



ÉNA



HIVER 2023

CAHIER DE DESCRIPTION DE COURS

Cours d'éducation physique

Cours de la formation générale complémentaire

Structure d'accueil aux études universitaires



Service de l'organisation scolaire
Septembre 2022

TABLE DES MATIÈRES

Description des cours d'éducation physique	3
Politique de remboursement des frais inhérents à l'inscription aux cours intensifs en éducation physique	3
Ensemble 1 : Activité physique et santé	4
109-111-EM Conditionnement physique (Compétence 4EP0) 1-1-1	4
109-112-EM Santé et activités sportives (Compétence 4EP0) 1-1-1	4
109-124-EM Initiation aux principes d'entraînement musculaire (Compétence 4EP0) 1-1-1	4
109-125-EM Entraînement multiforme (Compétence 4EP0) 1-1-1	4
Ensemble 2 : Activité physique et efficacité.....	5
109-211-EM Badminton (Compétence 4EP1) 0-2-1.....	5
109-221-EM Basketball (Compétence 4EP1) 0-2-1	5
109-231-EM Course à pied (Compétence 4EP1) 0-2-1	5
109-235-EM Judo/jiu-jitsu (Compétence 4EP1) 0-2-1.....	5
109-256-EM Yoga – Pilates (Compétence 4EP1) 0-2-1.....	6
109-271-EM Ski alpin (intensif) (Compétence 4EP1) 0-2-1	6
109-275-EM Planche à neige (intensif) (Compétence 4EP1) 0-2-1	7
Ensemble 3 : Activité physique et autonomie	8
109-314- EM Musculation (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2) 1-1-1.....	8
109-344- EM Gestion du stress par l'activité physique (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2) 1-1-1	8
109-351- EM Volleyball (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2) 1-1-1.....	8
109-361-EM Cyclotourisme (intensif) (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2) 1-1-1.....	8
109-364-EM Cyclotourisme Hawaï (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2) 1-1-1	9
109-368-EM Randonnée d'hiver (intensif) (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2) 1-1-1	10
Cours réservé aux étudiants et étudiantes athlète (Lynx ou Sport-études).....	11
109-1SP-EM Habitudes de vie chez l'athlète (compétence 4EP0) - Ensemble 1 1-1-1	12
109-2SP-EM Habiletés techniques chez l'athlète (compétence 4EP1) – Ensemble 2 0-2-1.....	12
109-3SP-EM Développement de l'autonomie chez l'athlète (compétence 4EP2) – Ensemble 3 1-1-1	12
Cours de la formation générale complémentaire.....	12
120-CEA-03 L'exploration de la nutrition (Compétence 000Y) 3-0-3	12
204-Z13-EM Introduction à un logiciel de conception assistée par ordinateur (Compétence 0012) 1-2-3	12
330-CEB-03 Comprendre la guerre au XXe siècle (Compétence 000W) 3-0-3	12
350-CEC-03 Les facteurs humains en situation de travail (Compétence 000W) 2-1-3.....	13
365-Z03-EM Voyage au coeur de l'Amérique : imaginaire et société (Compétence 021L) 3-0-3.....	13
381-Z23-EM Le sexe, du singe à l'humain moderne : perspectives évolutives et culturelles de la sexualité humaine (Compétence 000V) 2-1-3	13
420-Z03-EM Introduction à la programmation Web (Compétence 0012) 1-2-3	13
504-Z13-EM Mythes dans la culture contemporaine (Compétence 0013) 3-0-3	13
Structure d'accueil aux études universitaires	13

N. B. : 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.

N. B. : Vous trouverez une version en Word et PDF de ce document sous la rubrique *Mon parcours/Cheminement scolaire* dans le dossier *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 :

1. L'élève annule son inscription **avant** la date limite d'annulation avec remboursement mentionnée dans la description du cours.
2. Le Cégep annule le cours.
3. L'étudiant n'a pas réussi un préalable à un cours de plein air de l'ensemble 3.
4. L'étudiant n'est pas admis ou réadmis au Cégep.
5. 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 :

- Ski alpin (intensif) 109-271-EM
- Planche à neige (intensif) 109-275-EM
- Cyclotourisme (intensif) 109-361-EM
- Randonnée d'hiver (intensif) 109-368-EM

Département d'éducation physique

ENSEMBLE 1 : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ

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
Initiation aux principes d'entraînement musculaire	109-124
Entraînement multiforme	109-125
Habitudes de vie chez l'athlète (voir page 12)	109-1SP

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.

