

Le programme d'éducation physique

Hiver 2012

Le programme vise l'intégration de la pratique régulière de l'activité physique à votre mode de vie, et ce, dans une perspective de santé. Il se compose de trois ensembles (ou cours) conçus en une séquence d'apprentissage. Idéalement, l'étudiant s'inscrit à l'«Ensemble 1» en premier et poursuit son cheminement dans l'«Ensemble 2» ; **la réussite de ces deux cours est essentielle (préalable) pour accéder au cours de l'«Ensemble 3»**. Chaque ensemble possède un répertoire de cours disponibles au choix de l'étudiant.

Pour la session d'hiver 2012, l'étudiant doit soumettre quatre choix de cours rattachés à l'ensemble qui lui est offert sur sa feuille d'inscription et les indiquer par ordre de préférence sur son formulaire de choix de cours.

ENSEMBLE

1

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ

Analyser sa pratique de l'activité physique au regard des habitudes de vie favorisant la santé

Pondération 1-1-1

Les contenus d'étude des cours offerts pour compléter l'« Ensemble 1 » comportent des notions reliées à la santé et des mises en situation en conditionnement physique dans divers contextes selon le cours choisi. Ils visent à :

- favoriser chez l'étudiant l'appropriation des concepts liés à la santé ;
- aider l'étudiant à faire des liens avec ses habitudes de vie ;
- mesurer et gérer les principaux déterminants de la condition physique ;
- reconnaître ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation lui permettant de préciser et de justifier ses choix d'activités physiques.

N.B. Tous les cours de l'«Ensemble 1» prévoient, à chaque séance, la réalisation d'un entraînement aérobique adapté à son niveau de condition physique.

ENSEMBLE

2

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EFFICACITÉ

Améliorer son efficacité lors de la pratique d'une activité physique

Pondération 0-2-1

Les contenus d'étude des cours offerts pour compléter l'« Ensemble 2 » visent l'amélioration de ses habiletés par l'intermédiaire d'une démarche «par objectifs» qui consiste :

- à se fixer des objectifs personnels et réalistes ;
- à élaborer son processus d'apprentissage ;
- à évaluer et à ajuster son cheminement de façon périodique ;
- à appliquer les règles propres à l'activité physique pratiquée.

ENSEMBLE

3

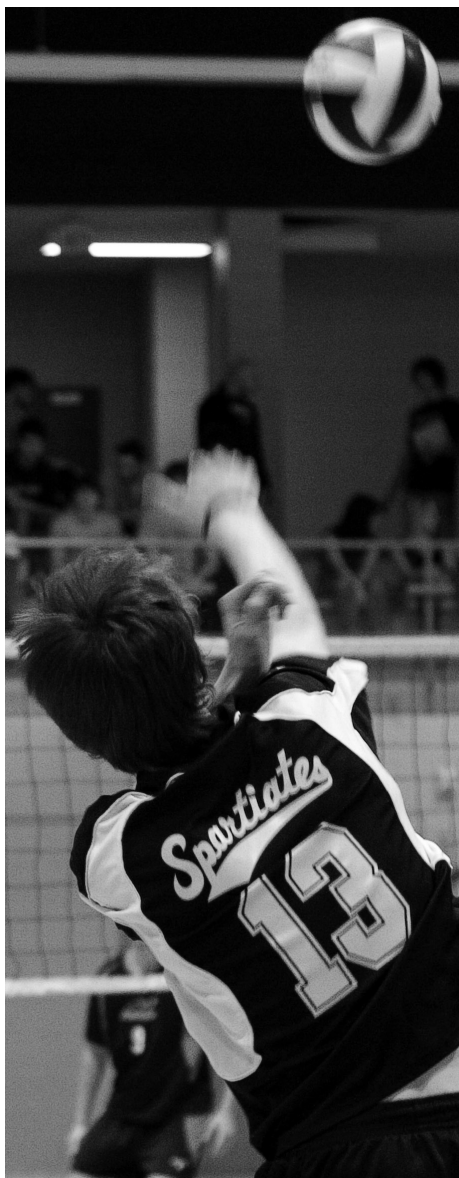
ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUTONOMIE

Démontrer sa capacité à prendre en charge sa pratique de l'activité physique dans une perspective de santé

Pondération 1-1-1

Les contenus d'étude des cours offerts pour compléter l'« Ensemble 3 » comportent deux volets :

- En cours : Démontrer une pratique efficace de l'activité physique dans une perspective de recherche de santé.
- Hors cours : Élaborer, réaliser et évaluer un programme personnel d'activités physiques d'une durée minimale d'une heure d'entraînement par semaine.



