

**CAHIER DE DESCRIPTION DE COURS**



**Cours d'éducation physique**

**Cours de la formation générale complémentaire**

**Structure d'accueil aux études universitaires**

## **TABLE DES MATIÈRES**

<b><u>POLITIQUE DE REMBOURSEMENT DES FRAIS DE PLEIN AIR</u></b> .....	4
<b><u>DESCRIPTION DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE</u></b> .....	4
<b><u>Cours de l'ensemble 1</u></b> .....	5
<b><u>Cours de l'ensemble 2</u></b> .....	6
<b><u>Cours de l'ensemble 3</u></b> .....	7
<b><u>DESCRIPTION DES COURS DE LA FORMATION GÉNÉRALE</u></b> <b><u>COMPLÉMENTAIRE</u></b> .....	10
<b><u>STRUCTURE D'ACCUEIL AUX ÉTUDES UNIVERSITAIRES</u></b> .....	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
<a href="#">Conditionnement physique</a>	109-111	
<a href="#">Santé et activités sportives</a>	109-112	
<a href="#">Initiation aux principes d'entraînement musculaire</a>	109-124	
<a href="#">Entraînement multiforme</a>	109-125	
<a href="#">Canot-camping</a>	109-162	\$
<a href="#">Habitudes de vie chez l'athlète (voir page 10)</a>	109-1SP	

#### **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.

#### **109-112-EM Santé et activités sportives (Compétence 4EP0)**

**1-1-1**

C'est dans une perspective de santé que les participants exploreront une variété d'activités sportives afin d'analyser l'impact de leur pratique sur l'amélioration de la condition physique. Comme tous les cours offerts dans cet ensemble, le volet théorique permettra au participant d'étudier les facteurs ayant une incidence sur la santé et la qualité de vie.

#### **109-124-EM Initiation aux principes d'entraînement musculaire (Compétence 4EP0)**

**1-1-1**

Ce cours propose une étude des différents facteurs ayant une incidence sur la santé et la condition physique. Dans cette perspective, l'étudiant s'initiera aux principes d'entraînement musculaire et à l'utilisation sécuritaire des différents appareils qu'on retrouve dans une salle de musculation (appareil à poulies, poids libres, chariot, section des appareils cardio).

#### **109-125-EM Entraînement multiforme (Compétence 4EP0)**

**1-1-1**

L'étudiant expérimente différentes formes d'entraînements musculaires et cardiovasculaires aisément applicables dans son milieu de vie: poids libres, Pilates, 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.

#### **109-162-EM Canot camping (Compétence 4EP0)**

**1-1-1**

**ATTENTION! Le cours de canot camping 109-162 est en réalité un cours de l'ensemble 2 et n'est donc pas accessible aux étudiants qui ont déjà réussi ou qui sont en voie de réussir un autre cours de l'ensemble 2.** Référez-vous à la description du cours [109-262-EM](#) des cours de l'ensemble 2. C'est ce numéro de cours qui apparaîtra à votre horaire si ce cours vous est attribué. **Ce cours ne fait pas parti de l'ensemble 1, mais bien de l'ensemble 2.**

\*\*\*\*\*

## 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
<a href="#">Badminton</a>	109-211	
<a href="#">Basketball</a>	109-221	
<a href="#">Course à pied</a>	109-231	
<a href="#">Soccer</a>	109-242	
<a href="#">Yoga - Pilates</a>	109-256	
<a href="#">Canot camping</a>	109-262	\$
<a href="#">Flag-football</a>	109-298	
<a href="#">Habiletés techniques chez l'athlète (voir page 10)</a>	109-2SP	

#### 109-211-EM Badminton (Compétence 4EP1)

0-2-1

L'étudiant appliquera une démarche conduisant à l'amélioration de son habileté à contrôler les différentes trajectoires utilisées en badminton et à les utiliser de façon efficace dans un contexte d'opposition. Il s'en servira pour contrôler les déplacements de l'adversaire. Il apprendra les gestes techniques de base (service, smash, amorti, dégagement). La démarche d'apprentissage s'exerce dans le jeu en simple et en double. Elle fait appel à des exercices variés, éducatifs et des routines.

#### 109-221-EM Basketball (Compétence 4EP1)

0-2-1

Ce cours propose l'apprentissage des gestes techniques de base (dribble, lancer franc, passes avec un bond au sol, etc.) ainsi que l'application en jeu de certaines stratégies propres au basketball. L'étudiant appliquera en jeu les règlements de la F.I.B.A.. L'étudiant aura, en plus, à se fixer des objectifs et à vérifier l'atteinte de ceux-ci.

