GUIDE PRATIQUE DE L'ÉTUDIANT

Spécialisation Préparation physique et entrainement

Année académique 2024 - 2025

CHARLEMAGNE Rivageois Liège

heCh CHARLEMAGNE

MOT D'ACCUEIL

Chèrs.es étudiants.es,

Bienvenue à la Haute École Charlemagne « Les Rivageois ».

Vous avez choisi de vous inscrire en spécialisation en Préparation physique et entrainement, organisée en codiplamation avec la HEPL et HELMO. Nous sommes très heureux de vous compter parmi nos étudiants.es pour cette année académique 2024 – 2025 et nous vous remercions pour la confiance que vous nous accordez.

Vous pourrez y trouver une ambiance conviviale et des professeurs engagés, qui mobiliseront toutes leurs compétences, leur expérience et leur disponibilité pour vous proposer une formation et un accompagnement de qualité, afin de vous permettre d'atteindre vos objectifs professionnels.

Nous espérons que vous passerez une très belle année dans nos murs, et que vous vous épanouirez dans votre choix de spécialisation.

En attendant, vous trouverez dans ce guide quelques informations utiles pour une intégration réussie au sein de notre établissement.

À bientôt dans les classes, et dur le terrain,

Pour l'équipe enseignante,

Sophie CULOT
Coordinatrice de la section Préparation physique et entrainement

Michèle SIMAR
Directrice du Département pédagogique ad interim

TABLE DES MATIÈRES

1. Composition de l'équipe éducative 4
2. La vie aux Rivageois 5
3. Services aux étudiants 10
4. Calendrier 12
5. Horaire 13
6. Ressources numériques et plateformes 14
7. Locaux et sites 16
8. Grille de formation 18
9. Activité sport à l'école 19
10. Conditions de la réussite 21
11. Procédures en cas d'incendie 22
12. Plan de l'établissement 23

1. COMPOSITION DE L'ÉQUIPE ÉDUCATIVE

Fonction		Nom	Adresse mail
Direction ad interim		Michèle SIMAR	secr.rivageois@hech.be
Direction-Adjointe		L. KESTELOOT	laurent.kesteloot@hech.be
		S. LOGJES	sophie.logjes@hech.be
Apparitorat		A. MICHAUX	anique.michaux@hech.be
Coordination de section Et Référente de stage		S. CULOT	Sophie.culot@hech.be
Présidente De CVAP		M-F COEN	marie-France.coen@hech.be

2. LA VIE AUX RIVAGEOIS

Administration du site (local 023)

Ouvert tous les jours de 7h à 12h
Personne de référence : Fabrice ROZDZIALOWSKI
Responsable des infrastructures et des locaux

Accueil (local 015)

Ouvert tous les jours de 8h à 16h30
Distribution des clés des locaux
Distribution des badges XAFAX
Réception des colis

Badge XAFAX

Pour obtenir un badge XAFAX :

- S'identifier sur https://hech.mynetpay.be à l'aide de votre identifiant et mot de passe Myhech
- Retirer votre badge à l'accueil
- Recharger votre badge auprès des réévaluateurs que vous trouverez soit dans le couloir du 024, soit à la cafétéria ou au service cours

Ce badge vous permet :

- De payer vos consommations à la cafétéria
- De payer vos impressions et copies au service cours

Apparitorat (local 024)

Ouvert tous les jours de 8h à 17h
Service administratif destiné aux étudiants

Service cours (local 123)

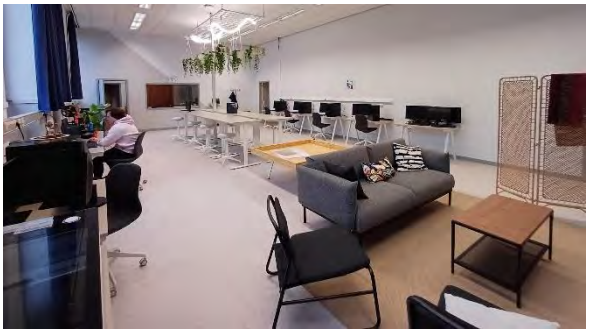
Ouvert tous les jours de 8h à 16h
Impression des syllabus et des travaux
Photocopies
Reliure des travaux

Bibliothèque (local 113)