COURS DE L' « ENSEMBLE 1 »

109-112-MQ	Santé et conditionnement physique en salle de musculation
109-113-MQ	Santé et conditionnement physique par le jeu collectif
109-115-MQ	Santé et conditionnement physique aquatique (pour nageur)
109-130-MQ	Santé et conditionnement physique en gymnase
109-132-MQ	Santé, danse aérobique et step

COURS DE L' « ENSEMBLE 2 »

109-211-MQ	Démarche et efficacité en travail corporel / relaxation
109-213-MQ	Démarche et efficacité en power-yoga
109-214-MQ	Démarche et efficacité en ski alpin (intensif)
109-220-MQ	Démarche et efficacité en badminton
109-241-MQ	Démarche et efficacité en escrime
109-247-MQ	Démarche et efficacité en golf
109-264-MQ	Démarche et efficacité en judo
109-271-MQ	Démarche et efficacité en natation (intermédiaire)
109-291-MQ	Démarche et efficacité en tennis (débutant)

COURS DE L' « ENSEMBLE 3 »

109-311-MQ	Mouvement / relaxation et autonomie
109-312-MQ	Yoga, méditation et autonomie
109-318-MQ	Autodéfense et autonomie
109-352-MQ	Musculation et autonomie
109-390-MQ	Tennis de table et autonomie
109-392-MQ	Tir à l'arc et autonomie
109-393-MQ	Volleyball (débutant) et autonomie
109-394-MQ	Volleyball (avancé) et autonomie

Tenue vestimentaire et équipement requis

Aucune tenue de ville n'est acceptée quelque soit la discipline du cours. Les vêtements de base sont: short, survêtement de sport, maillot de bain et autres selon l'activité. S'il y a une tenue vestimentaire spécifique pour une discipline, elle sera précisée dans le plan de cours. Tout équipement requis pour un cours particulier est prêté par le Cégep.

Maladie ou accident subi au cours de la session

Dans le cas d'incapacité de courte durée, l'étudiant doit s'entendre avec son professeur afin de déterminer les moyens à prendre pour atteindre les objectifs du cours en tenant compte de son état. Chaque cas est traité individuellement. Un étudiant qui est malade ou accidenté en cours de session (un mois et plus) est d'abord tenu d'aviser le plus rapidement son professeur et de rencontrer le coordonnateur du département d'éducation physique afin d'évaluer avec lui les possibilités de poursuivre son cours en fonction des recommandations du médecin. S'il est impossible de trouver une solution pour compléter sa session, l'étudiant sera dirigé vers l'aide pédagogique qui pourra lui accorder un incomplet permanent sur remise du certificat médical afin d'éviter qu'un échec n'apparaisse à son bulletin. Il devra alors reprendre un cours dans le même ensemble à une session ultérieure.

Département d'éducation physique : Local C4.31b, téléphone 514 982-3437, poste 2256

DESCRIPTION SOMMAIRE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES AU PROGRAMME

Le programme est conçu de façon à ce que l'étudiant puisse acquérir une formation variée. Pour appliquer ce principe, la même famille d'activités physiques ne peut se trouver que dans deux ensembles.

ACTIVITÉS SOMATIQUES

109-211-MQ

DÉMARCHE ET EFFICACITÉ EN TRAVAIL CORPOREL / RELAXATION

Démarche permettant d'apprendre à élargir le vocabulaire de mouvements, en faisant valoir le potentiel inhérent de la structure squelettique. Élaboration d'objectifs permettant de découvrir et d'entretenir le confort, l'aisance, la qualité et l'efficacité dans l'action. Étude pratique des concepts d'organisation de la réalité du point de vue de la psycho-neuro-immunologie. Étude de l'anatomie pour le mouvement par le biais d'approches somatiques telles que : le Feldenkrais, l'intégration cinétique, la relaxation.

109-213-MQ

DÉMARCHE ET EFFICACITÉ EN POWER-YOGA

Le power-yoga est une branche du yoga mettant l'accent sur l'aspect physique et dynamique de celui-ci. Cette technique est axée sur des séries de postures (asanas) reliées par des mouvements de transition en accord avec une respiration synchronisée. Ce cours permet à l'étudiant de développer concentration, souplesse, enracinement, équilibre, force et endurance musculaire.