#### 109-231-EM Course à pied (Compétence 4EP1) 10 cours de 3 heures

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.

#### 109-242-EM Soccer (Compétence 4EP1)

0-2-1

##### Cours semi-intensif : 10 cours de 3 heures

Le cours de soccer vise l'apprentissage des gestes techniques et tactiques pertinents à cette activité : déplacements, contrôle du ballon et du territoire, dribble, passe et réception, tir, coup de pied et de tête, remise en touche et jeu du gardien. En plus de développer son efficacité et son aisance dans la pratique du soccer, le participant acquiert une méthode, des outils et des attitudes qui lui permettent d'intervenir de manière organisée et efficace sur l'amélioration de ses habiletés.

#### 109-256-EM Yoga - Pilates (Compétence 4EP1)

0-2-1

Ce cours propose à l'étudiant une application des principes de base du Pilates et inclus aussi plusieurs postures de yoga. Ces méthodes d'entraînement mettent l'accent sur le travail de la souplesse, le renforcement de la musculature profonde, la posture et la respiration. L'étudiant devra se fixer des objectifs et évaluer l'atteinte de ceux-ci.

**Cours intensif pour la session automne, 2 réunions de 3 heures et 2 sorties d'une journée**

« Le coût de votre cours pourrait varier légèrement en fonction des consignes sanitaires du moment et des modifications de scénarios engendrés. »

<b>Description</b> Suite à votre choix de cours, vous recevrez un appel téléphonique le <b>23 avril</b> vous expliquant comment confirmer votre place.	Planification et préparation individuelle et collective d'une descente en canot comprenant une première étape de familiarisation avec l'embarcation, et une seconde étape de réalisation d'une descente de rivière d'une journée.  Pour être considéré pour ce cours, vous devez compléter votre choix de cours avant le <b>16 avril</b> .			
<b>Exigences et matériel requis</b>	Être à l'aise dans l'eau, aimer être actif. Vous devez être présent à toutes les étapes du cours; Avoir en tête qu'il s'agit d'un cours où vous devez faire des apprentissages, donc fournir des efforts à cet effet <b>AVERTISSEMENT : Cours en régions éloignées; les personnes ayant des allergies sévères nécessitant l'« ÉPIPEN », s.v.p. veuillez-vous abstenir de choisir ce cours.</b>			
<b>Matériel fourni par le Cégep</b>	Le matériel de sécurité et de canotage est fourni par le cégep.			
<b>Coût</b>  <b>Consulter la <u>politique de remboursement</u> à la page 4.</b>	<b>92\$</b> Coût pour l'encadrement et le transport. <b>Date limite d'annulation avec remboursement : 6 mai 2021</b> <b>Date limite d'annulation sans remboursement :</b> <b>Groupes A-B-C-D (10 août avant midi)</b>  <b>La date limite de paiement : 1<sup>er</sup> juin 2021 par Omnivox.</b>			
<b>Le choix du groupe se fait dans OMNIVOX</b>				
<b>Activité</b>	<b>Groupe A</b>	<b>Groupe B</b>	<b>Groupe C</b>	<b>Groupe D</b>
<b>Cours # 1</b>	Jeudi, 29 avril, 19 h à 22 h Rencontre à distance (TEAMS)		Jeudi, 29 avril, 19 h à 22 h Rencontre à distance (TEAMS)	
<b>Cours # 2</b>	Lundi 9 août 8 h à 12 h	Lundi 9 août 13h à 17 h	Lundi 9 août 8 h à 12 h	Lundi 9 août 13h à 17 h
<b>Compte tenu des circonstances COVID, il se peut que les cours théoriques soient à distance sur TEAMS</b>				
<b>Sortie</b>	Mardi 10 août 8 h à 17h	Mercredi 11 août 8 h à 17h	Jeudi 12 août 8 h à 17h	Vendredi 13 août 8 h à 17h
<b>Sortie 2 Rivière Rouge</b>	Lundi 16 août ou Mardi 17 août	Mercredi 18 août ou Jeudi 19 août	Lundi 16 août ou Mardi 17 août	Mercredi 18 août ou Jeudi 19 août

**Pour informations supplémentaires :**

Jean-François Collin, poste 6791, courriel : [jean-francois.collin@cegepmontpetit.ca](mailto:jean-francois.collin@cegepmontpetit.ca) (Groupes A et C)

