
**OFFRE DE COURS
ÉDUCATION PHYSIQUE
AUTOMNE 2026**

AUTOMNE 2026			
Ensemble	Titre du cours	Numéro du cours	Tarif
101 – Activité physique et santé	Activité physique et santé (mixte)	109-111-MQ	
	Activité physique et santé – alternative (mixte)	109-112-MQ	40 \$
102 – Activité physique et efficacité	Auto-défense (femmes)	109-206-MQ	
	Volleyball (hommes)	109-224-MQ	
	Volleyball (femmes)	109-228-MQ	
	Badminton (mixte)	109-277-MQ	
	Sports collectifs (mixte)	109-286-MQ	
	Power Yoga et Pilates (mixte)	109-288-MQ	
	Vélo de montagne (mixte)	109-291-MQ	125 \$ (Nouveau tarif)
103 – Activité physique et autonomie	Entraînement sur musique et autonomie (mixte)	109-356-MQ	
	Cardio boxe et autonomie (mixte)	109-357-MQ	
	Conditionnement physique et autonomie (mixte)	109-358-MQ	
	Courir mieux (mixte)	109-364-MQ	
	Randonnée en montagne (mixte)	109-365-MQ	50 \$

101 - ACTIVITE PHYSIQUE ET SANTE

TITRE DU COURS

Activité physique et santé (mixte)

NUMÉRO DU COURS

109-111-MQ

Description

L'étudiant(e) expérimentera des activités physiques variées et les mettra en relation avec ses capacités d'adaptation à l'effort, ses besoins de changement ou de maintien de sa condition physique, sa motivation, ses habitudes de vie et ses connaissances en matière de prévention, de manière à faire un choix pertinent et justifié d'activités physiques.

Lors des 15 semaines de cours (1 bloc de 2h par semaine), l'étudiant(e) se déplacera entre le gymnase (A-120), la salle des miroirs (A-222), la salle de musculation (G-214) et les parcs environnants du cégep.

Exemples d'activités physiques : soccer, volley-ball, basket-ball, ultimate frisbee, tabata, musculation en circuit, yoga, cours à pied, etc.

101 - ACTIVITE PHYSIQUE ET SANTE

TITRE DU COURS

Activité physique et santé – alternative (mixte)

NUMÉRO DU COURS

109-112-MQ

Description

L'étudiant(e) expérimentera des activités physiques variées et les mettra en relation avec ses capacités d'adaptation à l'effort, ses besoins de changement ou de maintien de sa condition physique, sa motivation, ses habitudes de vie et ses connaissances en matière de prévention, de manière à faire un choix pertinent et justifié d'activités physiques.

Horaire : 8 semaines de cours (8 x 3 heures) et une sortie spéciale (6 heures un samedi ou un dimanche). L'étudiant(e) se déplacera vers divers sites d'activités en dehors du cégep. Les déplacements, d'une durée maximale de 20 minutes en voiture depuis le cégep sont assumés par l'étudiant(e). Des options de transport seront présentées lors du premier cours.

Frais d'inscription : 40 \$ (coûts d'entrée et location de matériel)

Activités possibles pour les cours : Initiation au golf, au Frisbee Golf, à l'escalade de bloc, à la randonnée en forêt, à la course rallye et à l'entraînement fonctionnel dans les rues et les parcs de L'Assomption, etc.

Activités possibles pour la sortie spéciale (AUTOMNE) : Randonnée pédestre en forêt (environ 9 km), descente de rivière en canot (environ 6 km), etc.

Activités possibles pour la sortie spéciale (HIVER) : Raquettes en forêt (environ 6 km), vélo à neige (fat bike) en sentier spécialement aménagé (environ 10 km), etc.

102 - ACTIVITE PHYSIQUE ET EFFICACITE

TITRE DU COURS

Auto-défense (femmes)

NUMÉRO DU COURS

109-206-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.

Techniques utilisées :

Dégagements de prises, techniques de frappes, chutes, cris et fuite.

Qualités développées :

Agilité, puissance, précision, contrôle de ses émotions, confiance en soi et stratégie.

