

# RÉPERTOIRE DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE

## CÉGEP DE SHERBROOKE

### Formation générale : Éducation physique

L'enseignement de l'éducation physique au collégial vise principalement le développement global de la personne. La visée générale de la formation en éducation physique est de responsabiliser l'étudiant face à l'intégration, dans son mode de vie, de la pratique régulière d'activités physiques, dans une perspective de santé.

Les cours d'éducation physique font vivre à l'étudiant des expériences qui lui permettent de comprendre que l'activité physique, pratiquée de manière régulière et suffisante constitue un excellent moyen de s'épanouir physiquement, psychologiquement et socialement. Apprendre à intégrer l'activité physique à ses loisirs, à travers ses occupations professionnelles et familiales, permet à l'individu de développer son habileté à prendre en charge sa santé.

Durant votre formation, vous aurez à suivre 3 cours d'éducation physique.

- un cours de l' « ensemble 1 »
- un cours de l' « ensemble 2 »
- un cours de l' « ensemble 3 »

Nous encourageons l'étudiante ou l'étudiant à choisir des cours qui permettent l'acquisition de nouvelles connaissances et le développement de nouvelles habiletés. La présence à tous les cours d'éducation physique est directement liée à votre réussite !

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ - ENSEMBLE 1

#### 109-101-MQ Activité physique et santé

Un même titre de cours pour tous et des objectifs communs pour tous les groupes.

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EFFICACITÉ - ENSEMBLE 2

Le cours Activité physique et efficacité est **avant tout** un cours de développement qui vise l'application d'une démarche d'amélioration de son efficacité dans une activité choisie par l'étudiant. En conséquence, **évit**ez de choisir une activité que vous maîtrisez déjà bien ou que vous avez pratiquée de façon compétitive. Certains cours ont aussi des exigences particulières ou des contraintes importantes à l'horaire, **prenez soin de bien lire les descriptions de cours avant de faire vos choix**.

*Veillez noter que peu importe l'activité que vous choisirez dans cet ensemble, c'est le numéro 109-102-MQ (Activité physique et efficacité) qui sera porté à votre bulletin.*

#### 109-114-M2 Aïkido

Ce cours s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent explorer cet art martial d'origine japonaise. Dans cette initiation, vous effectuerez l'apprentissage des principes, des rites et des techniques de base, d'esquive, de riposte et de dégagement de l'aïkido. En apprenant à se servir du mouvement à son avantage, ce sport de défense vous permet de développer de l'assurance et la confiance en soi. On y trouve une initiation aux techniques de sabre japonais, avec les coutumes et les enseignements d'époque.  
*Équipement fourni* : judogi (vêtement approprié), bokken « sabre de bois ».

#### 109-120-M2 Badminton

Ce cours s'adresse à toute personne qui désire apprendre et perfectionner les techniques de base en badminton, appliquer les stratégies de jeu en simple et en double tout en développant une maîtrise des règlements officiels.  
*Regroupement* : garçons ou filles.  
*Équipement fourni* : raquette et volants.  
*Restriction* : ne pas avoir fait de compétitions de niveau avancé.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EFFICACITÉ – Ensemble 2 (suite)

*Veillez noter que peu importe l'activité que vous choisirez dans cet ensemble, c'est le numéro 109-102-MQ (Activité physique et efficacité) qui sera porté à votre bulletin.*

### **109-127-M2 Canotage COURS INTENSIF**

*Pour des raisons de sécurité, ce cours est accessible aux personnes qui maîtrisent les habiletés suivantes : nager 50 mètres sans arrêt, faire 10 mètres sous l'eau, remorquer une personne sur 50 mètres.*

Ce cours vous propose de vivre une activité de plein air sur des plans d'eau de la région. Il vous permet l'apprentissage de techniques et de manœuvres de base en eau calme et en eau vive, en plus de vous familiariser avec les règles de sécurité.

