

RÉSEAU POLYTECH / PROJET OPENING

Ouverture du cycle Préparatoire aux Enseignements Numériques en écoles d'INGÉNIEURS

PARCOURS BIEN-ÊTRE PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET L'ALIMENTATION

Présentation générale

Le parcours « Bien-être » proposera aux élèves des programmes d'activité physique (circuit training) pour reprendre le sport, se remettre en forme physiquement, accroître son bien-être et/ou développer leurs performances sportives. Ce parcours intégrera également des ressources visant à sensibiliser les élèves aux bienfaits de l'exercice d'une activité physique et d'une alimentation équilibrée. La finalité de cette action et cette ressource est que les élèves apprennent à prendre soin d'eux sur le plan physique et psychologique afin de développer leur bien-être.

Intentions pédagogiques

- ▶ Que les élèves suivent un ou des programmes d'activité physique adapté à leur profil et à leurs objectifs.
- ▶ Que les élèves prennent conscience des bienfaits de l'exercice d'une activité physique sur le développement de leur bien-être et de l'intérêt d'une alimentation équilibrée.
- ▶ Que les élèves apprennent à construire leur propre parcours « santé » (activité physique, nutrition & équilibre alimentaire).

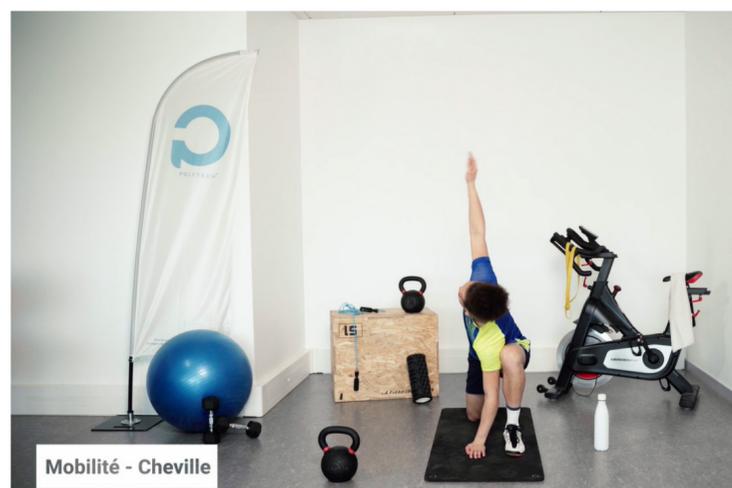
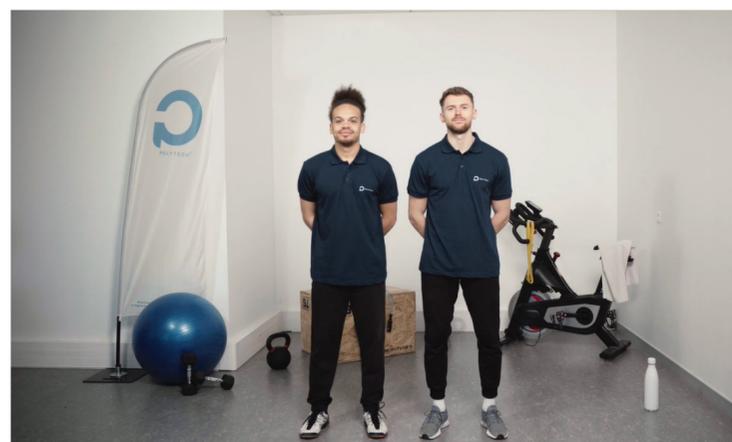
Les composantes du parcours bien-être

- ▶ 3 programmes d'activité physique adaptés ensuite sur 3 niveaux pour que tout le monde puisse les réaliser.
- ▶ Pour chaque programme environ une douzaine de séances disponibles.

- ▶ Chaque séance de circuit training dure en moyenne 45 minutes.
- ▶ Un total d'environ 120 exercices d'activité physique illustrés par des vidéos.
- ▶ Chaque exercice d'activité physique est illustré par une vidéo et complété par des conseils expliquant les principes de réalisation et les vigilances à avoir pour ne pas se blesser.
- ▶ Du contenu présentant les bienfaits de l'exercice d'une activité physique sur le plan physique et mental (effets physiologiques, effets psychologique, etc.).
- ▶ Du contenu sur l'équilibre alimentaire et la nutrition (bénéfices d'une alimentation équilibrée, conseils pour se nourrir sainement, savoir lire l'étiquette d'un produit, distinguer les bons des mauvais aliments, idées de menus sains et pas chers, etc.).