Ouvert tous les jours de 8h à 16h
Salle d'étude
Prêt de livres, recherches documentaires
Bibliothèque en ligne : hech.bibli.eu

Pôle Techno pédagogique Labo / Studio / Hublot

(1er étage locaux 133 -134 - 135)
Ouvert tous les jours de 8h00 à 17h30
Prêt du matériel informatique et multimédia
Espaces de travail, ordinateurs…
Espace découpeuse laser
Espace gaming et scanner
Espace imprimante 3 D
Studion d'enregistrement



Connexion WIFI

- Se connecter au réseau « hech-student-r »
- Entrer ses identifiants HECH (e*******@student.hech.be + mot de passe)
- Si d'autres paramètres sont demandés, sélectionnez ces paramètres :
  - Méthodes EAP : « PEAP »
  - Authentification : « MSCHAPV2 »
  - Certificat CA : « ne pas valider »
- Un problème avec le wifi : contacter William Renwart par teams ou par mail william.renwart@hech.be

Administration des locaux

Gestion du planning des réservations des locaux

Le lundi : bureau 018

Du mardi au vendredi : bureau 023

La Café't', cantine durable (local 043)

Ouvert tous les jours de 7h30 à 13h30

Tu trouveras à la Café't' des Rivageois des sandwichs, salades, soupes, croque-monsieur préparés avec des produits locaux, de saison, respectueux de l'environnement, équitables et sains.

Ces repas seront accessibles à tous et une grande attention sera portée à la réduction et au tri des déchets.

Les commandes pourront se faire en ligne, depuis ton smartphone.

Tous les jeudis, nous vous proposons des frites.

Au plaisir de t'y retrouver !

Développement durable

Notre école est engagée dans une démarche environnementale.

Le tri des déchets :

- Corbeille noire pour les papiers (dans les classes et les bureaux)
- Container jaune pour les papiers (dans les couloirs)
- Container noir pour les déchets
- Container bleu pour les PMC

ASEUS (Association Sportive de l'Enseignement Universitaire et Supérieur)
Compétitions sportives diverses entre Hautes Ecoles et Universités

quentin.forthomme@hech.be

Conseil étudiants

Organe constitué d'étudiants élus, qui participent aux différents conseils de la HE et qui informent les étudiants sur leurs droits, la vie sur le campus et les possibilités pédagogiques qui leur sont offertes

CONSEIL DES ÉTUDIANT·E·S CHARLEMAGNE

Stationnement et mobilité

Gare des Guillemins à 5 minutes de l'établissement
Passage régulier des TEC
Aucun parking réservé aux étudiants

Vélo

- Des porte-vélos couverts sont accessibles dans la cour centrale
- Il est nécessaire d'amener son propre cadenas
- Les trottinettes peuvent également être stationnées au même endroit

Pour la sécurité de tous

Il est strictement interdit :

De toucher ou déplacer les extincteurs !!!

De déplacer le mobilier (tables, chaises, bancs...) !!!

Les portes coupe-feu doivent impérativement rester fermées !!!

3. SERVICES AUX ÉTUDIANTS

Service Social *

Ouvert tous les jours uniquement sur rendez-vous.

Personne de contact :
Muriel Frankinet muriel.frankinet@hech.be
04 254 76 37

Horaire :

- Mardi et jeudi de 9h30 à 12h30 sur rendez-vous
- Vendredi de 9h30 à 13h00 : permanence libre

Ce service propose :

- Une écoute attentive dans un cadre discret ;
- Un relais vers des services spécialisés pour toute question personnelle ;
- Une intervention financière pour faire face au coût des études ;
- Une aide à l'obtention d'une bourse d'étude.

Bureau des Relations Internationales « BRI » (local 045)

Ouvert les mardi, mercredi et vendredi de 8h00 à 15h45

Personne de contact : Dominique PAIROUX
relinter@hech.be
Mobilité nationale et internationale.

Envie d'un coup de pouce

Le service d'Aide à la Réussite (SAR) est là pour toi !

