



ÉNA



AUTOMNE 2025

# 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

Mars 2025

## 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
*109-162-EM Canot camping (Compétence 4EP1) 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
109-235-EM Judo/jiu-jitsu (Compétence 4EP1) 0-2-1 .....	5
109-242-EM Soccer (Compétence 4EP1) 0-2-1 .....	5
109-262-EM Canot camping (intensif) (Compétence 4EP1) 1-1-1 .....	6
Ensemble 3 : Activité physique et autonomie .....	7
109-314- EM Musculation (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2) 1-1-1 .....	7
109-344- EM Gestion du stress par l'activité physique (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2) 1-1-1 .....	7
109-351- EM Volleyball (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2) 1-1-1 .....	7
109-361-EM Cyclotourisme (intensif) (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2) 1-1-1 .....	7
109-366-EM Randonnée pédestre (intensif) (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2) 1-1-1 .....	8
Cours réservé aux étudiantes et étudiants athlète (Lynx ou Sport-études).....	10
109-1SP-EM Habitudes de vie chez l'athlète (compétence 4EP0) – Ensemble 1 1-1-1 .....	10
109-2SP-EM Habilidadés techniques chez l'athlète (compétence 4EP1) – Ensemble 2 0-2-1 .....	10
Cours de la formation générale complémentaire.....	11
120-CEA-03 L'exploration de la nutrition (Compétence 000Y) 3-0-3 .....	11
204-Z13-EM Introduction à un logiciel de conception assistée par ordinateur (Compétence 0012) 1-2-3 .....	11
204-Z23-EM Gérer ses finances personnelles (Compétence 0012) 2-1-3 .....	11
350-CEC-03 Les facteurs humains en situation de travail (Compétence 000W) 2-1-3.....	11
420-Z03-EM Introduction à la programmation Web (Compétence 0012) 1-2-3 .....	11
Structure d'accueil aux études universitaires .....	11

## 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'étudiante ou 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, la personne étudiante sera capable de situer le rôle de l'activité physique dans la promotion de sa santé, d'augmenter par elle-même le degré de satisfaction qu'elle 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/Mon cheminement scolaire/Choix de cours* du site [Ma Réussite](#).

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

Pour obtenir un remboursement, l'étudiante ou l'étudiant doit compléter la procédure d'annulation auprès de son API.

#### Situations donnant droit à un remboursement complet :

1. La personne étudiante annule son inscription avant la date limite de désinscription avec remboursement mentionnée dans la description du cours.
2. Le Cégep annule le cours.
3. La personne étudiante n'a pas réussi un préalable à un cours de plein air de l'ensemble 3.
4. La personne étudiante n'est pas admise ou réadmise au Cégep.
5. La grille du programme de la personne étudiante est en conflit d'horaire avec le cours de plein air choisi.

N. B. La personne étudiante 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 :

- Canot camping (intensif) 109-262-EM
- Cyclotourisme (intensif) 109-361-EM
- Randonnée pédestre (intensif) 109-366-EM

*Département d'éducation physique*

## ENSEMBLE 1 : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ

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

Afin que la personne étudiante devienne davantage motivée à intégrer la pratique régulière de l'activité physique à son mode de vie, l'activité du cours lui offre l'occasion de réaliser les effets positifs procurés par l'activité physique sur sa santé et son bien-être.

Au terme de ce cours, la personne étudiante sera en mesure d'identifier les activités physiques qui respectent le plus ses capacités, qui tiennent compte de ses goûts personnels et qui permettraient en plus de satisfaire à ses besoins particuliers.

