

LISTE DES COURS

EN

ÉDUCATION PHYSIQUE

2019-2020

Département d'éducation physique

Automne 2019 et Hiver 2020

LISTE DES COURS EN ÉDUCATION PHYSIQUE*

PRÉALABLES : 109-101-MQ → 109-102-MQ → 109-103-MQ (Régime 4)

Ensemble 1 (109-101-MQ) – ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ

Faites trois choix selon vos priorités :

109-300-02	Activités aquatiques et santé	109-305-02	Action forme plus et santé
109-301-02	Activités collectives et santé	109-306-02	Activités de plein air et santé
109-302-02	Entraînement alternatif et santé	109-308-02	Mise en forme extérieur et santé
109-302-SE	Sport-études et santé		
109-304-02	Activités multiples et santé		

Ensemble 2 (109-102-MQ) – ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EFFICACITÉ

Faites trois choix selon vos priorités :

109-403-02	Natation (styles de nage)	109-452-02	Musculation (technique)
109-405-02	Ski alpin	109-453-02	Mouvement danse
109-406-02	Handball olympique	109-462-02	Cyclotourisme
109-411-02	Entraînement rythmé sur ballon	109-480-02	Water-polo
109-420-02	Badminton	109-484-02	Ski de fond
109-441-02	Escrime	109-490-02	Tennis (débutant)
109-446-02	Flag football	109-495-02	Volleyball
109-451-02	Danse aérobic	109-496-02	Yoga
		109-497-SE	Sport-études
		109-498-02	Course à pied (tous niveaux)
		109-XXX-02	Éducation physique personnalisée (E.P.P.)

Ensemble 3 (109-103-MQ) – ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUTONOMIE

Faites trois choix selon vos priorités (aucun cours de plein air en 3^e choix) :

109-500-02	Cyclo-camping	109-552-02	Développement des qualités musculaires (D.Q.M.)
109-502-02	Spinning tonus plus	109-557-02	Sports collectifs
109-503-02	Randonnée hivernale (raquettes)	109-575-02	Plongée sous-marine
109-504-02	Hockey sur glace et musculation haute performance	109-579-02	Conditionnement aquatique
109-505-02	Ski alpin	109-585-02	Randonnée en montagne
109-506-02	Soccer extérieur	109-585-IN	Randonnée pédestre internationale
109-520-02	Badminton	109-589-02	Mouvement relaxation
109-528-02	Canot-camping	109-595-02	Volleyball
109-530-02	Conditionnement physique	109-XXX-02	Éducation physique personnalisée (E.P.P.)
109-530-SE	Conditionnement physique (Sport-études)		
109-551-02	Activités aérobiques sur musique		

* Le Collège Lionel-Groulx se réserve le droit d'apporter des corrections au présent document en tout temps.

DESCRIPTION DES COURS

ENSEMBLE 1 (109-101-MQ) – ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ

✓ *Faites trois choix selon vos priorités.*

Méthodologie générale

Dans chacun des cours offerts dans l'ensemble 1, il y aura une partie théorique concernant les habitudes de vie reliées à la santé et une partie pratique, en laboratoire, qui permettra d'expérimenter différentes activités physiques en lien avec les déterminants variables de la condition physique.










Chaque cours de ce premier ensemble permet à l'étudiante ou à l'étudiant :

- de comprendre l'influence de la pratique de l'activité physique associée à de saines habitudes de vie sur la santé;
- de se familiariser avec des habitudes de vie favorisant un mieux-être;
- d'identifier ses propres habitudes de vie et en particulier sa pratique d'activités physiques;
- de faire le bilan de sa condition physique actuelle;
- de pratiquer des activités physiques diversifiées;
- de faire des choix pertinents d'activités physiques à pratiquer répondant à ses besoins, ses capacités, ses facteurs de motivation, ses goûts personnels et son environnement.

Ainsi, chacun des cours offerts dans l'ensemble 1 vise le développement complet de la compétence « Analyser sa pratique de l'activité physique au regard des habitudes de vie favorisant la santé » (4EP0).

La pondération (1-1-1) du cours indique que le temps réparti entre l'enseignement théorique et pratique est à peu près équivalent. Toutefois, plusieurs des connaissances à acquérir peuvent l'être à partir d'expérimentations réelles dans un contexte d'activités physiques. De plus, l'étudiante ou l'étudiant doit s'attendre à consacrer en moyenne une heure de travail personnel en dehors de la classe, et ce, chaque semaine pour toute la durée de la session.

