



ÉDOUARD  
MONTPETIT

CÉGEP D'AVENIR



AUTOMNE 2026

# 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 2026

## TABLE DES MATIÈRES

|                                                                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Description des cours d'éducation physique .....                                                               | 4  |
| Politique de remboursement des frais inhérents à l'inscription aux cours intensifs en éducation physique ..... | 4  |
| Ensemble 1 : Activité physique et santé .....                                                                  | 5  |
| 109-111-EM Conditionnement physique (Compétence 4EP0) 1-1-1 .....                                              | 5  |
| 109-112-EM Santé et activités sportives (Compétence 4EP0) 1-1-1 .....                                          | 5  |
| 109-113-EM Mise en forme rythmée (Compétence 4EP0) 1-1-1 .....                                                 | 5  |
| 109-114-EM Mouvement, motricité et santé globale (Compétence 4EP0) 1-1-1 .....                                 | 5  |
| 109-116-EM Santé, éducation physique et plein air (Compétence 4EP0) 1-1-1 .....                                | 6  |
| 109-124-EM Initiation aux principes d'entraînement musculaire (Compétence 4EP0) 1-1-1 .....                    | 6  |
| 109-125-EM Entraînement multiforme (Compétence 4EP0) 1-1-1 .....                                               | 6  |
| *109-162-EM Canot camping (Compétence 4EP1) 1-1-1 .....                                                        | 6  |
| Ensemble 2 : Activité physique et efficacité .....                                                             | 7  |
| 109-211-EM Badminton (Compétence 4EP1) 0-2-1 .....                                                             | 7  |
| 109-221-EM Basketball (Compétence 4EP1) 0-2-1 .....                                                            | 7  |
| 109-226-EM Golf (Compétence 4EP1) 0-2-1 .....                                                                  | 7  |
| 109-231-EM Course à pied (Compétence 4EP1) 0-2-1 .....                                                         | 7  |
| 109-235-EM Judo/jiu-jitsu (Compétence 4EP1) 0-2-1 .....                                                        | 8  |
| 109-242-EM Soccer (Compétence 4EP1) 0-2-1 .....                                                                | 8  |
| 109-251-EM Volleyball (Compétence 4EP1) 0-2-1 .....                                                            | 8  |
| 109-256-EM Yoga – Pilates (Compétence 4EP1) 0-2-1 .....                                                        | 8  |
| 109-262-EM Canot camping (intensif) (Compétence 4EP1) 1-1-1 .....                                              | 8  |
| 109-298-EM Flag-football (Compétence 4EP1) 0-2-1 .....                                                         | 9  |
| Ensemble 3 : Activité physique et autonomie .....                                                              | 10 |
| 109-314- EM Musculation (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2) 1-1-1 .....                                     | 10 |
| 109-321- EM Basketball (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2) 1-1-1 .....                                      | 10 |
| 109-326- EM Golf (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2) 1-1-1 .....                                            | 10 |
| 109-327- EM Plongée sous-marine (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2) 1-1-1 .....                             | 11 |
| 109-329- EM Mise en forme rythmée (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2) 1-1-1 .....                           | 11 |
| 109-344- EM Gestion du stress par l'activité physique (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2) 1-1-1 .....       | 11 |
| 109-351- EM Volleyball (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2) 1-1-1 .....                                      | 11 |
| 109-361-EM Cyclotourisme (intensif) (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2) 1-1-1 .....                         | 12 |
| 109-366-EM Randonnée pédestre (intensif) (PA Ensemble 1 et 2) (Compétence 4EP2) 1-1-1 .....                    | 13 |
| Cours réservé aux étudiantes et étudiants athlète (Lynx ou Sport-études) .....                                 | 15 |
| 109-1SP-EM Habitudes de vie chez l'athlète (compétence 4EP0) – Ensemble 1 1-1-1 .....                          | 15 |
| 109-3SP-EM Développement de l'autonomie chez l'athlète (Compétence 4EP2) – Ensemble 3 1-1-1 .....              | 15 |
| Cours de la formation générale complémentaire .....                                                            | 16 |
| 120-CEA-03 L'exploration de la nutrition (Compétence 000Y) 3-0-3 .....                                         | 16 |
| 202-Z13-EM Impact des produits de consommation sur la santé (Compétence 000X) 1-2-3 .....                      | 16 |
| 203-CEA-03 Explorer et comprendre l'univers (Compétence 000X) 3-0-3 .....                                      | 16 |

