



Collège de  
**Maisonneuve**

# CHOIX DE COURS EN ÉDUCATION PHYSIQUE



EDU  
EDU  
EDU



## Table des matières

<b>Ensemble 1</b>
<a href="#"><u>Santé et conditionnement physique en gymnase /109-110</u></a> <a href="#"><u>Santé et conditionnement physique aquatique /109-112</u></a> <a href="#"><u>Santé et conditionnement physique : plein air urbain /109 -115</u></a> <a href="#"><u>Santé et conditionnement physique sur roue (<i>spinning</i>) /109-116</u></a> <a href="#"><u>Santé et conditionnement physique : nature et aventure/109-117</u></a> <a href="#"><u>Santé et conditionnement physique- : ZenActif /109-119</u></a> <a href="#"><u>Santé et conditionnement physique : entraînement fonctionnel/109-121</u></a>
<b>Ensemble 2</b>
<a href="#"><u>Autodéfense /109-201</u></a> <a href="#"><u>Canot-camping /109-202</u></a> <a href="#"><u>Football sans contact/ 109-203</u></a> <a href="#"><u>Techniques d'entraînement musculaire /109-204</u></a> <a href="#"><u>Natation /109-207</u></a> <a href="#"><u>Yoga /109-210</u></a> <a href="#"><u>Volleyball /109-213</u></a> <a href="#"><u>Badminton /109-214</u></a> <a href="#"><u>Initiation aux sports en eau vive /109- 218</u></a> <a href="#"><u>Randonnée urbaine /109-219</u></a> <a href="#"><u>Escalade de bloc /109-220</u></a> <a href="#"><u>Water-polo /109-221</u></a> <a href="#"><u>Apprentissage des bases en sports collectifs /109-225</u></a> <a href="#"><u>Apprendre à nager /109-230</u></a>
<b>Ensemble 3</b>
<a href="#"><u>Cyclotourisme /109-302</u></a> <a href="#"><u>Musculation pour tous /109-304</u></a> <a href="#"><u>Yoga pleine nature /109-310</u></a> <a href="#"><u>Badminton pour tous /109-314</u></a> <a href="#"><u>Sports collectifs /109-324</u></a> <a href="#"><u>Entraînement et activités aquatiques /109-370</u></a> <a href="#"><u>Gestion du stress par l'activité physique /109-382</u></a> <a href="#"><u>Randonnée pédestre /109-388</u></a>



Collège de  
**Maisonneuve**

# CHOIX DE COURS EN ÉDUCATION PHYSIQUE



## ENSEMBLE

# 1



**ÉDP 110 (1-1-1)**  
**Santé et conditionnement physique en gymnase**

Homme	Femme	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
		x		x	x	

Ce cours permet aux étudiant.e.s d'analyser et d'améliorer leur pratique de l'activité physique au regard des habitudes de vie et des déterminants favorisant la santé. Chaque étudiant.e prendra conscience et améliorera son endurance aérobie, sa vigueur musculaire et d'autres déterminants de la condition physique à l'aide de différentes activités. Ces expériences d'entraînement permettront à l'étudiant.e de faire un bilan de sa santé globale et de mieux s'outiller quant à la mise en œuvre des paramètres prescrits tout en explorant des avenues d'entraînement qui les motiveront dans la quête d'une pratique régulière.

**ÉQUIPEMENT**

Prévoir, outre la tenue normale d'éducation physique, un chandail chaud (coton ouaté), pour les séances de relaxation.

**ÉDP 112 (1-1-1)**  
**Santé et conditionnement physique aquatique**

Homme	Femme	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
		x		x	x	

Ce cours permet aux étudiant.e.s d'analyser et d'améliorer leur pratique de l'activité physique au regard des habitudes de vie et des déterminants favorisant la santé. Chaque étudiant.e prendra conscience et améliorera son endurance aérobie, sa vigueur musculaire et d'autres déterminants de la condition physique à l'aide de différentes activités physiques.

Le développement de l'endurance aérobie se fera principalement par des séances d'entraînement variées en natation qui peuvent être agrémentées de jeux ou d'activités aquatiques. Les différentes expérimentations réalisées en piscine permettront à l'étudiant.e de faire un bilan de sa santé globale et de mieux s'outiller quant à la mise en œuvre des paramètres prescrits tout en explorant des avenues d'entraînement qui les motiveront dans la quête d'une pratique régulière.