Liste des cours

<p>109-300-02 ACTIVITÉS AQUATIQUES ET SANTÉ Les cours pratiques ont lieu principalement à la piscine et permettent l'expérimentation de jeux, de relais et de parcours à l'intérieur d'activités individuelles et collectives.</p>	<p>AUT</p>	<p>HIV </p>
<p>109-301-02 ACTIVITÉS COLLECTIVES ET SANTÉ Les cours pratiques permettent d'expérimenter ses aptitudes dans différentes activités collectives sur différents plateaux selon leur disponibilité (gymnase ou terrains extérieurs).</p>	<p>AUT </p>	<p>HIV</p>
<p>109-302-02 ENTRAÎNEMENT ALTERNATIF ET SANTÉ Les cours pratiques permettent d'expérimenter une variété d'approches corporelles alternatives aux approches dites traditionnelles. Ces approches s'inspirent, entre autres, de la méthode Pilates, du yoga, de l'antigymnastique et de l'entraînement sur ballon.</p>	<p>AUT </p>	<p>HIV </p>
<p>109-302-SE SPORT-ÉTUDES ET SANTÉ Ce cours s'adresse uniquement aux étudiantes et aux étudiants du volet Sport-études (voir page 16).</p>	<p>AUT </p>	<p>HIV</p>
<p>109-304-02 ACTIVITÉS MULTIPLES ET SANTÉ Les cours pratiques permettent d'explorer une variété d'activités physiques individuelles et collectives sur différents plateaux selon leur disponibilité (gymnase, salle de musculation, salle multi ou terrains extérieurs).</p>	<p>AUT </p>	<p>HIV </p>
<p>109-305-02 ACTION FORME PLUS ET SANTÉ Les cours pratiques permettent d'expérimenter différentes méthodes d'entraînement de conditionnement physique qui se déroulent à la palestre, à la salle de <i>spinning</i> ou à la salle de musculation.</p>	<p>AUT </p>	<p>HIV </p>

ENSEMBLE 2 (109-102-MQ) – ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EFFICACITÉ

✓ *Faites trois choix selon vos priorités.*

Méthodologie générale









L'étudiante ou l'étudiant devra être capable d'appliquer une démarche le conduisant à l'amélioration de son efficacité dans l'activité physique choisie.

Chaque cours de ce deuxième ensemble vise plus particulièrement l'amélioration des habiletés motrices et des attitudes dans le contexte d'une activité sportive, d'expression ou de plein air. Ainsi, l'étudiante ou l'étudiant devra faire un relevé initial de ses habiletés et attitudes dans la pratique de l'activité physique retenue et les évaluer régulièrement afin d'y apporter les correctifs nécessaires tout en utilisant les moyens adéquats pour s'améliorer. De plus, l'étudiante ou l'étudiant se familiarisera avec une démarche par objectifs au cours de laquelle il devra se fixer des buts et les évaluer de façon régulière en identifiant les progrès réalisés et les difficultés rencontrées, de manière à s'ajuster et à trouver les bons moyens pour atteindre ses objectifs.

Ainsi, chacun des cours offerts dans l'ensemble 2 vise le développement complet de la compétence « Améliorer son efficacité lors de la pratique d'une activité physique » (4EP1).

La pondération du cours (0-2-1) indique que les apprentissages seront faits dans un contexte de laboratoire, à raison de deux périodes par semaine, et qu'il n'y aura pas de cours magistraux. De plus, pour ce qui est du travail à la maison, l'étudiante ou l'étudiant sera invité, soit à pratiquer l'activité physique comme telle, ou encore, à développer certaines habiletés ou attitudes requises pour la pratique efficace de l'activité. L'étudiante ou l'étudiant doit donc s'attendre à consacrer en moyenne une heure de travail personnel, et ce, chaque semaine pour toute la durée de la session.