Renaud Duguay-Lefebvre, poste 6711, courriel : [r.duguay-lefebvre@cegepmontpetit.ca](mailto:r.duguay-lefebvre@cegepmontpetit.ca) (Groupes B et D)

**109-298-EM Flag-football (Compétence 4EP1)****0-2-1****Cours semi-intensif : 10 cours de 3 heures**

Ce cours vise l'apprentissage des gestes techniques et des règlements propres à ce sport. Les étudiants devront développer les gestes suivants : les attrapés, les lancers, le « déflagage » ainsi que les jeux de pieds offensifs et défensifs. Au point de vue tactique, diverses manœuvres collectives, tant offensives que défensives, seront abordées : jeux du demi, système d'attaque, défensive homme à homme, défensives de zones et unités spéciales. En plus de développer son efficacité, son aisance, sa collaboration et son esprit d'équipe, l'étudiant devra se fixer des objectifs et être capable d'évaluer leur atteinte.

## 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
<a href="#">Musculation</a>	109-314	
<a href="#">Gestion du stress par l'activité physique</a>	109-344	
<a href="#">Volleyball</a>	109-351	
<a href="#">Cyclotourisme (intensif)</a>	109-361	\$
<a href="#">Randonnée pédestre (intensif)</a>	109-366	\$
<a href="#">Développement de l'autonomie chez l'athlète (voir page 10)</a>	109-3SP	

#### 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.

#### 109-344- EM Gestion du stress par l'activité physique (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2)

1-1-1

Ce cours propose à l'étudiant de développer des connaissances et acquérir les outils nécessaires à une gestion efficace et régulière de sa pratique d'activités physiques, dans une perspective de maintien ou d'amélioration de sa santé. De plus, il explore le thème du stress sous ses différentes facettes et le relie particulièrement à l'activité physique.

#### 109-351- EM Volleyball (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2)

1-1-1

Dans ce cours, le participant s'implique dans le développement des habiletés et des capacités de base par la réalisation d'un mini cours présenté à ses partenaires, par l'utilisation d'un cahier de bord et, bien sûr, par le jeu.

L'étudiant doit aussi intégrer à son emploi du temps personnel un programme d'activité physique qu'il a élaboré dans le but d'améliorer sa condition physique

#### 109-361-EM Cyclotourisme (intensif) (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 0066)

1-1-1

"Le coût de votre cours pourrait varier légèrement en fonction des consignes sanitaires du moment et des modifications de scénarios engendrés.

<b>Description</b> Suite à votre choix de cours, vous recevrez un MIO le <b>23 avril</b> vous expliquant comment confirmer votre place. (Omnivox)	Il s'agit d'une excursion préparatoire d'une journée suivie d'une excursion d'une fin de semaine dans la région de l'Estrie (50 à 80 km/jour) avec camping. Le participant devra assister aux trois rencontres préparatoires qui traiteront de sécurité, de mécanique, de préparation physique, du trajet et du matériel.
<b>Exigences et matériel requis</b>	<b>Ce cours s'adresse aux gens actifs.</b> La présence à toutes les activités est obligatoire. <b>Le participant doit disposer d'une bicyclette en bon état (minimum 15 vitesses \ 3 plateaux) et de vêtements appropriés. La tenue d'éducation physique est obligatoire au premier cours (tests). Il est possible d'emprunter gratuitement un vélo de cyclotourisme si vous n'en avez pas.</b>
<b>Matériel fourni par le Cégep</b>	Porte-bagages, sacoche de vélo, tente, sac de couchage, matelas de sol, réchaud et chaudrons de camping léger, etc. Un véhicule de sécurité et de transport pour les gros équipements accompagnera les groupes.
<b>Coût</b>	<b>130\$</b> Coût de base pour le camping, l'encadrement, le transport des participants et des vélos. <b>30 \$</b> à prévoir pour la nourriture.



