

# **COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE**



**AUTOMNE 2017**

<b>COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE OFFERTS - AUTOMNE 2017</b>	
<b>TITRE</b>	<b>NUMÉRO</b>
<b>101 – Activité physique et santé</b>	
Activité physique et santé (mixte)	101
<b>102 – Activité physique et efficacité</b>	
Auto-défense (filles)	106
Volleyball (gars)	124
Volleyball (filles)	128
Canot-camping (mixte)	129
Golf (mixte)	141
Badminton (mixte)	177
Sports collectifs (mixte)	186
Power Yoga et Pilates (mixte)	188
<b>103 – Activité physique et autonomie</b>	
Randonnée pédestre et camping (mixte)	253
Activités alternatives et autonomie (mixte)	254
Entraînement sur musique et autonomie (mixte)	256
Cardio boxe et autonomie (mixte)	257
Conditionnement physique et autonomie (mixte)	258

## COURS ÉDUCATION PHYSIQUE 109-102 AUTOMNE 2017

Titre du cours	Numéro
<b>AUTO-DÉFENSE (filles)</b>	<b>109-106-MQ</b>
<p><b>Description</b></p> <p>Activités variées visant à éveiller les étudiantes au phénomène des agressions. Sensibilisation à la prévention et au développement de la confiance en soi afin de réagir efficacement à une agression.</p> <p><b><u>Techniques utilisées :</u></b></p> <p>Techniques de dégagements de prises variées, chutes avant et arrière, coups de poing, de coude, de pied, de genou, contre-attaque, cri et fuite.</p> <p><b><u>Qualités développées :</u></b></p> <p>Agilité, puissance, précision, contrôle de ses émotions, confiance en soi et stratégie.</p>	

## COURS ÉDUCATION PHYSIQUE 109-102 AUTOMNE 2017

<b>Titre du cours</b> VOLLEYBALL (gars)	<b>Numéro</b> 109-124-MQ
<b>Description</b> <p>Activité collective d'agir et d'interagir visant à développer la capacité à défendre son territoire et à structurer l'offensive dans le but de mettre l'adversaire en difficulté. Ce cours s'adresse aux débutants comme aux plus avancés. Chaque cours est divisé sous forme d'éducatifs variés dans le but de pratiquer les gestes techniques et d'une bonne période de jeu. Les trois derniers cours se font sous forme de tournoi amical.</p> <p>Techniques utilisées : touche, manchette, service, smash et bloc.</p>	

## COURS ÉDUCATION PHYSIQUE 109-102 AUTOMNE 2017

<b>Titre du cours</b> VOLLEYBALL (filles)	<b>Numéro</b> 109-128-MQ
<b>Description</b> <p>Activité collective d'agir et d'interagir visant à développer la capacité à défendre son territoire et à structurer l'offensive dans le but de mettre l'adversaire en difficulté. Ce cours s'adresse aux débutants comme aux plus avancés. Chaque cours est divisé sous forme d'éducatifs variés dans le but de pratiquer les gestes techniques et d'une bonne période de jeu.</p> <p>Techniques utilisées : touche, manchette, service, smash et bloc.</p>	

## COURS ÉDUCATION PHYSIQUE 109-102 AUTOMNE 2017

Titre du cours	Numéro
<b>CANOT-CAMPING (mixte)</b>	<b>109-129-MQ</b>
<p><b>Description</b></p> <p>Ce cours est composé tout d'abord d'une initiation aux techniques de canotage sécuritaire en eau calme et en piscine. Il y aura, par la suite, une sortie de deux jours et deux nuits de canot en eau vive dans la région de Québec.</p> <p>L'étudiant pourra approfondir sa maîtrise des coups techniques sur la rivière Jacques Cartier.</p> <p><b>Matériel nécessaire :</b> Gros sac à dos ou poche de hockey, sac de couchage, matelas de sol (location possible), imperméable.</p> <p><b>Matériel fourni par le cégep :</b> Tente, réchaud, combustible, casseroles, toile abri...</p> <p><b>Date de la sortie :</b></p> <p>Mi-septembre (session automne)</p> <p><b>Coût :</b> 180 \$ (transport en autobus, location des canots, VFI, frais de camping, encadrement professionnel, prêt de matériel de plein-air)</p>	