Liste des cours

<p>109-403-02 NATATION (STYLES DE NAGE) Ce cours vise l'amélioration technique des différents styles de nage, ce qui permet à l'étudiante ou l'étudiant d'être plus efficace et d'agir de façon sécuritaire en situation d'entraînement.</p>	AUT	HIV 
<p>109-405-02 SKI ALPIN Ce cours permet de développer les habiletés en ski telles que la position, l'équilibre, le pivot, la mise à carre, le dosage de la pression, le synchronisme et la coordination.</p> <p>Équipement : L'étudiante ou l'étudiant qui possède un équipement de ski doit s'assurer qu'il est en bon état et bien ajusté par rapport à son poids et son niveau d'habiletés.</p> <p>Horaire intensif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 rencontres de 2 périodes; • 5 sorties de ski d'une demi-journée prévues à l'horaire. <p>Coûts : 185 \$ avec son équipement. Des frais supplémentaires de location sont à prévoir pour ceux qui ne possèdent pas d'équipement.</p>	AUT	HIV 
<p>109-406-02 HANDBALL OLYMPIQUE Ce cours a pour but de se familiariser avec les principaux gestes techniques, les règles du jeu ainsi que les différentes stratégies offensives et défensives associées au handball.</p>	AUT	HIV 
<p>109-411-02 ENTRAÎNEMENT RYTHMÉ SUR BALLON Ce cours se concentre sur l'apprentissage des postures de base avec la construction de différentes séquences de mouvements sur un ballon suisse. Il y aura également des enchaînements de mouvements en utilisant différents plans sur plusieurs appuis servant à faire des exercices de tonification avec du matériel tel que la bande élastique, les poids et la barre lestée.</p>	AUT 	HIV 
<p>109-420-02 BADMINTON Ce cours permet de comprendre et d'appliquer efficacement la réglementation, la technique et la tactique associées au badminton.</p>	AUT 	HIV 
<p>109-441-02 ESCRIME Ce cours propose l'étude des fondamentaux de l'escrime, l'initiation aux différentes techniques de base et l'expérimentation de la situation de combat.</p>	AUT	HIV 

<p>109-446-02 FLAG FOOTBALL</p> <p>Ce cours permet d'expérimenter ou d'approfondir une variété de gestes techniques, de tactiques et d'aptitudes afin de devenir plus efficace en <i>flag football</i>. Tous les cours se dérouleront à l'extérieur beau temps, mauvais temps.</p> <p>Équipement : Pour des raisons de sécurité, l'étudiante ou l'étudiant doit OBLIGATOIREMENT porter un protecteur buccal, des souliers à crampons et des vêtements adaptés à la température extérieure.</p> <p>Horaire intensif : 7 ½ semaines à raison de 2 cours de 2 périodes par semaine.</p>	<p>AUT</p> <p>✓</p>	<p>HIV</p>
<p>109-451-02 DANSE AÉROBIE</p> <p>Ce cours permet de s'initier à différents types d'entraînements cardiovasculaires de degrés et de complexité variés tels que la danse aérobic, le <i>step</i>, ou le cardio-boxe.</p>	<p>AUT</p>	<p>HIV</p> <p>✓</p>
<p>109-452-02 MUSCULATION (TECHNIQUE)</p> <p>Ce cours permet de se familiariser aux paramètres techniques de la musculation par l'expérimentation de différentes méthodes d'entraînement.</p>	<p>AUT</p>	<p>HIV</p> <p>✓</p>
<p>109-453-02 MOUVEMENT DANSE</p> <p>Ce cours permet de développer des qualités expressives du mouvement à l'aide d'exercices, d'enchaînements au sol et de routines variées dans l'espace, selon différents genres musicaux.</p>	<p>AUT</p>	<p>HIV</p> <p>✓</p>
<p>109-462-02 CYCLOTOURISME</p> <p>Ce cours de plein air permet de connaître le fonctionnement, la mécanique et l'entretien de son vélo. L'accent est mis sur la technique de pédalage (le plat, les montées et les descentes) sans oublier le déplacement en peloton (groupe) et la sécurité sur la route.</p> <p>Équipement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bicyclette d'au moins 10 vitesses; • Porte-bagages; • Vêtement de pluie; • Casque. <p>Horaire intensif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 rencontres de 3 périodes prévues à l'horaire (de la fin mars à mai); • 2 sorties d'une journée (la fin de semaine, en mai). <p>Coûts : 20 \$</p>	<p>AUT</p>	<p>HIV</p> <p>✓</p>

<p>109-480-02 WATER-POLO</p> <p>Ce cours permet d'apprendre, d'appliquer ou d'approfondir les règles du jeu, les techniques de passes et de déplacements, les tactiques offensives et défensives afin de jouer des parties complètes de façon efficace. Un accent est également mis sur la coopération et l'esprit d'équipe.</p> <p>Préalable : Nageuse ou nageur de niveau intermédiaire ou avancé.</p>	AUT	HIV ✓
---	------------	---------------------

