

# Cours obligatoires d'éducation physique

Pour obtenir le diplôme d'études collégiales, il faut obligatoirement réussir un cours de l'ensemble 1, 2 et 3. (ATTENTION: pour suivre un cours de l'ensemble 3, vous devez avoir réussi un cours de l'ensemble 1). Étudiantes et étudiants sont invités à respecter la séquence prévue à la grille de programme.

**Important :** Les étudiants athlètes qui ont pratiqué une discipline sportive donnée à un niveau avancé (niveau intercollégial, national, sport-études) sont encouragés à choisir leurs cours dans une autre discipline sportive.

**Attention :** Pour connaître les frais à prévoir pour les cours où cela est indiqué, veuillez vous référer au document des frais qui se trouve sur la page d'accueil Col.NET.

## Activité physique et santé (ensemble 1)

A	H	CODE	TITRE DU COURS	COURS/ SEM	DESCRIPTION DES COURS ET PARTICULARITÉS
A	H	109-1AQ-MO	Aquaforme	2	L'étudiante ou l'étudiant pratique différentes méthodes d'entraînement cardiovasculaire et musculaire en piscine.
A	H	109-1CP-MO	Conditionnement physique	1	L'étudiante ou l'étudiant pratique différentes activités cardiovasculaires et musculaires en gymnase, notamment la course à pied et les circuits d'entraînement.
A	H	109-1CV-MO	Cardio-vélo	2	L'étudiante ou l'étudiant expérimente différentes méthodes d'entraînement cardiovasculaire sur vélo stationnaire.
A		109-1CY-MO	Cyclo-urbain	1	L'étudiante ou l'étudiant pratique le vélo à l'extérieur, en milieu urbain. Il ou elle doit obligatoirement avoir un vélo adapté à sa taille et en bon état et doit pouvoir l'apporter au Collège lors de chaque cours pratique. <b>Déroulement:</b> 3 périodes par semaine pendant 10 semaines. <b>Sortie:</b> 1 journée complète durant une fin de semaine.
A	H	109-1MC-MO	Multi-cardio	1	L'étudiante ou l'étudiant pratique différentes activités cardiovasculaires, notamment le «HIIT», les jeux collectifs, l'entraînement fonctionnel de type «Crossfit», etc.
A	H	109-1MU-MO	Musculation	1	L'étudiante ou l'étudiant expérimente la musculation avec le matériel classique (poids et haltères, appareils à poulie ou à levier, ballon suisse, etc.). Il ou elle apprend également plusieurs méthodes de développement des qualités de force musculaire.
A	H	109-1NA-MO	Entraînement en natation	2	L'étudiante ou l'étudiant expérimente différents types d'entraînement en natation (continu, intervalle, etc.). <b>Prérequis:</b> Être en mesure de nager 150 mètres (6 longueurs) en continu.
A	H	109-1RO-MO	Randonnée et orientation	1	L'étudiante ou l'étudiant pratique la randonnée pédestre lors de différents parcours en nature. Il ou elle apprend les techniques d'orientation à l'aide de cartes et d'une boussole. Il ou elle doit assumer son transport pour les 10 cours préparatoires. <b>Déroulement :</b> 3 périodes par semaine durant 10 semaines se déroulant, entre autres, au Bois de l'Équerre, au parc National d'Oka et à Prévost. <b>Sorties:</b> 2 journées complètes, la fin de semaine. <b>Frais à prévoir</b>
	H	109-1RQ-MO	Raquette	1	L'étudiante ou l'étudiant pratique la randonnée en raquette lors de différents parcours en nature. Il ou elle doit assumer son transport pour les 6 cours préparatoires. Le cours est offert en format intensif avant la session ou en semi-intensif en première moitié de session. <b>Déroulement :</b> 4 périodes par semaine durant 6 semaines et 2 sorties. <b>Sorties:</b> 2 journées complètes la fin de semaine <b>Frais à prévoir</b>

# Cours obligatoires d'éducation physique

## Activité physique et efficacité (ensemble 2)

Attention : Pour connaître les frais à prévoir pour les cours où cela est indiqué, veuillez vous référer au document des frais qui se trouve sur la page d'accueil Col.NET.