- Pour tous les étudiants de la HECh

  - Coordination
    J. Heuslich – joan ;heulslich@hech.be 04/254 76 49 (Local 031)

  - Responsable du Soutien psychosocial & Accueil Genres Fluides :
    M. MAIILEUX : 0496/20 77 60

  - Responsable Accompagnement sportif de haut niveau :
    Q. FORTHOMME : quentin.forthomme@hech.be

  - Harcèlement : Accueil – Écoute
    N. BERNARD : nicolas.bernard@hech.be – 0474/67 72 45

  - Service d'Accueil et d'Accompagnement (SAA)
    S. WANNEZ : sarah.wannez@hech.be ou saa@hech.be – 0473/78 26 40 (Local 031)

    Attention la date limite pour rendre son dossier est :
    - le 15 octobre 2024 pour le Q1
    - le 1 mars 2024 pour le Q2

Attention la date limite pour rendre son dossier est :
- le 15 octobre 2024 pour le Q1
- le 1 mars 2024 pour le Q2

  - Responsable du projet Mentorat
    M. DEHOUSSE : maud.dehousse@hech.be

4. CALENDRIER

5. HORAIRE

Votre horaire est accessible via la plateforme Hyperplanning (voir pages 14 et 15)

Vous pourrez le consulter dès qu'il sera finalisé.

Pour la première semaine de rentrée l'organisation des activités vous sera communiquée par la coordination pédagogique de votre section.

Nous vous encourageons vivement à consulter votre horaire régulièrement. Les horaires des cours, les locaux et les dates peuvent parfois être modifiés.

Horaire de la première semaine -

Jour	**Heures**	**Activité**	**Local**
Jeudi 19/09	10h00	Accueil académique	022
	13h30 – 15h30	M. Rodriguez Carlos	
	15h30 -	Mme Coen Marie-France	
Mardi et jours suivants	Cours à l'horaire (voir Hyperplanning)		

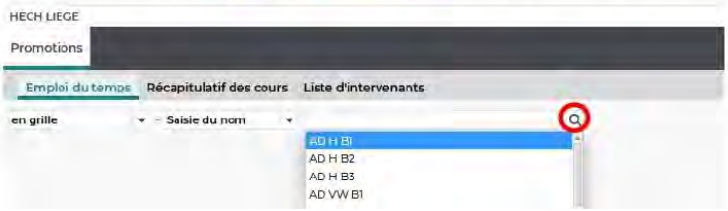
6. RESSOURCES NUMÉRIQUES ET PLATEFORMES

Horaires de cours

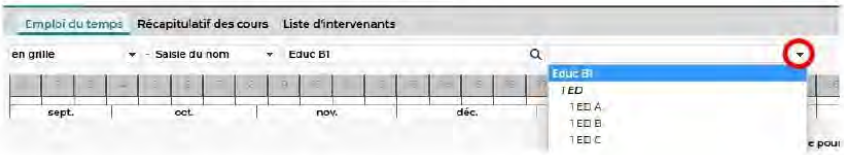
disponibles en ligne sur la plateforme « HYPERPLANNING » via le lien :

hpl.hech.be:62080/hp/invite

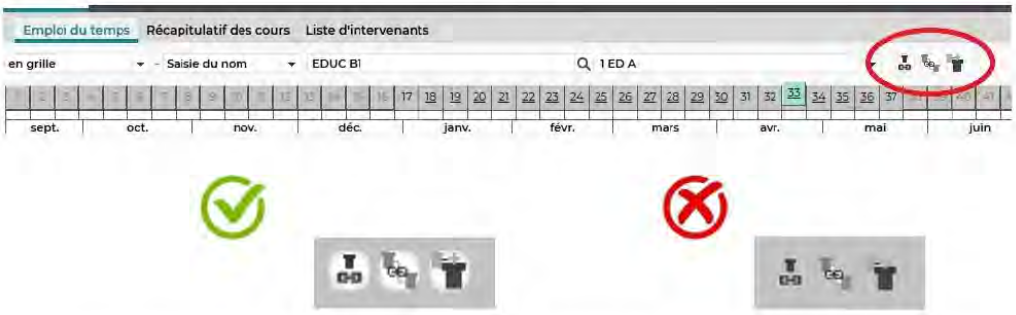
Une fois sur Hyperplanning (espace « Invités »), cliquez sur la loupe pour sélectionner votre section et votre bloc d'études :



Si nécessaire, précisez votre classe, en déroulant le menu :



Pour être certain.e que **tous** les cours soient affichés, veillez à ce que les trois petites icônes illustrées ci-dessous soient bien « activées » (un petit rond blanc doit apparaître derrière l'icône) :



Les locaux qui commencent par « EAD » signifient que le cours se donne en mode distanciel.

