

**HIVER
2022**

CAHIER DE DESCRIPTION DE COURS



Cours d'éducation physique

Cours de la formation générale complémentaire

Structure d'accueil aux études universitaires

TABLE DES MATIÈRES

<u>DESCRIPTION DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE</u>	4
<u>Ensemble 1 : Santé et activité physique</u>	5
<u>Ensemble 2 : Efficacité et activité physique</u>	6
<u>Ensemble 3 : Autonomie et activité physique</u>	9
 <u>COURS DE LA FORMATION GÉNÉRALE COMPLÉMENTAIRE</u>	12
 <u>STRUCTURE D'ACCUEIL AUX ÉTUDES UNIVERSITAIRES</u>	15

Note : Le genre masculin est utilisé à titre épïcène.

DESCRIPTION DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE

Cours d'éducation physique de la composante de formation générale commune

Les cours d'éducation physique visent à développer des comportements responsables en ce qui a trait à la protection et à l'amélioration de la santé.

Comme l'activité physique joue un rôle prépondérant dans la prévention de la maladie, la formation offerte dans ces cours permet à l'étudiant d'acquérir les compétences nécessaires pour éventuellement pouvoir intégrer la pratique régulière de l'activité physique à son mode de vie.

Au terme de la formation acquise dans les trois ensembles, l'étudiant sera capable de situer le rôle de l'activité physique dans la promotion de sa santé, d'augmenter par lui-même le degré de satisfaction qu'il pourra retirer de sa pratique d'une activité physique et de s'organiser pour accorder à l'activité physique la place qu'elle mérite dans son horaire hebdomadaire.

Note : Vous trouverez une version en Word et PDF de ce document sous la rubrique *Mon parcours* dans le dossier *Mon Cheminement scolaire/Choix de cours* du site Ma Réussite disponible sur votre portail.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT DES FRAIS INHÉRENTS À L'INSCRIPTION AUX COURS INTENSIFS EN ÉDUCATION PHYSIQUE

Pour obtenir un remboursement, l'élève doit compléter la procédure d'annulation auprès de son api.

Situations donnant droit à un remboursement complet.

- L'élève annule son inscription **avant** la date limite d'annulation avec remboursement mentionnée dans la description du cours.
- Le Cégep annule le cours.
- L'étudiant n'a pas réussi un préalable à un cours de plein air de l'ensemble 3.
- L'étudiant n'est pas admis ou réadmis au Cégep.
- La grille du programme de l'étudiant est en conflit d'horaire avec le cours de plein air choisi.
- N.B. : L'élève qui s'inscrit sur la liste des personnes en attente d'une place paiera 100 % du montant seulement lorsque le Cégep lui confirmera une place.

Cette politique s'applique aux cours suivants :

1) Santé, éducation physique et plein air	109-116-EM
2) Ski alpin (intensif)	109-271-EM
3) Planche à neige (intensif)	109-275-EM
4) Cyclotourisme (intensif)	109-361-EM
5) Randonnée d'hiver (intensif)	109-368-EM

Département d'éducation physique

Ensemble 1 : Santé et activité physique

Les cours offerts dans l'Ensemble 1 font prendre conscience à l'étudiant de l'importance des habitudes de vie dans la prévention des problèmes de santé.

Afin que l'étudiant devienne davantage motivé à intégrer la pratique régulière de l'activité physique à son mode de vie, l'activité du cours offre à l'étudiant l'occasion de réaliser les effets positifs procurés par l'activité physique sur la satisfaction, la gratification, l'estime de soi, le plaisir et le mieux-être.

Au terme de ce cours, l'étudiant sera en mesure d'identifier les activités physiques qui respectent le plus ses capacités, qui tiennent compte de ses goûts personnels et qui permettent en plus de satisfaire ses besoins particuliers.

Cours offerts dans le cadre de l'Ensemble 1

		Coût
Conditionnement physique	109-111	
Santé et activités sportives	109-112	
Mise en forme rythmée	109-113	
Santé, éducation physique et plein air	109-116	\$
Initiation aux principes d'entraînement musculaire	109-124	
Entraînement multiforme	109-125	

109-111-EM Conditionnement physique (Compétence 4EP0)

1-1-1

C'est un cours qui propose un entraînement concentré sur l'amélioration de la capacité aérobie en utilisant le jogging. En plus de l'importance de l'intégration de l'activité physique dans la vie de l'étudiant, les thèmes suivants seront abordés : la santé, les habitudes de vie, les principes d'entraînement, la production d'énergie dans l'effort musculaire, l'alimentation et les mesures de capacité physique.

109-112-EM Santé et activités sportives (Compétence 4EP0)

1-1-1

C'est dans une perspective de santé que les participants exploreront une variété d'activités sportives afin d'analyser l'impact de leur pratique sur l'amélioration de la condition physique. Comme tous les cours offerts dans cet ensemble, le volet théorique permettra au participant d'étudier les facteurs ayant une incidence sur la santé et la qualité de vie.

109-113-EM Mise en forme rythmée (Compétence 4EP0)

1-1-1

Comme tous les autres cours de l'ensemble 1, ce cours propose à l'étudiant une réflexion sur certaines de ses habitudes de vie dans le but s'il y a lieu, d'intégrer dans sa vie celles qui sont génératrices de santé. De façon à expérimenter les bienfaits de la pratique régulière de l'activité physique et éviter les effets négatifs causés par la sédentarité, l'étudiant profitera d'un moyen fort simple et accessible à tous, la mise en forme rythmée (step).