**PRÉALABLES**

Être capable de nager au moins cinq longueurs (125 mètres) de piscine sans arrêt et de faire de la nage sur place dans la partie profonde durant une période minimale de trois minutes.

**ÉQUIPEMENT**

Tous les étudiant.e.s doivent se procurer des lunettes de natation.

ÉDP 115 (1-1-1) Santé et conditionnement physique : plein air urbain						
Homme	Femme	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
		x		x	x	x

Cours où l'on apprend à se préparer adéquatement aux activités en plein air (habillement, alimentation) et où l'étudiant.e expérimente des activités et méthodes d'entraînement et de conditionnement physique qui se pratiquent en plein air. Des activités de mobilité active telles que le vélo, la course et la marche sont utilisées afin d'intégrer l'activité physique à son quotidien. Pour l'activité à vélo, l'étudiant.e fournit son vélo ou loue un Bixi. Certains lieux exploités durant les cours offriront la possibilité, si les conditions le permettent, de pratiquer le ski de fond et le patin à glace.

## ÉDP 116 (1-1-1)

### Santé et conditionnement physique sur roue (spinning)

Homme	Femme	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
		x		x	x	

Ce cours permet aux étudiant.e.s d'analyser et d'améliorer leur pratique de l'activité physique au regard des habitudes de vie et des déterminants favorisant la santé. Chaque étudiant.e prendra conscience et améliorera son endurance aéробie, sa vigueur musculaire et d'autres déterminants de la condition physique à l'aide de différentes activités physiques.

Le développement de l'endurance aérobie se fera principalement par des entraînements animés sur le vélo stationnaire au rythme de musiques variées et entraînantes. Les expérimentations réalisées en classe permettront à l'étudiant.e de faire un bilan de sa santé globale et de mieux s'outiller quant à la mise en œuvre des paramètres prescrits tout en explorant des avenues d'entraînement qui les motiveront dans la quête d'une pratique régulière.

ÉDP 117 (1-1-1)  
Santé et conditionnement physique : nature et aventure

Homme	Femme	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
		x	100 - 250 \$	x	x	x

Ce cours propose à l'étudiant.e d'établir un rapport entre l'importance du développement durable, l'expérience du territoire, la condition physique, un mode de vie actif et la santé. Des entraînements physiques variés sont expérimentés en pleine nature dans des environnements terrestres et aquatiques où l'ensemble des déterminants de la condition physique sont appliqués au travers des éléments.

Les activités que comporte ce cours varient en fonction des saisons, de la température, de la disponibilité des fournisseurs, ainsi que des terrains de pratique. Quatre activités parmi une multitude de disciplines de pleine nature seront choisies et organisées par l'enseignant.e.

Quelques exemples de ces activités sont : la randonnée pédestre, le rafting, la via ferrata, la raquette, le ski, le vélo, l'escalade.

Mettre au défi votre capacité cardiovasculaire par l'entremise d'une ou plusieurs de ces activités sera une des invitations centrales de ce cours.

La question... Aurez-vous le souffle coupé par l'intensité de l'effort ou plutôt par les paysages et les points de vue à couper le souffle?

## FRAIS

**Cours à frais variables** (entre 100 \$ et 250 \$) : ce montant inclut les frais de transport en autobus (si applicables), ainsi que les frais devant être déboursés pour accomplir les différentes activités.

**ÉDP 119 (1-1-1)**  
**Santé et conditionnement physique : ZenActif**

Homme	Femme	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
		x		x	x	

Ce cours s'adresse aux étudiant.es qui souhaitent prendre leur santé en main, autant sur le plan physique, que mental et émotionnel, par l'entremise de la pratique de l'activité physique et des saines habitudes de vie.

Dans le cadre de ce cours, l'étudiant.e sera appelé.e à expérimenter, réfléchir, analyser et acquérir des connaissances en lien avec les différentes dimensions de la santé globale et les déterminants de la condition physique. Le but étant d'adopter une démarche proactive vers son mieux-être, en développant des aptitudes pour prendre soin de soi.