Parfois il y a deux locaux indiqués. Il ne faut jamais tenir compte des locaux dont le code commence par « R ». Il s'agit d'un code interne propre aux horairistes. Sur l'exemple, le cours se donne au local 101.

Dès que possible, si ce n'est pas encore fait, activez votre adresse mail « student » (via la plateforme My Hech – identifiant et mot de passe transmis à l'inscription). En effet, vous allez recevoir sur votre adresse mail « student » des informations importantes concernant l'horaire [1] :

- un petit tutoriel d'utilisation ;
- une clé d'accès et un mot de passe spécifique pour consulter votre horaire personnel (sur l'espace « Etudiants »).

Seuls les étudiants ayant activé leur adresse mail « student » recevront leur clé d'accès pour consulter leur horaire personnel sur Hyperplanning. Seuls ces étudiants seront avertis personnellement, par mail, des cours déplacés, annulés ou des professeurs absents.

[1] *Fonctionnalité disponible pour les Départements Pédagogique et Biomédical uniquement.*

7. LOCAUX ET SITES EXTÉRIEURS

❖ Les locaux-classes :

Les plupart des classes de cours se situent sur l'implantation des Rivageois, et numérotées selon l'étage et leur disposition dans le couloir.

- ⇨ « 0xx » = rez-de-chaussée
- ⇨ « 1xx » = 1er étage
- ⇨ « 2xx » = 2e étage

NB : Le début de la numérotation (dizaines et unités) commence à l'aile située le long de la Rue de Fragnée, vers celle située le long du Quai de Rome.

Quelques cas particuliers : (toujours sur l'implantation des Rivageois)

- ⇨ Les locaux-classes « Axxx » et « Bxxx » sont situés dans l'Athénée Royal de Fragnée.
- ⇨ Les locaux-classes « Mod.1 » à « Mod.6 » correspondent aux modules situés dans la grande cour.
- ⇨ Les locaux-classes « VH4 » à « VH6 » correspondent aux classes situées dans le pavillon de l'espace du Vieux Hêtre.

❖ Les locaux/sites de pratique sportive :

⇨ ***Le Hall omnisport :***
Les trois plateaux sont situés à l'Athénée Royal de Fragnée, près de la cafétéria : « H1 », « H2 » et « H3 ».

⇨ ***Le « V.G. » :***
Le « Vieux Gymnase » ferme la grande cour des Rivageois ; entrée par le coin de la cour, derrière les modules.

⇨ ***Les Gymnases :***
La tour des gymnases est également située à l'Athénée Royal de Fragnée près des locaux de Direction et de l'ascenseur : « G0 » à « G6 » (accessibles via les escaliers dès le « G1 »). Parmi ces locaux de pratique sportive, on retrouve des salles avec praticable et/ou matériel de psychomotricité, des salles d'agrès (filles / garçons), de danse ou encore omnisports.

⇨ ***Le complexe sportif de Naimette-Xhovémont :***
La piste d'athlétisme se situe Boulevard Léon Philippet, 83 - 4000 Lg. Accessible par les transports en commun, via la ligne de bus TEC n°23. De nombreuses places de parking sont disponibles sur place.

⇨ ***...***
Voir les indications de vos formateurs en cas d'utilisation d'autres sites (salle de fitness privée, lieux de séminaires ou de conférences, activités extra-muros, etc.)

❖ Le site de Cointe :

Il compte diverses classes de cours et locaux de pratiques sportives ; voir les explications au verso de ce document.

« ***Site de Cointe*** » (Internat autonome de Liège : Rue des Bruyères, 150 - 4000 Lg) (Bus TEC n°20, arrêt « écoles »)

S.O. = Salle Omnisports
S.D. = Salle de Danse
T.E. = Terrain Extérieur
E.V. = Espaces Verts

A.1 = Amphithéâtre 1
A.2 = Amphithéâtre 2
C.L. = Classe Longue (40 places)
→ voir ces acronymes de locaux dans vos horaires de cours…

= Cafétéria (1er étage : accès de 12h30 à 13h30)
= Salle polyvalente / toilettes « hors vestiaire »
= Zone fumeurs exclusive (dans l'abri)

!! Les espaces de pratiques sportives sont indisponibles le mercredi après-midi et l'ensemble du site le vendredi après-midi.

