
**OFFRE DE COURS
ÉDUCATION PHYSIQUE
HIVER 2024**

COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE OFFERTS – HIVER 2024		
TITRE	NUMÉRO	TARIF
101 – Activité physique et santé		
Activité physique et santé (mixte)	101	
102 – Activité physique et efficacité		
Auto-défense (filles)	106	
Volleyball (gars)	124	
Volleyball (filles)	128	
Badminton (mixte)	177	
Sports collectifs (mixte)	186	
Power yoga et Pilates (mixte)	188	
Ski de fond	189	50\$ (même tarif)
103 – Activité physique et autonomie		
Entraînement sur musique et autonomie (mixte)	256	
Cardio boxe et autonomie (mixte)	257	
Conditionnement physique et autonomie (mixte)	258	
Sports de glisse (mixte)	261	125 \$ si PAS de passe de ski (même tarif) 20 \$ si passe de ski (même tarif)
Courir mieux	264	

COURS ÉDUCATION PHYSIQUE 109-102

Titre du cours	Numéro
AUTO-DÉFENSE (filles)	109-106-MQ
Description Activités variées visant à éveiller les étudiantes au phénomène des agressions. Sensibilisation à la prévention et au développement de la confiance en soi afin de réagir efficacement à une agression. <u>Techniques utilisées :</u> Dégagements de prises, techniques de frappes, chutes, cris et fuite. <u>Qualités développées :</u> Agilité, puissance, précision, contrôle de ses émotions, confiance en soi et stratégie.	

COURS ÉDUCATION PHYSIQUE 109-102

Titre du cours	Numéro
VOLLEYBALL (gars)	109-124-MQ
Description <p>Activité collective visant à développer la capacité à défendre son territoire et à structurer l'offensive dans le but de mettre l'adversaire en difficulté.</p> <p>Ce cours s'adresse aux débutants comme aux plus avancés. Chaque cours est divisé sous forme d'exercice pratique visant l'amélioration d'un geste technique et d'une bonne période de jeu. Les trois derniers cours se font sous forme de tournoi amical.</p>	
Techniques utilisées <p>Touche, manchette, service, smash et bloc.</p>	

COURS ÉDUCATION PHYSIQUE 109-102

Titre du cours	Numéro
VOLLEYBALL (filles)	109-128-MQ
Description <p>Activité collective visant à développer la capacité à défendre son territoire et à structurer l'offensive dans le but de mettre l'adversaire en difficulté.</p> <p>Ce cours s'adresse aux débutants comme aux plus avancés. Chaque cours est divisé sous forme d'exercice pratique visant l'amélioration d'un geste technique et d'une bonne période de jeu.</p> <u>Techniques utilisées</u> <p>Touche, manchette, service, smash et bloc.</p>	

COURS ÉDUCATION PHYSIQUE 109-102

Titre du cours	Numéro
BADMINTON (mixte)	109-177-MQ
Description Sport de raquettes, en simple et en double, visant à développer la capacité à défendre son territoire et à déjouer son adversaire.	
<u>Techniques utilisées</u> Déplacements, service, dégagement, smash, amorti, les positions tandem et côté-côté pour le double.	
<u>Qualités développées</u> Mobilité, délicatesse, puissance, communication et stratégie.	

COURS ÉDUCATION PHYSIQUE 109-102

Titre du cours	Numéro
SPORTS COLLECTIFS (mixte)	109-186-MQ
Description	
Un cours mixte permettant aux étudiant(es) de s'initier à différents sports collectifs répartis sur 2 blocs:	
Ultimate frisbee, basket	
Le cours se donnera à l'extérieur et à l'intérieur en fonction de la température et permettra d'augmenter le niveau d'habileté technique et tactique.	

COURS ÉDUCATION PHYSIQUE 109-102

Titre du cours	Numéro
POWER YOGA ET PILATES (mixte)	109-188-MQ
Description Activité d'expression permettant à l'étudiant de s'initier aux différents principes des deux disciplines en se centrant sur soi.	
<u>Techniques utilisées</u> Salutation au soleil, techniques de respiration, différentes postures et enchaînements de power yoga, différents exercices de Pilates dans un environnement sécuritaire.	
<u>Qualités développées</u> Amélioration de la souplesse et de la posture, tonification du corps et diminution du stress au quotidien.	

COURS ÉDUCATION PHYSIQUE 109-102

Titre du cours	Numéro
Ski de fond	109-189-MQ
Description <p>Ce cours en intensif qui a pour but d'améliorer votre efficacité comme skieur(se). Pour cela, vous devrez appliquer une démarche vous permettant de réaliser cette progression. Ce processus débute par une initiation à tous les gestes techniques du pas classique :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Pas alternatif➤ Montées et descentes➤ Un pas double-poussée➤ Virages <p>Par la suite, vous aurez à passer un test initial pour vous situer. Après ce test, vous aurez à vous fixer des objectifs personnels et réalistes selon la méthode SMART. À la fin de la session, la reprise du même test vous permettra de vérifier vos apprentissages, vos progrès et l'atteinte de vos objectifs.</p> <p>Cette session comprend 7 rencontres réparties de la façon suivante : 6 cours de 4 heures et 1 cours de 6 heures en fin de semaine. Nous utiliserons les pistes du Centre de la Montagne Coupée de St-Jean-de-Matha.</p> <p>Dates des cours Avant le 6 janvier - Rencontre préparatoire en Zoom</p> <p>Coût 50 \$</p> <p>Frais de location de matériel sur place. Déplacement à la montagne par vos propres moyens</p>	