La réalisation de diverses activités physiques permettant d'évaluer et d'expérimenter les principaux déterminants variables de la condition physique, comme l'endurance aérobie, la vigueur musculaire et la flexibilité feront partie intégrante du cours. Les expérimentations seront variées et prendront diverses formes allant de la marche rapide à la course, l'entraînement fractionné par intervalles, l'entraînement de la vigueur musculaire, la réalisation d'exercices favorisant une meilleure posture, l'expérimentation d'exercices de respiration, de méditation et de relaxation, notamment.

**ÉDP 121 (1-1-1)**  
**Santé et conditionnement physique : Entraînement Fonctionnel**

Homme	Femme	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
		x		x	x	

Ce cours s'adresse aux élèves qui désirent apprendre les mouvements de base de l'entraînement contre résistance (musculation) afin de mieux fonctionner dans la vie de tous les jours. À travers diverses expériences d'entraînement, l'élève découvrira une pratique efficace qui jumelle la force musculaire, l'endurance aérobie et la mobilité à l'aide d'un minimum d'équipement. Avec l'effort et la rigueur nécessaire, l'élève appréciera une amélioration de ses déterminants de la condition physique qui se traduira par une meilleure compréhension, voire maîtrise de son corps, et, ultimement, par la quête d'une pratique régulière d'activité physique.



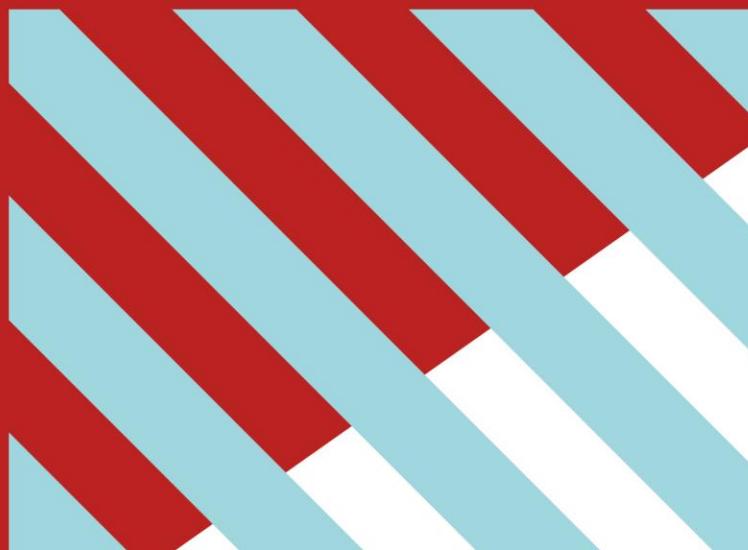
Collège de  
**Maisonneuve**

# CHOIX DE COURS EN ÉDUCATION PHYSIQUE



## ENSEMBLE

# 2



ÉDP 201 (0-2-1)

**Autodéfense**

Homme	Femme	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
	x			x	x	

Ce cours permet de reconnaître les facteurs de danger d'une situation, d'être en mesure de les évaluer et d'appliquer les principes d'autodéfense. Il permet également de développer des attitudes et des techniques appropriées à diverses situations agressantes. Les principales habiletés techniques d'autodéfense reposent sur un travail de mises en situation, de jeux de rôles et portent sur l'apprentissage :

- De coups frappés : coups de genou, coups de coude, coups de pied, coups de poing. Ces coups frappés s'exécuteront sur un bouclier tenu par une partenaire;
- De différentes techniques de dégagement de saisies;
- De défenses au sol;
- De l'application de la force nécessaire lors des scénarios de défense en utilisant l'équipement de protection tel que le port du casque et du plastron.

Pour des raisons de sécurité, les étudiant.e.s devront avoir les ongles courts et, au début de chaque cours, enlever leurs bijoux, montres, piercing ainsi que tout autre accessoire comme des broches dans les cheveux. Les activités se déroulent pieds nus.

ÉDP 202 (0-2-1)  
Canot-camping

Homme	Femme	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
		x	215 \$	x	x	x

Le cours de canot-camping s'adresse aux étudiant.e.s qui désirent apprendre les techniques de base du maniement du canot en eau calme et en eau vive (rivière), les règles de sécurité et les étapes de l'organisation d'une expédition en plein air. De plus, ce cours est une belle occasion de vivre une expérience de groupe très enrichissante et de s'initier au camping rustique.