### Cours offerts dans le cadre de l'Ensemble 1

Cours	Coût
109-111 <a href="#">Conditionnement physique</a>	-
109-112 <a href="#">Santé et activités sportives</a>	-
109-124 <a href="#">Initiation aux principes d'entraînement musculaire</a>	-
109-162 <a href="#">Canot camping</a>	205 \$
109-1SP <a href="#">Habitudes de vie chez l'athlète</a>	-

#### 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 la personne étudiante, 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 personnes participantes 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 à la participante ou 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 à la personne étudiante une initiation aux principes d'entraînement musculaire et à l'utilisation sécuritaire des différents appareils que l'on retrouve dans la salle de musculation (appareil à poulies, poids libres, chariot, section des appareils cardio). Outre la partie pratique, ce cours porte sur les rapports entre sa condition physique, son mode de vie sain et actif et des différents facteurs ayant une incidence sur sa santé. Les connaissances apprises amènent la personne étudiante 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.

#### \*109-162-EM Canot camping (Compétence 4EP1)

1-1-1

**ATTENTION!** Le cours de canot camping 109-162 est en réalité un cours de l'ensemble 2 et n'est donc pas accessible aux étudiantes et aux étudiants qui ont déjà réussi ou qui sont en voie de réussir un autre cours de l'ensemble 2. Référez-vous à la description du cours [109-262-EM](#) des cours de l'ensemble 2. C'est ce numéro de cours qui apparaîtra à votre horaire si ce cours vous est attribué. Ce cours ne fait pas partie de l'ensemble 1, mais bien de l'ensemble 2.

## ENSEMBLE 2 : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EFFICACITÉ

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

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

Au terme de son cours, la personne étudiante 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'elle pratique déjà. Elle 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

Cours	Coût
109-211 <a href="#">Badminton</a>	-
109-221 <a href="#">Basketball</a>	-
109-235 <a href="#">Judo/jiu-jitsu</a>	-
109-242 <a href="#">Soccer</a>	
109-262 <a href="#">Canot camping</a>	205 \$
109-2SP <a href="#">Habiletés techniques chez l'athlète</a>	-

#### 109-211-EM Badminton (Compétence 4EP1)

0-2-1

La personne étudiante 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. Elle s'en servira pour contrôler les déplacements de l'adversaire. Elle 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'étudiante ou l'étudiant aura à se fixer des objectifs d'amélioration et à vérifier l'atteinte de ceux-ci.

#### 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 brésilien. Ce cours s'adresse à une clientèle étudiante inclusive pour tous les niveaux de débutante à plus expérimentée. La personne étudiante devra apprendre les techniques de chute, les techniques au sol (les positions et les soumissions) ainsi que les tactiques lors des combats.

#### 109-242-EM Soccer (Compétence 4EP1)

0-2-1

##### **Cours semi-intensif : 10 cours de 3 heures**

Le cours de soccer vise l'apprentissage des gestes techniques et tactiques pertinents à cette activité : déplacements, contrôle du ballon et du territoire, dribble, passe et réception, tir, coup de pied et de tête, remise en touche et jeu du gardien. En plus de développer son efficacité et son aisance dans la pratique du soccer, la personne participante acquiert une méthode, des outils et des attitudes qui lui permettent d'intervenir de manière organisée et efficace sur l'amélioration de ses habiletés.

**109-262-EM Canot camping (intensif) (Compétence 4EP1)**

1-1-1

**Cours intensif avant la session : 2 cours et une sortie de 3 jours**

Planification et préparation individuelle et collective d'un séjour d'une durée de 3 jours comprenant une première étape de familiarisation avec l'embarcation et la rivière, et une deuxième étape de réalisation d'une descente de rivière d'environ 18 km sur deux jours.

Vous devez être à l'aise dans l'eau et aimer être active ou actif. Vous devez être présente ou présent à toutes les étapes du cours. Avoir en tête qu'il s'agit d'un cours où vous devez faire des apprentissages, donc fournir des efforts à cet effet.

**Matériel fourni par le Cégep** : matériel de camping et de canotage

**AVERTISSEMENT** : Cours en régions éloignées; les personnes ayant des allergies sévères nécessitant l'« ÉPIPEN », s.v.p. veuillez vous abstenir de choisir ce cours.