|                                                     |                                                                                              |    |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 204-Z23-EM                                          | Gérer ses finances personnelles (Compétence 0012) 2-1-3 .....                                | 16 |
| 205-CEA-03                                          | Le géosystème : l'environnement terrestre (Compétence 000X) 3-0-3 .....                      | 16 |
| 243-CEC-03                                          | Entretien et améliorer votre PC (Compétence 0012) 1-2-3 .....                                | 16 |
| 305-CEC-03                                          | Développement de carrière (Compétence 000W) 3-0-3 .....                                      | 17 |
| 350-CED-03                                          | Sexualité humaine (Compétence 000V) 3-0-3 .....                                              | 17 |
| 365-Z13-EM                                          | Enjeux environnementaux dans le transport aérien (Compétence 021L) 1-2-3 .....               | 17 |
| 381-Z13-EM                                          | L'évolution de l'espèce humaine (Compétence 000V) 3-0-3 .....                                | 17 |
| 383-Z03-EM                                          | Stratégies en jeux de société (Compétence 000V) 1-2-3 .....                                  | 17 |
| 385-Z03-EM                                          | Des assassinats politiques aux conflits armés (Compétence 000W) 3-0-3 .....                  | 18 |
| 410-CEC-03                                          | Marketing, société et consommateurs (Compétence 000W) 3-0-3 .....                            | 18 |
| 420-Z03-EM                                          | Introduction à la programmation Web (Compétence 0012) 1-2-3 .....                            | 18 |
| 504-Z13-EM                                          | Mythes dans la culture contemporaine (Compétence 0013) 3-0-3 .....                           | 18 |
| 510-CEC-03                                          | Initiation à la sculpture (Compétence 0014) 1-2-3 .....                                      | 18 |
| 510-CED-03                                          | Initiation au dessin et à la peinture (Compétence 0014) 1-2-3 .....                          | 18 |
| 530-CEA-03                                          | Cinéma et société (Compétence 0013) 3-0-3 .....                                              | 19 |
| 607-TES-03                                          | Espagnol élémentaire I (Compétence 000Z)/Espagnol élémentaire II (Compétence 0010) 2-1-3 ... | 19 |
| 609-CEA-03                                          | Allemand élémentaire I (Compétence 000Z) 2-1-3 .....                                         | 19 |
| Structure d'accueil aux études universitaires ..... |                                                                                              | 19 |

## 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 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>                       | -      |
| 109-113 <a href="#">Mise en forme rythmée</a>                              | -      |
| 109-114 <a href="#">Mouvement, motricité et santé globale</a>              | -      |
| 109-116 <a href="#">Santé, éducation physique et plein air</a>             | 137 \$ |
| 109-124 <a href="#">Initiation aux principes d'entraînement musculaire</a> | -      |
| 109-125 <a href="#">Entraînement multiforme</a>                            | -      |
| 109-162 <a href="#">Canot camping</a>                                      | 212 \$ |
| 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.

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

1-1-1

Ce cours propose une activité physique à l'aide d'un step. Il s'agit de monter et descendre sur le step en exécutant des enchaînements de mouvements au rythme de la musique entraînante. Le step favorise l'amélioration de la capacité aérobie, musculaire et permet une grande dépense énergétique. Outre 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 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.