### RENCONTRES

Ce cours est offert aux sessions d'automne et d'hiver. Il s'agit d'un cours intensif hors du cadre horaire. Il comporte quelques rencontres préparatoires en classe, une journée d'initiation aux techniques de base en canot et une sortie finale de canot-camping en eau calme et/ou en eau vive (2 à 3 jours avec nuitée en camping).

Calendrier provisoire des sorties pour la session d'automne :

- 1 journée (samedi ou dimanche) une fin de semaine de septembre
- 2 à 3 jours avec nuitée en camping (fin de semaine de septembre/octobre OU longue fin de semaine de l'Action de grâce en octobre)

Calendrier provisoire des sorties pour la session d'hiver :

- 1 journée (samedi ou dimanche) une fin de semaine de mai
- 2 à 3 jours avec nuitée en camping (fin de semaine de la Fête des Patriotes en mai OU suivant la fin de la session)

### FRAIS

L'étudiant.e doit débourser 215 \$ afin de couvrir les frais de transport en autobus, d'hébergement et de location de matériel (canots, pagaies, VFI, etc.).

### PRÉALABLE

Savoir nager.

### ÉQUIPEMENT

L'étudiant.e doit avoir un sac à dos gros format (ex.: 50 litres et plus), un sac de couchage, un tapis de sol, un imperméable (haut et bas) et d'autres items à préciser au premier cours. **Du matériel pourra être emprunté au collège, loué ailleurs ou partagé entre les coéquipiers.**

**ÉDP 203 (0-2-1)**  
**Football sans contact**

Garçon	Fille	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
		x		x		

Il nous fait plaisir d'offrir à nouveau le cours de *football sans contact* sur notre **nouvelle surface de jeu synthétique** tant attendue.

Dans ce cours intensif, sur 10 semaines à raison de 3 heures par semaine, l'étudiant.e s'initiera aux gestes techniques de base (course, passe et réception) et aux tactiques offensives et défensives collectives. Ce cours permet également d'apprendre et de mettre en pratique les règles de jeu officielles et certaines règles adaptées.

L'étudiant.e devra planifier et appliquer une démarche d'apprentissage individuelle. L'application de cette démarche repose sur l'implication proactive de l'étudiant.e afin d'atteindre la compétence du cours qui est d'"*Améliorer son efficacité*".

De plus, l'étudiant.e développera une attitude de collaboration envers ses coéquipiers et de respect envers ses adversaires.

L'accent est mis sur les apprentissages pratiques. Tout au long de la session, à chacun des cours, l'étudiant.e développera ses habiletés par des éducatifs individuels en petits groupes et par des parties en formats adaptés au nombre de participants (4 contre 4 ou 5 contre 5).

Le cours a lieu, quelle que soit la température extérieure.

**ÉDP 204 (0-2-1)**  
**Techniques d'entraînement musculaire**

Homme	Femme	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
		x		x	x	

Ce cours vise l'acquisition des techniques et des paramètres d'entraînement essentiels au développement des qualités musculaires. C'est à travers différentes méthodes d'entraînements proposées lors des cours que l'étudiant.e pourra améliorer son efficacité technique en musculation. Ce cours s'adresse à l'ensemble des étudiant.e.s, peu importe le niveau d'expérience. Cette démarche d'efficacité technique s'appuie sur différents types d'exercices et de méthodes d'entraînement, tout en variant le matériel placé à la disposition de l'étudiant.e (poids et haltères, barres et appareils de musculation, etc.).

**ÉDP 207 (0-2-1)**  
**Natation**

Homme	Femme	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
		x		x	x	

Ce cours vise l'apprentissage de différents styles de nage (brasse, crawl et dos crawlé, dos élémentaire, marinière et papillon) et l'acquisition de certaines habiletés aquatiques.

**PRÉALABLES**

Ne pas avoir peur de l'eau.

Nager deux longueurs de piscine (une sur le ventre et une sur le dos).

**ÉQUIPEMENT**

Tous les étudiant.e.s doivent se procurer des lunettes de natation.