A	H	CODE	TITRE DU COURS	COURS/ SEM	DESCRIPTION DES COURS ET PARTICULARITÉS
A	H	109-2BA-MO	Badminton – Techniques de base	1	L'étudiante ou l'étudiant apprend les règlements ainsi que les aspects techniques et tactiques de base du badminton. Il ou elle doit fournir sa propre raquette de badminton. <b>Prérequis:</b> Niveau débutant ou intermédiaire uniquement
A	H	109-2CC-MO	Canot-camping	1	L'étudiante ou l'étudiant expérimente les rudiments du canot-camping. Il ou elle doit assumer son transport pour les 5 cours préparatoires. <b>Déroulement :</b> 3 périodes par semaine durant 5 semaines et 1 sortie. <b>Sortie :</b> 3 journées complètes la fin de semaine. <b>Frais à prévoir</b>
A	H	109-2EM-MO	Escalade en moulinette	1	L'étudiante ou l'étudiant apprend à devenir efficace et autonome pour grimper des voies en moulinette sur des structures artificielles d'escalade. Il ou elle obtient son accréditation pour faire l'assurance sécuritaire des autres personnes lors de leur grimpe. <b>Prérequis :</b> Niveau débutant ou intermédiaire uniquement. <b>Sortie :</b> 1 fois durant la session. <b>Frais à prévoir</b>
A	H	109-2ES-MO	Escrime	1	L'étudiante ou l'étudiant apprend les règlements ainsi que les aspects techniques et tactiques de base de l'escrime. Il ou elle expérimente des situations de coopération, des situations de duel et des combats par équipe. L'équipement est fourni par le Collège.
A	H	109-2HO-MO	Hockey sur glace	1	L'étudiante ou l'étudiant est initié au hockey sur glace. Il ou elle doit fournir son propre équipement pour jouer au hockey sur glace soit: des patins, un casque, un protège-cou, des gants, des jambières et un bâton. Il ou elle doit assumer son transport à l'aréna lavallois choisie et ce, pour l'ensemble des cours. <b>Prérequis:</b> Niveau débutant ou intermédiaire uniquement.
A	H	109-2NA-MO	Perfectionnement en natation	2	L'étudiante ou l'étudiant améliore son efficacité dans différents types d'entraînement en natation (continu, intervalle, etc.). <b>Prérequis:</b> Être en mesure de nager 250 mètres (10 longueurs) en continu.
	H	109-2SK-MO	Ski de fond	1	L'étudiante ou l'étudiant apprend les techniques de base du ski de randonnée ainsi que des notions sur l'équipement afin de lui permettre de skier efficacement de façon autonome. Il est possible de louer l'équipement au Collège. Il ou elle doit assumer son transport pour les 6 cours préparatoires. <b>Déroulement :</b> 4 périodes par semaine durant 6 semaines et 2 sorties. <b>Sorties :</b> 2 journées complètes la fin de semaine. <b>Frais à prévoir</b>
A	H	109-2SO-MO	Soccer	2	L'étudiante ou l'étudiant apprend les aspects techniques et tactiques du soccer. Les cours ont lieu, peu importe la météo. <b>Déroulement:</b> 2 fois 2 périodes par semaine durant 7 1/2 semaines. <b>Prérequis:</b> Niveau débutant ou intermédiaire uniquement.
A		109-2TE-MO	Tennis	2	L'étudiante ou l'étudiant apprend les techniques et les stratégies de base du tennis. Il ou elle doit assumer son transport aux terrains de tennis lavallois choisis, et ce pour l'ensemble des cours. <b>Déroulement:</b> 2 fois 2 périodes par semaine durant 7 1/2 semaines. <b>Prérequis:</b> Niveau débutant ou intermédiaire uniquement.
A		109-2UL-MO	Ultimate frisbee	2	L'étudiante ou l'étudiant apprend les techniques de lancer et les stratégies de base du ultimate frisbee. Les cours ont lieu, peu importe la météo. <b>Déroulement:</b> 2 fois 2 périodes par semaine durant 7 1/2 semaines.
A	H	109-2VO-MO	Bases en volleyball	1	L'étudiante ou l'étudiant apprend les techniques et les stratégies de base du volleyball.