109-124-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

Ce cours propose à l'étudiant différentes formes d'entraînements musculaires et cardiovasculaires facilement transférable dans leur milieu de vie. Par exemple, à l'aide de poids libres, de bandes élastiques, de cordes à sauter, de ballons suisses, de step, etc. Au-delà de sa partie pratique, ce cours porte sur le rapport entre sa condition physique, son mode de vie sain et actif ainsi que sa santé. Les connaissances apprises amènent l'étudiant à une réflexion envers son mode de vie de manière à faire des choix pertinents d'activité physique et d'habitudes de vie dans un but de santé à long terme.

ENSEMBLE 2 : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EFFICACITÉ

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	
Course à pied	109-231	
Judo/jiu-jitsu	109-235	\$
Yoga – Pilates	109-256	
Ski alpin (intensif)	109-271	\$
Planche à neige (intensif)	109-275	\$
Habiletés techniques chez l'athlète (voir page 12)	109-2SP	

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 vise l'apprentissage des gestes techniques de base (dribble, lancer, types de passes, avec un bond au sol, etc.) ainsi que l'application en jeu de certaines règles et stratégies propres au basketball (marquage, démarquage, communication, etc.). Le contexte de jeu évoluera du 3 vs 3 au 5 vs 5. Dans la démarche du cours, l'étudiant aura à se fixer des objectifs d'amélioration et à vérifier l'atteinte de ceux-ci.

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

0-2-1

Cours semi-intensif : 10 cours de 3 heures à compter de la semaine 6

Le cours couvrira les éléments nécessaires à l'amélioration de la technique de course. Une foulée plus efficace rend la pratique de la course à pied plus facile, plus performante et diminue le risque de blessure. Les étudiants concevront une démarche d'amélioration adaptée à leurs capacités en utilisant l'analyse vidéo. Des éléments de bases liés à la pratique de la course tel les structures d'entraînements, l'alimentation, l'hydratation seront également abordé. Le cours s'adresse à tous les niveaux, tant au débutant qu'au coureur très expérimenté.

109-235-EM Judo/jiu-jitsu (Compétence 4EP1)

0-2-1

Le cours propose l'apprentissage des arts martiaux en expérimentant les gestes techniques du Judo et du Jiu-Jitsu. Ce cours s'adresse à une clientèle étudiante inclusive pour tous les niveaux de débutant à plus expérimenté. L'étudiant pourra apprendre les importantes techniques de chute, les techniques au sol (immobilisations et soumissions) ainsi que des techniques de projection. Des frais de 3 \$ sont chargés pour la location du gi.

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 inclut 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**

Le cours se déroule à Saint-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.

Ce cours s'adresse aux étudiants de tous niveaux (formation de sous-groupes). L'étudiant doit avoir un équipement complet. Location disponible sur place. La présence à toutes les activités est obligatoire. Le Cégep n'assure pas le transport à la station de ski.

Inscription au cours	À la suite de la confirmation de votre choix de cours sur Omnivox, vous recevrez un MIO à compter du <u>jeudi 24 novembre 2022 à midi</u> vous expliquant comment confirmer votre place. L'inscription au cours se fait via un formulaire Omnivox disponible à compter du <u>vendredi 25 novembre 2022 à 18 h</u> . <i>Prendre note que le cours a une capacité limitée. Par conséquent, le formulaire d'inscription sera accessible en fonction du nombre de places disponibles.</i>	
Coût <i>Consultez la politique de remboursement à la page 3.</i>	<u>Coût de base</u> incluant l'encadrement :	76 \$
	Frais supplémentaires si nécessaire : (informations au premier cours)	
	3 locations d'équipement de ski alpin et 3 billets de remontées	135 \$
	3 locations d'un équipement de ski alpin	81 \$
	3 remontées mécaniques	81 \$
	3 locations de casque	18 \$
Date limite	Paiement :	mercredi 14 décembre 2022
	Annulation <u>avec</u> remboursement :	mercredi 14 décembre 2022
	Annulation <u>sans</u> remboursement :	mercredi 11 janvier 2023 à midi

Horaire du cours 109-271-EM Ski alpin (intensif)

Activité	Dates et heures
Cours théorique	Mardi 29 novembre 19 h à 22 h, local Salle de golf (Centre sportif) CEGEP Édouard-Montpetit
Sortie # 1	Lundi 9 janvier 8 h à 17 h
Sortie # 2	Mercredi 11 janvier 8 h à 17 h
Sortie # 3	Vendredi 13 janvier 8 h à 17 h
Si nécessaire	Journée de reprise le mercredi 18 janvier 2023

Pour informations supplémentaires :

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

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

109-275-EM Planche à neige (intensif) (Compétence 4EP1)**0-2-1**

Le cours se déroule au Mont Saint-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».