**ÉDP 210 (0-2-1)**  
**Yoga**

Homme	Femme	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
		x		x	x	

Ce cours explore les différentes facettes du yoga, son histoire et sa philosophie. Il s'adresse aux débutant.e.s et se déroule dans la perspective d'une pratique sécuritaire pour le dos et les articulations. Les postures de base du yoga y sont pratiquées de même que les techniques essentielles de respiration, de méditation et de relaxation.

**ÉDP 213 (0-2-1)**  
**Volleyball**

Homme	Femme	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
		x		x	x	x

Dans ce cours, l'étudiant.e s'initiera aux gestes techniques de base (touche, manchette, service) et aux gestes avancés (smash et contre) ainsi qu'aux principes fondamentaux de la tactique de base individuelle et des tactiques de base collectives. Ce cours permet également d'apprendre et de mettre en pratique les règles de jeu officielles et certaines règles adaptées.

L'étudiant.e devra planifier et appliquer une démarche d'apprentissage individuelle. L'application de cette démarche repose sur l'implication proactive de l'étudiant.e afin d'atteindre la compétence du cours qui est d'« *Améliorer son efficacité* ».

De plus, l'étudiant.e développera une attitude de collaboration envers ses coéquipiers et de respect envers ses adversaires.

L'étudiant.e devra participer, à l'intérieur du cours, à des formats de jeu différents, tels que le 4 contre 4 et/ou le 6 contre 6.

**RENCONTRE HORS CADRE HORAIRE**

L'étudiant.e doit être disponible une journée de la semaine de réussite **OU** de fin de semaine afin de participer à un tournoi inter classe.

**ÉDP 214 (0-2-1)**

**Badminton**

Homme	Femme	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
		x		x	x	

Ce cours vise l'apprentissage des techniques de base et des stratégies élémentaires en simple et en double. L'étudiant.e cherchera continuellement à s'améliorer sur les plans technique, stratégique ainsi qu'au niveau de sa condition physique. Ce cours vise également la conscientisation et l'acquisition progressive de certaines attitudes qui favorisent la réussite.

Ce cours de la formation générale vise l'amélioration des capacités d'exécution dans la pratique d'une activité physique choisie par l'étudiant.e. Il permet de se fixer des objectifs personnels qui seront réalistes et motivants et implique un processus de décision et d'auto-évaluation qui permet à l'étudiant.e de constater ses progrès.

Au cours de la session, l'étudiant.e devra, à la suite d'une démarche personnelle, démontrer l'amélioration des habiletés motrices, techniques et/ou des stratégies complexes exigées par l'activité choisie.

**ÉQUIPEMENT**

L'étudiant.e doit fournir sa raquette.

**ÉDP 218 (0-2-1)**  
**Initiation aux sports en eau vive**

Homme	Femme	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
		X	300 \$	X	X	X

Vous aimez la nature? Les sports nautiques? Les sports d'équipe? Les sensations fortes? Ne cherchez plus! Ce cours est une belle occasion d'en apprendre davantage sur vous et les autres, de vivre une expérience de groupe enrichissante et de s'initier de façon sécuritaire aux sports d'eau vive.

**RENCONTRES**

Ce cours est offert aux sessions d'automne et d'hiver. Il s'agit d'un cours intensif hors du cadre horaire. Il comporte ~~deux~~ quelques rencontres préparatoires en classe, une journée d'initiation aux techniques de base en eau vive et un stage d'une fin de semaine de rafting (2 à 3 jours avec nuitée en camping).

Calendrier provisoire des sorties pour la session d'automne :

- 1 journée (samedi ou dimanche) une fin de semaine de septembre
- 2 à 3 jours avec nuitée en camping (fin de semaine de septembre/octobre OU longue fin de semaine de l'Action de grâce en octobre)

Calendrier provisoire des sorties pour la session d'hiver :

- 1 journée (samedi ou dimanche) une fin de semaine de mai
- 2 à 3 jours avec nuitée en camping (fin de semaine de la Fête des Patriotes en mai OU suivant la fin de la session)

**FRAIS**

L'étudiant.e doit débourser 300 \$ afin de couvrir les frais de transport en autobus, d'hébergement et de location de matériel (pagaies, VFI, casques, etc.).

**PRÉALABLE**

Savoir nager.