109-116-EM Santé, éducation physique et plein air (Compétence 4EP0)

1-1-1

Description	C'est dans une perspective de santé que les étudiants exploreront des activités de plein air urbain comme : planche à neige, ski de fond, ski alpin, randonnée de raquettes à la montagne, patinage et/ou hockey. Le volet théorique permettra à l'étudiant d'étudier les facteurs ayant une incidence sur sa santé et sa qualité de vie. Ce cours se déroule par blocs de 4 heures sur une période de 8 semaines.
Exigences et matériel requis	L'étudiant doit disposer de vêtements appropriés pour les activités extérieures sauf au premier cours pour lequel il doit se présenter en tenue de sport habituelle pour des tests d'évaluation de sa condition physique. Matériel fourni par le collège : équipement de ski de fond, raquettes, chaussures et bâtons de marche, sac à dos.
Coût Consultez la <u>politique de remboursement</u> à la page 4	121 \$ coût de base pour l'accès aux sites d'activités, le transport et les remontées mécaniques, l'encadrement, texte Coop et les leçons à St-Bruno (planche à neige et ski alpin). <u>Frais supplémentaires si nécessaire (informations au premier cours) :</u> 18 \$: 1 location d'équipement de ski alpin et casque 18 \$: 1 location d'équipement de planche à neige et casque 8 \$: 2 locations de casque Date limite d'annulation avec remboursement: 4 février La date limite de paiement est le 4 février Date limite d'annulation sans remboursement: 14 février

Pour informations supplémentaires : Jean-François Collin, poste 6791, courriel : jean-francois.collin@cegepmontpetit.ca

109-124-EM Initiation aux principes d'entraînement musculaire (Compétence 4EP0)**1-1-1**

Ce cours propose une étude des différents facteurs ayant une incidence sur la santé et la condition physique. Dans cette perspective, l'étudiant s'initiera aux principes d'entraînement musculaire et à l'utilisation sécuritaire des différents appareils que l'on retrouve dans une salle de musculation (appareil à poulies, poids libres, chariot, section des appareils cardio).

109-125-EM Entraînement multiforme (Compétence 4EP0)**1-1-1**

L'étudiant expérimente différentes formes d'entraînements musculaires et cardiovasculaires aisément applicables dans son milieu de vie: poids libres, Pilates, bande élastique, corde à danser, ballon suisse, ballon médicinal, step, jeux cardio, ergocycle, etc. Tout en identifiant ses besoins, il analyse les principaux facteurs de santé et s'attarde particulièrement aux habitudes de vie et aux composantes de la condition physique.

Ensemble 2 : Efficacité et activité physique

Les cours offerts dans l'Ensemble 2 visent à faire acquérir par l'étudiant la capacité à augmenter ses chances de réussite dans la pratique d'une activité physique.

En participant activement aux activités d'apprentissages prévues, l'étudiant apprend comment parvenir à des résultats satisfaisants dans l'amélioration de ses habiletés.

Au terme de son cours, l'étudiant sera capable d'apprendre, de façon autonome, une nouvelle forme d'activité physique ou de retirer encore plus de satisfaction dans une activité physique qu'il pratique déjà. Il augmente ainsi ses chances d'intégrer, aujourd'hui et plus tard, la pratique de l'activité physique à son mode de vie.

Cours offerts dans le cadre de l'Ensemble 2

		Coût
Badminton	109-211	
Basketball	109-221	
Golf	109-226	
Course à pied	109-231	
Judo	109-233	3\$
Volleyball	109-251	
Yoga - Pilates	109-256	
<u>Ski alpin (intensif)</u>	109-271	\$
<u>Planche à neige (intensif)</u>	109-275	\$

109-211-EM Badminton (Compétence 4EP1)**0-2-1**

L'étudiant appliquera une démarche conduisant à l'amélioration de son habileté à contrôler les différentes trajectoires utilisées en badminton et à les utiliser de façon efficace dans un contexte d'opposition. Il s'en servira pour contrôler les déplacements de l'adversaire. Il apprendra les gestes techniques de base (service, smash, amorti, dégagement). La démarche d'apprentissage s'exerce dans le jeu en simple et en double. Elle fait appel à des exercices variés, éducatifs et des routines.

109-221-EM Basketball (Compétence 4EP1)**0-2-1**

Ce cours propose l'apprentissage des gestes techniques de base (dribble, lancer franc, passes avec un bond au sol, etc.) ainsi que l'application en jeu de certaines stratégies propres au basketball. L'étudiant appliquera en jeu les règlements de la F.I.B.A. L'étudiant aura, en plus, à se fixer des objectifs et à vérifier l'atteinte de ceux-ci.

109-226-EM Golf (Compétence 4EP1)**0-2-1**

Ce cours vise l'apprentissage des techniques de base, soit : le putting, les coups d'approche et l'élan complet. De plus, l'étudiant devra connaître les principales règles et l'étiquette du golf.

109-231-EM Course à pied (Compétence 4EP1)0-2-1

Ce cours vise l'apprentissage des techniques de base de l'entraînement en course en pied. L'étudiant développera son efficacité par l'analyse de sa technique et la construction d'objectifs ciblant son amélioration. Le cours se déroule en format hybride alternant des séances en présentiel et à distance. L'étudiant sera outillé d'un plan d'entraînement adapté à ses capacités physiques qui sera constitué de séances de courses, d'éducatifs techniques, séances de flexibilité et de renforcement musculaire. La démarche favorise l'amélioration de la technique de course et la prévention des blessures et non les performances chronométrées. Ce cours se déroulera à raison de 10 cours de 3 heures et il débutera à la semaine 6.

109-233-EM Judo (Compétence 4EP1)**0-2-1**

Ce cours propose l'apprentissage des gestes techniques de base en judo. L'étudiant devra se fixer des objectifs et être capable de les évaluer. L'étudiant devra apprendre les techniques de chute, des prises d'immobilisation ainsi que les règlements régissant les combats. Il apprendra également les techniques de projection. Des frais de 3 \$ sont chargés pour la location du judogi.

109-251-EM Volleyball (Compétence 4EP1)**0-2-1**

Ce cours vise l'apprentissage des gestes techniques de base soit : le service, la passe, la manchette et le smash. L'étudiant s'initie aux systèmes de jeu (0-6 et 4-2) et aux différentes règles reliées à ce sport. Les principes de collaboration, de communication, d'entraide et d'esprit d'équipe sont abordés. L'étudiant aura à se fixer des objectifs et à évaluer l'atteinte de ceux-ci.

