

RÉPERTOIRE COMPLET
des cours d'éducation physique
Automne 2025

LES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE

COURS DE L'ENSEMBLE I : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ

109-101-MQ (1-1-1) TOUS LES COURS DE L'ENSEMBLE 1 SONT OFFERTS À L'AUTOMNE SEULEMENT

Quel que soit le cours d'éducation physique de l'ensemble I que vous suivrez, c'est le cours 109-101-MQ qui apparaîtra sur votre bulletin d'études collégiales.

CADRE GÉNÉRAL DE FORMATION

Le premier ensemble porte sur le rapport entre la condition physique, un mode de vie sain et actif, et la santé. L'étudiant doit expérimenter une ou quelques activités physiques et les mettre en relation avec ses capacités d'adaptation à l'effort, ses besoins de changement ou de maintien de sa condition physique, sa motivation, ses habitudes de vie et les connaissances en matière de prévention, de manière à faire un choix pertinent et justifié d'activités physiques.

OBJECTIF	STANDARD
Énoncé de la compétence Analyser sa pratique de l'activité physique au regard des habitudes de vie favorisant la santé.	
Éléments de la compétence 1. Établir la relation entre ses habitudes de vie et sa santé.	Critères de performance 1.1 Utilisation appropriée de l'information issue de recherches scientifiques ou des médias. 1.2 Reconnaissance de l'influence des facteurs sociétaux et culturels sur la pratique de l'activité physique. 1.3 Liens pertinents entre ses principales habitudes de vie et leurs incidences sur la santé.
2. Pratiquer l'activité physique selon une approche favorisant la santé.	2.1 Respect des règles inhérentes à l'activité physique pratiquée. 2.2 Respect des règles de sécurité et d'éthique. 2.3 Respect de ses capacités dans la pratique d'activités physiques.
3. Reconnaître ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation liés à la pratique régulière et suffisante de l'activité physique.	3.1 Utilisation appropriée de stratégies d'évaluation quantitative et qualitative sur le plan physique. 3.2 Relevé de ses principaux besoins et de ses principales capacités sur le plan physique. 3.3 Relevé de ses principaux facteurs de motivation liés à la pratique régulière et suffisante de l'activité physique.
4. Proposer des activités physiques favorisant sa santé.	4.1 Choix pertinent d'activités physiques selon ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation. 4.2 Communication claire et argumentée de sa proposition d'activités physiques.

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

Parties théorique et pratique communes à tous les cours :

- Le concept de santé globale;
- Les habitudes de vie et la santé;
- Le rôle préventif de l'activité physique;
- La condition physique, ses déterminants et l'évaluation de ceux-ci;
- Les différents effets obtenus et/ou anticipés par la pratique de l'activité physique;
- Les différents types d'activités, leurs effets à court et à long terme, leurs exigences particulières;
- L'identification de vos besoins, capacités et facteurs de motivation.

Partie pratique, différente selon le choix de l'étudiant :

La discipline choisie est un moyen, elle sert de support à l'atteinte des compétences de l'Ensemble I. Vous ne devez donc pas vous attendre à améliorer de façon importante les techniques spécifiques à la discipline que vous aurez choisie.

ACTIVITÉS PROPOSÉES

TOUS LES ÉTUDIANTS peuvent s'inscrire à un des cours suivants (nous vous suggérons toutefois de ne pas choisir une discipline que vous maîtrisez déjà). Cependant, les étudiants qui ont suivi l'ensemble 2 avant l'ensemble 1 ne doivent pas s'inscrire à la même activité physique.

IMPORTANT
VOUS DEVEZ VOUS PRÉSENTER EN TENUE SPORTIVE DÈS LE PREMIER COURS.

TOUS LES COURS DE L'ENSEMBLE 1 SONT OFFERTS À L'AUTOMNE SEULEMENT

109-070-M1 ACTIVITÉS AQUATIQUES ET SANTÉ (MIXTE) (REQUIS : SAVOIR NAGER)

Ce cours offre un entraînement cardiovasculaire et musculaire en utilisant la résistance de l'eau. Méthodes d'entraînement aérobique par le biais de jeux aquatiques, l'aquaforme, la natation (longueurs) et des circuits d'habiletés diversifiées. Apprentissage des styles de nages et différents jeux aquatiques.

Condition pour suivre ce cours : Pouvoir nager (4) longueurs de piscine en eau profonde.

109-120-M1 BADMINTON ET SANTÉ

Cours par lequel l'étudiant expérimente les différentes techniques spécifiques du badminton : service, amorti, dégagé, smash, coup au filet, lob, déplacement, etc. Dans l'optique où l'étudiant puisse bouger au maximum, plusieurs formules de tournois et activités sont proposées afin de satisfaire tous les niveaux de joueurs.