*Format : L'activité se tiendra par blocs de quatre heures par semaine avec une sortie d'une journée OBLIGATOIRE LA FIN DE SEMAINE.*

*Équipement fourni : canot, pagaie, veste de sauvetage, bottillons.*

### **109-164-M2 Judo**

Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent explorer un art martial d'origine japonaise. Durant ce cours, vous ferez l'apprentissage de techniques propres à l'art martial devenu de nos jours, un sport olympique. Avec un principe de déséquilibre, vous apprendrez des techniques de projection, de fauchage et d'immobilisation au sol. Vous verrez comment chuter au sol en répartissant l'onde de choc. Sans coup frappé, vous serez en mesure d'amener une personne au sol et de l'immobiliser.

*Équipement fourni : judogi (vêtement propre à l'activité).*

### **109-184-M2 Ski de randonnée COURS INTENSIF**

Ce cours accessible à tous propose une activité qui permet de profiter de notre hiver québécois dans la nature. Vous vous initierez au ski de randonnée par l'apprentissage de techniques de déplacement sur le plat, en montée, en descente et en virage. Vous aborderez aussi les questions de l'achat et de l'entretien de l'équipement, de l'utilisation des farts, de l'habillement, de l'éthique en randonnée et des règles de sécurité.

*Format : l'activité se tiendra par blocs de quatre heures. Des cours théoriques peuvent avoir lieu en soirée.*

*Équipement fourni : skis, bottes, bâtons, farts.*

*Coût : environ 18 \$ de droits d'entrée, au Centre de ski de fond du Parc du Mont Orford.*

### **109-188-M2 Orientation en nature COURS INTENSIF**

Ce cours vous propose d'effectuer quelques parcours d'orientation en nature dans des sites locaux : Parc Victoria, Mont Bellevue, etc. À ces occasions, vous apprendrez les techniques qui permettent de s'orienter facilement et d'utiliser adéquatement une boussole et des cartes topographiques. En expérimentant

(quelles que soient les conditions climatiques) différents parcours en terrain accidenté, vous pourrez vérifier dans quelle mesure cette activité de plein air peut être intégrée à vos pratiques régulières pour maintenir une bonne condition physique.

*Format : l'activité se tiendra par blocs de quatre heures.*

*Équipement fourni : boussole, cartes.*

### **109-191-M2 Randonnée pédestre COURS INTENSIF**

Ce cours propose une initiation à une activité en dehors du cadre horaire régulier, qui vous permettra de mettre de la variété dans vos choix d'activités physiques : initiation à l'organisation en forêt, aux règles de planification d'itinéraires et aux premiers soins, informations sur le milieu naturel, sur l'équipement et sur l'habillement spécifique. Expérimentations pratiques au cours de trois sorties en forêt d'une durée respective d'une demi-journée, une journée entière et deux journées consécutives avec coucher en camping.

*Remarque : il est nécessaire d'avoir une bonne condition physique. À cet effet, une vérification sera faite dès le premier cours (marche-course de 5 km à réaliser entre 30 et 40 minutes). Équipement fourni : matériel de camping (tente, sac à dos, isolant, réchaud).*

*Coût : 10 à 15 \$*

### **109-240-M2 Hockey cosom COURS INTENSIF**

Ce cours s'adresse seulement aux personnes qui ont un niveau débutant ou intermédiaire en hockey cosom. Vous y apprendrez les principales techniques de tir, de contrôle et de passe. Vous y appliquerez de stratégies et des tactiques de jeu à quatre et à cinq joueurs. Ce cours vous permettra également de vous familiariser avec des règlements officiels en hockey cosom. Tout au long de la session, vous aurez à déterminer vos besoins et à formuler des objectifs d'apprentissages. Des périodes de matchs ainsi que des évaluations formatives et sommatives fréquentes permettront de mesurer vos progrès. Vous constaterez que le hockey cosom sollicite votre coordination, votre esprit d'équipe, votre lecture du jeu ainsi que votre endurance cardiovasculaire.