**ÉQUIPEMENT**

L'étudiant.e doit avoir un sac de couchage, un tapis de sol, un imperméable et d'autres items à préciser au premier cours. **Du matériel pourra être emprunté au collège, loué ailleurs ou partagé entre les coéquipiers.**

**ÉDP 219 (0-2-1)**  
**Randonnée urbaine**

Homme	Fille	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
		X		X		

Ce cours s'adresse surtout aux étudiant.e.s qui souhaitent améliorer leur condition physique et leurs compétences en plein air urbain et qui souhaitent passer du temps en nature durant les 10 premières semaines de la session d'automne à travers des sorties thématiques (les ruelles de Montréal, la tournée des murales...).

**ÉDP 220 (0-2-1)**  
**Escalade de bloc**

Homme	Femme	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
		X	300\$ + taxes	X	X	

Ce cours s'adresse à ceux et celles qui souhaitent en apprendre davantage sur eux-mêmes, en utilisant l'escalade pour y arriver. En une dizaine de sorties dans un ou des gymnases d'escalade à proximité du collège, vous pourrez développer vos connaissances et vos compétences en lien avec votre corps, votre esprit et la discipline de l'escalade. Que vous soyez néophyte ou grimpeur invétéré, ce cours propose un accompagnement dans les notions de défi par choix, d'effort biomécanique, de philosophie de l'escalade, ainsi que d'analyse et de prévention du risque.

Plus spécifiquement, ce cours comprend un court module théorique, ainsi qu'un suivi personnalisé fourni par l'enseignant et un coach d'escalade pour aider l'étudiant.e à s'introduire d'une manière sécuritaire à l'escalade ou se perfectionner dans cette discipline.

**Cours à frais fixes :** 300 \$ + taxes

Ce montant représente le prix du forfait offert par notre organisme partenaire, le Bloc Shop.

Ce forfait inclut :

- Un accès étudiant d'une durée de 3 mois à toutes les succursales Bloc Shop en tout temps d'ouverture
- Un sac en plastique de craie d'escalade
- La location de souliers (au besoin) lorsque l'étudiant.e se rend au Bloc Shop
- L'implication d'un coach d'escalade aux 12 cours prévus en gymnase

ÉDP 221 (0-2-1)  
Water-polo

Homme	Femme	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
		x		x	x	

Sport aquatique olympique qui se joue dans une piscine, il combine des éléments du football et du handball, mais se déroule principalement dans l'eau. Deux équipes s'affrontent, chacune composée de sept joueurs (six joueurs et un gardien de but) dans l'eau à la fois. L'objectif du jeu est de marquer des buts en envoyant le ballon dans le but de l'équipe adverse. Ce cours développe l'endurance, la force et l'agilité, car les joueurs doivent constamment nager, se déplacer et se positionner pour recevoir ou passer le ballon. Le jeu peut être physique, avec des contacts sous l'eau, bien que certaines règles limitent l'intensité de ces contacts. Vous y développerez de la collaboration et de l'entraide.

Pré-requis : savoir nager et être à l'aise dans l'eau.

ÉDP 225 (0-2-1)  
Apprentissage des bases en sports collectifs

Homme	Femme	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
		x		x	x	

Le jeu au nom inusité – *la patate chaude* – sera le moyen privilégié pour permettre les apprentissages suivants :

Comment agir lorsque je suis en possession du ballon dans un sport collectif? Comment me démarquer? Comment surveiller un adversaire? De quelle manière pouvons-nous jouer en équipe? Ce sont des réponses à ces questions - et à d'autres du même genre – qu'offre le cours. Il permet aux étudiantes et aux étudiants d'améliorer ou d'acquérir les actions fondamentales généralisables à l'ensemble des sports collectifs (le marquage, l'aiguillage, l'écran, les permutations, le contrôle collectif du ballon, la tactique collective, le démarquage, les combinaisons tactiques, l'élaboration d'un système de jeu, etc.). Ces actions sont transférables aux sports collectifs conventionnels.

**Bien que le jeu sera utilisé régulièrement à des fins d'apprentissage, il n'y aura pas de pratique directe des activités sportives collectives conventionnelles (basket, soccer, hockey, ultimate frisbee, etc.) dans ce cours.** Ce cours peut convenir à tous, indépendamment des niveaux de jeu, et peut constituer un excellent tremplin en préparation au cours de sports collectifs de l'ensemble III.