Quelques règles de « bien-vivre ensemble », simples mais essentielles :

1) Ne pas se garer à l'intérieur du site (il y a de nombreuses places de parking le long de la clôture extérieure).
2) Il est strictement interdit de fumer (ni cigarette, ni « vapoteuse ») ailleurs que dans l'abri central prévu à cet effet.
3) Le tri des déchets est sélectif ; merci de vous y conformer scrupuleusement.
4) Il est interdit de porter tout signe ostentatoire, notamment lié à l'appartenance religieuse (dont le foulard).
5) La cafétéria n'est pas accessible en dehors de l'heure de midi (12h30 à 13h30), même pour autre chose qu'y manger.
6) Pour la qualité de vie de tout le monde (y compris vous !), merci de respecter l'ensemble du site à chaque instant…
7) … (voir le Règlement d'Ordre Intérieur pour des informations plus exhaustives)

Merci de votre responsabilisation !

8. GRILLE DE FORMATION

GRILLE DE COURS

Unités d'enseignement et Activités d'apprentissage	Crédits	Heures	Quadri
Compétences techniques et scientifiques	11		Q1
Évaluation de la performance sportive		25	
Méthodologie de l'entraînement		20	
Physiologie de l'effort		30	
Séminaires d'application sur le terrain		30	
Modules-outils thématiques	4		Q1
Exploitation des outils informatiques spécifiques (1/2)		22	
Gestion : statuts et assurances		12	
Suivi du sportif	10		Q2
Traumatologie et pathologie du sportif, y compris la prévention 3		35	
Réathlétisation, en ce compris les notions de prévention		35	
Séminaires d'application sur le terrain		30	
Modules-outils thématiques	4		Q2
Déontologie de la profession		12	
Droit du sport		12	
Exploitation des outils informatiques spécifiques (2/2)		12	
Préparation physique	15		TA
Condition physique – Entraînement et renforcement musculaire		60	
Hygiène alimentaire du sportif		15	
Planification de l'entraînement / Surentraînement		20	
Spécificité des sports collectifs / sports individuels		35	
Séminaires d'application sur le terrain		30	
Pratique professionnelle	16		TA
Stages d'immersion en milieux sportifs		60	
Travail d'intégration professionnelle (TFE)		VARIABLE	
Accompagnement psychologique du sportif		45	
Séminaires de recherche		10	
Anglais de soutien *		(30)	

* adapté aux niveaux des candidats et non-évalué, sachant que la formation sera partiellement dispensée en langue anglaise

9. ACTIVITÉS HECH SPORT À L'ÉCOLE

Tu souhaites t'inscrire ou inscrire une équipe dans une autre discipline ?
Contacte-nous par mail : quentin.forthomme@hech.be

HECH SPORTS
PLANNING DES ACTIVITÉS SPORTIVES GRATUITES
Mardi
Gymnastique 17h30 à 19h30
Multisports 17h30 à 19h30
Renforcement musculaire 17h30 à 19h30
Jeudi
Gymnastique 17h30 à 19h30
Mini-Foot 17h30 à 19h30
Cardio training 17h45 à 19h15
SCAN ME
Retrouve les informations utiles en scannant le QR code
Contact : 0477/05.76.01
ASEUS
heCh
CHARLEMAGNE

10. CONDITIONS DE LA RÉUSSITE

La première condition est certainement d'être en ordre d'un point de vue administratif. Soyez attentif aux différentes échéances concernant les inscriptions, le paiement des droits,… Consultez régulièrement votre boite mail !

Ce Bachelier en Préparation physique et entrainement se compose d'un bloc de 60 crédits.

Ce bloc est subdivisé en **unités d'enseignement (UE)** qui valent un nombre variable de crédits. Chaque unité d'enseignement est composée d'une ou plusieurs activités **d'apprentissage** (AA), ce qu'on appelle « les cours ».

Pour réussir une UE et obtenir les crédits qui y sont associés, vous devez obtenir une note globale de minimum 10/20 pour chaque UE. Le plus souvent, une UE correspond à une seule activité d'apprentissage (AA) mais il est fréquent qu'une UE contienne plusieurs AA. Dans ce cas, l'évaluation est dite « intégrée » et il n'y a qu'une seule note attribuée pour l'ensemble des compétences et savoirs acquis dans les différentes Activités qui composent l'Unité d'Enseignement.

