

# Cahier Cours d'éducation physique

[cegep-lanaudiere.qc.ca](http://cegep-lanaudiere.qc.ca)

**À CONSERVER**

POUR TOUTE LA DURÉE  
DE VOS ÉTUDES



**CÉGEP DE  
LANAUDIÈRE**  
à Joliette

Service de l'organisation et  
du cheminement scolaires

## DESCRIPTIF DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE

L'éducation physique au collégial vise l'intégration de la pratique de l'activité physique au mode de vie de l'étudiant et de l'étudiante et l'acquisition de saines habitudes de vie dans une perspective de lutte contre la sédentarité et les mauvaises habitudes alimentaires.

Le programme est constitué de trois ensembles qui s'imbriquent entre eux. Ces trois ensembles amènent l'étudiant et l'étudiante à progresser dans l'apprentissage d'un mode de vie comportant la pratique régulière de l'activité physique.

**Le contenu des cours peut être modifié en fonction des directives de la santé publique. Advenant la fermeture de certaines installations nécessaires à la pratique, un volet entraînement en lien avec la discipline pourrait être utilisé comme alternative.**

<b>NUMÉRO ET TITRE DU COURS</b>	<b>PONDÉRATION</b>	<b>PRÉALABLES</b>	<b>SESSION</b>
<b>109-101-MQ ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ</b>	<b>1-1-1</b>	<b>AUCUN</b>	<b>A-H</b>

L'étudiante ou l'étudiant est amené à prendre conscience de l'importance de son mode de vie sur sa santé :

- ☞ Par une sensibilisation à des habitudes de vie saines ;
- ☞ Par l'expérimentation de différentes activités physiques ;
- ☞ Par l'évaluation de sa condition physique ;
- ☞ Par la recherche d'une activité physique qui répond à ses besoins, à ses capacités, à ses intérêts et à ses sources de motivation.

Une partie de ce cours est aussi consacrée à des concepts théoriques visant la santé.

### **VOUS AUREZ LE CHOIX ENTRE ACTIVITÉS INTÉRIEURES OU ACTIVITÉS DE PLEIN AIR :**

» **ACTIVITÉS INTÉRIEURES (109-INT-1E)** **A-H**  
Ce cours se donne sur 2 à 3 plateaux différents afin de faciliter l'expérimentation de diverses activités.

» **ACTIVITÉS DE PLEIN AIR (109-EXT-1E)** **A-H**  
Ce cours se donne à l'extérieur afin de faciliter l'expérimentation de diverses activités. (Selon la session où le cours sera offert, les activités suivantes seront expérimentées : orientation, canot, cardio plein-air, entraînement fonctionnel, sports collectifs, raquette, patin à glace, et plus encore.)

<b>109-102-MQ ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EFFICACITÉ</b>	<b>0-2-1</b>	<b>PA 109-101-MQ</b>	<b>A-H</b>
---	--------------	----------------------	------------

Le 2<sup>e</sup> cours porte sur le processus d'amélioration de l'efficacité dans une activité physique. L'étudiante ou l'étudiant est amené à appliquer une démarche l'aidant à :

- ☞ Évaluer ses habiletés et ses attitudes dans une activité physique ;
- ☞ Se fixer des objectifs ;
- ☞ Interpréter les progrès réalisés ;
- ☞ Progresser au niveau de ses habiletés et attitudes.

### **VOUS DEVEZ CHOISIR UNE ACTIVITÉ PARMİ LES SUIVANTES :**

» **BADMINTON (109-BAD-2E)** **A-H**  
Ce cours s'adresse à ceux et celles qui ont le goût de vivre une expérience de sport de raquette. Il vise à développer les techniques et les tactiques de base du jeu en simple et en double et ce, quel que soit votre niveau d'habileté. L'équipement est fourni.

