	Résultats attendus (critères d'évaluation, normes de maîtrise)	Travail préparatoire (travail personnel hors cours)	Évaluation (mode, modalités, pondération, échéance)
Planifier et réaliser de manière autonome et structurée une séance d'entraînement en appliquant correctement les principes et les règles inhérentes de sécurité et d'éthique d'une pratique de l'activité favorisant la santé.	<p>Utiliser des outils variés de façon à construire un programme de mise en forme pouvant répondre à ses goûts et à ses besoins en rapport avec différentes composantes de la condition physique (cardio, vigueur musculaire, flexibilité, posture et relaxation).</p> <p>Expérimentation des méthodes d'échauffement et de retour au calme.</p> <p>Introduction au travail musculaire et aux paramètres de la surcharge. Expérimentation de divers type d'exercices (ballon suisse, poids libres, mains libres, élastiques, etc.)</p> <p>Efficacité et sécurité dans l'exécution des exercices et l'utilisation du matériel.</p> <p>Introduction au travail cardiovasculaire, à l'entraînement des abdominaux et de la flexibilité.</p> <p>Éléments de physiologie de l'exercice et des principes d'entraînement.</p> <p>Pratique et maîtrise des routines et des programmes de mises en forme.</p> <p>Ateliers :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Échauffement • Travail musculaire • Cardiovasculaire • Flexibilité • Retour au calme • Posture • Relaxation 	<p>L'étudiant est capable de procéder à un entraînement complet de manière structurée, cohérente et sécuritaire.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il se présente en tenue adéquate et dispose des accessoires nécessaires (serviette et bouteille d'eau) • Il procède à un échauffement complet. • Il applique les paramètres de la surcharge en situation de travail cardiovasculaire et musculaire. • Il s'alloue une période de récupération, de retour au calme et de relaxation. <p>Il ajuste les paramètres de la surcharge en fonction de ses capacités et de sa progression.</p> <p>Il enregistre toutes les données sur son programme de mise en forme (PMF)</p> <ul style="list-style-type: none"> • FC à l'effort • Séries et répétitions <p>Il décrit les exercices effectués.</p>	<p>L'étudiant devra démontrer une rigueur dans l'exécution des entraînements proposés en respectant les paramètres d'intensité et de surcharge.</p> <p>L'étudiant devra se composer un programme de mise en forme contenant les trois étapes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • échauffement • entraînement 1-Musculaire 2-Cardio • retour au calme - Flexibilité - Relaxation <p>Choix de la qualité musculaire</p> <p>Suivre les étapes de l'entraînement</p> <p>Recherche des exercices à inclure dans le programme.</p>	<p>Évaluation de la qualité des entraînements Cours 2,3,4,5,7et 8</p> <p>6 points</p> <p>Évaluation pratique Cours 11 et 12</p> <p>10 points</p> <p>Remise page 1 PMF Cours 8</p> <p>3 points</p> <p>Programme d'entraînement à remettre au Cours 13</p> <p>11 points</p> <p>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET :</p> <p>30 POINTS</p>

Projet 4 : Proposer un choix pertinent d'activités physiques

Objectifs, durée	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, ses facteurs de motivation. Communication claire et argumentée de sa pratique d'activité physique.	<p>À partir de l'évaluation de sa situation personnelle, l'étudiant identifie ses priorités d'action en lien avec sa motivation réelle à répondre à ses besoins.</p> <p>À l'aide de questionnaires, l'étudiant identifie ses capacités au regard de la pratique de l'activité physique à savoir, ses aptitudes physiques, motrices et sociales de même que son emploi du temps et les contraintes de transport d'équipement ou de coût.</p>	<p>Mettre en évidence les résultats de tous les tests effectués et l'évaluation critique de son mode de vie (les habitudes d'activité physique en particulier).</p> <p>Proposer un choix d'activité(s) cohérent avec les besoins prioritaires identifiés et les bénéfices santé recherchés. Le scénario proposé est réaliste et communiqué de façon claire et argumentée: il est en lien avec les connaissances en matière de prévention, la motivation et les capacités de l'étudiant.</p>	<p>Travail d'identification de ses facteurs de motivation, de ses capacités et de ses intérêts. (questionnaires dans le manuel de base)</p> <p>Lecture du manuel de base</p>	<p>Cours 15 Faire en classe le bilan final</p> <p>30 points</p> <p>TOTAL DES POINTS POUR CE PROJET :</p> <p>30 POINTS</p>