11. PROCÉDURES D'ÉVACUATION EN CAS D'INCENDIE, ALERTE À LA BOMBE ET FUITE DE GAZ

Vous êtes témoin d'un incendie ou de présence de fumées, d'une odeur de gaz, de la présence d'un colis suspect, informez immédiatement le chef d'intervention de l'implantation :

ROZDZIALOWSKI Fabrice au 04/254 76 16

Procédure :

Sans réponse, appelez les pompiers (112) et enfoncez un bouton poussoir.

Désignez rapidement le responsable du local dans lequel vous vous trouvez (professeur ou personne située le plus près de la porte). Celui-ci compte les occupants du local au fur et à mesure qu'ils sortent et restent groupés près de lui dans le couloir. Allumez les lumières, fermez les fenêtres avant de sortir du local. Le responsable ferme la porte le dernier.

Rendez-vous au lieu de rassemblement en empruntant l'itinéraire le plus rapide et non le plus court :

Esplanade de la Gare des Guillemins

Au besoin, ne pas attendre dans un bouchon et changer d'itinéraire. Les responsables de groupe ferment la marche.

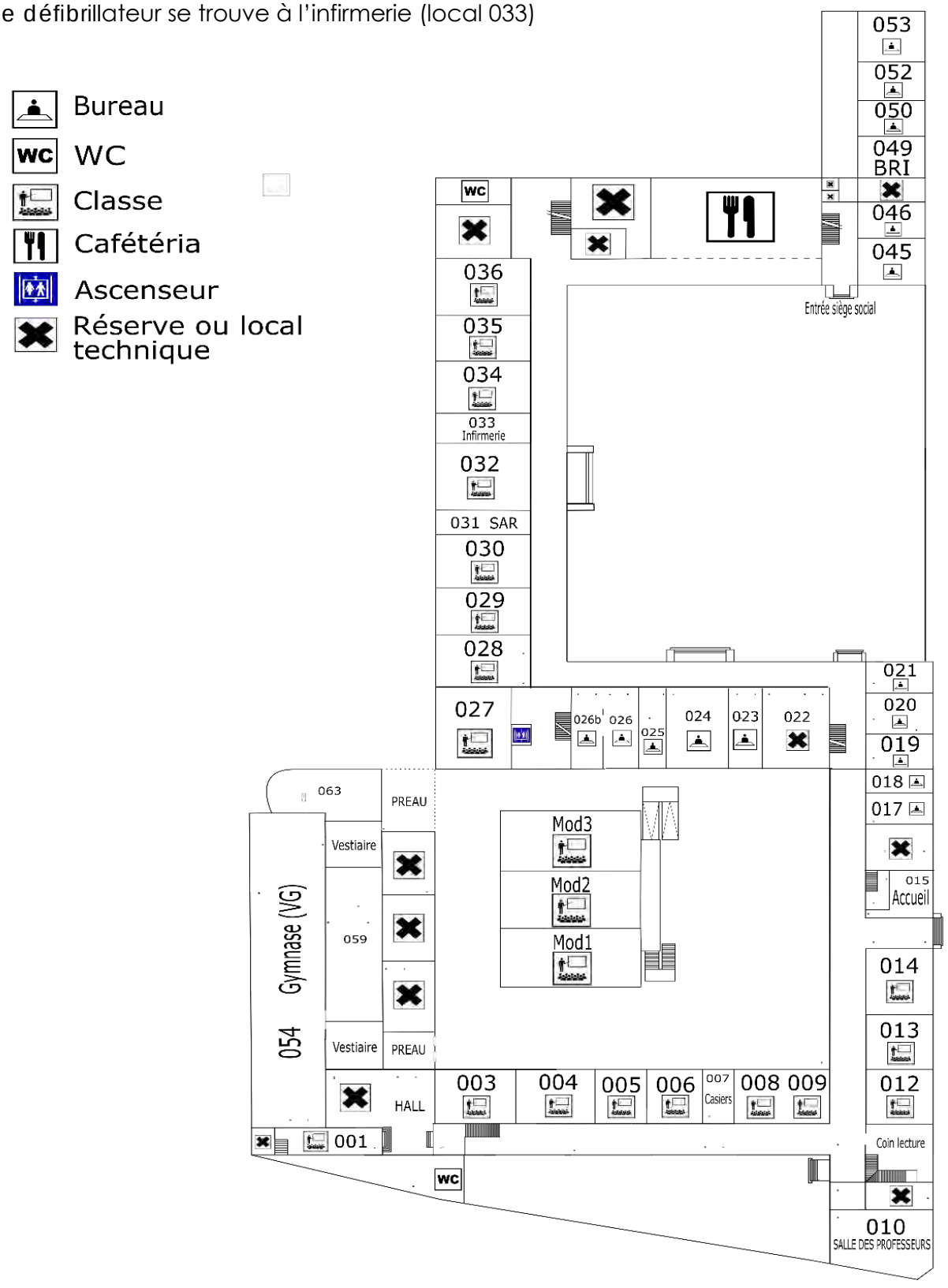
Au lieu de rassemblement, occuper en priorité la partie du lieu de rassemblement la plus éloignée de l'école pour laisser la place aux arrivants. Le responsable de chaque groupe compte une deuxième fois et communique immédiatement le résultat de ses 2 comptages à la personne chargée du recensement (en veste fluo et en hauteur). Il est important que les groupes ne se mélangent pas et restent rangés.