ÉDP 230 (0-2-1)  
**Apprendre à nager**

Homme	Femme	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
		X		X	X	

Ce cours s'adresse aux étudiantes et aux étudiants de niveau DÉBUTANT ne sachant pas nager. Le cours vous permettra de développer l'habileté à nager pour survivre en cas d'une chute dans l'eau. Vous apprendrez les bases de la flottabilité, les bases du crawl et une aisance en partie profonde.



Collège de  
**Maisonneuve**

# CHOIX DE COURS EN ÉDUCATION PHYSIQUE



## ENSEMBLE

# 3



ÉDP 302 (1-1-1)  
Cyclotourisme

**ÉDP 304 (1-1-1)**  
**Musculation pour tous**

Homme	Femme	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
		x		x	x	

Dans ce cours, l'étudiant.e doit démontrer sa capacité à prendre en charge sa pratique de l'activité physique dans une perspective de santé. L'étudiant.e devra réaliser un programme personnel d'entraînement en tenant compte de ses faiblesses en matière de condition physique et des standards reconnus d'une pratique régulière ayant un impact sur la santé. Ce programme s'appuiera sur les qualités musculaires suivantes (force endurance, force absolue ou force relative), la flexibilité ainsi que l'endurance cardio-respiratoire ou sur un programme d'exercices adapté à une problématique particulière de santé (ex. : problèmes de posture ou de dos, développement général, etc.). Ce programme sera mis en application au Collège lors des cours et en dehors des heures de cours lors des entraînements personnels de l'étudiant.e.

**Note :** Une épreuve cardio-respiratoire aura lieu dans ce cours et servira à valider la prise en charge de sa pratique d'activité physique.

**ÉDP 310 (1-1-1)**  
**Yoga pleine nature**

Homme	Femme	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
		x	250 \$ à 450 \$	x	x	x

Ce cours s'adresse aux personnes désireuses de vibrer au rythme de la nature à travers des activités de yoga et de randonnées en plein air. Plus particulièrement, vous serez en mesure de préparer, réaliser et évaluer votre propre programme d'activités physiques dont le yoga prendra une place prépondérante en fonction de vos besoins. Une fin de semaine intensive de yoga est prévue dans un centre de plein air à l'extérieur de la ville, où vous profiterez de la sérénité des lieux, à travers des activités de canot, de vélo (fourni) et de randonnées pédestres. Il restera quelques cours à faire en gymnase.

**FRAIS**

Entre 250 \$ et 450 \$ comprenant :

- le coût varie en fonction du nombre de jours (3 ou 4 ou 5) selon les disponibilités du Centre et des activités proposées
- le transport en autobus pour la sortie de fin de semaine
- le logement en chambre ou dortoir pour la sortie de fin de semaine\*
- les repas fournis par le centre de plein air\*\*

\*Prévoyez des draps et des couvertures pour le lit ou un sac de couchage.

\*\*Il se peut que vous ayez l'option de cuisiner vos propres repas en équipe dans le centre de plein air.

ÉDP 314 (1-1-1) Badminton pour tous						
Homme	Femme	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
		X		x	x	

Ce cours de badminton est ouvert à tous. Il vise l'apprentissage des techniques de base et des stratégies élémentaires en simple et en double. L'étudiant.e cherchera continuellement à s'améliorer sur les plans technique, stratégique ainsi qu'au niveau de sa condition physique.

L'étudiant.e apprendra à reconnaître les effets de saines habitudes de vie et de l'activité physique sur sa santé. Il/elle devra démontrer sa capacité à gérer sa pratique de badminton et d'activités physiques hors classe afin d'assurer la satisfaction de ses besoins en élaborant un programme personnel d'activités physiques. À l'aide d'outils variés (tests physiques, relevés d'activités physiques, fiches d'analyse, etc.), l'étudiant.e démontrera sa capacité à prendre en charge sa pratique d'activités physiques dans une perspective de santé.

Une épreuve cardio-respiratoire aura lieu dans ce cours et servira à valider la prise en charge de sa pratique d'activité physique.