102 - ACTIVITE PHYSIQUE ET EFFICACITE

TITRE DU COURS
Volleyball (hommes)

NUMÉRO DU COURS
109-224-MQ

Description

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.

Ce cours s'adresse aux débutants comme aux plus avancés. Chaque cours est divisé sous forme d'éducatifs variés, dans le but de pratiquer les gestes techniques, et d'une bonne période de jeu. Les trois derniers cours se font sous forme de tournoi amical.

Techniques utilisées :

Touche, manchette, service, smash et bloc.

102 - ACTIVITE PHYSIQUE ET EFFICACITE

TITRE DU COURS

Volleyball (femmes)

NUMÉRO DU COURS

109-228-MQ

Description

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.

Ce cours s'adresse aux débutantes comme aux plus avancées. Chaque cours est divisé sous forme d'éducatifs variés, dans le but de pratiquer les gestes techniques, et d'une bonne période de jeu. Les trois derniers cours se font sous forme de tournoi amical.

Techniques utilisées :

Touche, manchette, service, smash et bloc.

102 - ACTIVITE PHYSIQUE ET EFFICACITE

TITRE DU COURS

Badminton (mixte)

NUMÉRO DU COURS

109-277-MQ

Description

Sport de raquettes, en simple et en double, visant à développer la capacité à défendre son territoire et à déjouer son adversaire.

Techniques utilisées :

Déplacements, service, dégagement, smash, amorti, les positions tandem et côté-côté pour le double.

Qualités développées :

Mobilité, délicatesse, puissance, communication et stratégie.

102 - ACTIVITE PHYSIQUE ET EFFICACITE

TITRE DU COURS

Sports collectifs (mixte)

NUMÉRO DU COURS

109-286-MQ

Description

Ce cours permettra à l'étudiant(e) de s'initier à deux sports collectifs qui seront répartis en 2 blocs de 7 et 8 cours chacun.

Sports collectifs possibles :

Ultimate frisbee, basketball, soccer, DBL, tchoukball, flag football, pullball, spikeball, kinball, etc...

Ce cours permettra d'augmenter le niveau d'habileté technique et tactique et 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.

102 - ACTIVITE PHYSIQUE ET EFFICACITE

TITRE DU COURS

Power Yoga et Pilates (mixte)

NUMÉRO DU COURS

109-288-MQ

Description

Activité d'expression permettant à l'étudiant(e) de s'initier aux différents principes des deux disciplines en se centrant sur soi.

Techniques utilisées :

Activation par l'enchaînement de la Salutation au soleil, l'expérimentation de techniques de respiration et de relaxation, l'application de différentes postures, d'enchaînements de power yoga et de différents exercices de Pilates dans un environnement favorisant le calme et le respect de ses limites résultant d'une amélioration de la souplesse et de la posture, tonification du corps et diminution du stress au quotidien.

102 - ACTIVITE PHYSIQUE ET EFFICACITE

TITRE DU COURS

Vélo de montagne (mixte)

NUMÉRO DU COURS

109-291-MQ

Description

Ce cours permettra à l'étudiant(e) de découvrir la discipline du vélo de montagne en plein air et de progresser de façon sécuritaire. Il convient tant à l'étudiant(e) de niveau débutant qu'expert.

Le travail des habiletés fondamentales en vélo de montagne, comme l'équilibre, le freinage et le virage, vise une progression technique de l'étudiant(e). Des notions de mécanique, de « trail building », d'environnement et de sécurité seront également abordées. L'utilisation d'un téléphone cellulaire ou d'une tablette électronique sera nécessaire à la captation vidéo ainsi qu'à l'utilisation de l'application Strava.

Horaire :

Le premier cours (4h) se déroulera au Cégep pendant la journée d'accueil des étudiants, 6 cours (4h) se donneront au Groupe Plein Air Terrebonne (GPAT) à Terrebonne et le dernier cours au cégep pour l'examen théorique (2 h). Le cours sera offert en format condensé, donc se terminera au plus tard à la mi-octobre.