Participants

- ▶ Shinsai Deslauriers, Coach sportif (scénarisation des programmes d'activité physique).
- ▶ Alexandre Kopp, Coach sportif (scénarisation des programmes d'activité physique et conseils en nutrition).
- ▶ Tom Jouault, Vidéaste (production et montage des vidéos des exercices d'activité physique).
- ▶ Guillaume Louineau, Chargé de mission Développement des Compétences, Fondation partenariale Polytech (scénarisation du parcours bien-être, conception numérique du parcours bien-être).



Contact innovation.pedagogique@polytech-reseau.org

Financé par



GOVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité



Financé par
l'Union européenne
NextGenerationEU

© AdobeStock



RÉSEAU POLYTECH / PROJET OPENING

Ouverture du cycle Préparatoire aux Enseignements Numériques en écoles d'INGénieurs

COLLECTION DE VIDÉOS SUR LES PARCOURS DE FORMATION EN ALTERNANCE À POLYTECH

Présentation du projet

L'alternance dans le paysage de l'enseignement supérieur se développe, et le réseau Polytech souhaite développer cette pratique en faisant mieux connaître ses parcours de formation en apprentissage. Il y a donc une volonté de communiquer auprès de nos étudiants (mais aussi de nos futurs postulants) sur les parcours de formation en cycle préparatoire et les spécialités du cycle ingénieur en alternance, comme des atouts de ce format de formation.

Cette idée émane du Groupe de travail Alternance, dont les membres partagent l'idée que des vidéos présentant les parcours de formation en apprentissage serait un moyen d'accompagner l'orientation des étudiants dans leur choix de formation, comme d'offrir plus de visibilité aux formations Polytech et d'ainsi développer le nombre de postulants en apprentissage et la « qualité » de ces candidatures (par la cohérence des projets professionnels et formatifs exposés en concordance avec la réalité des terrains professionnels).

Ces vidéos seraient diffusées aux élèves de cycle préparatoire pour leur illustrer ce qu'est la formation en alternance avec Polytech et les y orienter si tel est leur projet. Ces vidéos également relayées sur les réseaux sociaux du réseau pour offrir de la visibilité à nos parcours de formation et ainsi trouver de nouveaux candidats dans les formations d'ingénieur Polytech.

Objectifs

- ▶ Présenter l'apprentissage et ses atouts aux élèves de PeiP afin de les guider dans leur orientation en cycle d'ingénieur.
- ▶ Mais aussi d'accompagner dans leurs démarches, les élèves souhaitant intégrer un parcours FISA, grâce aux conseils et témoignages d'alternant.e.s sur des thématiques telles que : la définition du projet professionnel, la préparation des entretiens de motivation, la recherche d'entreprise, la préparation des entretiens d'embauche, etc.

Liste des thématiques

4 vidéos de conseils d'apprenti.e.s pour les élèves souhaitant s'orienter vers la FISA :

- ▶ Comment définir son projet professionnel
- ▶ Comment préparer l'entretien de motivation avec Polytech.
- ▶ Comment trouver une entreprise pour son alternance.
- ▶ Comment préparer ses entretiens d'embauche avec les entreprises.

6 vidéos de retours d'expérience sur la FISA pour promouvoir l'alternance :

- ▶ L'articulation entre école Polytech et entreprise.
- ▶ La professionnalisation par l'alternance.
- ▶ Les compétences développées grâce à l'alternance.
- ▶ La multiplicité des métiers d'ingénieur en alternance.
- ▶ La diversité des métiers de l'ingénierie.
- ▶ Les atouts d'un parcours de formation d'ingénieur en alternance.

5 portraits vidéos des élèves Polytech (actuels et alumnis) qui ont partagé leur expérience de l'alternance et donner leurs conseils pour les futurs postulants FISA.



Lien vers les vidéos

https://www.youtube.com/playlist?list=PLCgQs0VUdhgI8E_Y2vd3RC4sHn0Yaz65Y

Participant.e.s

- ▶ Les élèves (actuels et Alumnis) qui ont partagé leur expérience de l'alternance Polytech :
 - Julie Ginder : Ingénieure d'appui et chargée d'affaire à EDF - CNPE ;
 - Julia Daurelle : Cheffe de projet Jauge à Arcelormittal ;
 - Imane Bounou : Ingénieure drone et MMS à ATGT ;
 - Hugo Bouttery : Assistant chef de projet et ingénieur génie civil à EDF ;
 - Raymond Wang : Ingénieur chargé d'affaires commerciales à Solewa.
- ▶ Le groupe de travail « Formation par alternance » qui a commandité la production de cette collection de vidéos sur l'alternance.
- ▶ Sylvie Guittonneau, directrice adjointe chargée de la Formation, Polytech Annecy-Chambéry, missionnée par la Réseau Polytech sur l'orientation des élèves de PeiP vers les parcours de formation en apprentissage.
- ▶ PPID, le prestataire vidéo qui a assuré le tournage et le montage des vidéos.
- ▶ Le service communication de la Fondation partenariale Polytech qui assure la diffusion et la promotion de ces vidéos sur nos différents canaux de communication.
- ▶ Guillaume Louineau, chargé de mission Développement des Compétences, Fondation partenariale Polytech, pour la mise en œuvre et le suivi du projet de vidéos.