# Cours obligatoires d'éducation physique

## Activité physique et autonomie (ensemble 3)

Pour suivre un cours de l'ensemble 3, vous devez avoir réussi un cours de l'ensemble 1.

**Attention : Pour connaître les frais à prévoir pour les cours où cela est indiqué, veuillez vous référer au document des frais qui se trouve sur la page d'accueil Col.NET**

A	H	CODE	TITRE DU COURS	COURS/ SEM	DESCRIPTION DES COURS ET PARTICULARITÉS
A	H	109-3BA-MO	Badminton – Techniques avancées et autonomie	1	L'étudiante ou l'étudiant apprend les aspects techniques et tactiques avancés du badminton. Il ou elle doit obligatoirement avoir sa raquette de badminton. <b>Prérequis:</b> Niveau débutant ou intermédiaire uniquement. Avoir réussi le cours 109-2BA-MO Badminton - Techniques de base
A	H	109-3CO-MO	Course à pied	2	L'étudiante ou l'étudiant apprend les techniques de base de la course à pied ainsi que différentes méthodes d'entraînement. Les cours ont lieu, peu importe la météo. <b>Déroulement:</b> 2 fois 2 périodes par semaine durant 7 1/2 semaines. <b>Sortie:</b> Participation à un événement organisé et chronométré.
	H	109-3CV-MO	Canot d'eaux vives	Hors session	L'étudiante ou l'étudiant apprend à préparer une expédition en canot d'eaux vives pour ensuite l'expérimenter. Il est possible de louer le matériel de camping. <b>Prérequis:</b> Avoir réussi le cours 109-2CC-MO Canot-camping. <b>Déroulement:</b> 2 rencontres préparatoires de 2 heures durant la session et 26 heures de cours après la session d'hiver. <b>Sortie:</b> 6 journées complètes après la session d'hiver. <b>Frais à prévoir</b>
	H	109-3CY-MO	Cyclo-camping	Hors session	L'étudiante ou l'étudiant apprend à préparer une expédition de camping en vélo pour ensuite l'expérimenter. Il ou elle doit obligatoirement posséder un vélo adapté à sa taille et en bon état. Il ou elle doit prévoir l'apporter au Collège lors de chaque cours pratique. Il est possible de louer le matériel de camping. <b>Déroulement:</b> 30 heures de cours après la session d'hiver. <b>Sortie:</b> 4 journées complètes.
A	H	109-3DA-MO	Danse	1	L'étudiante ou l'étudiant est initié à différents styles de danse à travers l'élaboration de chorégraphies et de séances d'improvisation.
A		109-3EU-MO	Entraînement urbain	1	L'étudiante ou l'étudiant s'entraîne en plein air dans différents parcs ou boisés environnant le Collège. Il ou elle expérimente divers entraînements tels que les intervalles, les jeux collectifs et le cardio longue durée. Les cours ont lieu, peu importe la météo. L'étudiante ou l'étudiant doit assumer son transport lors des sorties. <b>Sorties:</b> 2 cours se déroulant au Bois de l'Équerre (Laval) et au parc du Mont-Royal (Montréal).
A	H	109-3MU-MO	Musculation fonctionnelle avancée	2	L'étudiante ou l'étudiant expérimente la musculation fonctionnelle de niveau intermédiaire et avancé à travers des techniques telles que l'haltérophilie, la pilométrie et la force maximale. <b>Prérequis:</b> Avoir au moins un an d'expérience en salle d'entraînement.
A	H	109-3RE-MO	Relaxation et activité physique	1	L'étudiante ou l'étudiant expérimente des techniques de relaxation actives et passives ainsi que des exercices cardiovasculaires et musculaires d'intensité faible à modérée.
	H	109-3VO-MO	Stratégies en volleyball	1	L'étudiante ou l'étudiant apprend les techniques et les stratégies avancées du volleyball.
A	H	109-3YO-MO	Yoga pilates	1	L'étudiante ou l'étudiant expérimente le yoga, le pilates et les étirements.