

CAHIER DE DESCRIPTION DE COURS



Cours d'éducation physique

Cours de la formation générale complémentaire

Structure d'accueil aux études universitaires

TABLE DES MATIÈRES

<u>POLITIQUE DE REMBOURSEMENT DES FRAIS DE PLEIN AIR</u>	4
<u>DESCRIPTION DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE</u>	4
<u>Cours de l'ensemble 1</u>	5
<u>Cours de l'ensemble 2</u>	6
<u>Cours de l'ensemble 3</u>	7
<u>DESCRIPTION DES COURS DE LA FORMATION GÉNÉRALE</u> <u>COMPLÉMENTAIRE</u>	10
<u>STRUCTURE D'ACCUEIL AUX ÉTUDES UNIVERSITAIRES</u>	11

Note : Le genre masculin est utilisé à titre épïcène.

DESCRIPTION DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE

Cours d'éducation physique de la composante de formation générale commune

Les cours d'éducation physique visent à développer des comportements responsables en ce qui a trait à la protection et à l'amélioration de la santé.

Comme l'activité physique joue un rôle prépondérant dans la prévention de la maladie, la formation offerte dans ces cours permet à l'étudiant d'acquérir les compétences nécessaires pour éventuellement pouvoir intégrer la pratique régulière de l'activité physique à son mode de vie.

Au terme de la formation acquise dans les trois ensembles, l'étudiant sera capable de situer le rôle de l'activité physique dans la promotion de sa santé, d'augmenter par lui-même le degré de satisfaction qu'il pourra retirer de sa pratique d'une activité physique et de s'organiser pour accorder à l'activité physique la place qu'elle mérite dans son horaire hebdomadaire.

Note : Vous trouverez une version en PDF de ce document sous la rubrique *Choix de cours* dans le dossier *Cheminement scolaire* du *Guide de l'étudiant* disponible sur votre portail.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT DES FRAIS INHÉRENTS À L'INSCRIPTION AUX COURS INTENSIFS EN ÉDUCATION PHYSIQUE

Pour obtenir un remboursement, l'élève doit compléter la procédure d'annulation auprès de son api.

Situations donnant droit à un remboursement complet.

1. L'élève annule son inscription **avant** la date limite d'annulation avec remboursement mentionnée dans la description du cours.
 2. Le Collège annule le cours.
 3. L'étudiant n'a pas réussi un préalable à un cours de plein air de l'ensemble 3.
 4. L'étudiant n'est pas admis ou réadmis au Collège.
 5. La grille du programme de l'étudiant est en conflit d'horaire avec le cours de plein air choisi.
- N.B. : L'élève qui s'inscrit sur la liste des personnes en attente d'une place paiera 100 % du montant seulement lorsque le Collège lui confirmera une place.

Cette politique s'applique aux cours suivants :

- | | |
|----------------------------------|------------|
| 1) Canot camping (intensif) | 109-162-EM |
| 2) Canot camping (intensif) | 109-262-EM |
| 3) Cyclotourisme (intensif) | 109-361-EM |
| 4) Randonnée pédestre (intensif) | 109-366-EM |

Département d'éducation physique

Ensemble 1 : Activité physique et santé

Les cours offerts dans l'Ensemble 1 font prendre conscience à l'étudiant de l'importance des habitudes de vie dans la prévention des problèmes de santé.

Afin que l'étudiant devienne davantage motivé à intégrer la pratique régulière de l'activité physique à son mode de vie, l'activité du cours offre à l'étudiant l'occasion de réaliser les effets positifs procurés par l'activité physique sur la satisfaction, la gratification, l'estime de soi, le plaisir et le mieux-être.

Au terme de ce cours, l'étudiant sera en mesure d'identifier les activités physiques qui respectent le plus ses capacités, qui tiennent compte de ses goûts personnels et qui permettent en plus de satisfaire ses besoins particuliers.

Cours offerts dans le cadre de l'Ensemble 1

		Coût
Conditionnement physique	109-111	

109-111-EM Conditionnement physique (Compétence 4EP0)

1-1-1

C'est un cours qui propose un entraînement concentré sur l'amélioration de la capacité aérobie en utilisant le jogging. En plus de l'importance de l'intégration de l'activité physique dans la vie de l'étudiant, les thèmes suivants seront abordés : la santé, les habitudes de vie, les principes d'entraînement, la production d'énergie dans l'effort musculaire, l'alimentation et les mesures de capacité physique.

Ensemble 2 : Activité physique et efficacité

Les cours offerts dans l'Ensemble 2 visent à faire acquérir par l'étudiant la capacité à augmenter ses chances de réussite dans la pratique d'une activité physique.

En participant activement aux activités d'apprentissages prévues, l'étudiant apprend comment parvenir à des résultats satisfaisants dans l'amélioration de ses habiletés.