109-256-EM Yoga – Pilates (Compétence 4EP1)**0-2-1**

Ce cours propose à l'étudiant une application des principes de base du pilates et inclus aussi plusieurs postures de yoga. Ces méthodes d'entraînement mettent l'accent sur le travail de la souplesse, le renforcement de la musculature profonde, la posture et la respiration. L'étudiant devra se fixer des objectifs et évaluer l'atteinte de ceux-ci.

109-271-EM Ski alpin (intensif) (Compétence 4EP1)**0-2-1**

Description Suite à votre choix de cours, vous recevrez un MIO le 25 novembre vous expliquant comment confirmer votre place.	Le cours se déroule à St-Bruno. Il propose au participant de s'initier aux principes du ski alpin ou d'en perfectionner l'application. Le travail d'apprentissage sera orienté vers les gestes de freinage et de virage, le contrôle de l'équilibre et de la vitesse. Le cours ne touche pas les éléments ou techniques de « freestyle ». Le cours se présente sous forme intensive à raison de : 1 rencontre préparatoire obligatoire de 3 heures le soir et 3 journées complètes de 8 h à 17 h.	
Exigences et matériel requis	Ce cours s'adresse aux étudiants de tous niveaux (formation de sous-groupes). L'étudiant doit avoir un équipement complet (skis profilés exigés). Location disponible sur place. La présence à toutes les activités est obligatoire. Le Cégep n'assure pas le transport à la station de ski.	
Coût Consulter la <u>politique de remboursement</u> à la page 4.	70 \$ coût de base incluant l'encadrement. <u>Frais supplémentaires si nécessaire (informations au premier cours) :</u> 120 \$ -3 locations d'équipement de ski alpin et 3 billets de remontées 81 \$ -3 locations d'un équipement de ski alpin avec casque 75 \$ -3 remontées mécaniques 12 \$ -3 locations de casque Date limite d'annulation avec remboursement : Mardi 7 décembre Date limite d'annulation sans remboursement : Mercredi 12 janvier à midi. La date limite de paiement : 15 décembre.	
Activité	Groupe A	Groupe B
Cours théorique	Mardi, 30 novembre, 19 h à 22 h, à la salle de golf du centre sportif (Campus Longueuil)	
Sortie # 1	10 janvier, 8 h à 17 h	11 janvier, 8 h à 17 h
Sortie # 2	12 janvier, 8 h à 17 h	13 janvier, 8 h à 17 h
Sortie # 3	14 janvier, 8 h à 17 h	17 janvier, 8 h à 17 h
<u>Si nécessaire :</u>	Journée de reprise le 19 janvier	

Pour informations supplémentaires : Annie Bradette, poste 6712, courriel : annie.bradette@cegepmontpetit.ca

Jérôme Blais, poste 6826, courriel : jerome.blais@cegepmontpetit.ca

Description Suite à votre choix de cours, vous recevrez un MIO le 25 novembre vous expliquant comment confirmer votre place.	Le cours se déroule au Mont St-Bruno. Le cours propose à l'étudiant de s'initier aux principes de glisse ou d'en perfectionner l'application. Le travail d'apprentissage sera orienté vers les techniques de virage, le contrôle de l'équilibre et de la vitesse. Le cours ne touche pas les éléments ou techniques de «freestyle».	
Exigences et matériel requis	CE COURS S'ADRESSE À TOUS. Le participant doit disposer de vêtements appropriés. Le casque est obligatoire pour les débutants et fortement recommandé pour tous. Location disponible sur place. La présence à toutes les activités est obligatoire. Le Cégep n'assure pas le transport à la station de ski.	
Coût Consulter la <u>politique de remboursement</u> à la page 4.	70 \$ coût de base incluant l'encadrement <u>Frais supplémentaires si nécessaire</u> (informations au premier cours) : 120 \$ -3 locations d'équipement de planche à neige et 3 billets de remontées 81 \$ -3 locations d'un équipement de planche à neige avec casque 75 \$ -3 remontées mécaniques 12 \$ -3 locations de casque Date limite d'annulation avec remboursement : Mardi 7 décembre Date limite d'annulation sans remboursement : Mardi 11 janvier à midi. La date limite de paiement : 15 décembre.	
Activité	Groupe A	Groupe B
Cours théorique	Mardi, 30 novembre, 19 h à 22 h, au local CR9 (Campus Longueuil)	
Sortie # 1	10 janvier, 8 h à 12 h	10 janvier, 13 h à 17 h
Sortie # 2	11 janvier, 8 h à 17 h	12 janvier, 8 h à 17 h
Sortie # 3	13 janvier, 8 h à 17 h	14 janvier, 8 h à 17 h
Sortie # 4	17 janvier, 8 h à 12 h	17 janvier, 13 h à 17 h
<u>Si nécessaire :</u>	Journée de reprise le 19 janvier	

Pour informations supplémentaires : Jean-François Collin, poste 6791, courriel : jean-francois.collin@cegepmontpetit.ca

Ensemble 3 : Autonomie et activité physique

Les cours de l'Ensemble 3 offrent à l'étudiant l'occasion de démontrer sa capacité à intégrer l'activité physique à son mode de vie. L'étudiant aura l'occasion d'expérimenter une activité physique pratiquée selon des conditions et des règles qui garantissent des effets bénéfiques sur sa santé.

Ce cours offrira, en outre, à l'étudiant, l'opportunité de pratiquer une activité physique comportant des contraintes d'organisation et d'horaire personnel.

Au terme de son cours, l'étudiant sera capable d'insérer la pratique de l'activité physique parmi ses occupations et de s'assurer que cette activité apporte des effets positifs sur sa santé.