Ne pas quitter le lieu de rassemblement sans l'autorisation du chef d'intervention.

12. PLANS DE L'ÉTABLISSEMENT

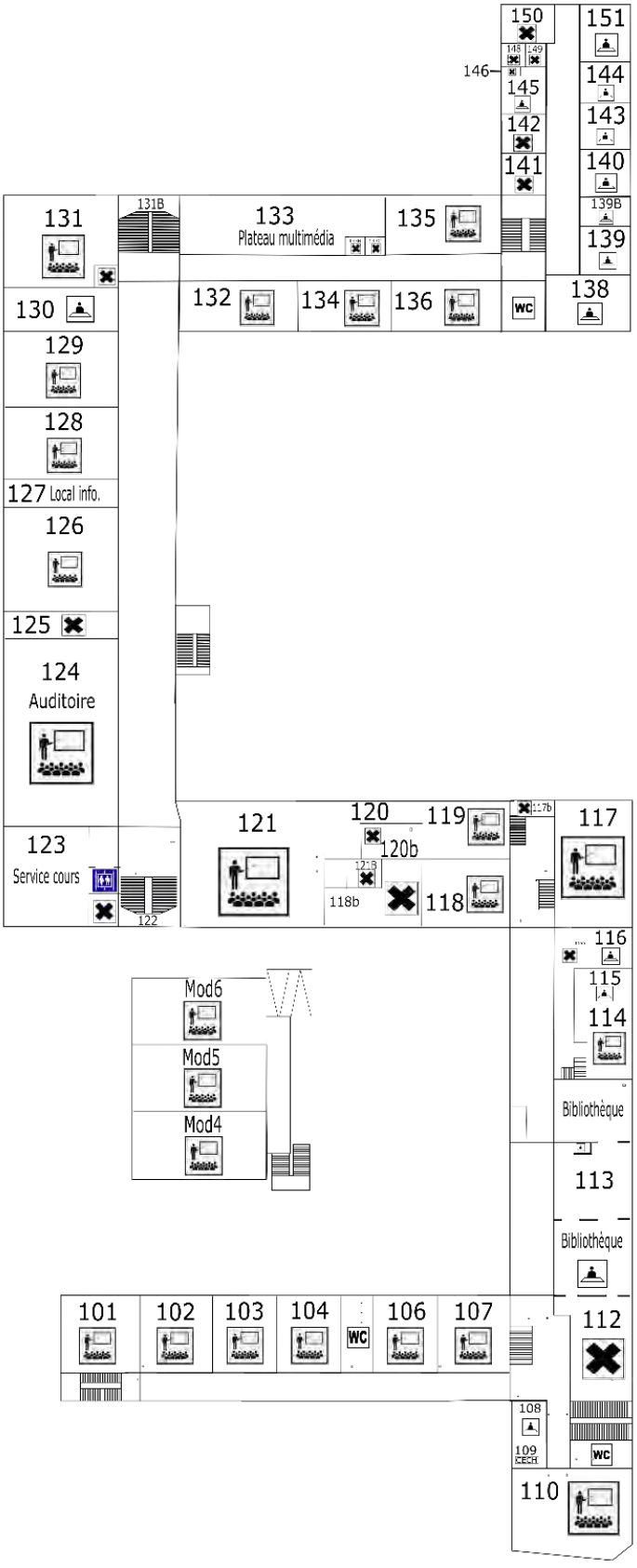
REZ DE CHAUSSÉE

Le défibrillateur se trouve à l'infirmerie (local 033)