Coût :

125\$: location d'un vélo et accompagnateur lors des sorties

Déplacement :

Covoiturage ou selon les moyens de l'étudiant(e).

**En cas de situation exceptionnelle, de conditions climatiques particulières ou de la fermeture du cégep, les dates de sorties pourront être modifiées.*

103 - ACTIVITE PHYSIQUE ET AUTONOMIE

TITRE DU COURS

Entraînement sur musique et autonomie (mixte)

NUMÉRO DU COURS

109-356-MQ

Description

Vivez des séances de conditionnement physique dynamiques et motivantes sur musique, en utilisant différents styles d'entraînements cardio (aérobie, circuit d'entraînement, Zumba, Tabata etc.) ayant pour but d'améliorer votre endurance cardio-vasculaire, votre rythme, votre coordination et votre endurance musculaire.

De plus, l'étudiant(e) devra réaliser une épreuve de course de 5 km en lien avec ses entraînements.

103 - ACTIVITE PHYSIQUE ET AUTONOMIE

TITRE DU COURS

Cardio boxe et autonomie (mixte)

NUMÉRO DU COURS

109-357-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.

De plus, l'étudiant(e) devra réaliser une épreuve de course de 5 km en lien avec ses entraînements.

103 - ACTIVITE PHYSIQUE ET AUTONOMIE

TITRE DU COURS

Conditionnement physique et autonomie (mixte)

NUMÉRO DU COURS

109-358-MQ

Description

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).

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.

Activités proposées :

Circuit d'entraînement, course, cross training, intervalles, entraînement fonctionnel, etc.

De plus, l'étudiant(e) devra réaliser une épreuve de course de 5 km en lien avec ses entraînements.

103 - ACTIVITE PHYSIQUE ET AUTONOMIE

TITRE DU COURS

Courir mieux (mixte)

NUMÉRO DU COURS

109-364-MQ

Description

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 étudiant(e)s 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 étudiant(e)s 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.

Ce cours s'adresse à tous, tant aux débutant(e)s qu'aux plus expérimenté(e)s. Les marcheurs sont également les bienvenus.

Durant la session d'automne, l'étudiant(e) devra participer à une course de 5 km organisée au Parc Écologique à L'Assomption par l'enseignant lors d'une journée pédagogique. Lors de cet événement, la performance n'est pas évaluée. Il ou elle devra remplir un journal de bord en lien avec sa participation à la course.

De plus, l'étudiant(e) devra réaliser une épreuve de course de 5 km en lien avec ses entraînements.

Voici les différents thèmes qui seront vus dans le cours :

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 et la détente et la respiration en course.

103 - ACTIVITE PHYSIQUE ET AUTONOMIE

TITRE DU COURS

Randonnée en montagne (mixte)

NUMÉRO DU COURS

109-365-MQ

Description

Ce cours de plein air est majoritairement constitué la randonnée pédestre en montagne. Cette dernière sera principalement réalisée lors de deux sorties de groupe et une sortie individuelle où l'activité pratiquée devient un moyen parmi tant d'autres pour vous sensibiliser aux bienfaits des activités de plein air.

Il y aura une sortie d'une journée à la forêt Ouareau lors de la fin de semaine en fin septembre, une autre randonnée lors de la fin de semaine du début octobre au Parc du Mont-Tremblant et une sortie individuelle avec Strava en choisissant un lieu de randonnée suggéré par l'enseignant avant le début novembre.

De plus, l'étudiant(e) devra réaliser une épreuve de course de 5 km en lien avec ses entraînements.