Au terme de son cours, l'étudiant sera capable d'apprendre, de façon autonome, une nouvelle forme d'activité physique ou de retirer encore plus de satisfaction dans une activité physique qu'il pratique déjà. Il augmente ainsi ses chances d'intégrer, aujourd'hui et plus tard, la pratique de l'activité physique à son mode de vie.

Cours offerts dans le cadre de l'Ensemble 2

		Coût
Course à pied	109-231	

109-231-EM Course à pied (Compétence 4EP1)

0-2-1

Le cours couvrira les éléments nécessaires à l'amélioration de la technique de course. Une foulée plus efficace rend la pratique de la course à pied plus facile, plus performante et diminue le risque de blessure. Les étudiants concevront une démarche d'amélioration adaptée à leurs capacités en utilisant l'analyse vidéo. Des éléments de bases liés à la pratique de la course tel les structures d'entraînements, l'alimentation, l'hydratation seront également abordés. Le cours s'adresse à tous les niveaux, tant au débutant qu'au coureur très expérimenté.

Ensemble 3 : Activité physique et autonomie

Les cours de l'Ensemble 3 offrent à l'étudiant l'occasion de démontrer sa capacité à intégrer l'activité physique à son mode de vie.

L'étudiant aura l'occasion d'expérimenter une activité physique pratiquée selon des conditions et des règles qui garantissent des effets bénéfiques sur sa santé.

Ce cours offrira, en outre, à l'étudiant, l'opportunité de pratiquer une activité physique comportant des contraintes d'organisation et d'horaire personnel.

Au terme de son cours, l'étudiant sera capable d'insérer la pratique de l'activité physique parmi ses occupations et de s'assurer que cette activité apporte des effets positifs sur sa santé.

Cours offerts dans le cadre de l'Ensemble 3

		Coût
Musculation	109-314	
Randonnée pédestre (intensif)	109-366	\$

109-314-EM Musculation (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2)

1-1-1

L'étudiant devra lui-même concevoir un programme d'entraînement personnel en musculation qui respecte les principes d'entraînement musculaire énoncés dans la documentation pertinente. Par la suite, il devra gérer la réalisation de son programme échelonné sur 12 semaines.

109-366-EM Randonnée pédestre (intensif) (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2)

1-1-1

Description Suite à votre choix de cours, vous recevrez un appel téléphonique le 23 avril vous expliquant comment confirmer votre place.	1- Préparation des ressources nécessaires : matériel, alimentation, cartographie, condition physique. Cette phase préparatoire comprend les réunions et la sortie d'une journée. 2- Réalisation d'une randonnée de 2 jours (6 à 7 heures de marche par jour) en moyenne montagne avec camping léger ou lourd. Le trajet est choisi pour offrir à chacun un défi à sa mesure. Pour plus d'homogénéité, les groupes sont formés en fonction de la capacité physique des participants. Régions visées : Estrie ou Laurentides.
Exigences et matériel requis	Ce cours s'adresse aux gens actifs. La présence à toutes les activités est obligatoire. Le participant doit disposer de vêtements appropriés. (une liste sera remise au premier cours). **Si vous souffrez d'allergies sévères, veuillez communiquer avec le professeur avant de faire votre choix de cours.
Matériel fourni par le Cégep	Sac à dos, bottes, bâtons de marche, sac de couchage, matelas de sol, tente, réchaud, chaudrons de camping léger et trousse de premiers soins.
Coût Consulter la politique de remboursement à la page 4.	91 \$ Coût de base pour le transport, l'encadrement, le camping et le matériel. 30 \$ à prévoir pour la nourriture. Date limite d'annulation avec remboursement : 5 mai Date limite d'annulation sans remboursement : 9 septembre La date limite de paiement : le 1^{er} juin

Le choix du groupe se fait dans OMNIVOX – début mai

Activité	Groupe A	Groupe B	Groupe C
Cours # 1	Mardi, 28 avril, 18h30 à 21h30 Local C-250 (Campus Longueuil)	Mardi, 28 avril, 18h30 à 21h30 Local C-250 (Campus Longueuil)	Mardi, 28 avril, 18h30 à 21h30 Local C-251 (Campus Longueuil)
Cours # 2	Mercredi, 19 août, 18h30 à 21h30, S. Golf	Mercredi, 19 août, 18h30 à 21h30, S. Golf	Mardi, 1 ^{ER} sept., 18h30 à 21h30, CR-9
Cours # 3	Jeudi, 10 sept., 18h à 21h, CR-9	Jeudi, 24 sept., 18h à 21h, CR-9	Jeudi, 17 sept., 18h à 21h, CR-9
Cours # 4	Lundi, 21 sept., 18h30 à 20h, CR-9	Lundi, 12 oct., 18h30 à 20h, CR-9	Lundi, 5 oct., 18h30 à 20h, CR-9
Sortie # 1	Samedi, 22 août, 7h30 à 18h00	Dimanche, 23 août, 7h30 à 18h00	Samedi, 5 septembre, 7h30 à 18h00