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.

Inscription au cours	À la suite de la confirmation de votre choix de cours sur Omnivox, vous recevrez un MIO à compter du <u>jeudi 24 novembre 2022 à midi</u> vous expliquant comment confirmer votre place. L'inscription au cours se fait via un formulaire Omnivox disponible à compter du <u>vendredi 25 novembre 2022 à 18 h</u> . <i>Prendre note que le cours a une capacité limitée. Par conséquent, le formulaire d'inscription sera accessible en fonction du nombre de places disponibles.</i>	
Coût <i>Consultez la politique de remboursement à la page 3.</i>	<u>Coût de base</u> incluant l'encadrement :	76 \$
	<u>Frais supplémentaires</u> si nécessaire : (informations au premier cours)	
	3 locations d'équipement de planche à neige et 3 billets de remontées	135 \$
	3 locations d'un équipement de planche à neige	81 \$
	3 remontées mécaniques	81 \$
	3 locations de casque	18 \$
Date limite	Paiement : mercredi 14 décembre 2022 Annulation <u>avec</u> remboursement : mercredi 14 décembre 2022 Annulation <u>sans</u> remboursement : mercredi 11 janvier 2023 à midi	

Horaire du cours 109-275-EM Planche à neige (intensif)

Le choix du groupe se fait dans Omnivox.

Activité	Dates et heures	
	Groupe A	Groupe B
Cours théorique	Mardi 29 novembre 19 h à 22 h, local CR-9 (Centre sportif) CEGEP Édouard-Montpetit	
Sortie # 1	Lundi 9 janvier 8 h à 17 h	Mardi 10 janvier 8 h à 17 h
Sortie # 2	Mercredi 11 janvier 8 h à 17 h	Jeudi 12 janvier 8 h à 17 h
Sortie # 3	Vendredi 13 janvier 8 h à 17 h	Lundi 16 janvier 8 h à 17 h
Si nécessaire	Journée de reprise le mercredi 18 janvier	

Pour informations supplémentaires :

Jean-François Collin, poste 6791, courriel : jean-françois.collin@cegepmontpetit.ca

ENSEMBLE 3 : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUTONOMIE

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
Musclation	109-314	
Gestion du stress par l'activité physique	109-344	
Volleyball	109-351	
Cyclotourisme (intensif)	109-361	\$
Cyclotourisme Hawaï	109-364	\$
Randonnée d'hiver (intensif)	109-368	\$
Développement de l'autonomie chez l'athlète (voir page 12)	109-3SP	

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

À partir des compétences acquises dans les deux premiers cours d'éducation physique, l'étudiant devra bâtir un programme d'entraînement musculaire dans le but d'optimiser les résultats d'entraînement. De plus, il aura à concevoir un programme d'activités physiques hors-cours en développant des stratégies d'organisation et d'autonomie.

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

Dans ce cours, le participant s'implique dans le développement des habiletés et des capacités de base par la réalisation d'un mini cours présenté à ses partenaires, par l'utilisation d'un cahier de bord et, bien sûr, par le jeu. L'étudiant doit aussi intégrer à son emploi du temps personnel un programme d'activité physique qu'il a élaboré dans le but d'améliorer sa condition physique.

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

Le coût pourrait varier légèrement en fonction des consignes sanitaires du moment et des modifications de scénarios engendrées.

RISQUE DE CONFLIT D'HORAIRE. Vous devez vous assurer de votre disponibilité, 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 (50 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.

Ce cours s'adresse aux gens actifs. La présence à toutes les activités est obligatoire. Le participant doit disposer d'une bicyclette en bon état (minimum 15 vitesses \ 3 plateaux) et de vêtements appropriés. La tenue d'éducation physique est obligatoire au premier cours (tests). Il est possible d'emprunter gratuitement un vélo de cyclotourisme si vous n'en avez pas.

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 accompagnera les groupes.