## COURS ÉDUCATION PHYSIQUE 109-102 AUTOMNE 2017

<b>Titre du cours</b> <b>GOLF (mixte)</b>	<b>Numéro</b> <b>109-141-MQ</b>
<b>Description</b> <p>Cours de trois heures d'une durée de huit semaines. Ce cours étant un sport individuel, il s'adresse autant à ceux n'ayant aucune notion qu'à ceux sachant déjà jouer. Nous y verrons la prise du bâton, l'élan, l'approche, les coups roulés, quelques règlements ainsi que l'éthique.</p> <p>Les coûts se rattachant à ce cours sont de \$160.00 et comprennent 4 gros paniers de balles (<b>à chaque cours</b>), deux rondes de golf (les deux derniers cours) et le droit d'aller frapper un petit panier de balles en semaine pour pratiquer les gestes techniques. Le cours se donnera au Club de golf Le Portage à L'Assomption <b>mais la première rencontre se fera au Théâtre du coin au Cégep</b>. Il est à noter que les <b>bâtons sont fournis</b> pour ceux n'ayant pas d'équipement.</p> <p><b>Les frais d'inscription de 160 \$ doivent être acquittés avant le premier cours.</b></p>	

## COURS ÉDUCATION PHYSIQUE 109-102 AUTOMNE 2017

<b>Titre du cours</b> <b>BADMINTON (mixte)</b>	<b>Numéro</b> <b>109-177-MQ</b>
<b>Description</b>  Sport de raquettes, en simple et en double, visant à développer la capacité à défendre son territoire et à déjouer son adversaire.  <u>Techniques utilisées</u> : déplacements, service, dégagement, smash, amorti, les positions tandem et côté-côté pour le double.  <u>Qualités développées</u> : mobilité, délicatesse, puissance, communication et stratégie.	



## COURS ÉDUCATION PHYSIQUE 109-102 AUTOMNE 2017

<b>Titre du cours</b> SPORTS COLLECTIFS (mixte)	<b>Numéro</b> 109-186-MQ
<b>Description</b>  Un cours mixte permettant aux étudiants(es) de s'initier à différents sports collectifs répartis sur 3 blocs : ultimate frisbee, basket, hockey-cosom. Le cours se donne à l'extérieur et à l'intérieur en fonction de la température et permettra d'augmenter son niveau d'habileté technique et tactique.	

## COURS ÉDUCATION PHYSIQUE 109-102 AUTOMNE 2017

<b>Titre du cours</b> <b>POWER YOGA ET PILATES (mixte)</b>	<b>Numéro</b> <b>109-188-MQ</b>
<b>Description :</b>  Activité d'expression permettant à l'étudiant de s'initier aux différents principes des deux disciplines en se centrant sur soi <u>Techniques utilisées</u> : salutation au soleil, techniques de respiration, différentes postures et enchaînements de power yoga, différents exercices de Pilates dans un environnement sécuritaire. <u>Qualités développées</u> : amélioration de la souplesse et de la posture, tonification du corps et diminution du stress au quotidien.	