Consulter la <u>politique de remboursement</u> à la page 4.	Date limite d'annulation <u>avec remboursement</u> : 3 mai 2021 Date limite d'annulation <u>sans remboursement</u> : 27 août 2021 La date limite de paiement : 1 <sup>er</sup> juin 2021 par Omnivox.
<b>Activité</b>	<b>Dates et heures</b>
Cours #1	Lundi, 26 avril 2021, de 19 h à 22 h au <b>CR-9</b> (Centre sportif)
Cours #2	Jeudi, 26 août 2021, de 19 h à 22 h à la <b>Salle de golf</b> (Centre sportif)
Cours #3	Mardi, 7 septembre 2021, de 19 h à 22 h au CR-9 (Centre sportif)
<b>Sortie # 1</b>	Samedi, 28 août 2021, de 8 h 00 à 16 h 30
<b>Sortie # 2</b>	Vendredi, 10 septembre, 18 h au dimanche, 12 septembre, 17 h

Pour informations supplémentaires : *Jean-François Collin, poste 6791*, courriel : [jean-francois.collin@cegepmontpetit.ca](mailto:jean-francois.collin@cegepmontpetit.ca)

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

1-1-1

"Le coût de votre cours pourrait varier légèrement en fonction des consignes sanitaires du moment et des modifications de scénarios engendrés.

<b>Description</b> Suite à votre choix de cours, vous recevrez un MIO le <b>22 avril</b> 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 de 2 jours de randonnée en moyenne montagne avec camping si les consignes sanitaires le permettent.
<b>Exigences et matériel requis</b>	<b>Ce cours s'adresse aux gens actifs.</b> La présence à toutes les activités est obligatoire. Le participant doit disposer de vêtements appropriés. (Une liste sera remise au premier cours). <b>**Si vous souffrez d'allergies sévères, veuillez communiquer avec le professeur avant de faire votre choix de cours.</b>
<b>Matériel fourni par le Cégep</b>	Sac à dos, bottes, bâtons de marche, sac de couchage, matelas de sol, tente, réchaud, chaudrons de camping léger et trousse de premiers soins.
<b>Coût</b>  Consulter la <u>politique de remboursement</u> à la page 4.	<b>96 \$</b> Coût de base pour le transport, l'encadrement, le camping et le matériel. <b>Date limite d'annulation <u>avec remboursement</u> : 4 mai 2021</b> <b>Date limite d'annulation sans remboursement : 14 septembre 2021</b> <b>La date limite de paiement : le 1<sup>er</sup> juin 2021 par Omnivox.</b>
<b>Le choix du groupe se fait dans OMNIVOX – Fin avril</b>	

**En cas de recommandations sanitaires, en provenance d'instances ministérielles, des modifications pourraient être apportées à ces cours.**

Activité	Groupe A	Groupe B	Groupe C
<b><u>Scénario de départ avec les conditions sanitaires actuelles.</u></b>			
<b>Cours # 1</b>	Mardi 27 avril, 18h30 à 21h30 sur TEAMS	Mardi 27 avril, 18h30 à 21h30 sur TEAMS	Mardi 27 avril, 18h30 à 21h30 sur TEAMS
<b>Compte tenu des circonstances COVID, il se peut que les cours théoriques soient à distance sur TEAMS. Selon les consignes sanitaires actuelles toutes les sorties se feraient avec la moitié du groupe et ce sans coucher. Dans ces conditions, les étudiants sortiraient un jour par fin de semaine.</b>			
<b>Cours # 2</b>	Mercredi, 25 août, 18h30 à 21h30	Mardi, 7 septembre, 18h30 à 21h30	Mercredi, 25 août, 18h30 à 21h30
<b>Sortie 1</b>	Sam., 28 août, 8h à 17 h (1/2 groupe) Dim. 29 août, 8h à 17h (1/2 groupe)	Sam., 11 sept., 8h à 17 h (1/2 groupe) Dim. 12 sept. 8h à 17 h (1/2 groupe)	Sam., 18 sept., 8h à 17 h (1/2 groupe) Dim. 19 sept. 8h à 17 h (1/2 groupe)
<b>Cours # 3</b>	Jeudi, 23 septembre, 18h30 à 21h30	Jeudi, 30 septembre, 18h00 à 21h30	Jeudi, 7 octobre, 18h30 à 21h30

<b>Sortie 2</b>	Sam., 25 sept., 8h à 17 h (1/2 groupe) Dim. 26 sept., 8h à 17 h (1/2 groupe)	Sam., 2 oct., 8h à 17 h (1/2 groupe) Dim. 3 oct. 8h à 17 h (1/2 groupe)	Sam., 16 oct., 8h à 17 h (1/2 groupe) Dim. 17 oct. 8h à 17 h (1/2 groupe)
<b>Cours # 4</b>	Lundi, 4 octobre, 18h30 à 20h00	Mardi, 19 octobre, 18h30 à 20h00	Lundi, 25 octobre 18h30 à 20h00