Tarif : 50\$

Déplacement :

Voiture personnelle ou co-voiturage

**En cas de situation exceptionnelle, de conditions climatiques particulières ou de la fermeture du cégep, les dates de sorties peuvent être modifiées.*

**OFFRE DE COURS
ÉDUCATION PHYSIQUE
HIVER 2027**

HIVER 2027			
Ensemble	Titre du cours	Numéro du cours	Tarif
101 – Activité physique et santé	Activité physique et santé (mixte)	109-111-MQ	
	Activité physique et santé - alternative (mixte)	109-112-MQ	40\$
102 – Activité physique et efficacité	Volleyball (hommes)	109-224-MQ	
	Volleyball (femmes)	109-228-MQ	
	Badminton (mixte)	109-277-MQ	
	Sports collectifs (mixte)	109-286-MQ	
	Power Yoga et Pilates (mixte)	109-288-MQ	
	Ski de fond (mixte)	109-289-MQ	65 \$ SANS location d'équipement (nouveau tarif) 115 \$ AVEC location d'équipement
103 – Activité physique et autonomie	Entraînement sur musique et autonomie (mixte)	109-356-MQ	
	Cardio boxe et autonomie (mixte)	109-357-MQ	
	Conditionnement physique et autonomie (mixte)	109-358-MQ	
	Sports de glisse (mixte)	109-361-MQ	125 \$ ou 20 \$ ¹
	Courir mieux (mixte)	109-364-MQ	20 \$

¹ L'étudiant qui détient déjà un laissez-passer déboursa le tarif de 20 \$.

101 - ACTIVITE PHYSIQUE ET SANTE

TITRE DU COURS

Activité physique et santé (mixte)

NUMÉRO DU COURS

109-111-MQ

Description

L'étudiant(e) expérimentera des activités physiques variées et les mettra en relation avec ses capacités d'adaptation à l'effort, ses besoins de changement ou de maintien de sa condition physique, sa motivation, ses habitudes de vie et ses connaissances en matière de prévention, de manière à faire un choix pertinent et justifié d'activités physiques.

Lors des 15 semaines de cours (1 bloc de 2h par semaine), l'étudiant(e) se déplacera entre le gymnase (A-120), la salle des miroirs (A-222), la salle de musculation (G-214) et les parcs environnants du cégep.

Exemples d'activités physiques :

Soccer, volley-ball, basket-ball, ultimate frisbee, tabata, musculation en circuit, yoga, cours à pied, etc.

101 - ACTIVITE PHYSIQUE ET SANTE

TITRE DU COURS

Activité physique et santé - alternative (mixte)

NUMÉRO DU COURS

109-112-MQ

Description

L'étudiant(e) expérimentera des activités physiques variées et les mettra en relation avec ses capacités d'adaptation à l'effort, ses besoins de changement ou de maintien de sa condition physique, sa motivation, ses habitudes de vie et ses connaissances en matière de prévention, de manière à faire un choix pertinent et justifié d'activités physiques.

Horaire : 8 semaines de cours (8 x 3 heures) et une sortie spéciale (6 heures un samedi ou un dimanche). L'étudiant(e) se déplacera vers divers sites d'activités en dehors du cégep. Les déplacements, d'une durée maximale de 20 minutes en voiture depuis le cégep sont assumés par l'étudiant(e). Des options de transport seront présentées lors du premier cours.

Frais d'inscription : 40 \$ (coûts d'entrée et location de matériel)

Activités possibles pour les cours : Initiation au golf, au Frisbee Golf, à l'escalade de bloc, à la randonnée en forêt, à la course rallye et à l'entraînement fonctionnel dans les rues et les parcs de L'Assomption, etc.

Activités possibles pour la sortie spéciale (AUTOMNE) : Randonnée pédestre en forêt (environ 9 km), descente de rivière en canot (environ 6 km), etc.

Activités possibles pour la sortie spéciale (HIVER) : Raquettes en forêt (environ 6 km), vélo à neige (fat bike) en sentier spécialement aménagé (environ 10 km), etc.

102 - ACTIVITE PHYSIQUE ET EFFICACITE

TITRE DU COURS
Volleyball (hommes)

NUMÉRO DU COURS
109-224-MQ

Description

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.

Ce cours s'adresse aux débutants comme aux plus avancés. Chaque cours est divisé sous forme d'éducatifs variés, dans le but de pratiquer les gestes techniques, et d'une bonne période de jeu. Les trois derniers cours se font sous forme de tournoi amical.

Techniques utilisées :

Touche, manchette, service, smash et bloc.