#### 109-114-EM Mouvement, motricité et santé globale (Compétence 4EP0)

1-1-1

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

Ce cours d'éducation physique offre une approche inclusive et adaptée à chaque personne étudiante, permettant ainsi de réaliser des mouvements en fonction de leur condition physique. Dans un premier temps, le volet pratique se concentre sur des exercices personnalisés qui visent à améliorer les capacités nécessaires aux activités quotidiennes, tout en sensibilisant la personne étudiante aux bienfaits de l'activité physique sur les différentes dimensions de la santé.

Dans un deuxième temps, le volet théorique explore le lien entre les habitudes de vie et la santé, favorisant une compréhension globale et durable du bien-être.

|                    |                                                                             |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Date limite</b> | Désinscription : Lundi 28 septembre 2026<br>Abandon : Mardi 3 novembre 2026 |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|

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

**1-1-1**

#### **Cours semi-intensif : 8 rencontres de 4 heures**

C'est dans une perspective de santé que la personne étudiante explorera des activités de plein air comme : escalade intérieure, randonnée pédestre, cross-country, parcours d'orientation, canotage (Iles de Boucherville), vélo.

Le volet théorique permet à la personne étudiante d'étudier les facteurs ayant une incidence sur sa santé et sa qualité de vie. 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. Ce cours se déroule par blocs de 4 heures sur une période de 8 semaines.

La personne participante doit disposer de vêtements appropriés pour les activités extérieures sauf au premier cours où elle doit se présenter en tenue de sport habituelle pour des tests d'évaluation de sa condition physique.

|                    |                                                                                                                                      |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Coût</b>        | <u>Coût de base</u> pour l'accès aux sites d'activités, le transport : 137.00\$                                                      |
| <b>Date limite</b> | Païement et remboursement : Vendredi 21 août 2026<br>Désinscription : Vendredi 4 septembre 2026<br>Abandon : Lundi 28 septembre 2026 |

#### **Pour informations supplémentaires :**

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

### **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.

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

**1-1-1**

Ce cours propose à la personne étudiante différentes formes d'entraînements musculaires et cardiovasculaires facilement transférables dans son 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'étudiante ou 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.

### **\*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>     | -     |
| 109-226 <a href="#">Golf</a>           | -     |
| 109-231 <a href="#">Course à pied</a>  | -     |
| 109-235 <a href="#">Judo/jiu-jitsu</a> | -     |
| 109-242 <a href="#">Soccer</a>         | -     |
| 109-251 <a href="#">Volleyball</a>     | -     |
| 109-256 <a href="#">Yoga - Pilates</a> | -     |
| 109-262 <a href="#">Canot camping</a>  | 212\$ |
| 109-298 <a href="#">Flag-Football</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.

#### 109-226-EM Golf (Compétence 4EP1)

0-2-1

Ce cours vise l'apprentissage des techniques de base, soit : les coups roulés, les coups d'approche et l'élan complet. La pratique de ces techniques se fait par des ateliers, des défis et des simulations. De plus, la personne étudiante devra connaître les principales règles et l'étiquette du golf.

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

0-2-1

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

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 personnes étudiantes 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 telles les structures d'entraînements, l'alimentation, l'hydratation seront également abordés. Le cours s'adresse à tous les niveaux, tant à la personne débutante qu'à la coureuse et coureur très expérimenté.

|                    |                                                                              |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Date limite</b> | Désinscription : Vendredi 4 septembre 2026<br>Abandon : Mardi 6 octobre 2026 |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|

### **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. Cours se déroulant au Parc Laurier.

|                    |                                                                              |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Date limite</b> | Désinscription : Vendredi 4 septembre 2026<br>Abandon : Mardi 6 octobre 2026 |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|

### **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, le bloc et l'attaque. La personne étudiante s'initie aux systèmes de jeu (6-0 et 4-2), à la réception, à la défensive et aux différentes règles reliées à ce sport. Les principes de collaboration, de communication, d'entraide et d'esprit d'équipe sont abordés. La personne étudiante appliquera une démarche conduisant à l'amélioration de son habileté à contrôler les différentes trajectoires du ballon et à les utiliser de façon efficace dans un contexte d'opposition. La personne étudiante 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'étudiante ou 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. La personne étudiante devra se fixer des objectifs et évaluer l'atteinte de ceux-ci.