7. SYNTHÈSE DES MODALITÉS D'ÉVALUATION SOMMATIVE

Objectif d'apprentissage	Description de l'activité d'évaluation	Contexte de réalisation	Échéance (date de remise d'un travail ou période d'examen)	Pondération (%)
Projet 1	Examen théorique de type objectif	En classe, individuellement	Cours 13	/20 points
	Évaluation sommative	Questionnaires en ligne Moodle	Semaine 2 à 10	/10 points
Projet 2	Analyse des tests physiques	Document « Résultats de ses capacités physiques »	Cours 3	/10 points
Projet 3	Évaluation de la qualité des entraînements	Observation du professeur sur les entraînements en classe au moyen de critères spécifiques	Cours 3 à 8	/6 points
	Planifier un programme de mise en forme	Planification 1 ^{ère} page PMF	Cours 7	/3 points
		Évaluation pratique en classe	Cours 11-12	/10 points
	Remise du programme de mise en forme	Cours 12	/11 points	
Projet 4	Bilan final	Bilans à compléter sur Moodle (formatif en début de session et sommatif en fin de session) afin de réaliser l'analyse du bilan écrit.	Cours 15	/30 points
				Total : 100

Le **seuil de réussite** de ce cours est de 60 % basé sur le total des notes accumulées dans tous les examens sommatifs. Cette note minimale est accordée si l'étudiant a démontré qu'il a atteint les objectifs d'apprentissage du cours.

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

8. MATÉRIEL REQUIS OBLIGATOIRE

- À la Coop, livre : Bradette, A., Charbonneau, É. « *En Action! Santé, activité physique et habitudes de vie* » Chenelière Éducation, 2^e Édition 2021; (réservé à la bibliothèque)
- Crayon de plomb, porte-document et calculatrice
- Cadenas
- Serviette
- Bouteille d'eau réutilisable

9. BIBLIOGRAPHIE

- Attab, Nordine, *Musculation : 40 programmes pour un corps sculpté et tonique, 120 exercices avec des objets du quotidien : trapèzes, épaules, bras, pectoraux, dos, abdominaux, lombaires, fessiers*, Solar, Paris. 2013, 191 p.
- Ashwell, Ken, *Anatomie du corps en mouvement : manuel pratique*. Éditions Caractère, Montréal, 2014. 192 p.
- Croisetière, Réjean, *Abdominaux, répertoire d'exercices*, Édition RC 2004
- Croisetière, Réjean *Musculation, répertoire d'exercices*, 3^e édition RC, 70 p.
- Croisetière, Réjean, *Ballon- suisse, répertoire d'exercices*, Édition RC 2002
- Delavier, Frédéric, *Guide des mouvements de musculation : Approche anatomique*. 5^{ième} édition, Vigot, Paris. 2010. 192 p.
- Lussier, Martin, *Mythes et réalités sur la musculation*, Éditions de l'Homme, Montréal, 2013. 324 p.
- Waymel, Thierry, *Étirements et renforcement musculaire : gym-forme-plaisir, 250 exercices d'étirement et de renforcement musculaire : Amélioration de la souplesse et développement de la force en douceur*. Amphora, Paris, 2005. 191 p
- MonLab (site internet) <http://mabiblio.pearsonerpi.com>

10. POLITIQUES ET RÈGLES INSTITUTIONNELLES ET DÉPARTEMENTALES

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, 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 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 (PIEA 5.2.5.2) 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 à l'adresse suivante : <http://rmsh.cegepmontpetit.ca/normes-de-presentacion-materielle-des-travaux-ecrits-du-cegep/>.

Il s'agit d'une exigence de forme qui autorise le professeur à refuser le travail ou à en retarder l'acceptation jusqu'à ce qu'elle soit satisfaite. Le retard à remettre le travail dans une forme acceptable est alors soumis à la pénalité prévue pour cette éventualité (PIÉA, 5.3.2).

8. Qualité de la langue française

L'étudiant doit présenter ses travaux en un français correct. Il s'agit d'une exigence de forme qui autorise le professeur à refuser un travail ou à en retarder l'acceptation jusqu'à ce qu'elle soit satisfaite (PIÉA 6.3.1). Le retard à remettre le travail dans un français correct est alors soumis à la pénalité prévue pour cette éventualité.

Grille de correction du français

Excellent	- Les idées sont claires. Le propos est cohérent. - Très bon emploi du vocabulaire relié à la discipline. - En général, respect du code orthographique et grammatical (peu ou pas de fautes).	10/10
Moyen	- Les idées sont relativement claires. Le propos est généralement cohérent. - La plupart du temps, le choix du vocabulaire relié à la discipline est judicieux. - Le texte comporte un certain nombre de fautes de grammaire ou d'orthographe.	6/10
Faible	- Le texte est difficile à comprendre; le contenu en est affecté. - Mauvais emploi du vocabulaire relié à la discipline. - Le texte présente trop de fautes de grammaire ou d'orthographe.	0/10

La correction sera négative. Les points alloués au français seront retirés du total (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 est obligatoire

Toute absence est portée au dossier de l'étudiant. 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. L'étudiant ne peut pas cumuler plus de **15% d'absence (4 heures)**, dépassé ce seuil d'absence, l'étudiant est exclu du cours. **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 de raison grave; (décès, maladie, cas de force majeure), le professeur favorise le rattrapage quand cela est possible.

2. Rattrapage

Si dans un délai raisonnable l'étudiant justifie ses heures d'absence par une raison grave (décès, maladie, cas de force majeure) et que la logistique le permet, il doit reprendre cette absence pour récupérer l'équivalent des heures de cours manquées. L'absence est alors effacée du dossier de l'étudiant lorsque celui-ci reprend un cours manqué selon les conditions et les modalités précisées par le professeur.