109-311-MQ

MOUVEMENT / RELAXATION ET AUTONOMIE

Dynamique du mouvement improvisé, spontané, accessible, ressenti et responsable. Apprentissage et partage d'un vocabulaire personnel de mouvements. Bouger avec attention et conscience permettant d'habiter pleinement l'expérience du mouvement en état de relaxation profonde. Interactivité dynamique entre partenaires. Transformation perceptive de l'espace linéaire en espace sphérique. Apprentissage trans-personnel par des approches somatiques respectueuses telles que : l'improvisation, l'acrobatie lente, le mouvement vocal, l'écoute sensorielle.

109-312-MQ

YOGA, MÉDITATION ET AUTONOMIE

Le yoga est un processus qui influence le mode de vie par l'union du corps et de l'esprit. Les postures (asanas), relaxation et respiration seront pratiquées comme préparation aux exercices de concentration, de visualisation et de contemplation. Insistant sur l'aspect mental, ce cours permet à l'étudiant de développer le contrôle de la pensée en augmentant sa capacité à porter attention sur un seul élément. Cette recherche d'équilibre favorise la gestion du stress, la connaissance de soi et de sa propre santé.

ACTIVITÉS DE RAQUETTES

109-220-MQ

DÉMARCHE ET EFFICACITÉ EN BADMINTON

Apprentissage des gestes techniques du badminton, des principes tactiques et stratégiques du jeu en simple, en double et en double mixte, et application des règlements. Accent sur le travail des déplacements.

109-291-MQ

DÉMARCHE ET EFFICACITÉ EN TENNIS (débutant)

Apprentissage des habiletés techniques nécessaires pour échanger avec régularité et constance. Principes tactiques et stratégiques de base en simple et en double. Application des règles inhérentes à la pratique du tennis.

109-390-MQ

TENNIS DE TABLE ET AUTONOMIE

Apprentissage des habiletés techniques nécessaires pour échanger avec régularité. Respect des règles pour le jeu en simple et en double. Acquisition des techniques de déplacement approprié. Utilisation des services à effets.

ACTIVITÉS DE COMBAT

109-241-MQ

DÉMARCHE ET EFFICACITÉ EN ESCRIME

Apprentissage et découverte de l'escrime par le biais du fleuret. Acquisition des gestes de base : garde, déplacements, etc. Familiarisation avec l'arbitrage et les différentes situations en combat.

109-264-MQ

DÉMARCHE ET EFFICACITÉ EN JUDO

Mots clés : sport de combat sans arme, lutte, art martial

Le judo est un sport de combat de corps à corps. Étude et pratique des techniques fondamentales : projection, immobilisation, étranglement, luxation, chute, combats dirigés, compétition et réglementation. Vous aurez à vivre, dans ce cours, un rapport direct d'opposition à l'autre (l'adversaire) sous forme de lutte réglementée. Le judo développe le respect de soi et des autres et l'autodiscipline.

N.B. Tous bijoux, body piercing et coiffes sont interdits sans exception.

109-318-MQ

AUTODÉFENSE ET AUTONOMIE

Pratique et programmation du geste de façon à faire acquérir aux étudiants l'ensemble des principes de base dans les différents arts martiaux ; permettre aux étudiants de réagir sainement et efficacement face à des situations d'agression.

N.B. Tous bijoux, body piercing et coiffes sont interdits sans exception.

ACTIVITÉS D'ENTRAÎNEMENT

109-112-MQ

SANTÉ ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN SALLE DE MUSCULATION

Introduction aux diverses qualités musculaires et expérimentation d'entraînement spécifique. Principes d'entraînement généraux de la musculature et de l'endurance cardiovasculaire plus particulièrement.

109-130-MQ

SANTÉ ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN GYMNASE Approche disciplinaire : expérimentation de diverses méthodes d'entraînement

Ce cours permet à l'étudiant d'expérimenter différents entraînements (aérobie, anaérobie, musculaire). On y pratique des jeux et des sports variés afin de développer l'habitude, le plaisir d'être actif et l'autonomie. L'approche pédagogique est basée sur la découverte, le respect et la réalisation de son potentiel physique seul et en équipe.

N.B. Ce cours n'est pas un cours de musculation avec appareils.