Cours offerts dans le cadre de l'Ensemble 3

		Coût
Musculation	109-314	
Basketball	109-321	
Golf	109-326	\$
Plongée sous-marine	109-327	\$
Mise en forme rythmée	109-329	
Gestion du stress par l'activité physique	109-344	
Volleyball	109-351	
<u>Cyclotourisme (intensif)</u>	109-361	\$
<u>Randonnée d'hiver (intensif)</u>	109-368	\$

109-314-EM Musculation (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2)**1-1-1**

L'étudiant devra lui-même concevoir un programme d'entraînement personnel en musculation qui respecte les principes d'entraînement musculaire énoncés dans la documentation pertinente. Par la suite, il devra gérer la réalisation de son programme échelonné sur 12 semaines.

109-321-EM Basketball (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2)**1-1-1**

L'étudiant devra organiser et gérer la pratique de l'activité à l'intérieur du cours. Il devra réaliser une activité en lien avec le basketball en dehors de son cours. De plus, il est appelé à dispenser des mini cours pour ses partenaires de jeu et développer des stratégies propres à son équipe.

109-326-EM Golf (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2)**1-1-1**

Préalable : avoir suivi le cours de golf de l'ensemble 2 ou avoir joué un 18 trous au moins une fois. **Coût : 130 \$, vous recevrez la facture via Omnivox lors de la récupération de votre horaire et vous avez jusqu'au 4 février 2022 pour payer votre facture. Aucun remboursement après le 25 février 2022. L'étudiant doit fournir ses balles et ses tees. Le Cégep n'assure pas le transport au terrain de golf.** Ce cours se donne au terrain de pratique et sur le terrain du Parcours du cerf à Longueuil. On y révise des éléments techniques. L'étudiant appliquera les règlements du golf de même que les règles de comportement sur un terrain. Par le biais d'un programme d'activité physique personnel, l'étudiant sera amené à gérer la réalisation de son programme en lien avec l'activité. Le cours vise à développer l'autonomie complète des étudiants face à l'activité.

109-327-EM Plongée sous-marine (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2)**1-1-1**

Cours semi-intensif : 10 cours de 3 heures

Préalables : l'étudiant qui désire suivre ce cours doit : **être capable de nager deux longueurs de piscine et de démontrer** (un certificat médical pourrait être demandé) **qu'il est apte à suivre un cours de plongée.**

Description	Le cours s'adresse aux étudiants désireux de relever un nouveau défi. L'étudiant apprendra à manipuler adéquatement l'équipement en apnée et en plongée autonome.
Particularité du cours	Des activités greffées au cours peuvent permettre à l'étudiant d'obtenir sa carte de compétence.
Coût	Coût 140 \$ Ce montant inclus le remplissage des bouteilles ainsi que la location du masque, du tuba, des palmes, du détendeur, de la veste compensatoire et de la ceinture de plomb. Vous recevrez la facture via Omnivox lors de la récupération de votre horaire et vous avez jusqu'au 4 février 2022 pour payer votre facture. Aucun remboursement après le 25 février.

109-329-EM Mise en forme rythmée (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2)**1-1-1**

Ce cours vise essentiellement à développer l'autonomie de l'étudiant. Ainsi, à l'intérieur de ce cours, l'étudiant devra concevoir 3 routines personnelles. Une routine de mise en train, une routine de type aérobique (sur STEP) et enfin une routine de travail musculaire ou de flexibilité. Ces réalisations devront respecter les principes d'entraînement et les règles de sécurité.

109-344-EM Gestion du stress par l'activité physique (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2)**1-1-1**

Ce cours propose à l'étudiant de développer des connaissances et acquérir les outils nécessaires à une gestion efficace et régulière de sa pratique d'activités physiques, dans une perspective de maintien ou d'amélioration de sa santé. De plus, il explore le thème du stress sous ses différentes facettes et le relie particulièrement à l'activité physique.

109-351-EM Volleyball (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2)**1-1-1**

L'étudiant devra gérer la pratique régulière de son activité et travailler aussi au niveau de son organisation. Il réalisera un programme personnel d'entraînement, organisera un tournoi et présentera à ses partenaires un mini cours sur un des aspects techniques ou tactiques du volleyball.

109-361-EM Cyclotourisme (intensif) (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2)**1-1-1**

« Le coût de votre cours pourrait varier en fonction des consignes sanitaires du moment et des modifications de scénarios engendrés. »

Description Suite à votre choix de cours, vous recevrez un MIO le 25 novembre vous expliquant comment confirmer votre place.	RISQUE DE CONFLIT D'HORAIRE Ne choisissez pas ce cours si vous avez l'intention de faire une demande d'admission à l'automne dans un programme universitaire avec entrevue. Il s'agit d'une excursion préparatoire d'une journée suivie d'une excursion d'une fin de semaine dans la région de l'Estrie (60 à 80 km/jour) avec camping. Le participant devra assister aux trois rencontres préparatoires qui traiteront de sécurité, de mécanique, de préparation physique, du trajet et du matériel.
Exigences et matériel requis	Ce cours s'adresse aux gens actifs. La présence à toutes les activités est obligatoire. L'étudiant doit disposer d'une bicyclette en bon état (minimum 15 vitesses) et de vêtements

	appropriés. Il est possible d'emprunter gratuitement un vélo de cyclotourisme si vous n'en avez pas. La tenue d'éducation physique est obligatoire au premier cours (tests).
Matériel fourni par le Cégep	Porte-bagages, sacoche de vélo, tente, sac de couchage, matelas de sol, réchaud et chaudrons de camping léger, etc. Un véhicule de sécurité et de transport pour les gros équipements.
Coût Consulter la <u>politique de remboursement</u> à la page 4.	126 \$ Coût de base pour le camping, l'encadrement, le transport des participants et des vélos. 30 \$ à prévoir pour la nourriture. Date limite d'annulation avec remboursement : Lundi, 14 février. Date limite d'annulation sans remboursement : Lundi, 14 février. La date limite de paiement : 14 février
Activité	Dates et heures
Cours #1	Lundi 31 janvier, de 19 h à 22 h au CR-9 (Campus Longueuil)
Cours #2	Jeudi, 21 avril, de 19 h à 22 h à la salle de golf
Cours #3	Lundi, 25 avril, de 19 h à 22 h au CR-9
Sortie # 1	Samedi, 23 avril de 8 h 30 à 17 h
Sortie # 2	Vendredi, 29 avril, 18 h au dimanche, 1 ^{er} mai, 18 h