### **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>                                                                | <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 22 avril à 13h jusqu'au lundi 27 avril à 18h. 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><br><i>Consultez la <a href="#">politique de remboursement</a> à la page 4.</i> | <p><u>Coût de base</u> pour le camping, l'encadrement et le transport : 212.00\$</p> <p><u>Frais supplémentaires</u> à prévoir pour la nourriture : 30\$</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
| <b>Date limite</b>                                                                         | <p>Païement: Lundi 18 mai 2026</p> <p>Désinscription avec remboursement : Lundi 18 mai 2026</p> <p>Abandon : Lendemain du cours #2 selon le groupe</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |

| Horaire du cours 109-262-EM Canot camping (intensif) |                                                                                |                                              |                                                                          |                                             |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Activités                                            | Dates et heures (L'horaire peut changer en fonction du nombre d'inscriptions.) |                                              |                                                                          |                                             |
|                                                      | Groupe A                                                                       | Groupe B                                     | Groupe C                                                                 | Groupe D                                    |
| <b>Cours #1</b>                                      | Mardi 12 mai 2026<br>19 h à 22 h, local C-250<br>CEGEP Édouard-Montpetit       |                                              | Mardi 12 mai 2026<br>19 h à 22 h, local C-251<br>CEGEP Édouard-Montpetit |                                             |
| <b>Cours #2</b>                                      | Mercredi 5 août<br>9 h à 12 h                                                  | Mercredi 5 août<br>13 h à 16 h               | Mardi 11 août<br>9 h à 12 h                                              | Mardi 11 août<br>13 h à 16 h                |
| <b>Sortie # 1</b>                                    | Jeudi 6 août 8 h au samedi<br>8 août 18 h                                      | Dimanche 9 août 8 h au mardi<br>11 août 18 h | Mercredi 12 août 8 h au<br>vendredi 14 août 18 h                         | Samedi 15 août 8 h au lundi 17<br>août 18 h |

**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)

**109-298-EM Flag-football (Compétence 4EP1)**

**0-2-1**

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

Ce cours vise l'apprentissage des gestes techniques et des règlements propres à ce sport. Les personnes étudiantes devront développer les gestes suivants : les attrapés, les lancers, le « déflagage » ainsi que les jeux de pieds offensifs et défensifs. Au point de vue tactique, diverses manœuvres collectives, tant offensives que défensives, seront abordées: jeux du demi, système d'attaque, défensive homme à homme, défensives de zones et unités spéciales. En plus de développer son efficacité, son aisance, sa collaboration et son esprit d'équipe, la personne étudiante devra se fixer des objectifs et être capable d'évaluer leur atteinte. Cours se déroulant au Parc Laurier.

|                    |                                                                                         |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Date limite</b> | <p>Désinscription : Vendredi 4 septembre 2026</p> <p>Abandon : Mardi 6 octobre 2026</p> |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|

## 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="#">Musculaton</a>                                | -     |
| 109-321 <a href="#">Basketball</a>                                | -     |
| 109-326 <a href="#">Golf</a>                                      | 115\$ |
| 109-327 <a href="#">Plongée sous-marine</a>                       | 149\$ |
| 109-329 <a href="#">Mise en forme rythmée</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 Musculaton (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.

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

1-1-1

Dans ce cours, la personne étudiante s'implique dans le développement des habiletés de base en basketball, approfondit les notions de défense individuelle et de défense de zone, ainsi que les stratégies collectives et les différentes règles liées à ce sport. Ces apprentissages se concrétisent notamment par la présentation d'un mini-cours à ses partenaires et, bien sûr, par la pratique du jeu. La personne étudiante doit également intégrer à son emploi du temps personnel un programme d'activité physique qu'elle a élaboré, dans le but d'atteindre les recommandations minimales de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en matière d'activité physique.