## COURS ÉDUCATION PHYSIQUE 109-103 AUTOMNE 2017

<b>Titre du cours</b>	<b>Numéro</b>
<b>RANDONNÉE PÉDESTRE ET CAMPING (mixte)</b>	<b>109-253-MQ</b>
<b>Description</b>	
<p>Ce cours est composé principalement de 3 longues randonnées (9 km et plus) en montagne avec un dénivelé important. Chaque étudiant transportera sa nourriture et son matériel. Le site de camping est fixe donc il n'y a pas de transport d'équipement lourd.</p> <p>Les principes du « Sans trace » qui visent le respect de l'environnement et une bonne organisation des sorties représentent également une partie importante de ce cours.</p> <p><b>Matériel nécessaire :</b> Souliers ou bottes de marche, sac à dos de jour, sac de couchage, matelas de sol (location possible).</p> <p><b>Matériel fourni par le cégep :</b> Tente, réchaud, casseroles, combustible, toile abri, etc.</p> <p><b>Dates des sorties:</b> Journée JAP en septembre. Une fin de semaine à confirmer.</p> <p>Cinq rencontres se feront au Cégep.</p> <p><b>Coût: 80 \$ (transport, frais d'entrée au parc et frais de camping, prêt de matériel de plein air, encadrement professionnel)</b></p> <p><b>À l'intérieur de ce cours, l'étudiant devra réaliser un défi-cardio en lien avec ses entraînements.</b></p>	

## COURS ÉDUCATION PHYSIQUE 109-103 Automne 2017

Titre du cours	Numéro
<b>ACTIVITÉS ALTERNATIVES ET AUTONOMIE (mixte)</b>	<b>109-254-MQ</b>
<p><b>Description</b></p> <p>Explorer une autre facette de l'activité physique à l'aide de différentes techniques douces telles que : stretching, taï chi, yoga, exercices posturaux, soins du dos, anti-gymnastique, activités cardio-vasculaires variées... Ces activités seront pratiquées dans un but de détente, de relâchement du corps et de l'esprit.</p> <p>À l'intérieur de ce cours, l'étudiant devra réaliser un défi-cardio en lien avec ses entraînements.</p>	

## COURS ÉDUCATION PHYSIQUE 109-103 AUTOMNE 2017

<b>Titre du cours</b> ENTRAÎNEMENT SUR MUSIQUE ET AUTONOMIE (mixte)	<b>Numéro</b> 109-256-MQ
<b>Description</b> <p>Vivez des séances de conditionnement physique sur musique, en utilisant différents styles d'entraînements cardio (aérobie, step, zumba, circuit) ayant pour but d'améliorer votre endurance cardio-vasculaire, votre rythme, votre coordination et votre équilibre.</p> <p>À l'intérieur de ce cours, l'étudiant devra réaliser un défi-cardio en lien avec ses entraînements.</p>	

## COURS ÉDUCATION PHYSIQUE 109-103 AUTOMNE 2017

<b>Titre du cours</b> <b>CARDIO BOXE ET AUTONOMIE (mixte)</b>	<b>Numéro</b> <b>109-257-MQ</b>
<b>Description</b>  Un mélange heureux de mouvements de boxe et de cardio accompagné de musique. Combinaisons de coups de poing, de coups de pied et de corde à sauter ayant pour but d'améliorer le rythme, l'équilibre, la coordination, l'endurance cardio-vasculaire, musculaire et de diminuer le pourcentage de gras. Les gars y trouveront aussi leur place.  À l'intérieur de ce cours, l'étudiant devra réaliser un défi-cardio en lien avec son programme d'entraînement.	

## COURS ÉDUCATION PHYSIQUE 109-103 AUTOMNE 2017

<b>Titre du cours</b> <b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET AUTONOMIE (mixte)</b>	<b>Numéro</b> <b>109-258-MQ</b>
<b>Description</b> <p>Cours basé sur l'amélioration de la condition physique par la pratique d'exercices de musculation à mains libres et d'entraînement cardio-vasculaire. L'étudiant pourra approfondir les bases de l'entraînement cardio et musculaire (force, endurance, puissance et hypertrophie) Une évaluation de la condition physique initiale est effectuée afin que l'étudiant puisse se fixer des objectifs pour améliorer l'ensemble des déterminants de la condition physique. Activités proposées: circuit d'entraînement, course, cross training, intervalles, entraînement fonctionnel, etc.</p> <p>À l'intérieur de ce cours, l'étudiant devra réaliser un défi-cardio en lien avec ses entraînements.</p>	