Pour informations supplémentaires : Jean-François Collin, poste 6791, courriel : jean-francois.collin@cegepmontpetit.ca

109-368-EM Randonnée d'hiver (intensif) (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2)

1-1-1

« Le coût de votre cours pourrait varier en fonction des consignes sanitaires du moment et des modifications de scénarios engendrés. »

Description Suite à votre choix de cours, vous recevrez un MIO le 25 novembre vous expliquant comment confirmer votre place.	Ce cours amène l'étudiant à prendre conscience de la possibilité de vivre une expérience de randonnée durant la saison froide. Il apprendra à se protéger du froid, à se nourrir, à se déplacer (soit en raquettes ou en ski de randonnée) et à dormir à l'extérieur ou en refuge. REMARQUE : Groupe A et C/ raquette Groupes B et D / ski de randonnée
Exigences et matériel requis	Ce cours s'adresse aux gens actifs. La présence à toutes les activités est obligatoire. Si vous souffrez d'allergies sévères veuillez communiquer avec le professeur avant de faire votre choix de cours.
Matériel fourni par le Cégep	Sac à dos, sac de couchage, matelas isolant, tente, réchaud, chaudrons, raquettes et équipement de ski de randonnée, etc.
Coût Consulter la <u>politique de remboursement</u> à la page 4.	130 \$ coût de base pour le transport, l'encadrement, l'accès aux sites, refuge et camping. 30 \$ à prévoir pour la nourriture. Date limite d'annulation avec remboursement : Jeudi, 9 décembre Date limite d'annulation sans remboursement : Mardi, 8 février. La date limite de paiement : le 15 décembre

Vêtements d'éducation physique nécessaires au 1^{er} cours

Activité	Groupe A Raquette	Groupe B Ski de randonnée	Groupe C Raquette	Groupe D Ski de randonnée
Cours # 1	Jeudi, 2 décembre, 18h30 à 21h30 Local C-250 (Campus Longueuil)	Jeudi, 2 décembre, 18h30 à 21h30 Local C-251 (Campus Longueuil)	Jeudi, 2 décembre, 18h30 à 21h30 Local C-250 (Campus Longueuil)	Jeudi, 2 décembre, 18h30 à 21h30 Local C-251 (Campus Longueuil)
Cours # 2	Mercredi, 26 janvier, 18h30 à 21h30	Lundi, 31 janvier, 18h30 à 21h30	Mercredi, 26 janvier, 18h30 à 21h30	Lundi, 31 janvier, 18h30 à 21h30
Cours # 3	Mercredi, 9 février, 18h00 à 21h00	Lundi, 14 février, 18h00 à 21h00	Mercredi, 23 février, 18h00 à 21h00	Lundi, 28 février, 18h30 à 21h30
Cours # 4	Lundi, 21 février, 18h30 à 20h00	Lundi, 28 février, 18h30 à 20h00	Lundi, 7 mars, 18h30 à 20h00	Lundi, 21 mars, 18h30 à 20h00
Sortie # 1	Samedi, 29 janvier, 8h à 17 h	Samedi, 5 février, 8h à 17 h	Dimanche, 30 janvier, 8h à 17h	Dimanche, 6 février, 8 à 17 h
Sortie # 2	11 fév. 18h au 13 fév. 18h	19 fév. 7h au 20 fév. 18h	25 fév. 18h au 27 fév. 18h	5 mars. 7h au 6 mars 18h

Pour informations :

Yan Deroy, poste 5680, courriel : yan.deroy@cegepmontpetit.ca

Jérôme Blais, poste 6826, courriel : jerome.blais@cegepmontpetit.ca

COURS RÉSERVÉ AUX ÉTUDIANTS ET ÉTUDIANTES ATHLÈTE (LYNX OU SPORT-ÉTUDES)

Qui peut choisir ces cours ?	Au moment de faire votre choix de cours pour la prochaine session, vous devez respecter l'une des deux conditions suivantes : - Être membre de l'Alliance Sport-Études; - Être sélectionné (ou en processus de sélection) pour l'une des 5 équipes de ligue provinciale des « Lynx du Cégep Édouard-Montpetit », c'est-à-dire : - basketball féminin division 1, - basketball masculin division 1, - volleyball féminin division 1, - hockey féminin division 1, - football division 2.
Comment choisir ces cours ?	- Dans Omnivox, vous ne trouverez pas ces cours dans les choix qui vous sont offerts en éducation physique - Pour les choisir, vous devez : - Compléter votre choix de cours dans Omnivox en incluant des choix en éducation physique (cette étape nous permet de valider que vous désirez bien un cours en éducation physique pour votre prochaine session); - Nous signifier votre intérêt à suivre un de ces cours en complétant le formulaire d'intérêt.
Formulaire d'intérêt	https://cegepmontpetit-estd.omnivox.ca/estd/frma/?SV=C56BEB
Autres informations	Sachez aussi qu'il pourrait être difficile (voire impossible) de modifier votre horaire pour choisir un autre cours d'éducation physique si vous désirez quitter ce cours au début de la prochaine session.

109-1SP-EM Habitudes de vie chez l'athlète (compétence 4EP0) - Ensemble 1

1-1-1

Pour l'athlète impliqué dans une démarche intensive dans son sport, ce cours s'oriente vers une connaissance approfondie des habitudes de vie, des déterminants de la condition physique et de la fixation d'objectifs spécifiques. Ce cours s'harmonise avec les besoins de performance de l'athlète tout en respectant une approche favorisant la santé. Ce cours se déroule dans un contexte d'autonomie en utilisant les outils de visioconférence ainsi que des plateformes d'enseignement pour permettre une certaine latitude dans l'arrimage des horaires académiques et sportifs.