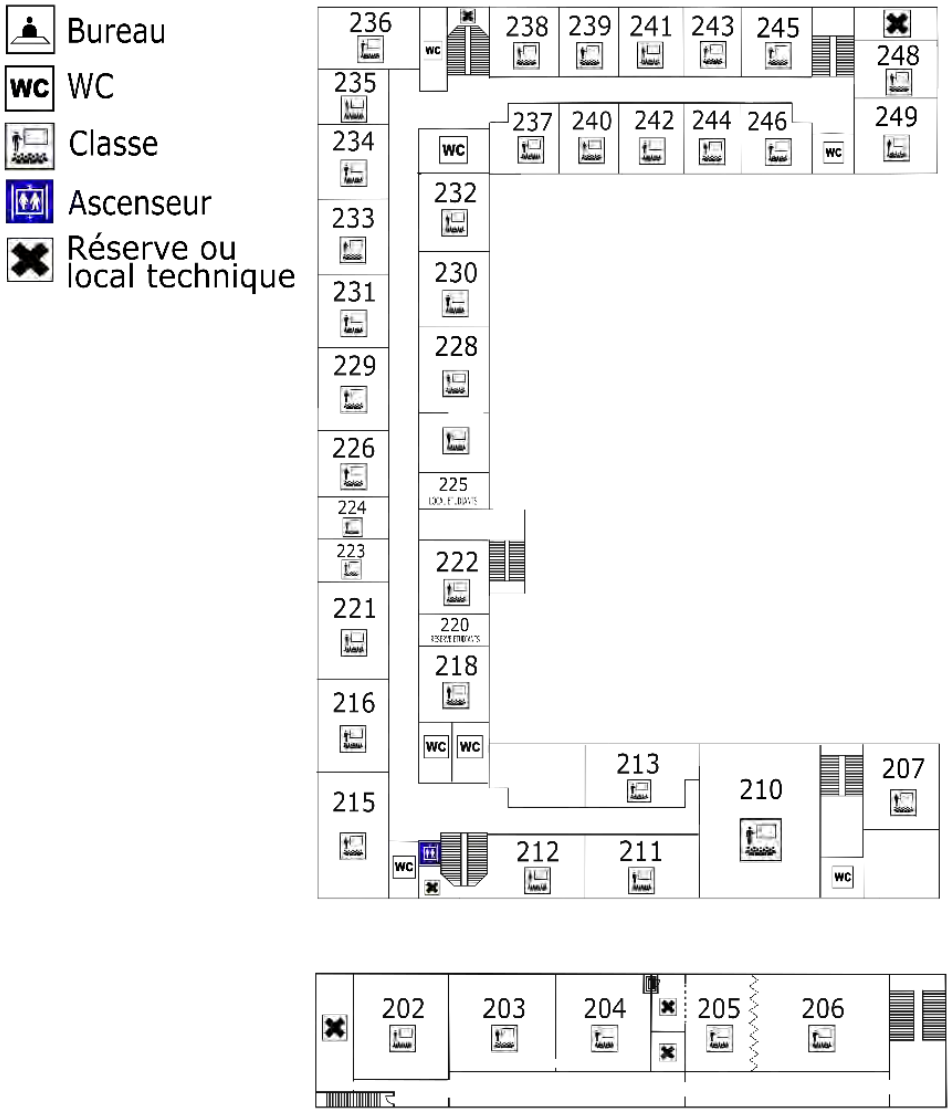


NIVEAU 1

Bureau
WC
Classe
Ascenseur
Réserve ou local technique



NIVEAU 2


Bureau
WC
Classe
Ascenseur
Réserve ou local technique
236
238
239
241
243
245
248
235
237
240
242
244
246
249
234
232
233
230
231
228
229
226
225
224
223
222
221
220
218
216
213
210
207
215
212
211
202
203
204
205
206