

Cours obligatoires d'éducation physique

Pour obtenir le diplôme d'études collégiales, il faut obligatoirement réussir un cours de l'ensemble 1 et deux cours des ensembles 2 et 3. On invite les étudiants à respecter la séquence prévue à la grille de programme.

Important : Les personnes avancées dans une discipline donnée (niveau inter collégial, national, sport-études) sont encouragées à choisir leurs cours dans une autre discipline

Attention : pour savoir si des frais sont exigés pour l'un de ces cours, veuillez vous référer au document des frais qui se trouve sur la page d'accueil Col.NET

Activité physique et santé (ensemble 1)

		COURS		
A	H	CODE	TITRE DU COURS	/SEM DESCRIPTION REMARQUES
A	H	109-112-MO	Multi-Cardio	2 L'étudiant sera appelé à expérimenter différents types d'entraînement cardiovasculaire et il apprendra à travailler en force-endurance à l'aide de divers matériels.
A	H	109-130-30	Conditionnement physique	2 L'étudiant sera appelé à expérimenter différentes méthodes d'entraînement de type aérobie, comme la course, la bicyclette, l'elliptique, le tapis roulant, le rameur, etc.; de plus, il travaillera la force et la flexibilité en gymnase et en salle de musculation.
A	H	109-132-30	Musculation I	2 L'étudiant sera appelé à expérimenter la musculation tout en faisant l'apprentissage des techniques d'exécution correcte des principaux exercices de musculation avec le matériel classique (poids et haltères, appareils à poulie ou à levier) et l'apprentissage des méthodes de développement des qualités de force musculaire.
A	H	109-174-30	Entraînement en natation I	2 L'étudiant qui choisit ce cours doit être en mesure de nager 150 mètres (6 longueurs) en continu. Il sera appelé à expérimenter différents types d'entraînement en natation (ex.: continu, intervalle, etc.).
A	H	109-175-30	Aquaforme	2 L'étudiant qui choisit ce cours doit être à l'aise dans l'eau peu profonde à profonde. Le cours comprend des activités aérobies telles que des courses, des sauts et des déplacements utilisant des objets flottants; des exercices musculaires localisés complètent ce cours. Peu de natation.
A	H	109-188-30	Randonnée et orientation	1 L'étudiant, à la fin du cours, sera capable d'utiliser carte et boussole pour faire une randonnée en forêt en suivant un ou des grands repères (sentier, bord de rivière, etc.) et pourra aussi s'aventurer hors sentier grâce à une initiation plus poussée de ces instruments. Déroulement : 6 cours de 3 périodes et 2 sorties d'une journée la fin de semaine. L'étudiant devra assumer son transport. Des frais s'appliquent, veuillez vous référer au document des frais qui se trouve sur la page d'accueil Col.NET.
	H	109-197-30	Raquette	1 L'étudiant sera appelé à expérimenter différents types d'entraînement en raquette. Déroulement du cours : 6 cours de 3 périodes et 2 sorties d'une journée la fin de semaine. L'étudiant doit assumer son transport. Les raquettes sont fournies par le Collège. Des frais s'appliquent, veuillez vous référer au document des frais qui se trouve sur la page d'accueil Col.NET.
A	H	109-219-30	Spinning	2 L'étudiant améliorera sa capacité cardiovasculaire en expérimentant diverses méthodes d'entraînement sur le vélo. Les deux périodes seront consacrées à l'entraînement sur vélo stationnaire (spinning). Ce cours est adapté à tous les niveaux.

Cours obligatoires d'éducation physique

Activité physique et efficacité (ensemble 2)

Activité physique et autonomie (ensemble 3)