<b>Inscription au cours</b>	À la suite de la confirmation de votre choix de cours sur Omnivox, vous recevrez un MIO vous expliquant comment confirmer votre place. L'inscription se fait via un formulaire Omnivox qui sera disponible à compter du mercredi 23 avril 2025 à 13h. Le choix du groupe se fait au moment de l'inscription. <i>Prendre note que ce cours a une capacité limitée. Par conséquent, le formulaire d'inscription sera accessible en fonction du nombre de places disponibles. Seulement les personnes étudiantes ayant choisi ce cours en premier ou deuxième choix seront considérées.</i>	
<b>Coût</b> <i>Consultez la <a href="#">politique de remboursement</a> à la page 3.</i>	<u>Coût de base</u> pour le camping, l'encadrement et le transport :	205 \$
	<u>Frais supplémentaires</u> à prévoir pour la nourriture :	30 \$
<b>Date limite</b>	Paiement :	mardi 20 mai 2025
	Désinscription avec remboursement :	mardi 20 mai 2025
	Abandon :	lendemain du cours #2 selon le groupe

**Horaire du cours 109-262-EM Canot camping (intensif)**

(L'horaire peut changer en fonction du nombre d'inscriptions.)

ACTIVITÉS	DATES ET HEURES			
	Groupe A	Groupe B	Groupe C	Groupe D
<b>Cours #1</b>	Mardi 13 mai 19 h à 22 h, local C-250 CEGEP Édouard-Montpetit	Mardi 13 mai 19 h à 22 h, local C-250 CEGEP Édouard-Montpetit	Mardi 13 mai 19 h à 22 h, local C-251 CEGEP Édouard-Montpetit	Mardi 13 mai 19 h à 22 h, local C-251 CEGEP Édouard-Montpetit
<b>Cours #2</b>	Mercredi 6 août 9 h à 12 h	Mercredi 6 août 13 h à 16 h	Mardi 12 août 9 h à 12 h	Mardi 12 août 13 h à 16 h
<b>Sortie # 1</b>	Jeudi 7 août au samedi 9 août	Dimanche 10 août au mardi 12 août	Mercredi 13 août au vendredi 15 août	Samedi 16 août au lundi 18 août

**Pour informations supplémentaires :**

Jean-François Collin, poste 6791, courriel : [jean-francois.collin@cegepmontpetit.ca](mailto:jean-francois.collin@cegepmontpetit.ca)

Renaud Duguay-Lefebvre, poste 6711, courriel : [r.duguay-lefebvre@cegepmontpetit.ca](mailto:r.duguay-lefebvre@cegepmontpetit.ca)

## ENSEMBLE 3 : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUTONOMIE

Les cours de l'Ensemble 3 offrent à l'étudiante ou l'étudiant l'occasion de démontrer sa capacité à intégrer l'activité physique à son mode de vie. La personne étudiante 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 cette personne, l'opportunité de pratiquer une activité physique comportant des contraintes d'organisation et d'horaire personnel. Au terme de son cours, l'étudiante ou 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

Cours	Coût
109-314 <a href="#">Musculation</a>	-
109-344 <a href="#">Gestion du stress par l'activité physique</a>	-
109-351 <a href="#">Volleyball</a>	-
109-361 <a href="#">Cyclotourisme (intensif)</a>	143 \$
109-366 <a href="#">Randonnée pédestre</a>	100 \$

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

À partir des compétences acquises dans les deux premiers cours d'éducation physique, la personne étudiante devra bâtir un programme d'entraînement musculaire dans le but d'optimiser les résultats d'entraînement. De plus, elle 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 la personne étudiante 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, la participante ou le participant s'implique dans le développement des habiletés de base, approfondit le système de jeu 4-2, les stratégies collectives et les différentes règles reliées à ce sport par la réalisation d'un mini cours présenté à ses partenaires et, bien sûr, par le jeu. La personne étudiante doit aussi intégrer à son emploi du temps personnel un programme d'activité physique qu'elle a élaboré dans le but d'améliorer un déterminant de sa condition physique.