109-130-M1 CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET SANTÉ

Cours dans lequel l'étudiant se familiarise avec différents types d'entraînements et de sports. Le cours s'adresse à tous les niveaux de condition physique puisqu'il est axé sur une démarche individuelle à travers différentes expérimentations et formules de tournoi.

109-152-M1 MUSCULATION ET SANTÉ

Cours d'introduction à la musculation dans lequel l'étudiant se familiarisera avec différentes méthodes d'entraînement (circuits, endurance, puissance, hypertrophie, agilité, etc.) L'étudiant est amené à se créer des programmes personnels d'entraînement et les expérimenter.

109-155-M1 HANDBALL ET SANTÉ

Cours dans lequel l'étudiant se familiarise avec les gestes de base en handball (tirs, passes, positionnements défensifs). L'étudiant expérimente aussi des éléments reliés à la stratégie via des parties sur différents thèmes tactiques. Le cours s'adresse à tous les niveaux de joueurs puisqu'il est axé sur une démarche individuelle à travers différentes expérimentations et formules de tournoi.

109-163-M1 SPORTS DE COMBAT

Cours d'initiation aux Arts martiaux mixtes (MMA) qui se focalise plus particulièrement sur des techniques de combat debout (frappes, esquives, déplacements) et de combat au sol (contrôles articulaires, étranglements, immobilisations et quelques projections).

109-175-M1 FLAG FOOTBALL ET SANTÉ

Cours dans lequel l'étudiant se familiarise avec les gestes de base du flag football (déflagage, passes, positionnements défensifs et offensifs etc.). L'étudiant expérimente sur le terrain, les différents aspects techniques et tactiques du flag-football. Le cours s'adresse à tous les niveaux de joueurs puisqu'il est axé sur une démarche individuelle à travers différentes expérimentations et formules de tournoi.

Ce cours se donne exclusivement à l'extérieur.

109-235-M1 ENTRAÎNEMENT, DÉTENTE ET SANTÉ

Cours dans lequel nous explorons différentes approches corporelles comme le Pilates, le Yoga, le Qi gong, l'entraînement Essentrics, des exercices d'endurance musculaire et cardiovasculaire, des étirements, le travail respiratoire et la détente. Ce cours vise la santé en passant par l'activité physique. Il s'adresse à tous.

109-236-M1 ENTRAÎNEMENT RYTHMÉ ET SANTÉ

Entraînement sur musique, incluant des combinaisons d'exercices cardiovasculaires offrant une variété de mouvements avec et sans sauts. Le cours comporte aussi des exercices de musculation et de flexibilité. L'étudiant expérimentera différents styles de cours de groupes (aérobie traditionnelle, Tabata, entraînement par intervalles, step, zumba, circuit d'entraînement, etc.).

109-238-M1 SPORTS COLLECTIFS ET SANTÉ

Cours dans lequel nous développons, à travers différentes activités d'apprentissage, les habiletés de base en sport collectif (démarcation, espacement, marquage, systèmes offensifs et défensifs). Dans l'optique où l'étudiant puisse bouger au maximum, plusieurs formules de tournois et activités sont proposées. Ce cours vise une analyse et un développement harmonieux de la condition physique et de la santé. Une variété de deux sports collectifs et plus pourra être utilisée selon l'enseignant (basketball, touch football, hockey cosom, ultimate frisbee, volleyball, soccer, etc.)

109-242-M1 ENTRAÎNEMENT URBAIN ET SANTÉ

Cours dans lequel l'étudiant expérimente des méthodes d'entraînement à travers une ou des activités extérieures parmi les suivantes : marche active, course à pied, musculation, randonnée urbaine, entraînement sur modules extérieurs, etc. Ce cours s'adresse à tous les niveaux de condition physique.

109-243-M1 RANDONNÉE PÉDESTRE ET SANTÉ

IMPORTANT : COURS PARTICULIER INCLUANT DEUX SORTIES D'UNE JOURNÉE CHACUNE AYANT LIEU DURANT DEUX FINS DE SEMAINE.

- Première rencontre au collège le vendredi de 14h-16h
- Deux rencontres au collège le vendredi de 14h-18h
- Deux sorties ayant lieu une journée de fin de semaine

Initiation à la randonnée pédestre en montagne. Ce cours intensif comprendra 2 séances en classe, 2 randonnées urbaines et 2 sorties en montagne durant la fin de semaine. Lors de la première séance, nous aborderons le déroulement de la session, la présentation des sorties, la tenue vestimentaire, etc. De bonnes chaussures de marche sont conseillées pour la participation à ce cours.