Ce cours vous intéresse ? Veuillez compléter le formulaire d'intérêt disponible dans le tableau ci-haut.

109-2SP-EM Habiletés techniques chez l'athlète (compétence 4EP1) – Ensemble 2

0-2-1

Pour l'athlète impliqué dans une démarche intensive dans son sport, ce cours s'oriente vers le développement d'habiletés techniques reliées ou non à la discipline pratiquée. La planification d'une démarche d'amélioration, la fixation d'objectifs, les mesures de la réussite et les théories de l'apprentissage seront abordées. Ce cours se déroule dans un contexte d'autonomie en utilisant les outils de visioconférence ainsi que des plateformes d'enseignement pour permettre une certaine latitude dans l'arrimage des horaires académiques et sportifs.

Ce cours vous intéresse ? Veuillez compléter le formulaire d'intérêt disponible dans le tableau ci-haut.

109-3SP-EM Développement de l'autonomie chez l'athlète (compétence 4EP2) – Ensemble 3

1-1-1

Pour l'athlète impliqué dans une démarche intensive dans son sport, ce cours s'oriente vers le développement de l'autonomie dans une planification annuelle de sa pratique sportive. Les principaux sujets abordés seront la périodisation de l'entraînement, le développement des composantes de la performance et la fixation d'objectifs à long terme. Ce cours se déroule dans un contexte d'autonomie en utilisant les outils de visioconférence ainsi que des plateformes d'enseignement pour permettre une certaine latitude dans l'arrimage des horaires académiques et sportifs.

Ce cours vous intéresse ? Veuillez compléter le formulaire d'intérêt disponible dans le tableau ci-haut.

COURS DE LA FORMATION GÉNÉRALE COMPLÉMENTAIRE

101-Z23-EM La vraie nature du sexe : diversité, technologies et enjeux actuels (Compétence 000X) 3-0-3

Pourquoi Apple et Facebook offrent-ils à leurs employées de congeler leurs ovules? Pourquoi la production mondiale de bananes est-elle menacée? Peu importe l'espèce, l'explication se trouve dans leur façon de se reproduire. Les modes de reproduction de différents organismes ont des impacts profonds dans notre société, surtout depuis que la science sait comment les manipuler. Ce cours vous présentera sous un nouveau jour de nombreux sujets d'actualité; des organismes génétiquement modifiés (OGM) à la fécondation in vitro en passant par les plantes hermaphrodites.

120-CEA-03 L'exploration de la nutrition (Compétence 000Y) 3-0-3

À partir de notions scientifiques reliées à l'alimentation, à l'aide de la démarche de résolution de problèmes, l'étudiant devra évaluer son alimentation en fonction de ses besoins nutritionnels et énergétiques. Ainsi, il sera apte à planifier les correctifs appropriés, c'est-à-dire faire de meilleurs choix santé qui tiennent compte de ses goûts, de son style de vie et de ses contraintes budgétaires face à la multitude des produits offerts par l'industrie et la publicité.

202-Z13-EM Impact des produits de consommation sur la santé (Compétence 000X) 1-2-3

Qu'est-ce qui se trouve réellement dans ma boisson énergétique? Les produits naturels sont-ils réellement sans danger? Ce cours présente les produits de tous les jours qui nous soignent, nous nourrissent et nous divertissent, ainsi que leurs effets sur notre santé. Parmi les sujets abordés, une initiation à la cuisine moléculaire, les médicaments et drogues, les différents ingrédients qu'on retrouve dans les aliments ainsi que la fabrication des alcools. Le cours se déroulera dans un cadre dynamique avec démonstration et expérimentation en classe.

203-CEA-03 Explorer et comprendre l'univers (Compétence 000X) 3-0-3

De l'étude du système Terre-Lune à celle des trous noirs et de l'expansion de l'univers (Big Bang), de la gravitation de Newton à celle d'Einstein, de la lunette de Galilée au télescope spatial Hubble, vous aurez l'occasion de revivre la prodigieuse course à la connaissance entreprise il y a 2000 ans par les pionniers de l'astronomie, tout en explorant diverses avenues telles les possibilités de vie extra-terrestre et l'évolution de l'univers.

204-Z03-EM Publier son site Web ou son blogue (Compétence 0012) 3-0-3

Avec l'arrivée des nouvelles technologies, jamais l'être humain n'aura eu autant de moyens de communiquer avec les autres. Que ce soit pour partager son point de vue sur les sujets chauds de l'actualité, ses réflexions quotidiennes sur le monde, ses aventures de voyages ou ses meilleures recettes culinaires, le Web est un outil extrêmement efficace pour entrer en contact avec le monde et échanger des idées. Le cours Publier son site Web ou son blogue vous permettra de concevoir votre premier site Web ou blogue en exploitant les dernières technologies et plateformes de diffusion des médias, ainsi que les réseaux sociaux afin d'augmenter votre visibilité sur la toile.

204-Z13-EM Introduction à un logiciel de conception assistée par ordinateur (Compétence 0012) 1-2-3

Ce cours sera dispensé uniquement à l'ÉNA. Les étudiants du campus Longueuil devront assurer leur déplacement.

Ce cours se veut une introduction à la modélisation assistée par ordinateur à l'aide, notamment, du logiciel CATIA. La formation abordera divers champs d'application d'un logiciel de conception assistée par ordinateur (CAO). Les exercices supervisés en classe permettront à l'élève d'apprendre les rudiments de la modélisation, des assemblages et de produire les dessins techniques. Les compétences acquises dans ce cours sont un atout majeur pour plusieurs formations universitaires.

204-Z23-EM Gérer ses finances personnelles (Compétence 0012) 2-1-3

Comment faire un budget personnel? Si on doit emprunter, quelles sources de crédit choisir? Quel est l'impact de l'endettement sur son dossier de crédit? Que faire si l'on a un peu d'argent de côté? Doit-on louer ou acheter sa voiture? Que devrait-on assurer? Quelles sont les principales dépenses déductibles d'impôt? Voilà quelques-unes des questions auxquelles répondra ce cours, qui se veut une introduction à la planification financière personnelle.