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.

5. Conférence

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

12. MODALITÉS DE PARTICIPATION

- 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. 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. TENUE VESTIMENTAIRE

La tenue sportive est obligatoire :

- T-Shirt (aucune camisole ne sera tolérée)
- Short ou pantalon de sport
- Pas de casquette
- Souliers de gymnase en bon état ayant une semelle coussinée et offrant un bon support au pied

15. CENTRE DE SERVICES ADAPTÉS (CSA) : pour les étudiants en situation d'handicap

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 plus d'information, veuillez consulter <https://mareussite.cegepmontpetit.ca/cegep/mes-ressources/soutien-aux-apprentissages/centre-de-services-adaptes/>. Pour avoir accès à ce service, faites parvenir votre diagnostic soit par MIO à Service CSA ou par courriel à servicesadaptes@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.

	Campus Longueuil	Campus Longueuil
Local :	D-0240	B-157
Par téléphone :	450-679-2631 #2272	450-678-3561 #4568
En ligne :	servicesadaptes@cegepmontpetit.ca	

CALENDRIER DE TRAVAIL (Multiforme)

sem	Théorie	Pratique	À lire	À remettre
1	QAAP Plan de cours Explication remises : Bilan Ch.1 + Moodle Ch.1 Explication du travail (Résultats tests)	Échauffement Tests des déterminants de la condition physique : IMC, tour de taille, flexibilité, pompes, demi-redressement ou planche, chaise au mur. Explication du test Cooper à faire à la maison.	Chap. 1 Habitudes de vie	
2	Zenétudes Explication feuille de résultats	Zenétudes Échauffement	Chap. 2 et 4 Déterminants de la CP et principes d'entraînement musculaire	Remise Ch.1 Moodle 1 pt Remise Bilan Ch. 1 (Formatif)
3	Habitudes de vie Déterminants de la condition physique Principes d'entraînement Perception de l'effort	Activité d'échauffement Entraînement 1 : Endurance musculaire et cardiovasculaire.	Chap. 3 Alimentation	Remise Ch. 2 et 4 Moodle 2 pts Remise de la fiche d'entraînement 1 1 pt Remise feuille des résultats de sa capacité physique 10 pts
4	Alimentation Explication du Bilan Ch.5	Entraînement 2 : Entraînement en station élastique, résistance, force et cardiovasculaire. Étirements passifs	Chap. 5 Équilibre Énergétique	Remise Ch. 3 Moodle 1 pt Remise de la fiche d'entraînement 2 1 pt
5	Équilibre Énergétique	Évaluation de la posture Entraînement 3 : Abdominaux en station Yoga	Chap. 6 Capacité cardiorespiratoire	Remise Ch. 5 Moodle 1 pt Remise de la fiche d'entraînement 3 1 pt Remise Bilan Ch. 5 Moodle (formatif)
6	Explication Bilans Ch.6-10 Capacité cardiorespiratoire	Élaboration du programme de mise en forme (PMF) Entraînement 4 : Entraînement en station Ballon, isométrique et pliométrique Étirements passifs	Chap. 7 Capacité musculaire	Remise Ch. 6 Moodle 1 pt Remise de la fiche d'entraînement 4 1 pt
7	Explication de la suite du PMF Capacité musculaire	Entraînement 5 : Entraînement cardio-résistance en station	Chap. 8 Flexibilité	Remise Ch. 7 Moodle 1 pt Remise de la fiche d'entraînement 5 1 pt Remise de la page 1 du PMF 3 pts
8	Flexibilité Terminologie des mouvements articulaires	Entraînement 6 : Entraînement en force, pliométrique Relaxation	Chap. 9 Posture	Remise Ch. 8 Moodle 1 pt Remise de la fiche d'entraînement 6 1 pt
9	Posture	Expérimentation du programme de mise en forme, SEM 1 (Formatif)	Chap. 10 Stress et sommeil	Remise Ch. 9 Moodle 1 pt
10	Stress et sommeil Présentation des critères de l'évaluation pratique	Ajustement du programme de mise en forme, SEM 2 (Formatif)		Remise Ch. 10 Moodle 1 pt Remise de 2 des 4 bilans (Formatif)
11		Évaluation pratique du programme de mise en forme, SEM 3 10 pts	Étude pour l'examen théorique tous les chapitres.	Reprise du test Cooper à la maison
12		Évaluation pratique (suite) du programme de mise en forme, SEM 4 Reprise des tests : IMC, tour de taille, flexibilité, pompes, demi-redressement ou planche et chaise au mur..	Étude pour l'examen théorique tous les chapitres.	Remise du PMF 11 pts
13	Examen théorique (20%)			Préparer plan du bilan final (bilans formatifs accumulés).
14	Explication du bilan final	Reprise des tests physiques		
15	Compléter le bilan final (30%)			Bilan final 30 pts