COURS DE L'ENSEMBLE III : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUTONOMIE

109-103-MQ (1-1-1) LES COURS DE L'ENSEMBLE 3 SONT OFFERTS À L'AUTOMNE ET À L'HIVER

Préalables : Les cours de l'ensemble 1 et 2 sont préalables aux cours de l'ensemble 3.

Quel que soit le cours d'éducation physique de l'ensemble III que vous suivrez, c'est le cours 109-103-MQ qui apparaîtra sur votre bulletin d'études collégiales.

CADRE GÉNÉRAL DE FORMATION

Le troisième ensemble vise à amener l'étudiant à intégrer à son mode de vie une activité physique, de façon à en retirer les effets bénéfiques sur sa condition physique et sa santé, notamment par une meilleure gestion des facteurs facilitant cette intégration. D'une part, pendant les heures-contact, l'étudiant applique les acquis des deux premiers ensembles par une pratique régulière et suffisante de l'activité physique, dans une perspective de santé, et par la planification, la réalisation et l'évaluation d'un programme personnel d'activités physiques. D'autre part, l'étudiant a l'occasion de mettre en pratique et de valider ce programme sous la supervision de son enseignant ou de son enseignante. De plus, les heures allouées au travail personnel permettent à l'étudiant de réaliser des travaux théoriques, d'améliorer son niveau de pratique de l'activité physique et d'acquérir de saines habitudes de vie.

OBJECTIF	STANDARD
<p>Énoncé de la compétence Démontrer sa capacité à prendre en charge sa pratique de l'activité physique dans une perspective de santé.</p>	
<p>1. Planifier un programme personnel d'activités physiques.</p>	<p>Critères de performance</p> <p>1.1 Mention de ses priorités selon ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation liés à la pratique régulière et suffisante de l'activité physique.</p> <p>1.2 Formulation correcte et pertinente d'objectifs personnels.</p> <p>1.3 Choix pertinent de l'activité ou des activités physiques à pratiquer.</p> <p>1.4 Planification appropriée des conditions de réalisation de l'activité ou des activités physiques à pratiquer.</p>
<p>2. Harmoniser les éléments d'une pratique régulière et suffisante de l'activité physique dans une approche favorisant la santé.</p>	<p>2.1 Respect des règles inhérentes à l'activité physique pratiquée.</p> <p>2.2 Respect des règles de sécurité et d'éthique.</p> <p>2.3 Pratique régulière et suffisante d'une activité physique respectant l'équilibre entre la recherche d'efficacité et les facteurs favorisant la santé.</p>
<p>3. Gérer un programme personnel d'activités physiques.</p>	<p>3.1 Choix pertinent des critères mesurant l'atteinte des objectifs du programme.</p> <p>3.2 Utilisation appropriée de stratégies d'évaluation quantitative et qualitative sur le plan de l'activité physique.</p> <p>3.3 Relevé périodique du temps investi et des activités physiques accomplies durant le programme.</p> <p>3.4 Adaptations périodiques, pertinentes et correctes de ses objectifs ou des moyens utilisés.</p> <p>3.5 Interprétation significative des progrès faits et des difficultés éprouvées lors de la pratique d'activités.</p> <p>3.6 Reconnaissance de l'influence de la pratique de l'activité physique sur son mode de vie.</p>

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

Pour réussir son cours et démontrer qu'il a acquis les premier et troisième éléments de compétence visés dans cet ensemble 3, l'étudiant devra durant la session :

- 1) Être capable, durant la session, de **fixer les objectifs de son programme personnel** d'activité physique ;
- 2) **Démontrer qu'il a réussi à réaliser ce programme d'activité physique** en s'organisant en conséquence avec son horaire, en surmontant les autres contraintes qui sont associées à sa vie d'étudiant et en atteignant les objectifs qu'il s'était fixé.

Ce programme sera réalisé par l'étudiant dans les 15 heures prévues pour du travail personnel.

De plus, pour choisir l'activité qu'il pratiquera dans son programme personnel, l'étudiant devra tenir compte des facteurs qui conditionnent ou favorisent la pratique de l'activité physique : ces facteurs lui seront fournis par son professeur d'éducation physique lors des 30 heures de cours.

Pour réussir son cours et démontrer qu'il a acquis le deuxième élément de compétence visé dans cet ensemble III, l'étudiant devra :

- 1) Démontrer qu'il respecte les conditions qui garantissent le lien entre l'activité physique et la santé telles que recensées dans la documentation pertinente (la prévention des blessures, les principes physiologiques à respecter pour améliorer sa condition physique, des attitudes axées sur la participation ou sur une saine compétition...)

- 2) Démontrer qu'il respecte une démarche visant l'efficacité : la démarche de l'étudiant qui vise l'efficacité peut consister en une démarche qui conduit à des effets bénéfiques sur la condition physique ou en une démarche qui conduit à la maîtrise d'habiletés motrices.