*Format : Le cours de hockey cosom se déroule sur des périodes de 2 heures pendant 13 semaines (plateau intérieur ou extérieur selon la saison) et un tournoi maison OBLIGATOIRE DURANT UNE JOURNEE DE FIN DE SEMAINE. (Coût du cours maximum 10 \$).*

*Remarque : les pratiques et les équipes seront toujours mixtes (garçons et filles). Équipement obligatoire : lunettes protectrices (fournies par le CÉGEP).*

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EFFICACITÉ - ENSEMBLE 2 (suite)

*Veillez noter que peu importe l'activité que vous choisirez dans cet ensemble, c'est le numéro 109-102-MQ (Activité physique et efficacité) qui sera porté à votre bulletin.*

### **109-250-M2 Ultimate Frisbee**

Né d'un mélange harmonieux entre le basketball, le football et d'autres sports collectifs, l'ultimate frisbee est un sport sans contact. Unique en son genre, il se démarque des autres sports collectifs par l'autoarbitrage et les équipes souvent mixtes. Sur le plan physiologique, l'ultimate frisbee permet de développer l'endurance cardiovasculaire ainsi que de nombreuses habiletés motrices. Ce cours s'adresse aux étudiants débutants ou de niveau intermédiaire en ultimate frisbee et non pour les joueurs de niveau élite.

### **109-260-M2 Soccer**

Le cours de soccer se déroule sur des périodes de 3 heures pendant 10 semaines intensives sur le terrain synthétique du plateau Sylvie-Daigle (extérieur). Ce cours s'adresse seulement aux personnes qui ont un niveau débutant ou intermédiaire en soccer. Vous y apprendrez les principales techniques de tir, de contrôle et de passe. Vous y appliquerez des stratégies et des tactiques de jeu à sept et à onze joueurs. Ce cours vous permettra également de vous familiariser avec des règlements officiels en soccer. Tout au long de la session, vous aurez à déterminer vos besoins et à formuler des objectifs d'apprentissages. Des périodes de matchs ainsi que des évaluations formatives et sommatives fréquentes permettront de mesurer vos progrès. Vous constaterez que le soccer sollicite votre coordination, votre esprit d'équipe, votre lecture du jeu ainsi que votre endurance cardiovasculaire. Remarque : les pratiques et les équipes seront toujours mixtes (garçons et filles). Ce cours ne s'adresse pas aux bons joueurs de soccer.

Équipement obligatoire : crampons pour jouer au soccer, protèges tibias.

### **109-270-M2 Natation**

Le cours de natation s'adresse à des personnes qui sont à l'aise en eau profonde. Il vous permettra de développer votre habileté à nager en utilisant différents styles de nage : crawl, dos crawlé, brasse, etc. Vous développerez votre endurance organique et constaterez que la natation constitue une excellente activité d'entraînement pour améliorer votre condition physique.

*Restriction:* Les étudiants qui nagent avec les volontaires ou qui cumulent plusieurs années de nage compétitive dans un club élite.

### **109-280-M2 Escalade (mur intérieur)**

Ce cours d'*Initiation en escalade sur SAE (structure artificielle d'escalade)* s'adresse aux étudiants n'ayant pas d'expérience en escalade. L'étudiant se familiarisera aux techniques et aux

différents équipements afin de grimper en toute sécurité. Il développera différentes techniques de grimpes sur traverse afin de progresser dans des voies plus difficiles. Par la pratique de cette activité, il prendra conscience de ses forces et faiblesses concernant ses qualités physiques (tactiques et techniques), sa vigueur musculaire, sa flexibilité et ses qualités psychologiques afin de relever de nouveaux défis face à différentes voies d'escalade.

Ce cours lui permettra d'obtenir l'accréditation en SAE sur moulinette pour le mur d'escalade du CAP.

*Coût* : 15 \$ par étudiant, en plus du coût de la documentation nécessaire pour le cours.

### **109-289-M2 Relaxation**

Ce cours propose l'expérimentation de différentes techniques de relaxation reconnues pour leur efficacité de détente et de contrôle du stress. Vous apprendrez à reconnaître vos habiletés et vos attitudes. Vous aurez aussi à déterminer vos besoins et à formuler des objectifs personnels dans le but d'arriver à une efficacité optimale de la relaxation. Vous pourrez évaluer dans quelle mesure vos stratégies permettent d'intégrer la relaxation dans votre quotidien.

### **109-351-M2 Prévention des comportements agressifs**

Ce cours vise à définir l'agressivité, à diagnostiquer les éléments d'une crise, à encadrer la situation de crise, à expliquer le rôle du travail en équipe, à développer une position sécuritaire et à établir les mécanismes de défense, face à des comportements agressifs. Ce cours vous permettra de découvrir et de pratiquer des stratégies d'intervention sécuritaire selon les règles d'éthique de la profession.