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

**Cours intensif : 3 cours de 3 heures, une sortie préparatoire et une sortie de 2 jours**

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. La participante ou 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 Cégep possède des vélos de cyclotourisme, il est possible d'en emprunter un gratuitement.

**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.

<b>Inscription au cours</b>	À la suite de la confirmation de votre choix de cours sur Omnivox, vous recevrez un MIO vous expliquant comment confirmer votre place. L'inscription se fait via un formulaire Omnivox qui sera disponible à compter du mercredi 23 avril 2025 à 13h. Le choix du groupe se fait au moment de l'inscription. <i>Prendre note que ce cours a une capacité limitée. Par conséquent, le formulaire d'inscription sera accessible en fonction du nombre de places disponibles. Seulement les personnes étudiantes ayant choisi ce cours en premier ou deuxième choix seront considérées.</i>	
<b>Coût</b> <i>Consultez la <a href="#">politique de remboursement</a> à la page 3.</i>	<u>Coût de base</u> pour le camping, l'encadrement, le transport des personnes participantes et des vélos :	143 \$
	<u>Frais supplémentaires</u> à prévoir pour la nourriture :	30 \$
<b>Date limite</b>	Paiement :	jeudi 15 mai 2025
	Désinscription avec remboursement :	jeudi 15 mai 2025
	Désinscription sans remboursement :	dimanche 7 septembre 2025
	Abandon :	jeudi 11 septembre 2025

### Horaire du cours 109-361-EM Cyclotourisme (intensif)

(L'horaire peut changer en fonction du nombre d'inscriptions.)

ACTIVITÉS	DATES ET HEURES
<b>Cours #1</b>	Jeudi 8 mai 19 h à 22 h, local CR-9 (Centre sportif), CEGEP Édouard-Montpetit
<b>Cours #2</b>	Jeudi 4 septembre 19 h à 22 h, local Salle de golf (Centre sportif), CEGEP Édouard-Montpetit
<b>Sortie # 1</b>	Samedi 6 septembre 8 h à 17 h
<b>Cours # 3</b>	Mercredi 10 septembre 19 h à 22 h, local CR-9 (Centre sportif), CEGEP Édouard-Montpetit
<b>Sortie # 2</b>	Samedi 13 septembre 9 h au dimanche 14 septembre 17 h

#### Pour informations supplémentaires :

Jean-François Collin, poste 6791, courriel : [jean-francois.collin@cegepmontpetit.ca](mailto:jean-francois.collin@cegepmontpetit.ca)

### 109-366-EM Randonnée pédestre (intensif) (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2)

1-1-1

#### Cours intensif : 4 cours et 2 sorties

Dans ce cours, la personne étudiante apprend à développer ses connaissances, ses aptitudes et des comportements sécuritaires lui permettant de réaliser une sortie de randonnée de plusieurs jours en autonomie.

1. Préparation des ressources nécessaires : matériel, alimentation, cartographie, condition physique. Cette phase préparatoire comprend les réunions et la sortie d'une journée.
2. Réalisation de 2 jours de randonnée en moyenne montagne avec camping.

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 la personne enseignante avant de faire votre choix de cours.

**Matériel fourni par le Cégep** : sac à dos, bottes, bâtons de marche, sac de couchage, matelas de sol, tente, réchaud, chaudrons de camping léger et trousse de premiers soins.