<p>109-484-02 SKI DE FOND</p> <p>Ce cours permet l'apprentissage de différentes techniques telles que le style classique, le pas de patin et le hors-piste. L'implication dans la vie de groupe est essentielle pour le bon déroulement du cours.</p> <p>Équipement : Le collège fournit les skis, les bâtons, les bottes et le sac à dos.</p> <p>Transport : Le transport sur les sites est fourni par le collège.</p> <p>Horaire intensif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formule avec sortie d'une journée seulement; • 5 rencontres de 4 périodes prévues à l'horaire; • 1 sortie d'une journée, lors d'une fin de semaine (fin février, début mars). <p>Coûts : 130 \$. Des frais supplémentaires sont à prévoir pour la nourriture.</p>	AUT	HIV ✓
---	------------	---------------------

<p>109-490-02 TENNIS (DÉBUTANT)</p> <p>Ce cours permet d'appliquer efficacement les fondamentaux, les habiletés de réception et de projection associés au tennis ainsi que la réglementation.</p> <p>Horaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Session automne : horaire intensif (7 ½ semaines à raison de deux cours par semaine) • Session hiver : horaire régulier (15 semaines) 	AUT ✓	HIV ✓
--	---------------------	---------------------

<p>109-495-02 VOLLEYBALL</p> <p>Ce cours permet de pratiquer les sept éléments techniques du volleyball, soit : le service, la réception, la passe, l'attaque, le contre, la défense et la relance en vue de les intégrer dans un jeu 2 contre 2, 3 contre 3 ou 4 contre 4. Lorsque l'horaire le permet, ce cours propose, à l'occasion, des tournois interclasses.</p>	AUT	HIV ✓
---	------------	---------------------

<p>109-496-02 YOGA</p> <p>Ce cours propose un travail corporel en profondeur par la pratique de différentes postures (asanas) et techniques de respiration (pranayama).</p>	AUT	HIV ✓
---	------------	---------------------

<p>109-497-SE SPORT-ÉTUDES Ce cours de conditionnement physique s'adresse uniquement aux étudiantes et aux étudiants du volet Sport-études (voir page 16).</p>	<p>AUT</p> <p>✓</p>	<p>HIV</p>
<p>109-498-02 COURSE À PIED (TOUS NIVEAUX) Ce cours permet d'apprendre et d'appliquer les concepts inhérents à une bonne technique de course ainsi que les principales méthodes d'entraînement de course à pied en fonction des besoins individuels de chacun. Le cours se déroulera exclusivement à l'extérieur, peu importe la température.</p> <p>Horaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Horaire intensif (7 ½ semaines à raison de deux cours par semaine) 	<p>AUT</p> <p>✓</p>	<p>HIV</p> <p>✓</p>
<p>109-XXX-02 ÉDUCATION PHYSIQUE PERSONNALISÉE (E.P.P.) Ce cours est réservé à l'étudiante ou l'étudiant ayant un handicap temporaire ou permanent qui l'empêche de suivre son cours normalement, ou encore à l'étudiante ou l'étudiant qui rencontre des difficultés majeures d'intégration à la programmation régulière en éducation physique.</p>	<p>AUT</p> <p>✓</p>	<p>HIV</p> <p>✓</p>

ENSEMBLE 3 (109-103-MQ) – ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUTONOMIE

✓ *Faites trois choix selon vos priorités.*

Méthodologie générale

Dans tous les cours de l'ensemble 3, l'étudiante ou l'étudiant devra élaborer, organiser, évaluer et gérer un programme personnel d'activités physiques. Parallèlement à ce programme, et selon son choix de cours, il aura à démontrer sa capacité à pratiquer une activité physique de façon efficace et sécuritaire.

Chaque cours de ce troisième ensemble vise à amener l'étudiante ou l'étudiant à intégrer la pratique de l'activité physique à son mode de vie, notamment par une meilleure gestion des facteurs facilitant cette intégration. Durant le cours, l'étudiante ou l'étudiant applique les acquis des deux premiers ensembles par une pratique saine et efficace de l'activité physique d'une part, et par la conception, l'exécution et l'évaluation d'un programme personnel d'activités physiques qu'il a l'occasion de pratiquer et de valider sous la supervision de l'enseignante ou de l'enseignant, d'autre part.