Financé
par



GOVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité



Financé par
l'Union européenne
NextGenerationEU



RÉSEAU POLYTECH / PROJET OPENING

Ouverture du cycle Préparatoire aux Enseignements Numériques en écoles d'INGénieurs

COLLECTION DE GRAINS PÉDAGOGIQUES EN « CONNAISSANCE DE SOI »

Présentation du projet

Les grains pédagogiques en « Connaissance de Soi » sont des modules de formation e-learning qui ont pour objectif d'accompagner les élèves à mieux se connaître. Cette collection de 5 grains pédagogiques a été conçue grâce à la contribution d'une coach de vie qui intervient sur Polytech Clermont ; Evelyne GOURDON. De par son expérience d'accompagnement d'élèves, Evelyne nous a aidé à identifier les thématiques récurrentes sur lesquelles elle travaillait avec ce public : la connaissance de Soi, la gestion des émotions, la confiance en Soi, la gestion du stress et la valorisation de Soi.

L'idée est alors de mettre à disposition des enseignant.e.s et des élèves, des ressources (numériques) permettant de travailler ces thématiques et de répondre aux potentiels besoins (notamment pour les élèves qui pourraient se trouver en difficulté et/ou se questionner).

Les grains pédagogiques en « Connaissance de Soi » sont interactifs, ils comprennent des ressources diverses tels que : du contenu texte, des vidéos, des activités, des exercices et jeux numériques, des liens vers des outils et plateformes, etc. afin de créer l'intérêt des élèves pour qu'ils s'engagent dans ces « apprentissages » grâce à leur aspect ludique.

Intérêts & avantages

L'intérêt est de pouvoir aider les élèves à s'observer (eux, leurs émotions, etc.) pour prendre conscience de leurs qualités mais aussi de leurs axes d'amélioration. La connaissance de Soi est un outil utile ; autant sur les plans formatifs, professionnels, que personnels, permettant de guider nos choix, de prendre des décisions en accord avec notre personne et ainsi d'assurer notre bien-être et notre développement personnel.

De plus, le format numérique offre une flexibilité d'usage, les grains pédagogiques peuvent être réalisés en classe comme au domicile, dans sa totalité ou simplement en partie. L'utilisateur est libre de l'exploiter comme il le souhaite.

Exploitation pédagogique possible

Les grains pédagogiques « Connaissance de Soi » peuvent être réalisés en totalité ou en partie. Il est effectivement possible d'accéder directement à une partie ciblée pour travailler une notion plus particulièrement. Par exemple : si l'élève a des difficultés dans son expression orale en public, son enseignant.e peut directement l'inviter à consulter la partie 5 du module « Connaissance de Soi » qui s'intitule « Se présenter face aux autres ». Le but de cette ressource est bien d'être mise à disposition des enseignant.e.s et des élèves pour être utilisées si les intervenant.e.s y trouvent effectivement un intérêt pédagogique d'usage.

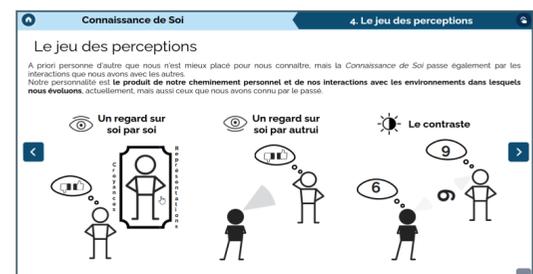
Un atout également est le format numérique de ces ressources qui permet, dans le cadre d'un enseignement hybride, la consultation de la ressource à n'importe quel moment n'importe où. Par exemple, dans le cadre d'une pédagogie inversée, l'enseignant.e peut proposer à ses élèves de travailler la partie d'un module pour ensuite approfondir une notion en classe.

Liste des thématiques

- ▶ La connaissance de Soi
- ▶ La gestion des émotions
- ▶ La valorisation de Soi
- ▶ La gestion du stress
- ▶ La confiance en Soi

Participant.e.s

- ▶ Evelyne Gourdon, Coach de vie intervenant sur Polytech Clermont (définition des thématiques et des contenus)
- ▶ Guillaume Louineau, Chargé de mission Développement des Compétences, Fondation partenariale Polytech (scénarisation des grains pédagogiques, production de contenus et d'activités, conception des modules e-learning).



Lien vers la version beta <https://view.genial.ly/60d1d393b536640d8435d2b0>

Financé par



GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité



Financé par
l'Union européenne
NextGenerationEU