ACTIVITÉS PROPOSÉES

IMPORTANT
VOUS DEVEZ VOUS PRÉSENTER EN TENUE SPORTIVE DÈS LE PREMIER COURS.

TOUS LES ÉTUDIANTS peuvent s'inscrire à un des cours suivants (nous vous suggérons toutefois, de ne pas choisir une discipline que vous maîtrisez déjà).

109-050-M3 GESTION DU STRESS ET AUTONOMIE

Ce cours s'adresse à tous puisque chacun de nous est confronté quotidiennement au stress. Le cours de Gestion du stress privilégiera la détente et le relâchement musculaire par l'apprentissage de différentes techniques de relaxation active et passive. Voici un bref aperçu des techniques utilisées : la relaxation progressive de Jacobson, le training autogène de Schultz ainsi que quelques méthodes d'automassage et de massage en duo comme le Shiatsu. Des techniques de détente mentale telles que la visualisation créatrice et l'imagerie mentale seront abordées. Des exercices empruntés à la gymnastique douce vous aideront à diminuer les inconforts physiques que provoque le stress comme les maux de dos et les contractions musculaires permanentes qui en résultent. De plus, des exercices cardiovasculaires et musculaires seront pratiqués afin de s'orienter vers une pratique autonome de l'activité physique et une meilleure gestion du stress.

109-137-M3 RANDONNÉE PÉDESTRE ET AUTONOMIE

IMPORTANT : COURS PARTICULIER INCLUANT DEUX SORTIES LORS DE DEUX FINS DE SEMAINE DIFFÉRENTES.

- Deux à trois cours en classe au Collège les vendredis de 14h à 18h
- Deux cours au Mont-Royal les vendredis de 14h à 18h.
- Deux sorties lors de deux fins de semaine différentes.

Ce cours permet aux étudiants de s'initier à la randonnée pédestre. Ceux-ci participeront à l'organisation des sorties et recevront toutes les informations nécessaires à la préparation : principes de sécurité, liste d'équipements requis, collations appropriées, techniques de marche en montagne, orientation, etc. Des circuits débutants, intermédiaires et avancés sont prévus.

PARTICULARITÉ AU COURS INTENSIF : Les quatre ou cinq rencontres sont un prérequis pour être admis aux sorties et pour la réussite de votre cours. Une absence à une de ces rencontres entraîne automatiquement un échec au cours.

109-152-M3 MUSCULATION ET AUTONOMIE

Cours d'introduction à la musculation dans lequel l'étudiant se familiarisera avec différentes méthodes d'entraînement (circuits, endurance, puissance, hypertrophie, agilité, etc.). L'étudiant est amené à se créer des programmes personnels d'entraînement et les expérimenter.

109-195-M3 VOLLEYBALL ET AUTONOMIE

Cours dans lequel l'étudiant expérimentera différentes activités en gymnase dans le but de maîtriser les gestes de base en volleyball (touche, manchette et service). Il apprendra également à gérer un programme personnel d'activités physiques et sera appelé à réaliser un défi sollicitant la capacité aérobie. Le cours s'adresse à tous les niveaux de joueurs puisqu'il est axé sur une démarche individuelle à travers différentes expérimentations et formules de tournoi.

109-227-M3 CYCLISME ET AUTONOMIE

Ce cours s'adresse aux personnes étudiantes de toute condition physique intéressées par le monde du vélo. Il comporte 6 ou 7 sorties dans la région de Montréal, ainsi que quelques cours théoriques pour totaliser 30 heures de cours. La personne étudiante doit être en mesure de rouler durant 3 heures consécutives. Les cours se déroulent les jeudis de 14h à 18h. Les départs et les arrivées se font au collège. Il s'agit d'un cours intensif qui se réalise en septembre et octobre à la session d'automne et en avril et mai à la session d'hiver. Plusieurs thèmes spécifiques sont abordés : ajustement et positionnement du vélo, ateliers mécaniques, utilisation des vitesses, rouler en peloton. D'autres thèmes connexes sont également couverts : signalisation, vêtements, nutrition, hydratation, etc. Les

personnes étudiantes doivent avoir accès à un vélo hybride ou un vélo de route en bon état. Le port du casque est obligatoire.

Horaire d'automne : septembre et octobre

Horaire d'hiver : avril et mai

109-241-M3 ENTRAINEMENT RYTHMÉ ET AUTONOMIE

Entraînement sur musique, incluant des combinaisons d'exercices cardiovasculaires, offrant une variété de mouvements avec et sans sauts. Le cours comporte aussi des exercices de musculation et de flexibilité. L'étudiant expérimentera différents styles de cours de groupes (aérobie traditionnelle, Tabata, entraînement par intervalles, step, zumba, circuit d'entraînement, etc.)