Les cours de cet ensemble visent plus particulièrement à rendre l'étudiante ou l'étudiant responsable de la prise en charge de sa santé par l'amélioration et le maintien de sa condition physique et la pratique raisonnable de l'activité physique. À cette fin, la formation dans ces cours permet d'harmoniser la pratique efficace de l'activité physique avec les facteurs favorisant la santé.

Ainsi, chacun des cours offerts dans l'ensemble 3 vise le développement complet de la compétence « Démontrer sa capacité à prendre en charge sa pratique de l'activité physique dans une perspective de santé » (4EP2).

De plus, ces cours permettent de sensibiliser l'étudiante ou l'étudiant à la pertinence de diffuser dans son milieu les connaissances et les comportements acquis. À cette fin, par l'entremise des plaisirs retirés et du mieux-être ressenti dans les activités d'apprentissage, elle ou il acquiert la motivation nécessaire pour inciter les autres à la pratique régulière de l'activité physique et à l'adoption de saines habitudes de vie.

La consolidation des apprentissages s'appuie sur la pratique personnelle régulière et nécessite une expérimentation encadrée de l'activité physique. L'étudiante ou l'étudiant devrait pouvoir expérimenter son programme personnel sur une durée de 8 à 12 semaines et les heures de travail personnel devraient être consacrées prioritairement à la réalisation de ce programme.

Liste des cours









<p>109-500-02 CYCLO-CAMPING</p> <p>Ce cours consiste à donner les outils pour être autonome dans la réalisation de sorties en cyclo-camping. L'apprentissage prévoit l'étude du vélo (sa mécanique et son utilisation technique), des notions sur le transport de bagages et sur le camping.</p> <p>Équipement : Bicyclette d'au moins 10 vitesses avec porte-bagages et cale-pieds.</p> <p>Horaire intensif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 rencontres de 3 périodes prévues à l'horaire; • 1 sortie préparatoire d'une journée (une fin de semaine, en septembre); • 1 sortie avec deux couchers en camping (une fin de semaine, en septembre). <p>Coûts : 60 \$. Des frais supplémentaires sont à prévoir pour la nourriture.</p>	<p style="text-align: center;">AUT</p> <p style="text-align: center;">✓</p>	<p style="text-align: center;">HIV</p>
<p>109-502-02 SPINNING TONUS PLUS</p> <p>Ce cours propose un entraînement sur vélo stationnaire visant l'apprentissage de la posture, de la respiration, de la technique de pédalage et des méthodes d'entraînement aérobique.</p>	<p style="text-align: center;">AUT</p> <p style="text-align: center;">✓</p>	<p style="text-align: center;">HIV</p> <p style="text-align: center;">✓</p>
<p>109-503-02 RANDONNÉE HIVERNALE (RAQUETTES)</p> <p>Ce cours consiste à donner les outils pour être autonome dans la réalisation de sorties en randonnée hivernale (raquettes). L'apprentissage prévoit des notions sur l'habillement en hiver, le transport de bagages (ajustement du sac à dos), l'alimentation et le déplacement adéquat en raquettes.</p> <p>Équipement fourni : Le collège fournit les raquettes, les bâtons de marche, les sacs à dos, les sacs de couchage, les réchauds et les matelas isolants.</p> <p>Équipement requis : Vêtements appropriés pour l'hiver.</p> <p>Horaire intensif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 rencontres de 3 périodes prévues à l'horaire (possibilité d'une rencontre en janvier avant le début de la session); • 1 sortie préparatoire d'une journée (en février); • 1 sortie avec deux couchers en refuge ou en camping (une fin de semaine, en février ou en mars). <p>Coûts : 80 \$. Des frais supplémentaires sont à prévoir pour la nourriture.</p>	<p style="text-align: center;">AUT</p>	<p style="text-align: center;">HIV</p> <p style="text-align: center;">✓</p>