Coût Consultez la politique de remboursement à la page 3.	Coût de base pour le camping, l'encadrement, le transport des participants et des vélos :	147 \$
	À prévoir pour la nourriture :	30 \$
Date limite	Paiement : mardi 14 février 2023 Annulation (avec remboursement) : mardi 14 février 2023	

Horaire du cours 109-361-EM Cyclotourisme (intensif)	
Activités	Dates et heures
Cours #1	Lundi 30 janvier 19 h à 22 h, local CR-9 (Centre sportif) CEGEP Édouard-Montpetit
Cours #2	Jeudi 27 avril 19 h à 22 h, local Salle de golf (Centre sportif) CEGEP Édouard-Montpetit
Sortie # 1	Samedi 29 avril 8 h à 17 h
Cours #3	Lundi 1 mai 19 h à 22 h, local CR-9 (Centre sportif) CEGEP Édouard-Montpetit
Sortie # 2	Samedi 6 mai 8 h au dimanche 7 mai 18 h

Pour informations supplémentaires :

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

109-364-EM Cyclotourisme Hawaï (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2)

1-1-1

Voyager à vélo est une autre façon de découvrir le monde. Ce cours amène l'étudiant à s'entraîner, à entretenir et réparer son vélo, à s'organiser et à se préparer pour être autonome à tout moment du voyage (hébergement, nourriture, prévention et premiers soins)

Si vous souhaitez vous inscrire, vous devez **OBLIGATOIREMENT** rencontrer Jérôme Blais ou Yan Deroy au local AR-2 du Centre sportif. Il est aussi possible de s'inscrire au voyage sans être inscrit au cours.

Matériel disponible au 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 accompagnera les groupes.

Coût	À venir – Le coût de base inclut le transport aérien, l'hébergement, les frais d'inscription, un véhicule de sécurité, l'encadrement et les sorties préparatoires. Exclus: les assurances, les repas, les dépenses personnelles et le vélo. Le vélo, ainsi le matériel de vélo et de camping peuvent être loués à la boutique du Cégep (+/- 200\$).
Date limite	Inscription : vendredi 16 octobre

Horaire du cours 109-364-EM Cyclotourisme Hawaï

Activités	Dates et heures	
Rencontre d'information	Mercredi 21 septembre 12 h 30 à 13 h 15, local CR-9 (Centre sportif) CEGEP Édouard-Montpetit	Mercredi 5 octobre 12 h 30 à 13 h 15, local CR-9 (Centre sportif) CEGEP Édouard-Montpetit
Ateliers pratiques sur la sécurité en vélo	Une journée à confirmer en avril	
Sortie préparatoire	Samedi 13 mai et dimanche 14 mai (région de Bromont)	
Voyage	Durée d'environ 15 à 18 jours (à préciser) débutant à la fin mai 2023	

Pour informations supplémentaires :

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

Jérôme Blais, poste 6826, courriel: jerome.blais@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 légèrement en fonction des consignes sanitaires du moment et des modifications de scénarios engendrées.

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 B : ski de randonnée
Groupe C : raquette avec nuitées en camping d'hiver
Groupe D : raquette avec nuitées en refuge

Ce cours s'adresse aux gens actifs. La présence à toutes les activités est obligatoire. La tenue d'éducation physique est nécessaire au premier cours.

****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.

Inscription au cours	À la suite de la confirmation de votre choix de cours sur Omnivox, vous recevrez un MIO à compter du <u>jeudi 24 novembre 2022 à midi</u> vous expliquant comment confirmer votre place. L'inscription au cours se fait via un formulaire Omnivox disponible à compter du <u>vendredi 25 novembre 2022 à 18 h</u> . <i>Prendre note que le cours a une capacité limitée. Par conséquent, le formulaire d'inscription sera accessible en fonction du nombre de places disponibles.</i>	
Coût <i>Consultez la politique de remboursement à la page 3.</i>	Coût de base pour le transport, l'encadrement, l'accès aux sites, refuge et camping :	123 \$
	À prévoir pour la nourriture :	30 \$
Date limite	Paiement : mercredi 14 décembre 2022 Annulation <u>avec</u> remboursement : mercredi 14 décembre 2022 Annulation <u>sans</u> remboursement : mardi 7 février 2023	

Horaire du cours 109-368-EM Randonnée d'hiver (intensif)

Le choix du groupe se fait dans Omnivox.