102 - ACTIVITE PHYSIQUE ET EFFICACITE

TITRE DU COURS

Volleyball (femmes)

NUMÉRO DU COURS

109-228-MQ

Description

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.

Ce cours s'adresse aux débutantes comme aux plus avancées. Chaque cours est divisé sous forme d'éducatifs variés, dans le but de pratiquer les gestes techniques, et d'une bonne période de jeu. Les trois derniers cours se font sous forme de tournoi amical.

Techniques utilisées :

Touche, manchette, service, smash et bloc.

102 - ACTIVITE PHYSIQUE ET EFFICACITE

TITRE DU COURS

Badminton (mixte)

NUMÉRO DU COURS

109-277-MQ

Description

Sport de raquettes, en simple et en double, visant à développer la capacité à défendre son territoire et à déjouer son adversaire.

Techniques utilisées :

Déplacements, service, dégagement, smash, amorti, les positions tandem et côté-côté pour le double.

Qualités développées :

Mobilité, délicatesse, puissance, communication et stratégie.

102 - ACTIVITE PHYSIQUE ET EFFICACITE

TITRE DU COURS

Sports collectifs (mixte)

NUMÉRO DU COURS

109-286-MQ

Description

Ce cours permettra à l'étudiant(e) de s'initier à deux sports collectifs qui seront répartis en 2 blocs de 7 et 8 cours chacun.

Sports collectifs possibles :

Ultimate frisbee, basketball, soccer, DBL, tchoukball, flag football, pullball, spikeball, kinball, etc...

Ce cours permettra d'augmenter le niveau d'habileté technique et tactique et 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.

102 - ACTIVITE PHYSIQUE ET EFFICACITE

TITRE DU COURS

Power Yoga et Pilates (mixte)

NUMÉRO DU COURS

109-288-MQ

Description

Activité d'expression permettant à l'étudiant(e) de s'initier aux différents principes des deux disciplines en se centrant sur soi.

Techniques utilisées :

Activation par l'enchaînement de la Salutation au soleil, l'expérimentation de techniques de respiration et de relaxation, l'application de différentes postures, d'enchaînements de power yoga et de différents exercices de Pilates dans un environnement favorisant le calme et le respect de ses limites résultant d'une amélioration de la souplesse et de la posture, tonification du corps et diminution du stress au quotidien.

102 - ACTIVITE PHYSIQUE ET EFFICACITE

TITRE DU COURS

Ski de fond (mixte)

NUMÉRO DU COURS

109-289-MQ

Description

Ce cours en plein air a pour but de découvrir et d'améliorer progressivement l'efficacité de l'étudiant(e) comme skieur(euse). Pour cela, l'étudiant(e) appliquera une démarche permettant de réaliser cette progression. Ce processus débute par une initiation à toutes les techniques du pas classique soit le pas alternatif, les techniques de montées et de descentes, le pas double-poussée et les virages.

Ce cours se donnera à l'extérieur du cégep. Il comporte quatre sorties au centre de ski de fond de La Montagne Coupée à St-Jean-de-Matha. L'étudiant(e) devra être présent(e) lors de la rencontre préparatoire et lors des quatre journées de ski.

Organisation des cours :

Avant le début de la session d'hiver

- Une rencontre préparatoire de 2 heures au cégep ;
- Quatre journées de 7 heures avant le début de la session au centre de ski de fond.

L'étudiant(e) devra prévoir de se déplacer par ses propres moyens ou faire du covoiturage pour les sorties organisées lors du cours préparatoire. L'étudiant(e) sera responsable de se procurer l'équipement nécessaire pour faire du ski. Il sera aussi possible de louer l'équipement complet directement au centre de ski de fond La Montagne Coupée. Il y a donc 2 tarifications, avec ou sans location d'équipement.