# ÉDP 324 (1-1-1)

## Sports collectifs

Ce cours permet d'expérimenter diverses activités de groupe (sportives ou autres) dans un contexte récréatif, en gymnase et à l'extérieur. Chacun.e peut évoluer à son rythme et à celui du groupe à l'intérieur d'au moins cinq activités (basketball, hockey cosom, soccer, etc.). L'étudiant.e prend conscience des bienfaits et des limites de chacune de ces activités sur sa santé et sa condition physique. Une emphase particulière est mise sur sa capacité à interagir et à collaborer à l'intérieur d'une équipe.

Une épreuve cardio-respiratoire aura lieu dans ce cours et servira à valider la prise en charge de sa pratique d'activité physique.

**ÉDP 370 (1-1-1)**  
**Entraînement et activités aquatiques**

Dans ce cours, l'étudiant.e réalisera des séances d'entraînement variées en natation qui seront agrémentées par des jeux et des activités aquatiques.

## PRÉALABLES

Être capable de nager au moins cinq longueurs (125 mètres) de piscine sans arrêt et de faire de la nage sur place dans la partie profonde durant une période minimale de trois minutes.

## ÉQUIPEMENT

Tous les étudiant.e.s doivent se procurer des lunettes de natation.

**ÉDP 382 (1-1-1)**  
**Gestion du stress par l'activité physique**

Homme	Femme	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
		X		x	x	

Ce cours vise à sensibiliser l'étudiant.e à la problématique du stress, à lui faire acquérir des connaissances de base lui permettant de comprendre ce qu'est le stress, d'en identifier les symptômes et de découvrir ses propres sources de stress.

Par le biais d'exercices de détente et d'activités physiques, l'étudiant.e est en mesure de déterminer ses besoins, d'expérimenter diverses méthodes de réduction du stress et d'élaborer un plan d'action personnel.

**RENCONTRE**

L'étudiant.e doit réaliser une activité de marche (quatre heures) en dehors du cadre horaire.

Une épreuve cardio-respiratoire aura lieu dans ce cours et servira à valider la prise en charge de sa pratique d'activité physique.

ÉDP 388 (1-1-1)  
Randonnée pédestre

Homme	Femme	Mixte	Frais supplémentaires	Automne	Hiver	Hors cadre horaire
		x	25-100 \$-25-50\$	x	x	x

Ce cours s'adresse aux étudiant.es qui désirent de vivre une expérience de randonnée pédestre en montagne. L'étudiant.e mettra sur pied un programme d'entraînement spécifique à la randonnée. Il apprendra aussi les méthodes d'orientation avec boussole, de préparation des repas en plein air ainsi que les notions de base en premiers soins.

### **RENCONTRES**

Plusieurs formats de cours sont possibles. La structure du cours est décidée par l'enseignant.e selon son niveau d'aise, de compétences, en fonction des ratios d'encadrement et du niveau de difficulté de la sortie. Le niveau de santé des personnes inscrites est aussi un facteur rentrant en considération.

Peu importe la structure du cours, des rencontres préparatoires seront toujours de mise afin d'assurer une progression de difficulté logique, raisonnable et sécuritaire. Voici deux formules de cours en exemple.

Exemple 1 :

1 cours d'introduction

1 journée préparatoire (fin de semaine, début de session)

2-3 sorties **d'une journée** (fins de semaine au courant de la session)

Exemple 2 :

1 cours d'introduction

1 journée préparatoire (fin de semaine, début de session)

2-3 journées de randonnée **avec nuitées en camping** (longue fin de semaine, pendant la semaine d'évaluation formative ou la fin de session)

### **ÉQUIPEMENT**

L'étudiant.e doit avoir un sac à dos, des souliers ou bottes de marche en bon état, un sac de couchage et un imperméable. Le reste du matériel pourra être emprunté au collège, loué ailleurs ou partagé entre les coéquipiers.

### **FRAIS**

**Cours à frais variables** (entre 25 \$ et 100 \$). De plus :

L'étudiant.e devra assumer ses frais de déplacement (transport actif, en commun ou covoiturage).

L'étudiant.e est responsable de s'équiper convenablement avec des achats ou des locations s'il n'a pas le matériel nécessaire.