Sortie # 2	11 sept. 18h au 13 sept. 18h	25 sept. 18h au 27 sept. 18h	18 septembre 18h au 20 sept. 18h
-------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------------------

Pour informations supplémentaires : *Yan Deroy, poste 5680, courriel : yan.deroy@cegepmontpetit.ca*
Jérôme Blais, poste 8626, courriel : jerome.blais@cegepmontpetit.ca
Renaud Duguay-Lefebvre, poste 6711, courriel : r.duguay-lefebvre@cegepmontpetit.ca

COURS DE LA FORMATION GÉNÉRALE COMPLÉMENTAIRE

120-CEA-03 L'exploration de la nutrition (Compétence 000Y)

3-0-3

À partir de notions scientifiques reliées à l'alimentation, à l'aide de la démarche de résolution de problèmes, l'étudiant devra évaluer son alimentation en fonction de ses besoins nutritionnels et énergétiques. Ainsi, il sera apte à planifier les correctifs appropriés, c'est-à-dire faire de meilleurs choix santé qui tiennent compte de ses goûts, de son style de vie et de ses contraintes budgétaires face à la multitude des produits offerts par l'industrie et la publicité.

204-Z13-EM Introduction à un logiciel de conception assistée par ordinateur (Compétence 0012)

1-2-3

Ce cours sera dispensé uniquement à l'ÉNA. Les étudiants du campus Longueuil devront assurer leur déplacement. Ce cours se veut une introduction à la modélisation assistée par ordinateur à l'aide, notamment, du logiciel CATIA. La formation abordera divers champs d'application d'un logiciel de conception assistée par ordinateur (CAO). Les exercices supervisés en classe permettront à l'élève d'apprendre les rudiments de la modélisation, des assemblages et de produire les dessins techniques. Les compétences acquises dans ce cours sont un atout majeur pour plusieurs formations universitaires.

204-Z23-EM Gérer ses finances personnelles (Compétence 0012)

2-1-3

Comment faire un budget personnel? Si on doit emprunter, quelles sources de crédit choisir? Quel est l'impact de l'endettement sur son dossier de crédit? Que faire si l'on a un peu d'argent de côté? Doit-on louer ou acheter sa voiture? Que devrait-on assurer? Quelles sont les principales dépenses déductibles d'impôt? Voilà quelques-unes des questions auxquelles répondra ce cours, qui se veut une introduction à la planification financière personnelle.

350-CEC-03 Les facteurs humains en situation de travail (Compétence 000W)

2-1-3

Les étudiants ayant suivi ce cours se voient remettre une attestation officielle de conformité de formation par l'ÉNA. Cette attestation est reconnue par Transports Canada et par les entreprises en aéronautique. Analyser les causes d'accident en situation de travail, et plus spécifiquement celles de l'aviation civile, entre le moment où l'équipage embarque dans l'avion, jusqu'à ce qu'il quitte l'avion.

Les objectifs cognitifs : Sensibiliser les étudiants au rôle joué par les facteurs humains dans les accidents aériens. Les introduire à la discipline «Les Facteurs Humains» et à l'ergonomie appliquées aux ateliers d'entretien et de réparation et à l'avion en condition de vol. Sensibiliser les étudiants à la médecine aéronautique. Analyser quelques accidents types où les facteurs humains ont joué un rôle important. Enfin, sensibiliser les étudiants en entretien à leurs responsabilités pouvant découler d'une enquête à la suite d'un accident.

Les objectifs au niveau des attitudes : Les étudiants doivent développer dans ce cours des attitudes favorisant le strict respect des règles de sécurité tant par eux-mêmes que par les autres membres de l'équipe, y compris le personnel de direction.

420-Z03-EM Introduction à la programmation Web (Compétence 0012)

1-2-3

Ce cours est destiné aux étudiants qui désirent acquérir les compétences nécessaires pour réaliser des pages Web dynamiques tout en faisant l'apprentissage des bases de la programmation (sélection, répétition, concepts objet, librairies...). En laboratoire, l'étudiant devra concevoir des pages Web et, à l'aide d'un langage de programmation simple, rendre ces pages réactives aux interactions de l'utilisateur. À la fin du cours, l'étudiant aura les connaissances nécessaires pour réaliser des pages Web semblables à celles que l'on trouve partout sur Internet.

* * * * *

STRUCTURES D'ACCUEIL AUX ÉTUDES UNIVERSITAIRES

Certains programmes universitaires exigent des cours comme structures d'accueil. Pour connaître les structures d'accueil de chaque programme de chaque université, **consultez votre aide pédagogique individuelle, local C-170.**