205-CEA-03 Le géosystème : l'environnement terrestre (Compétence 000X) 3-0-3

Ce cours montrera l'interdisciplinarité des sciences utilisées pour l'interprétation de la Terre. L'évolution du concept de la tectonique des plaques, ses conséquences sur l'explication du fonctionnement de la Terre. Le fonctionnement énergétique de la planète Terre. Les grands cycles de la matière avec exemple du cycle des roches, du cycle de l'eau et d'un cycle bio géochimique (celui du carbone). Les conséquences de ces cycles sur l'Homme et de l'Homme sur l'environnement.

242-CEA-03 Dessins et croquis tridimensionnels (Compétence 0012) 1-2-3

Ce cours nous permettra d'aborder tous les types de dessins en trois dimensions utilisés par les artistes, designers, graphistes, ingénieurs, architectes, décorateurs. Cette formation de base permettra à l'étudiant de s'adapter aux nouvelles technologies en évolution permanente, et développera sa dextérité à travailler avec des logiciels qui utilisent la projection et la vision dans l'espace. Ce cours connaît des applications nombreuses et diversifiées. En effet, que ce soit dans le domaine des arts, celui du génie des sciences appliquées, nombreux sont les intervenants qui se doivent de maîtriser une perception tridimensionnelle. D'ailleurs, dans plusieurs facultés universitaires contingentes, des tests d'admission contenant des questions vérifiant la capacité de vision spatiale sont courants.

243-CEC-03 Entretien et améliorer votre PC (Compétence 0012)**1-2-3**

L'objectif de ce cours est d'amener les étudiants à être capable de mettre à jour et d'exploiter d'une manière éclairée son ordinateur personnel. Plus spécifiquement, les étudiants auront à accomplir au laboratoire les tâches suivantes : -Identifier et brancher les composants d'un ordinateur (boîtier, carte maîtresse, processeur, mémoire, disque dur, carte vidéo, carte audio, clavier, souris, moniteur). -Remplacer une carte maîtresse et identifier les étapes de démarrage, un composant vidéo (moniteur, carte vidéo), une carte audio. -Ajouter de la mémoire (différencier les types de mémoires, installer de la mémoire), un élément de stockage de données (disque dur, lecteur de disquettes, lecteur de CD-ROM, graveur de CD). -Relier un ordinateur à un réseau et installer un système d'exploitation.

305-CEC-03 Développement de carrière (Compétence 000W)**3-0-3**

Le cours de Développement de carrière s'adresse aux étudiants ayant des difficultés d'orientation professionnelle. Ce cours vise à faire cheminer l'étudiant vers une meilleure connaissance de lui-même afin d'être plus apte à faire un choix de carrière éclairé. C'est par le biais des résultats aux différents tests administrés que l'étudiant en arrive à se connaître davantage au niveau de ses valeurs, de ses habiletés et de ses intérêts professionnels. De plus, des informations sur le système scolaire (Université, conditions d'admission, etc.) et le marché du travail (débouchés, enjeux, etc.) permettent de compléter ou d'influencer le processus de décision de l'étudiant. Un dernier volet du cours favorise le développement de certaines habiletés liées à la recherche d'emploi (C.V., lettre, entrevue de sélection, etc.)

320-Z13-EM Géopolitiques des conflits (Compétence 000W)**3-0-3**

Dans le cadre du cours Géopolitique des conflits, l'étudiant devra distinguer les écoles de pensée et les objets d'étude en géographie. De plus, l'étudiant identifiera, reconnaîtra et appliquera les étapes de la démarche géopolitique à différents conflits (ex : exploitation des ressources naturelles, utilisation et occupation de l'espace, etc.).

330-CEB-03 Comprendre la guerre au XXe siècle (Compétence 000W)**3-0-3**

À partir de différents conflits du XXe siècle (guerres mondiales, civiles, locales, révolutionnaires, froide, etc.), ce cours analyse le phénomène de la guerre dans toute sa complexité (ses motivations, ses instruments, ses incidences et ses conséquences). Il conduit ultimement à des réflexions sur le pacifisme dans l'histoire : la paix est-elle possible? Le cours comprendra diverses activités d'apprentissage : exposés théoriques du professeur, exercices pratiques sur des cartes ou des documents, lectures dirigées ainsi que divers travaux ou examens d'analyse historique. Les étudiants devront mobiliser les connaissances historiques acquises dans le cadre du cours ainsi que la méthode historique afin d'analyser différents types de conflits du XXe siècle.

350-CED-03 Sexualité humaine (Compétence 000V)**3-0-3**

Le cours de Sexualité humaine vise deux objectifs principaux. Tout d'abord, permettre à l'étudiant d'acquérir les plus récentes connaissances scientifiques sur le comportement sexuel humain et ainsi développer un esprit critique à cet égard. Par exemple, comment se développe le sentiment d'appartenance à son sexe ? Comment se construit l'attachement amoureux ? Qu'est-ce qui influence le désir sexuel ? La jalousie est-elle une preuve d'amour ? Voilà quelques-unes des questions auxquelles ce cours tentera de répondre par le biais d'exposés magistraux et de différents exercices. Enfin, l'étudiant sera aussi amené à développer son intelligence sexuelle en apprenant à s'ouvrir à la diversité sexuelle, en faisant des liens entre la théorie, ses propres valeurs et ses comportements amoureux ou sexuels.

365-Z03-EM Voyage au cœur de l'Amérique : imaginaire et société (Compétence 021L)**3-0-3**

Ce cours vise à réfléchir sur le concept d'américanité à travers deux expressions de l'Amérique que sont le Québec et le Pérou. Il cherche à mieux comprendre comment des communautés et des peuples expriment leur identité à travers leur rapport au territoire et à leur imaginaire culturel. Plusieurs thèmes et concepts seront abordés (résistance, peuples autochtones, américanisation, etc.) à travers un corpus littéraire et sociologique, en plus d'analyses sur le terrain au Québec et, pour certains étudiants, dans la société péruvienne.