Pour informations supplémentaires : Yan Deroy, poste 5680, courriel : [yan.deroy@cegepmontpetit.ca](mailto:yan.deroy@cegepmontpetit.ca)  
Jérôme Blais, poste 6826, courriel : [jerome.blais@cegepmontpetit.ca](mailto:jerome.blais@cegepmontpetit.ca) ,

## COURS RÉSERVÉ AUX ÉTUDIANTS ET ÉTUDIANTES ATHLÈTE (LYNX OU SPORT-ÉTUDES)

<b>Qui peut choisir ces cours ?</b>	Au moment de faire votre choix de cours pour la prochaine session, vous devez respecter l'une des deux conditions suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Être membre de l'Alliance Sport-Études;</li> <li>- Être sélectionné (ou en processus de sélection) pour l'une des 5 équipes de ligue provinciale des « Lynx du Cégep Édouard-Montpetit », c'est-à-dire : <ul style="list-style-type: none"> <li>- basketball féminin division 1,</li> <li>- basketball masculin division 1,</li> <li>- volleyball féminin division 1,</li> <li>- hockey féminin division 1,</li> <li>- football division 2.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Comment choisir ces cours ?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans Omnivox, vous ne trouverez pas ces cours dans les choix qui vous sont offerts en éducation physique</li> <li>- Pour les choisir, vous devez : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Compléter votre choix de cours dans Omnivox en incluant des choix en éducation physique (cette étape nous permet de valider que vous désirez bien un cours en éducation physique pour votre prochaine session);</li> <li>- Nous signifier votre intérêt à suivre un de ces cours en complétant le formulaire d'intérêt.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Formulaire d'intérêt</b>	<a href="https://cegepmontpetit-estd.omnivox.ca/estd/frma/?SV=C56BEB">https://cegepmontpetit-estd.omnivox.ca/estd/frma/?SV=C56BEB</a>
<b>Autres informations</b>	Sachez aussi qu'il pourrait être difficile (voire impossible) de modifier votre horaire pour choisir un autre cours d'éducation physique si vous désirez quitter ce cours au début de la prochaine session.

### 109-1SP-EM Habitudes de vie chez l'athlète (compétence 4EP0) - Ensemble 1

1-1-1

Pour l'athlète impliqué dans une démarche intensive dans son sport, ce cours s'oriente vers une connaissance approfondie des habitudes de vie, des déterminants de la condition physique et de la fixation d'objectifs spécifiques. Ce cours s'harmonise avec les besoins de performance de l'athlète tout en respectant une approche favorisant la santé. Ce cours se déroule dans un contexte d'autonomie en utilisant les outils de visioconférence ainsi que des plateformes d'enseignement pour permettre une certaine latitude dans l'arrimage des horaires académiques et sportifs.

Ce cours vous intéresse ? Veuillez compléter le formulaire d'intérêt disponible dans le tableau ci-haut.

### 109-2SP-EM Habiletés techniques chez l'athlète (compétence 4EP1) – Ensemble 2

0-2-1

Pour l'athlète impliqué dans une démarche intensive dans son sport, ce cours s'oriente vers le développement d'habiletés techniques reliées ou non à la discipline pratiquée. La planification d'une démarche d'amélioration, la fixation d'objectifs, les mesures de la réussite et les théories de l'apprentissage seront abordées. Ce cours se déroule dans un contexte d'autonomie en utilisant les outils de visioconférence ainsi que des plateformes d'enseignement pour permettre une certaine latitude dans l'arrimage des horaires académiques et sportifs.

Ce cours vous intéresse ? Veuillez compléter le formulaire d'intérêt disponible dans le tableau ci-haut.

**109-3SP-EM Développement de l'autonomie chez l'athlète (compétence 4EP2) – Ensemble 3**

**1-1-1**

Pour l'athlète impliqué dans une démarche intensive dans son sport, ce cours s'oriente vers le développement de l'autonomie dans une planification annuelle de sa pratique sportive. Les principaux sujets abordés seront la périodisation de l'entraînement, le développement des composantes de la performance et la fixation d'objectifs à long terme. Ce cours se déroule dans un contexte d'autonomie en utilisant les outils de visioconférence ainsi que des plateformes d'enseignement pour permettre une certaine latitude dans l'arrimage des horaires académiques et sportifs.

Ce cours vous intéresse ? Veuillez compléter le formulaire d'intérêt disponible dans le tableau ci-haut.

# 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

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.**