109-132-MQ

SANTÉ, DANSE AÉROBIQUE ET STEP

Ce cours permet d'expérimenter les concepts de base d'un entraînement en danse aérobique et en step. Les enchaînements de mouvements se font à l'aide d'une musique rythmée. L'accent est mis sur la continuité et l'intensité des mouvements plutôt que sur l'esthétique et le style.

109-352-MQ

MUSCULATION ET AUTONOMIE

Pratique planifiée de la musculation. Ce cours vise particulièrement le développement des qualités musculaires principales. Les thèmes à l'étude abordent toute la problématique de la gestion adéquate d'un programme individuel d'entraînement physique.

ACTIVITÉS COLLECTIVES

109-113-MQ

SANTÉ ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE PAR LE JEU COLLECTIF

L'emphase sera mise sur l'endurance cardiovasculaire à travers divers jeux collectifs (jeux ludiques, de ballons, sports d'équipe).

109-393-MQ

VOLLEYBALL ET AUTONOMIE (débutant)

109-394-MQ

VOLLEYBALL ET AUTONOMIE (avancé)

Apprentissage des éléments techniques et tactiques : accent sur le travail d'équipe.

ACTIVITÉS EN PISCINE

109-115-MQ SANTÉ ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE (pour nageur)

Préalable : Dans la partie profonde de la piscine, pouvoir nager sans arrêt 50 mètres (2 longueurs) en utilisant deux (2) nages différentes. Être capable de nager sur place pendant 3 minutes.

Ce cours est consacré au conditionnement physique général par la natation sportive. Au début et en fin de session, l'étudiant évalue sa condition physique et ses habiletés aquatiques. Il expérimente et élabore des séances d'entraînement calibré en fonction de son niveau de performance. Il apprend à :

- soutenir un effort continu et de longue durée ;
- perfectionner divers styles de nages ;
- varier les intensités d'effort (vitesse et distance) ;
- nager dans un couloir en respectant le code d'éthique.

109-271-MQ

DÉMARCHE ET EFFICACITÉ EN NATATION (intermédiaire)

Apprentissage et perfectionnement de styles de nage variés et utilisation de divers espaces moteurs (au-dessus, à la surface, sous et au fond de l'eau). L'étudiant apprend à gérer la respiration aquatique, à améliorer la durée de l'effort et l'efficacité de ses gestes.

ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

109-247-MQ

DÉMARCHE ET EFFICACITÉ EN GOLF

Les cinq situations de jeu (élan complet, approches soulevée et roulée, fosse de sable, coup roulé), les principes de sécurité, le code d'éthique et les règles de jeu sont étudiés. Recherche de l'aisance dans l'apprentissage technique. L'emphase est axée sur la trajectoire et la direction de la balle vers la cible. Bois et fers sont utilisés en élan complet. Adaptation du mouvement pour les approches. Familiarisation avec l'environnement de jeu.

N.B. Sortie obligatoire en fin de session au Parcours du Village (9 trous-Normale 3) Angle Viau et Sherbrooke (Montréal).
Contribution : 12.00\$ par étudiant.

109-392-MQ

TIR À L'ARC ET AUTONOMIE

Introduction à l'apprentissage des principaux gestes et points techniques du tir à l'arc afin de développer une pratique autonome, sécuritaire et motivante de ce sport de précision. L'étudiant apprendra à observer, mesurer sa performance, à évaluer et analyser son efficacité et à se corriger.

N.B. Body piercing au visage sont interdits.

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

109-214-MQ

DÉMARCHE ET EFFICACITÉ EN SKI ALPIN (intensif)

4 jours : du 9 au 12 janvier 2012
inclusivement

Endroit : Val St-Côme

Prix : 315 \$ tout inclus (transport, repas, hébergement, billet de remontée)

Location d'équipement en sus

- Le transport par autobus est obligatoire
- Rencontre d'information obligatoire : mercredi le 30 novembre 2011 à 15h30 aux locaux A7.05 et A7.07
- 1^{er} cours obligatoire : jeudi 5 janvier 2012 de 10 h à 12 h au CVM, local C4.11

Apprentissage des habiletés de niveau débutant et intermédiaire telles : le chasse-neige, le christiana et le virage parallèle de base. Ces habiletés permettront à l'étudiant de descendre de façon sécuritaire et contrôlé des pentes de différents niveaux de difficulté et sur différents types de neige.