### **109-985-M2 Golf COURS INTENSIF**

Ce cours propose l'apprentissage des différents coups de base (élan, coups roulés, coups d'approche), des règlements et des règles d'étiquette. Cette initiation vous permettra de circuler efficacement et sécuritairement sur un parcours de golf régulier.

*Regroupement* : mixte.

*Format* : Vous devez prévoir le jour de votre cours (5 ou 6 fois durant la session) une disponibilité jusqu'à 18 h 30 et au moins 2 demi-journées la fin de semaine en avant-midi.

*Équipement fourni* : bâtons.

*Coût* : environ 70 \$ pour l'accès au terrain de pratique et aux trois jeux sur les parcours de golf. Le transport doit être assumé par l'étudiant (organisation de covoiturage).

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUTONOMIE - ENSEMBLE 3

Le cours Activité physique et autonomie veut vous permettre d'améliorer votre condition physique générale tout en mettant l'accent sur certains déterminants de la condition physique. Plusieurs choix d'activités vous sont offerts. Dans les heures contacts avec l'enseignant, vous allez vous initier aux principes de l'entraînement que vous devrez par la suite appliquer dans votre programme personnel d'activité physique. Avant de faire votre choix, assurez-vous encore une fois, de **bien lire les consignes** parce qu'ici encore, certains cours ont des exigences ou des contraintes particulières.

*Veillez noter que peu importe l'activité que vous choisirez dans cet ensemble, c'est le numéro 109-103-MQ (Activité physique et autonomie) qui sera porté à votre bulletin.*

#### **109-154-M3 Musculation**

*(109-S54-M3 cours en soirée)*

Ce cours permet d'expérimenter une variété d'exercices en réalisant plusieurs circuits d'entraînement. À la suite de cette période d'apprentissage, vous aurez à concevoir votre programme personnel de musculation et à le réaliser dans le cadre du cours. De plus, vous élaborerez et expérimenterez à l'extérieur des cours un programme personnel d'activités physiques basé sur vos goûts, vos capacités et facteurs de motivation.

#### **109-197-M3 Yoga**

De plus en plus populaire en occident, le yoga se décline en plusieurs couleurs. L'approche proposée dans ce cours est un yoga dynamique centré sur la pratique des asanas (postures) et de la respiration. À long terme cette pratique permet de développer la flexibilité, l'endurance musculaire et l'équilibre. En parallèle, les étudiants auront à élaborer et à mettre en pratique un programme personnel d'activités physiques.

#### **109-330-M3 Conditionnement physique**

*(109-S30-M3 cours en soirée)*

Ce cours vise l'amélioration de votre condition physique en développant vos capacités cardiovasculaires et musculaires. Vous élaborerez un programme personnalisé d'activités adaptées à vos besoins. Vous apprendrez à sélectionner les activités physiques (marche, jogging, etc.) et sportives appropriées et à appliquer les principes qui régissent un bon programme d'entraînement régulier. Vous pourrez ainsi évaluer dans quelle mesure les activités expérimentées vous conviennent et pourront être intégrées à vos pratiques régulières.

#### **109-370-M3 Entraînement EN PISCINE**

*Ce cours s'adresse à des étudiants capables de nager avec un minimum d'efficacité de 100 m sans s'arrêter, avec ou sans accessoires.* Vous expérimenterez différents entraînements aquatiques comme la natation, l'aquaforme, les circuits d'entraînement et les jeux collectifs. Ces activités contribueront à l'amélioration de vos capacités d'aérobic, musculaire et de votre efficacité dans l'eau. De plus, vous élaborerez et expérimenterez un programme personnalisé d'activités physiques en natation.