- ▶ **CANOT (109-CAN-2E)** **A**  
 Ce cours s'adresse à ceux et celles qui ont le goût de partager une activité de plein air sur la rivière l'Assomption qui borde le cégep. Il est composé de 7 rencontres, six sont données sur une plage horaire de 4 heures en semaine ainsi qu'une randonnée lors d'une journée de fin de semaine. L'apprentissage technique des diverses manœuvres vous permettra d'augmenter votre efficacité à contrôler un canot principalement en duo. L'équipement est fourni. **Frais à payer : 20 \$**. La facture sera produite dès le premier cours. Notez que ces frais sont remboursables à 100% uniquement dans le cas où le formulaire d'annulation d'inscription est complété avant le 2e cours.
- ▶ **HOCKEY COSOM (109-HOC-2E)** **A-H**  
 Ce cours s'adresse à ceux et celles qui ont le goût de s'investir dans ce sport d'équipe. Le cours vise à augmenter son efficacité au jeu par l'apprentissage de différentes habiletés motrices telles passes, maniement, lancers ainsi que par l'application de stratégies défensives et offensives. L'équipement est fourni.
- ▶ **NATATION (109-NAT-2E)** **A-H**  
 Ce cours s'adresse à tous ceux et celles qui ont une base minimale en natation (flottaison et confiance dans l'eau) et qui désirent améliorer leurs techniques de nage. Les techniques vues en classe seront le crawl, le dos crawlé et la brasse, ainsi que plusieurs activités et jeux visant l'amélioration de l'efficacité dans l'eau.
- ▶ **SKI DE FOND (109-SKI-2E)** **H**  
 Le cours de ski de fond se donne en session accélérée sur une plage horaire de 4 heures en semaine et une journée de fin de semaine. Le cours vise l'initiation et/ou le perfectionnement des techniques classiques : pas alternatif, double poussée, montées et descentes. Il se donne soit à Joliette au club de Golf ou à la Montagne Coupée selon les conditions. Le transport se fera par ses propres moyens et le point de rencontre se fera directement à l'endroit du cours. **L'équipement est fourni. Frais à payer : 55 \$.** La facture sera produite dès le premier cours. Notez que ces frais sont remboursables à 100% uniquement dans le cas où le formulaire d'annulation d'inscription est complété avant le 2<sup>e</sup> cours.
- ▶ **VOLLEYBALL (109-VOL-2E)** **A-H**  
 Ce cours vise la familiarisation avec les gestes de base : déplacements, service, réception en manchette, passe en touche et gestes préparatoires au smash. Initiation au travail d'équipe : soutien, entraide, communication et situation de jeu.
- ▶ **YOGA POSTURAL (109-YOG-2E)** **A-H**  
 Ce cours s'adresse à ceux et celles qui désirent découvrir le yoga sous l'angle de la pratique des postures dans un alignement sécuritaire et de qualité. Ce cours vous guidera vers l'amélioration de la mobilité, de la flexibilité, de l'endurance musculaire et de l'équilibre. Vous y explorerez plusieurs enchaînements en utilisant divers styles de yoga.

\*\*Le contenu des cours peut être modifié en fonction des directives de la santé publique. Advenant la fermeture de certaines installations nécessaires à la pratique, un volet entraînement en lien avec la discipline pourrait être utilisé comme alternative. \*\*

---

**109-103-MQ    ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUTONOMIE    1-1-1    PA 109-102-MQ    A-H**

---

Le 3<sup>e</sup> cours vise à intégrer la pratique de l'activité physique à son mode de vie par :

- ☞ La connaissance plus approfondie d'une activité facilitant l'autonomie ;
- ☞ La conception, la réalisation et l'évaluation d'un programme personnel d'activités physiques qui devra être complété par un entraînement à l'extérieur des cours.

**VOUS DEVEZ CHOISIR UNE ACTIVITÉ PARMİ LES SUIVANTES :**

- ▶ **CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (109-CPH-3E)** **A-H**  
 Ce cours s'adresse à ceux et celles qui ont le goût de se remettre en forme ou de continuer à s'entraîner afin d'augmenter leur niveau de condition physique. **La course sera le principal moyen d'entraînement**

**pour y parvenir.** Quelques exercices musculaires termineront les séances ainsi que d'autres sports ou activités selon le temps. Aucun pré-requis n'est demandé si ce n'est la volonté de se prendre en main.

▶ **MUSCULATION (109-MUS-3E)**

**A-H**

Lors de ce cours vous apprendrez à connaître, expérimenter et pourrez comparer différentes méthodes d'entraînement. Vous aurez par la suite à concevoir et à exécuter un programme personnel en musculation. Vous aurez à compléter ce programme par un entraînement à l'extérieur des cours.

▶ **SKI ET SURF DES NEIGES (109-SNO-3E)**

**H**

Ce cours s'adresse à ceux et celles qui aiment les sports d'hiver. Ce cours permettra l'expérimentation du ski alpin ou de la planche à neige (au choix). Les sorties s'échelonnent sur 6 semaines (4 périodes consécutives). Les étudiants et les étudiantes devront se procurer leur propre équipement et défrayer **125 \$** pour le coût des billets de ski ou **20 \$** pour l'étudiant détenant un abonnement annuel pour un site visé par l'activité sportive. (Les frais peuvent être ajustés à la baisse si le nombre de sorties est revu en lien avec la pandémie.) Le transport se fera par ses propres moyens et le point de rencontre se fera directement à la montagne. La facture sera produite dès le premier cours. Notez que ces frais sont remboursables à 100% uniquement dans le cas où le formulaire d'annulation d'inscription est complété avant le 2<sup>e</sup> cours.

▶ **SPORTS COLLECTIFS (109-SPC-3E)**

**A-H**

Ce cours s'adresse à ceux et celles qui aiment faire du sport collectif ou qui veulent en faire l'expérience et ce, dans au moins trois sports différents. Un minimum de forme physique est requis puisqu'en plus de voir des notions sur les règlements et quelques éducatifs de base, vous aurez à vous impliquer très activement lors des parties.

▶ **YOGA ET ENDURANCE CARDIO (109-YOG-3E)**

**A-H**

Lors de ce cours vous serez appelés à devenir autonomes dans la pratique du yoga et de l'entraînement cardiovasculaire. Afin de vivre les bienfaits d'une santé globale, vous apprendrez plusieurs postures de yoga à travers l'expérimentation de différents styles. Un volet sera consacré à l'amélioration du système cardiovasculaire principalement en course. De plus, vous serez amenés à vivre diverses techniques de relaxation.