COURS ÉDUCATION PHYSIQUE 109-103

Titre du cours	Numéro
ENTRAÎNEMENT SUR MUSIQUE ET AUTONOMIE (mixte)	109-256-MQ
Description	
<p>Vivez des séances de conditionnement physique sur musique, en utilisant différents styles d'entraînements cardio (aérobie, circuit, Tabata etc.) ayant pour but d'améliorer votre endurance cardio-vasculaire, votre rythme, votre coordination et votre endurance musculaire.</p> <p>À l'intérieur de ce troisième cours d'éducation physique, l'étudiant devra de plus, réaliser une épreuve de course en lien avec des entraînements personnels progressifs et spécifiques.</p>	

COURS ÉDUCATION PHYSIQUE 109-103

Titre du cours	Numéro
CARDIO BOXE ET AUTONOMIE (mixte)	109-257-MQ
Description Un mélange heureux de mouvements de boxe, de frappes sur colonne, de corde à sauter et de cardio accompagné de musique. Combinaisons de coups de poing et coups de pied ayant pour but d'améliorer le rythme, l'équilibre, la coordination, l'endurance cardio-vasculaire, musculaire et la flexibilité. Les gars y trouveront aussi leur place. À l'intérieur de ce cours, l'étudiant devra réaliser une épreuve finale de course et un programme d'entraînement.	

COURS ÉDUCATION PHYSIQUE 109-103

Titre du cours	Numéro
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET AUTONOMIE (mixte)	109-258-MQ
Description <p>Cours basé sur l'amélioration de la condition physique par la pratique d'exercices de musculation à mains libres et d'entraînement cardio-vasculaire. L'étudiant pourra approfondir les bases de l'entraînement cardio et musculaire (force, endurance, puissance et hypertrophie).</p> <p>Une évaluation de la condition physique initiale est effectuée afin que l'étudiant puisse se fixer des objectifs pour améliorer l'ensemble des déterminants de la condition physique.</p> <p><u>Activités proposées</u></p> <p>Circuit d'entraînement, course, cross training, intervalles, entraînement fonctionnel, etc.</p> <p>À l'intérieur de ce cours, l'étudiant devra réaliser un 5 km en lien avec ses entraînements.</p>	

COURS ÉDUCATION PHYSIQUE 109-103

Titre du cours	Numéro
Sports de glisse et autonomie (mixte)	109-261-MQ
Description <p>Lors de ce cours, l'étudiant sera amené à pratiquer le ski alpin ou la planche à neige de façon autonome et sécuritaire. Il devra démontrer qu'il a les connaissances et aptitudes nécessaires pour pouvoir aller skier dans différents centres de ski.</p> <p>Ce cours se donnera à l'extérieur du cégep à la station de ski Val St-Côme. L'étudiant devra être présent lors des quatre sorties de 6 h réparties sur les 2 semaines avant le début de la session.</p> <p>Il faudra prévoir du covoiturage pour les sorties et l'étudiant sera responsable de se procurer l'équipement nécessaire pour faire du ski ou de la planche à neige. Le port du casque est obligatoire. L'étudiant devra au minimum, avoir un niveau d'habileté lui permettant de descendre dans une piste facile.</p> <p>Les étudiants devront aussi démontrer leur capacité à prendre en charge leur pratique d'activité en appliquant un programme personnel d'entraînement pour le deuxième volet du cours. À l'intérieur de ce cours, l'étudiant devra réaliser une épreuve de 5 km en lien avec ses entraînements.</p> <p>Coûts : 125 \$: Étudiant ne possédant pas de passe de saison 20 \$: Étudiant possédant une passe de saison</p>	

COURS ÉDUCATION PHYSIQUE 109-103

Titre du cours	Numéro
COURIR MIEUX (mixte)	109-264-MQ
<p>Description</p> <p>Le cours vise à pratiquer le jogging de façon autonome sur une base régulière tout en évitant de se blesser. En suivant ce cours, les étudiants seront en mesure de comprendre ce qu'est courir en utilisant une bonne technique afin que leur niveau de course progresse. À la fin de la session, les étudiants devraient avoir une meilleure compréhension de la course à pied et avoir une vision axée davantage sur la qualité de mouvement que sur la quantité.</p> <p>Ce cours s'adresse à tous, tant aux débutants qu'aux plus expérimentés. Les marcheurs sont également les bienvenus.</p> <p>Durant la session, les étudiants devront participer à une course de 5km organisé par l'enseignante avec Strava lors d'une journée de fin de semaine. Lors de cet événement, la performance n'est pas évaluée. Ils auront à remplir un journal de bord en lien avec leur participation à la course.</p> <p>À l'intérieur de ce cours, l'étudiant devra réaliser l'épreuve finale de 5km en lien avec ses entraînements.</p> <p><u>Voici les différents thèmes qui seront vus dans le cours</u></p> <ul style="list-style-type: none">-L'échauffement et les étirements-L'alimentation-Les intervalles-Les blessures-Les déterminants de la performance (PAM, VAM, Vo2max)-Le choix de bons souliers-La posture-La musculation des abdominaux profonds et des jambes-La bonne cadence et le bon appui du pied au sol-L'hydratation-Le perfectionnement du mouvement des bras et des jambes-La détente et la respiration en course	