381-Z13-EM L'évolution de l'espèce humaine (Compétence 000V)**3-0-3**

Ce cours d'anthropologie retrace l'histoire biologique et culturelle de l'espèce humaine. Il tente d'expliquer la diversité observée entre les humains actuels (les ressemblances et les différences, l'inexistence des races). Il veut susciter une réflexion sur les enjeux présents et futurs pour l'espèce humaine (manipulation génétique, eugénisme, clonage) et évaluer les impacts pour la planète de nos comportements et de nos décisions (utilisation d'OGM, surexploitation des ressources naturelles). Archéologie, primatologie, anthropologie biologique et culturelle fournissent des éléments de connaissances pour comprendre nos origines, notre évolution et notre place dans le monde vivant.

385-Z03-EM Des assassinats politiques aux conflits armés (Compétence 000W)**3-0-3**

Ce cours traite des grands problèmes internationaux qui marquent l'actualité, en soulignant les relations de pouvoir qui se tissent sur la scène mondiale. Parmi les problèmes pouvant être abordés dans ce cours, mentionnons les divers types de conflits comme les guerres civiles, guérillas, insurrections armées, assassinats politiques, génocides, attaques terroristes, révoltes populaires, révolutions mais également des enjeux aussi divers que la pauvreté, les changements climatiques, la prolifération nucléaire, les jeux d'espionnage ou le trafic de drogues.

420-Z03-EM Introduction à la programmation Web (Compétence 0012)**1-2-3**

Ce cours est destiné aux étudiants qui désirent acquérir les compétences nécessaires pour réaliser des pages Web dynamiques tout en faisant l'apprentissage des bases de la programmation (sélection, répétition, concepts objet, bibliothèques...). En laboratoire, l'étudiant devra concevoir des pages Web et, à l'aide d'un langage de programmation simple, rendra ces pages réactives aux interactions de l'utilisateur. À la fin du cours, l'étudiant aura les connaissances nécessaires pour réaliser des pages Web semblables à celles que l'on trouve partout sur Internet.

504-Z13-EM Mythes dans la culture contemporaine (Compétence 0013)**3-0-3**

Ce cours a pour objectifs d'amener l'étudiant à identifier et à caractériser les éléments les plus représentatifs de l'imaginaire occidental, de nature mythologique, biblique ou symbolique, et de rendre compte de la présence et du sens de ces éléments dans des œuvres d'art représentatives de différents courants esthétiques.

510-CEC-03 Initiation à la sculpture (Compétence 0014)**1-2-3**

Développer la perception visuelle, la créativité, l'expression de l'imaginaire par l'exploration de procédés simples de sculpture et par l'expérimentation avec le langage visuel (lignes, formes, volumes, couleurs, textures). Travaux d'observation, de mémorisation, d'imagination. Notions sur le langage, sur des procédés (modelage, assemblage, taille directe) et sur des modes d'organisation en 3 dimensions. Initiation à des techniques de base.

510-CED-03 Initiation au dessin et à la peinture (Compétence 0014)**1-2-3**

Développer la perception visuelle, la créativité, l'expression de l'imaginaire, par l'exploration de procédés simples de dessin et de peinture et par l'expérimentation avec le langage visuel (points, lignes, formes, couleurs, textures, valeurs). Travaux d'observation, de mémorisation, d'imagination. Notions sur le langage et divers modes d'organisation d'une image. Initiation à des techniques de base.

530-CEA-03 Cinéma et société (Compétence 0013)**3-0-3**

Percevoir l'évolution du langage cinématographique en relation avec l'évolution des techniques et des formes d'expression. Identifier, caractériser et analyser quelques œuvres marquantes du patrimoine cinématographique mondial. Situer une œuvre et son auteur dans son contexte culturel et socio-historique pour ensuite mieux la commenter. Percevoir, décrire et comparer les caractéristiques de certaines écoles et tendances du passé (expressionnisme, surréalisme, burlesque, réalisme, néoréalisme, postmodernisme, etc.). Et voir que plusieurs phénomènes artistiques du passé ont posé les bases de modèles inspirant le cinéma moderne. En contextualisant l'œuvre dans son courant et dans sa société, l'étudiant apprend à en commenter toute la signification. Voir comment et pourquoi le cinéma est à la fois Reflet, Agent et Historien de la réalité ambiante.

607-TES-03 Espagnol élémentaire I (Compétence 000Z)/Espagnol élémentaire II (Compétence 0010) 2-1-3

Si vous n'avez pas suivi ou n'êtes pas inscrit à un cours d'espagnol au cégep Édouard-Montpetit, vous devez passer le test de classement en ligne sur le portail sous la rubrique « Classement en langue ».

Le code d'accès pour le test est : testesp17.

Si vous avez déjà réussi ou êtes actuellement inscrit à un cours d'espagnol au cégep Édouard-Montpetit, vous serez automatiquement classé au niveau supérieur à celui-ci.

Objectifs : acquisition des structures de base, audition, compréhension et expression orale, initiation à la lecture et introduction à l'expression écrite.

Contenu : grammaire fondamentale, connaissance active des premiers mots du vocabulaire de l'espagnol fondamental, exercices intensifs d'expression orale, lectures progressives, exercices écrits et des dictées.

609-CEA-03 Allemand élémentaire I (Compétence 000Z)**2-1-3**

Objectifs : Acquisition des structures de base, compréhension auditive, expression orale, lecture et écriture.

Contenu : Ce cours est conçu pour les étudiants qui n'ont aucune connaissance de l'allemand.

STRUCTURES D'ACCUEIL AUX ÉTUDES UNIVERSITAIRES

Certains programmes universitaires exigent des cours comme structures d'accueil. Pour connaître les structures d'accueil de chaque programme de chaque université, **consultez le personnel du Centre d'information scolaire et professionnelle, local A-109.**