Activités	Ski de randonnée		Raquette	
	Groupe A	Groupe B	Groupe C CAMPING D'HIVER	Groupe D REFUGE
Cours # 1	Jeudi 1 ^{er} décembre 18 h 30 à 21 h 30, local C-250 CEGEP Édouard-Montpetit		Jeudi 1 ^{er} décembre 18 h 30 à 21 h 30, local C-251 CEGEP Édouard-Montpetit	
Cours # 2	Mardi 24 janvier 18 h 30 à 21 h 30		Mardi 31 janvier 18 h 30 à 21 h 30	
Sortie #1	Samedi 28 janvier 7 h 30 à 17 h	Dimanche 29 janvier 7 h 30 à 17 h	Samedi 4 février 7 h 30 à 17h	Dimanche 5 février 7 h 30 à 17 h
Cours #3	Mercredi 8 février 18 h 30 à 21 h 30	Mercredi 22 février 18 h 30 à 21 h 30	Mercredi 15 février 18 h 30 à 21 h 30	Mercredi 1 ^{er} mars 18 h 30 à 21 h 30
Sortie #2	Samedi 11 février 7 h au dimanche 12 février 18 h	Samedi 25 février 7 h au dimanche 26 février 18 h	Samedi 18 février 7 h au dimanche 19 février 18 h	Samedi 4 mars 7 h au dimanche 5 mars 18 h
Cours # 4	Lundi 20 février 18 h 30 à 20 h	Lundi 6 mars 18 h 30 à 20 h	Lundi 27 février 18 h 30 à 20 h	Lundi 20 mars 18 h 30 à 20 h

Pour informations supplémentaires :

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

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

Qui peut choisir ces cours ?	<p>Au moment de faire votre choix de cours pour la prochaine session, vous devez respecter l'une des deux conditions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 : <ul style="list-style-type: none"> - basketball féminin division 1, - basketball masculin division 1, - volleyball féminin division 1, - hockey féminin division 1, - football division 2.
Comment choisir ces cours ?	<ul style="list-style-type: none"> • Dans Omnivox, vous ne trouverez pas ces cours dans les choix qui vous sont offerts en éducation physique • Pour les choisir, vous devez : <ul style="list-style-type: none"> - 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

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.

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

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.

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-CEC-03 Les facteurs humains en situation de travail (Compétence 000W)**2-1-3**

L'objectif de ce cours est d'analyser la problématique des facteurs humains dans la chaîne des événements menant à un incident ou un accident aéronautique. L'étudiant devra analyser des mises en situation qui mettront de l'avant les différents maux de l'entreprise, tels que la pression, la distraction, la communication inefficace, la fatigue, etc. De plus, les notions telles que la gestion des conflits, la gestion du stress, la capacité au leadership, le travail en équipe, la santé mentale (et plusieurs autres !) seront abordées.

Le cours a été modifié et entériné par Transports Canada. Comme le cours reflète les exigences de Transports Canada, l'étudiant se verra remettre une attestation officielle de conformité de formation par l'ÉNA s'il réussit le cours. Cette attestation, valide pour trois ans, est reconnue par Transports Canada ainsi que par certaines entreprises en aéronautique.

365-Z03-EM Voyage au coeur 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-Z23-EM Le sexe, du singe à l'humain moderne : perspectives évolutives et culturelles de la sexualité humaine (Compétence 000V)**2-1-3**

Si nous partageons plus de 97% de notre patrimoine génétique avec les grands singes et que notre sexualité se situe, à certains égards, dans le prolongement de celle de nos plus proches parents du monde animal, à d'autres égards elle en diffère radicalement. L'objectif de ce cours, à l'intersection de la primatologie, de la paléanthropologie et de l'ethnologie, est d'étudier l'évolution de la sexualité humaine et d'explorer la multiplicité des formes qu'elle peut prendre dans le monde. Ce faisant, nous aborderons des enjeux contemporains tels que le mariage homosexuel, le polyamour, l'avortement sélectif et bien d'autres encore.

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, librairies...). En laboratoire, l'étudiant devra concevoir des pages Web et, à l'aide d'un langage de programmation simple, rendre 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**

À travers l'initiation aux récits fondateurs, ce cours vise à rendre l'étudiant plus apte à décoder le monde qui l'entoure : les films qu'il voit, les jeux vidéo qui le passionnent, les messages publicitaires dont on le matraque, etc. En somme, l'objectif de ce cours est 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.

STRUCTURE 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 votre aide pédagogique individuelle, local C-170.**