Attention : pour savoir si des frais sont exigés pour l'un de ces cours, 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 REMARQUES
H		109-116-30		Cyclo-camping	1	L'étudiant doit utiliser sa propre bicyclette (10 vitesses ou plus, avec porte-bagages et cale-pieds) ainsi que son propre matériel de camping (possibilité de transport du matériel). Il est possible de louer le matériel de camping ; s'adresser au département d'éducation physique pour la liste de prix. Déroulement : 6 cours de 3 périodes, une sortie de 2 jours avec coucher en camping durant la semaine qui suit la fin de la session.
A		109-117-30		Cyclo urbain	1	L'étudiant ayant déjà suivi le cours cyclo-camping ne peut s'inscrire à ce cours. L'étudiant doit utiliser sa propre bicyclette (en bon état) : 10 vitesses ou plus. Déroulement : 6 cours de 3 périodes et 2 sorties d'une journée la fin de semaine.
A	H	109-120-30		Badminton I	2	L'étudiant de niveau débutant ou intermédiaire peut s'inscrire à ce cours. Les joueurs ayant fait de la compétition avancée ne peuvent s'inscrire à ce cours.
A	H	109-127-30		Canot-camping I	1	L'étudiant devra assumer son transport pour les cours préparatoires à la sortie, dans un rayon maximum de 50 kilomètres, durant la semaine. L'étudiant doit utiliser son propre matériel de camping. Il est possible de louer le matériel au département d'éducation physique. Déroulement : 6 cours de 3 périodes et une sortie du vendredi soir au dimanche soir. Il est aussi possible de s'inscrire à des groupes intensifs, dont les rencontres et sorties ont lieu avant le début de la session. Des frais s'appliquent, veuillez vous référer au document des frais qui se trouve sur la page d'accueil Col.NET
A	H	109-135-30		Danse et mouvement expressif	1	L'étudiant sera appelé à acquérir des connaissances et des habiletés pour interpréter, improviser et créer des enchaînements dans un ou des styles de danse choisis par l'enseignant (ex.: contemporain, hip-hop, jazz, etc.). <i>Interdit aux étudiants du programme de Danse. Ce cours s'adresse aux étudiants débutants.</i>
A	H	109-141-30		Escrime	1	L'étudiant apprendra les aspects techniques et tactiques de l'escrime, par l'intermédiaire du sabre. Au niveau technique : tenue de l'arme, position de base et déplacements, actions offensives, contre-offensives et défensives; au niveau tactique : ensemble des actions permettant de déjouer l'adversaire et de marquer le point.
H		109-184-30		Ski de randonnée	1	Déroulement : 6 cours de 3 périodes et 2 sorties d'une journée la fin de semaine. Il est aussi possible de s'inscrire à des groupes intensifs, dont les rencontres et les sorties ont lieu avant le début de la session. Des frais s'appliquent, veuillez vous référer au document des frais qui se trouve sur la page d'accueil Col.NET
A	H	109-189-30		Techniques de relaxation	1	L'étudiant apprendra les techniques de relaxation physique et mentale : stretching, training autogène, relaxation progressive, sophrologie, imagerie mentale, méditation, massage, etc. Ce cours implique la remise de certains travaux écrits, dont la tenue d'un journal de bord. <u>Pour choisir ce cours, il faut déjà avoir réussi un cours de l'ensemble 2 ou 3.</u>
A		109-190-30		Tennis	2	Seul l'étudiant n'ayant pas ou peu d'expérience dans la pratique du tennis peut s'inscrire à ce cours. Le but de ce cours est de développer chez l'étudiant son aptitude à appliquer une démarche le conduisant à l'amélioration de son efficacité dans la pratique du tennis. L'étudiant pourra ainsi développer ses habiletés techniques, sa stratégie de base en situation de jeu en simple et en double et connaître le pointage et les règlements inhérents à la pratique de cette activité. Déroulement : ce cours se donne de façon intensive à raison de 4 heures (2 X 2 heures) par semaine pendant 7 semaines. Le cours se donne à l'extérieur et l'étudiant devra assumer son transport aux terrains de tennis.
A	H	109-195-30		Volleyball I	1	L'étudiant, autant débutant qu'initié, peut s'inscrire à ce cours. On y retrouve 2 niveaux de jeu et 3 démarches d'apprentissage.
A	H	109-202-MO		Course à pied	1	L'étudiant apprendra les principales méthodes actuelles en course à pied et l'optimisation de la foulée (efficacité technique et renforcement musculaire). Ces outils variés doivent permettre de courir au bon rythme et la mise en œuvre d'un plan d'entraînement. Le cours se déroulera à l'extérieur. À la session d'automne, ce cours se donne de façon intensive à raison de 4 heures (2 X 2 heures) par semaine pendant 8 semaines. À la session d'hiver, ce cours se donne de façon régulière à raison de 2 heures (1 X 2 heures) par semaine pendant 15 semaines.