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

1-1-1

##### **Cours semi-intensif**

*Préalable : avoir suivi le cours de golf de l'ensemble 2 ou avoir joué un 18 trous au moins une fois.*

La personne étudiante 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'étudiante ou 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, la personne étudiante sera amenée à gérer la réalisation de son programme en lien avec l'activité. Le cours vise à développer l'autonomie complète des participantes et participants face à l'activité.

|                    |                                                                                                                              |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Coût</b>        | 115.00\$<br><i>Vous recevrez la facture via Omnivox lors de la récupération de votre horaire.</i>                            |
| <b>Date limite</b> | Païement et remboursement : Lundi 31 août 2026<br>Désinscription : Lundi 14 septembre 2026<br>Abandon : Mardi 6 octobre 2026 |

### **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 : La personne étudiante qui désire suivre ce cours doit : être capable de nager deux longueurs de piscine et de démontrer (déclaration médicale à l'appui) qu'elle est apte à suivre un cours de plongée.*

Le cours s'adresse aux étudiantes et aux étudiants désireux de relever un nouveau défi. La personne étudiante apprendra à manipuler adéquatement l'équipement en apnée et en plongée autonome. Des activités greffées au cours peuvent permettre à la personne étudiante d'obtenir sa carte de compétence.

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Coût</b>        | 149\$<br>Ce montant inclut 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.<br><i>Vous recevrez la facture via Omnivox lors de la récupération de votre horaire.</i> |
| <b>Date limite</b> | Païement : Vendredi 21 août 2026<br>Remboursement : Mardi 6 octobre 2026<br>Désinscription : Mardi 6 octobre 2026<br>Abandon : Mardi 3 novembre 2026                                                                                                                        |

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

**1-1-1**

Ce cours vise à encourager l'autonomie de la personne étudiante à la pratique d'activité physique dans une perspective de santé. Pour ce faire, la création d'une routine de step, d'échauffement et de musculation ou de flexibilité en équipe sera réalisée. Quant au step, il consiste à monter et descendre sur une marche (step) en exécutant des enchainements de mouvements au rythme de la musique entraînante. De plus, un programme d'activité physique personnel sera conçu et mis en œuvre par la personne étudiante afin de démontrer sa prise en charge de sa pratique d'activité physique.

### **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>                                                                | <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 22 avril à 13h jusqu'au lundi 27 avril à 18h. 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><br><i>Consultez la <a href="#">politique de remboursement</a> à la page 4.</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 et remboursement: Mercredi 20 mai 2026<br>Désinscription : Vendredi 11 septembre 2026<br>Abandon : Jeudi 17 septembre 2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |  |

**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 14 mai<br>19 h à 22 h, local CR-9 (Centre sportif), CEGEP Édouard-Montpetit                |
| <b>Cours #2</b>   | Jeudi 10 septembre<br>19 h à 22 h, local Salle de golf (Centre sportif), CEGEP Édouard-Montpetit |
| <b>Sortie # 1</b> | Samedi 12 septembre<br>8 h à 17 h                                                                |
| <b>Cours # 3</b>  | Mercredi 16 septembre<br>19 h à 22 h, local CR-9 (Centre sportif), CEGEP Édouard-Montpetit       |
| <b>Sortie # 2</b> | Samedi 19 septembre 9 h au dimanche 20 septembre 17 h                                            |