Tarifs :

Droits d'accès et **location d'équipement** pour les quatre sorties : **115 \$**

Droit d'accès seulement pour les quatre sorties : **65 \$**

**En cas de situation exceptionnelle, de conditions climatiques particulières ou de la fermeture du cégep, les dates de sorties peuvent être modifiées.*

103 - ACTIVITE PHYSIQUE ET AUTONOMIE

TITRE DU COURS

Entraînement sur musique et autonomie (mixte)

NUMÉRO DU COURS

109-356-MQ

Description

Vivez des séances de conditionnement physique dynamiques et motivantes sur musique, en utilisant différents styles d'entraînements cardio (aérobie, circuit d'entraînement, Zumba, Tabata etc.) ayant pour but d'améliorer votre endurance cardio-vasculaire, votre rythme, votre coordination et votre endurance musculaire.

De plus, l'étudiant(e) devra réaliser une épreuve de course de 5 km en lien avec ses entraînements.

103 - ACTIVITE PHYSIQUE ET AUTONOMIE

TITRE DU COURS

Cardio boxe et autonomie (mixte)

NUMÉRO DU COURS

109-357-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.

De plus, l'étudiant(e) devra réaliser une épreuve de course de 5 km en lien avec ses entraînements.

103 - ACTIVITE PHYSIQUE ET AUTONOMIE

TITRE DU COURS

Conditionnement physique et autonomie (mixte)

NUMÉRO DU COURS

109-358-MQ

Description

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).

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.

Activités proposées :

Circuit d'entraînement, course, cross training, intervalles, entraînement fonctionnel, etc.

De plus, l'étudiant(e) devra réaliser une épreuve de course de 5 km en lien avec ses entraînements.

103 - ACTIVITE PHYSIQUE ET AUTONOMIE

TITRE DU COURS

Sports de glisse (mixte)

NUMÉRO DU COURS

109-361-MQ

Description

Lors de ce cours, l'étudiant(e) sera amené(e) à pratiquer le ski alpin ou la planche à neige de façon autonome et sécuritaire. Il (elle) devra démontrer qu'il (elle) a les connaissances et aptitudes nécessaires pour pouvoir skier dans différents types de pistes.

Ce cours se donnera à l'extérieur du cégep. Il y aura quatre sorties dans les stations de ski de la région de Lanaudière. L'étudiant(e) devra être présent(e) lors de la rencontre préparatoire et lors des quatre journées de glisse.

Organisation des cours :

Avant le début de la session d'hiver

- Rencontre préparatoire de 2 heures
- 4 journées de 6 heures avant le début de la session

Pendant la session d'hiver :

- 4 mardis midi (1 heure) répartis dans la session.

Il faudra prévoir du covoiturage pour les sorties et l'étudiant(e) 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(e) doit avoir un minimum d'expérience (minimum 5 journées en montagne dans les 2 dernières années) pour choisir le cours. Il faut également être en mesure de prendre la remontée mécanique ainsi qu'être capable de descendre une piste verte en contrôlant sa vitesse et ses virages.

À l'intérieur de ce cours, l'étudiant(e) devra réaliser une épreuve de course de 5 km en lien avec ses entraînements.

Tarifs :

125 \$: Étudiant(e) ne possédant pas de passe de saison ;

20\$: Étudiant(e) possédant une passe de saison.

**En cas de situation exceptionnelle, de conditions climatiques particulières ou de la fermeture du cégep, les dates de sorties peuvent être modifiées.*

103 - ACTIVITE PHYSIQUE ET AUTONOMIE

TITRE DU COURS
Courir mieux (mixte)

NUMÉRO DU COURS
109-364-MQ

Description

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 étudiant(e)s 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 étudiant(e)s 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.

Ce cours s'adresse à tous, tant aux débutant(e)s qu'aux plus expérimenté(e)s. Les marcheurs sont également les bienvenus.

Durant la session d'automne, l'étudiant(e) devra participer à une course de 5 km organisée au Parc Écologique à L'Assomption par l'enseignant lors d'une journée pédagogique. Lors de cet événement, la performance n'est pas évaluée. Il ou elle devra remplir un journal de bord en lien avec sa participation à la course.

De plus, l'étudiant(e) devra réaliser une épreuve de course de 5 km en lien avec ses entraînements.

Voici les différents thèmes qui seront vus dans le cours :

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 et la détente et la respiration en course.

Tarif :

20\$ (Participation à L'Assomption en foulées)