Cours obligatoires d'éducation physique

Activité physique et efficacité (ensemble 2)

Activité physique et autonomie (ensemble 3)

Attention : pour savoir si des frais sont exigés pour l'un de ces cours, 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 REMARQUES
A	H	109-212-30	Musculation II	2	L'étudiant améliorera ses capacités liées aux types de différentes forces musculaires. On y expérimentera différentes formes d'entraînement individuel en jouant sur les variables attachées à la qualité musculaire visée. L'étudiant aura à se monter des programmes d'entraînement et à les expérimenter. <u>PA 109-132-30</u>
A	H	109-222-MO	Soccer	2	Seul l'étudiant de niveau débutant dans cette activité peut s'inscrire à ce cours. Il permettra de faire connaître davantage ce sport en pleine expansion par le développement de la condition physique générale et spécifique ainsi que par un développement technique. Cours intensif de 7 semaines et demie à raison de 2 cours par semaine sur le terrain de soccer extérieur au Collège. <u>En cas de pluie, l'activité a lieu quand même.</u>
A	H	109-232-MO	Escalade en moulINETTE	1	L'étudiant de niveau débutant ou qui possède déjà certains éléments techniques peut s'inscrire à ce cours. Le cours lui permettra de devenir autonome et de gravir de manière efficace et confortable des voies en moulINETTE sur des structures artificielles d'escalade. Le cours se déroule au Collège et le matériel est fourni.
A	H	109-242-MO	Pilates-Stretch-Yoga	1	L'étudiant, autant de niveau débutant que l'étudiant possédant déjà certains éléments techniques, peut s'inscrire à ce cours. Il contribue à installer l'harmonie et l'équilibre du corps. Durant le cours, l'étudiant sera en mesure d'améliorer les déséquilibres de son corps, tonifier et assouplir ses muscles, augmenter son endurance musculaire et augmenter sa mobilité articulaire. Exercices au sol, avec élastique ou ballon suisse.
A		109-252-MO	Ultimate frisbee (Disque d'équipe)	2	Ce cours s'adresse aux étudiants de tous les niveaux. Il permettra de faire connaître davantage ce sport en pleine expansion par le développement de la condition physique générale et spécifique ainsi que par un développement technique. Cours intensif de 7 semaines et demie à raison de 2 cours par semaine sur le terrain de soccer extérieur au Collège. <u>En cas de pluie, l'activité a lieu quand même.</u>
A	H	109-272-30	Hockey sur glace	1	L'étudiant (fille et garçon), sachant patiner, débutant ou intermédiaire qui souhaite développer ses habiletés au hockey de même que son endurance organique et sa vigueur musculaire, peut s'inscrire à ce cours. L'étudiant désirant participer à ce cours doit posséder l'équipement minimal pour jouer au hockey sur glace (patins, casque, gants, jambières et bâton). L'étudiant devra assumer son transport à l'aréna.
A	H	109-282-30	Aviron	1	L'étudiant, de niveau débutant peut s'inscrire à ce cours. Le but de ce cours est de développer chez l'étudiant son aptitude à appliquer une démarche le conduisant à l'amélioration de son efficacité dans la pratique de l'aviron. L'étudiant apprendra les règlements de sécurité, de navigation et de course, le geste technique et le déplacement en embarcation. Ce cours se donne à raison de 3 heures semaine pendant 10 semaines.
A	H	109-320-30	Badminton II	2	<u>PA 109-120-30</u>
	H	109-327-30	Canot-camping II (eaux vives)	1	L'étudiant doit utiliser son propre matériel de camping. Il est possible de louer le matériel au département d'éducation physique. Déroulement : 2 rencontres préparatoires et une sortie de 6 jours après la fin de la session d'hiver. <u>PA 109-127-30</u>
A	H	109-374-30	Entraînement en natation II	2	L'étudiant qui choisit ce cours doit être en mesure de nager 500 mètres (20 longueurs) en continu. Il sera appelé à acquérir les connaissances et les habiletés nécessaires à l'amélioration de son efficacité lors de ses entraînements en natation et à démontrer sa capacité à prendre en charge sa pratique de l'activité physique dans une perspective de santé.
A		109-382-30	Entraînement urbain	1	L'étudiant, de condition physique de niveau débutant, intermédiaire ou avancée, expérimentera l'entraînement extérieur, alliant marche rapide et/ou jogging avec des exercices cardiovasculaires et musculaires en intervalles, avec ou sans matériel, dans un environnement urbain. <u>En cas de pluie, l'activité a lieu quand même.</u> Coût: transport 2 fois dans la session (en commun ou covoiturage) aux sites extérieurs aux frais de l'étudiant.
H		109-395-30	Volleyball II	1	<u>Il est recommandé d'avoir suivi le cours 109-195-30 Volleyball I.</u>