**Pour informations supplémentaires :**

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

**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 22 avril à 13h jusqu'au lundi 27 avril à 18h. 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><br><i>Consultez la <a href="#">politique de remboursement</a> à la page 4.</i> | <p><u>Coût de base</u> pour le transport, l'encadrement, le camping et le matériel : 100\$</p> <p><u>Frais supplémentaires</u> à prévoir pour la nourriture : 30\$</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Date limite</b>                                                                         | <p>Paiement et remboursement : Lundi 11 mai 2026</p> <p>Désinscription : Lendemain cours #2 selon le groupe</p> <p>Abandon : Lendemain sortie #1 selon le groupe</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**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>  | Lundi 4 mai 19 h à 22 h, local C-250 CEGEP Édouard-Montpetit      | Lundi 4 mai 19 h à 22 h, local C-251 CEGEP Édouard-Montpetit | Lundi 4 mai 19 h à 22 h, local C-250 CEGEP Édouard-Montpetit |
| <b>Cours #2</b>  | Lundi 31 août septembre 18 h 30 à 21 h 30 CEGEP Édouard-Montpetit | Mardi 8 septembre 18 h 30 à 21 h 30 CEGEP Édouard-Montpetit  | Lundi 31 août 18 h 30 à 21 h 30 CEGEP Édouard-Montpetit      |
| <b>Sortie #1</b> | Samedi 19 septembre 7 h à 18 h                                    | Dimanche 13 septembre 7 h à 18 h                             | Dimanche 20 septembre 7 h à 18 h                             |
| <b>Cours #3</b>  | Lundi 21 septembre 18 h 30 à 21 h 30                              | Lundi 28 septembre 18 h 30 à 21 h 30                         | Lundi 19 octobre 18 h 30 à 21 h 30                           |
| <b>Sortie #2</b> | Samedi 26 septembre au dimanche 27 septembre<br>7 h à 17 h        | Samedi 3 octobre au dimanche 4 octobre<br>7 h à 17 h         | Samedi 24 octobre au dimanche 25 octobre<br>7 h à 17 h       |
| <b>Cours #4</b>  | Mardi 6 octobre 18 h 30 à 20 h                                    | Lundi 19 octobre 18 h 30 à 20 h                              | Lundi 2 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 2,</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.

### 109-3SP-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, 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.

### **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-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**

À l'heure où les changements climatiques, les catastrophes naturelles, la pollution atmosphérique, la pénurie et la contamination de l'eau potable ainsi que les ressources énergétiques dominent l'actualité mondiale; une connaissance du fonctionnement du Système Terre s'impose afin de mieux cerner et comprendre tous ces enjeux ! Vous apprendrez comment la Terre s'est formée, de quoi elle est composée et l'ampleur de son dynamisme ! Vous comprendrez le fonctionnement de la tectonique des plaques et ses conséquences parfois désastreuses pour l'Homme et son environnement. Vous découvrirez aussi les grands cycles de la matière, avec les exemples du cycle des roches, du cycle de l'eau et du cycle du carbone, si essentiels à la compréhension des changements climatiques qui vous seront présentés à l'échelle de l'histoire de la Terre ! Et finalement, vous comprendrez la nature des phénomènes extrêmes ayant causé la disparition massive d'espèces au cours de cette longue histoire. Le tout dans un cours dynamique, ponctué d'activités et d'exercices, où l'interdisciplinarité des sciences est au rendez-vous !

### **243-CEC-03 Entretenir et améliorer votre PC (Compétence 0012)**

**1-2-3**

L'objectif de ce cours est d'amener les personnes étudiantes à être capable de mettre à jour et d'exploiter d'une manière éclairée leur ordinateur personnel. Plus spécifiquement, les étudiantes et 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 personnes étudiantes rencontrant des difficultés d'orientation professionnelle. Ce cours vise à faire cheminer ces personnes vers une meilleure connaissance d'elles-mêmes afin d'être plus aptes à faire un choix de carrière éclairé. C'est par le biais des résultats aux différents tests administrés que l'étudiante ou 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 la personne étudiante. Un dernier volet du cours favorise le développement de certaines habiletés liées à la recherche d'emploi (C.V., lettre, entrevue de sélection, etc.).

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

**3-0-3**

Le cours de *Sexualité humaine* vise deux objectifs principaux. Tout d'abord, permettre à la personne étudiante 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, la personne étudiante sera aussi amenée 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-Z13-EM Enjeux environnementaux dans le transport aérien (Compétence 021L)**

**1-2-3**

Est-ce toujours tendance de se déplacer en avion? Voilà une question à laquelle les étudiantes et étudiants de ce cours seront invités à répondre, dans le plus grand respect des divergences d'opinions. Au fil des semaines, les arguments s'approfondiront, les opinions changeront, les discussions s'animeront autour de lectures, de vidéos, de balados, de rencontres proposées en lien avec les enjeux environnementaux auxquels fait face le domaine aéronautique.