<b>Inscription au cours</b>	<p>À la suite de la confirmation de votre choix de cours sur Omnivox, vous recevrez un MIO vous expliquant comment confirmer votre place. L'inscription se fait via un formulaire Omnivox qui sera disponible à compter du mercredi 23 avril 2025 à 13h. Le choix du groupe se fait au moment de l'inscription.</p> <p><i>Prendre note que ce cours a une capacité limitée. Par conséquent, le formulaire d'inscription sera accessible en fonction du nombre de places disponibles. Seulement les personnes étudiantes ayant choisi ce cours en premier ou deuxième choix seront considérées.</i></p>
<b>Coût</b> <i>Consultez la <a href="#">politique de remboursement</a> à la page 3.</i>	Coût de base pour le transport, l'encadrement, le camping et le matériel : 100 \$
<b>Date limite</b>	Paiement : jeudi 15 mai 2025 Désinscription avec remboursement : jeudi 15 mai 2025 Désinscription sans remboursement : jeudi 4 septembre 2025 Abandon : lundi 22 septembre 2025

### Horaire du cours 109-366-EM Randonnée pédestre (intensif)

(L'horaire peut changer en fonction du nombre d'inscriptions.)

ACTIVITÉS	DATES ET HEURES		
	Groupe A	Groupe B	Groupe C
<b>Cours #1</b>	Mercredi 7 mai 19 h à 22 h, local C-250 CEGEP Édouard-Montpetit	Mercredi 7 mai 19 h à 22 h, local C-251 CEGEP Édouard-Montpetit	Mercredi 7 mai 19 h à 22 h, local C-250 CEGEP Édouard-Montpetit
<b>Cours #2</b>	Mardi 2 septembre 18 h 30 à 21 h 30 CEGEP Édouard-Montpetit	Mercredi 3 septembre 18 h 30 à 21 h 30 CEGEP Édouard-Montpetit	Mardi 2 septembre 18 h 30 à 21 h 30 CEGEP Édouard-Montpetit
<b>Sortie #1</b>	Dimanche 14 septembre 7 h à 17 h	Dimanche 7 septembre 7 h à 17 h	Samedi 20 septembre 7 h à 17 h
<b>Cours #3</b>	Mercredi 24 septembre 18 h 30 à 21 h 30	Mercredi 1er octobre 18 h 30 à 21 h 30	Mercredi 22 octobre 18 h 30 à 21 h 30
<b>Sortie #2</b>	Samedi 27 septembre au dimanche 28 septembre	Samedi 4 octobre au dimanche 5 octobre	Samedi 25 octobre au dimanche 26 octobre
<b>Cours #4</b>	Mardi 7 octobre 18 h 30 à 20 h	Lundi 20 octobre 18 h 30 à 20 h	Mardi 4 novembre 18 h 30 à 20 h

### Pour informations supplémentaires :

Renaud Duguay-Lefebvre, poste 6711, courriel : [r.duguay-lefebvre@cegepmontpetit.ca](mailto:r.duguay-lefebvre@cegepmontpetit.ca)

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

<b>Qui peut choisir ces cours ?</b>	<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"> <li>• Être membre de l'Alliance Sport-Études;</li> <li>• Être sélectionné(e) (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"> <li>- basketball féminin division 1,</li> <li>- basketball masculin division 1,</li> <li>- volleyball féminin division 1,</li> <li>- hockey féminin division 1,</li> <li>- football division 2.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Comment choisir ces cours ?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans Omnivox, vous ne trouverez pas ces cours dans les choix qui vous sont offerts en éducation physique</li> <li>• Pour les choisir, vous devez : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- Nous signifier votre intérêt à suivre un de ces cours en complétant le formulaire d'intérêt.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Formulaire d'intérêt</b>	<a href="https://cegepmontpetit-estd.omnivox.ca/estd/frma/?SV=C56BEB">https://cegepmontpetit-estd.omnivox.ca/estd/frma/?SV=C56BEB</a>
<b>Autres informations</b>	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.

## 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, la personne étudiante devra évaluer son alimentation en fonction de ses besoins nutritionnels et énergétiques. Ainsi, elle 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 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.

### **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.

### **420-Z03-EM Introduction à la programmation Web (Compétence 0012)**

**1-2-3**

Ce cours est destiné aux étudiantes et 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, la personne étudiante 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, la personne étudiante aura les connaissances nécessaires pour réaliser des pages Web semblables à celles que l'on trouve partout sur Internet.

## 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.