*Regroupement : mixte.*

#### **109-380-M3 Entraînement EN PLEIN AIR**

Ce cours vise l'amélioration de votre condition physique en vue de la réalisation d'une sortie de longue durée (une demi-journée à une journée) en plein air. Vous développerez donc vos capacités cardiovasculaires et musculaires au moyen d'activités de plein air (randonnée pédestre, canot, raquette, escalade...) et expérimenterez différentes méthodes d'entraînement. Vous aurez ensuite à élaborer votre propre programme d'entraînement. Vous serez donc en mesure d'intégrer les différents moyens d'améliorer votre condition physique à plusieurs activités de plein air. De plus, *des frais d'un maximum de 75 \$ sont à prévoir* pour l'accès à différents sites, la location d'équipement et le transport.

*Format :* l'activité se tiendra par blocs de trois heures par semaine avec une à trois sorties d'une journée OBLIGATOIRES (samedi ou dimanche).

*Équipement fourni :* boussole, cartes, raquettes, skis, bottes, bâtons, harnais d'escalade.

#### **109-381-M3 Entraînement EN ESCALADE**

Le cours d'entraînement en escalade s'adresse à tous les étudiants qui n'en sont pas à leur première expérience en escalade, qui possèdent une accréditation valide dans un centre d'escalade intérieur reconnu ou qui ont des connaissances jugées suffisantes pour accéder au cours (pose du cuissard, installation du système d'assurage et encordement avec le nœud en huit doublé). Les premiers cours servent de rafraîchissement pour l'enseignement de ces techniques et la réussite de l'accréditation est obligatoire pour la poursuite du cours. L'étudiant expérimentera différentes techniques d'entraînement sur structure artificielle d'escalade (SAE) qui lui permettront d'augmenter le niveau de sa condition physique générale et d'être plus efficace en escalade. De plus, le cours comprend une sortie extérieure obligatoire, d'une durée d'une journée (fin de semaine). L'étudiant aura à déboursier environ 50 \$ pour la sortie et les documents de cours. L'accréditation (obligatoire), pour ceux qui ne la possèdent pas, est de 15 \$.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EFFICACITÉ – Ensemble 3 (suite)

*Veillez noter que peu importe l'activité que vous choisirez dans cet ensemble, c'est le numéro 109-103-MQ (Activité physique et autonomie) qui sera porté à votre bulletin.*

### **109-982-M3      Workout**

Dans ce cours, vous apprendrez à exécuter des mouvements variés et rythmés sur une musique entraînante en vue d'accroître votre endurance cardiovasculaire et musculaire (step, aérobic, danse aérobic, circuit, bootcamp, etc.). Vous appliquerez les principes qui assurent l'efficacité des différentes phases de l'entraînement et du retour au calme. Vous élaborerez un programme personnel d'entraînement qui vous permettra de maintenir une bonne condition physique. Vous pourrez ainsi évaluer dans quelle mesure cette activité particulière peut être intégrée à vos habitudes de pratique régulière de l'activité physique.

### **109-983-M3      Pilates**

Ce cours vise l'amélioration de la condition physique en s'attardant principalement au développement de la vigueur musculaire et de la flexibilité. Il favorise l'adoption d'une bonne posture et peut jouer un rôle clé dans la prévention de certains maux de dos. Les exercices proposés sont inspirés de la méthode « Pilates » et sont réalisés principalement au sol avec ou sans accessoires. Ils sont construits autour d'éléments clés tels respiration, concentration, mouvements contrôlés, alignement, coordination et centrage. En complément, vous élaborerez et expérimenterez un programme personnel d'activités physiques basé sur vos goûts, vos capacités et vos facteurs de motivation.

### **109-984-M3      Initiation au triathlon**

Ce cours vise l'amélioration de la condition physique par la pratique des trois sports du triathlon : la natation, le vélo et la course à pied. Vous expérimenterez différents entraînements dans ces sports pour améliorer votre endurance musculaire et cardiovasculaire. Les entraînements auront lieu à l'intérieur et à l'extérieur. L'élaboration d'un programme personnel d'activités physiques en triathlon vous permettra de vous préparer à compléter un triathlon à la fin de la session, qui sera organisé dans le cadre du cours. Pour participer au cours, vous devez être à l'aise dans l'eau profonde et être en mesure de nager 50 mètres avec ou sans accessoires.

*Matériel obligatoire* : avoir accès à un vélo (montagne, route, hybride, etc.) pour une sortie à l'extérieur lors de la session. Costume de bain, casque de bain et lunettes de natation.