Sujets traités, toujours sur fond d'impact environnemental :

1. Évolution historique de l'aéronautique, depuis les premiers vols d'avions à aujourd'hui.
2. Principes de base de l'aéronef et des différentes disciplines liées à l'aéronautique.
3. Contribution des disciplines aéronautiques en lien avec les efforts de développement durable.

### **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 connaissance pour comprendre nos origines, notre évolution et notre place dans le monde vivant.

### **383-Z03-EM Stratégies en jeux de société (Compétence 000V)**

**1-2-3**

Ce cours s'adresse à l'étudiante ou l'étudiant ayant un intérêt pour les jeux de société. Ce cours permettra à la personne étudiante de développer des stratégies et des tactiques efficaces dans un environnement interactif et ludique.

Durant chaque séance de cours, l'étudiante ou l'étudiant :

1. apprendra certains concepts de la théorie des jeux et du comportement stratégique à travers un court exposé magistral suivi de mises en situation et de simulations interactives.
2. participera à des jeux de société en groupe afin d'appliquer les concepts vus précédemment (jeux de négociation, jeux de bluff, jeux d'enchères, jeux de gestion de ressources, jeux de prise de risques avec probabilités, etc.)
3. fera des mises en parallèle entre les concepts appliqués et divers enjeux d'actualité.

Vous serez invitée et invité à vous abonner à un site de jeux de société en ligne, au coût de 16 \$ (soit 4 \$ par mois). Aucun manuel n'est requis pour ce cours.

**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.

**410-CEC-03 Marketing, société et consommateurs (Compétence 000W)****3-0-3**

Ce cours vise à montrer que le marketing est un domaine qui prend de plus en plus d'importance dans notre société contemporaine. Il permet de comprendre les transactions entre diverses entreprises et les consommateurs.

Il jette un regard sur les défis rencontrés pour la mise en marché et la commercialisation de produits de consommation dans la vie des Québécois, en explorant les concepts réels, tels que :

- l'éthique professionnelle : quel produit vendre? à quel prix? et pourquoi?
- le domaine des communications, exemple : marques de commerce, outils promotionnels, dimensions publicitaires, l'Internet;
- les enjeux de notre société de consommation, exemple : les différences culturelles, pollution, transport, voyage, cancer;
- la globalisation des marchés par les ententes, exemple : ALÉNA;
- la signification d'une philosophie de gestion orientée vers la réponse aux besoins et aux désirs des consommateurs.

**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, librairies...). En laboratoire, la personne étudiante 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, la personne étudiante 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 la personne étudiante plus apte à décoder le monde qui l'entoure : les films qu'elle voit, les jeux vidéo qui la passionnent, les messages publicitaires dont on la matraque, etc. En somme, l'objectif de ce cours est d'amener l'étudiante et 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 faisant appel à l'intuition et au raisonnement. 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 faisant appel à l'intuition et au raisonnement. 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 sociohistorique 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'étudiante ou 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**

Ce cours ne s'adresse pas aux étudiantes et étudiants qui parlent couramment l'espagnol. Si vous parlez couramment l'espagnol, nous vous invitons à choisir un autre cours complémentaire.

Si vous n'avez pas suivi et n'êtes pas inscrite ou 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.

Vous devez faire le test au mieux de vos connaissances afin d'être classée ou classé dans le cours qui correspond à votre niveau.

Si vous avez déjà réussi ou êtes actuellement inscrite et 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 étudiantes et étudiants qui n'ont aucune connaissance de l'allemand.

## **STRUCTURE D'ACCUEIL AUX ÉTUDES UNIVERSITAIRES**

Certains programmes universitaires exigent des cours de structure 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.