<p>109-506-02 SOCCER EXTÉRIEUR</p> <p>Ce cours s'adresse à toutes et à tous et vise la prise en charge de l'étudiant et de l'étudiante dans le développement de sa condition physique, technique et tactique associée au soccer. Les stratégies offensives et défensives présentées seront faites majoritairement dans le cadre du soccer à 11, mais aussi dans le cadre du soccer à 7.</p> <p>Équipement requis: Les protège-tibias, les bas de soccer, les souliers à crampons réguliers (acceptés) ou pour terrains synthétiques (suggérés) ainsi que des vêtements adaptés aux conditions météorologiques et à l'activité sont nécessaires.</p> <p>Horaire intensif : 15 rencontres de deux périodes réparties sur 7 ½ semaines en début de session.</p>	AUT	HIV
	✓	

<p>109-520-02 BADMINTON</p> <p>Ce cours permet d'approfondir les connaissances tactiques du badminton lors des situations de parties en simple ou en double en tenant compte de ses forces et de ses faiblesses. Comme l'accent est mis sur la stratégie, une certaine maîtrise des coups techniques est requise.</p>	AUT	HIV
	✓	✓

<p>109-528-02 CANOT-CAMPING</p> <p>Ce cours offre à l'étudiante ou l'étudiant l'opportunité de vivre une expérience de descente de rivière en canot-camping. Il permettra d'acquérir les connaissances nécessaires à son organisation et à son bon déroulement de façon à devenir autonome pour les futures sorties. Les techniques de canotage en eau calme et en eau vive, la sécurité et les stratégies de camping seront enseignées.</p> <p>Équipement : Le collège fournit l'équipement de canot et de camping nécessaire.</p> <p>Horaire intensif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 sortie de canot-camping incluant 2 couchers (une fin de semaine). • 4 rencontres préparatoires avant la sortie. • 1 rencontre de conclusion après la sortie. <p>Coûts : 100 \$</p> <p>Note : L'étudiante ou l'étudiant devra apporter sa nourriture lors de la sortie.</p>	AUT	HIV
	✓	✓



<p>109-530-02 CONDITIONNEMENT PHYSIQUE</p> <p>Ce cours propose différents types d'entraînement cardiovasculaire et musculaire tels que le circuit, l'entraînement par intervalles, le <i>spinning</i>, la course à pied, l'entraînement en salle de musculation, le TRX, le <i>gliding</i>, et ce, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.</p>	AUT	HIV
	✓	


<p>109-530-SE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (SPORT-ÉTUDES) Ce cours de conditionnement physique s'adresse uniquement aux étudiantes et aux étudiants du volet Sport-études (voir page 16).</p>	<p>AUT</p>	<p>HIV </p>
<p>109-551-02 ACTIVITÉS AÉROBIQUES SUR MUSIQUE Ce cours offre divers types d'entraînement de groupe au son d'une musique rythmée tels que la danse aérobic, l'aérobic, la Zumba ou le <i>step</i> visant l'élaboration et la présentation d'un entraînement chorégraphié en équipe.</p>	<p>AUT </p>	<p>HIV </p>
<p>109-552-02 DÉVELOPPEMENT DES QUALITÉS MUSCULAIRES (D.Q.M.) Ce cours vise l'élaboration et la réalisation d'un programme d'entraînement en salle de musculation selon les besoins individuels de chacune et chacun.</p>	<p>AUT </p>	<p>HIV </p>
<p>109-557-02 SPORTS COLLECTIFS Ce cours permet d'apprendre et d'appliquer les structures tactiques et stratégiques communes aux différents sports collectifs telles que la défensive de zone, la défensive un à un, la triangulation, l'aiguillage, la double intention, le soutien, l'appui, le surnombre ou le rééquilibrage.</p>	<p>AUT </p>	<p>HIV </p>
<p>109-575-02 PLONGÉE SOUS-MARINE Ce cours permet de se familiariser avec l'équipement et de développer les compétences nécessaires à la pratique sécuritaire de cette activité. Le cours se déroule en piscine. Préalable : Savoir nager et être à l'aise dans l'eau. Équipement : Le collège fournit l'équipement de plongée. Horaire intensif : 10 rencontres de 3 périodes. Coût : 195 \$ Certification : Après la réussite de son cours, l'étudiante ou l'étudiant pourrait être admissible à la formation permettant d'obtenir la certification <i>open water</i> (niveau 1) auprès d'une école accréditée. Dans ce cas, des frais supplémentaires sont à prévoir pour la fin de semaine de certification.</p>	<p>AUT</p>	<p>HIV </p>



<p>109-579-02 CONDITIONNEMENT AQUATIQUE</p> <p>Ce cours propose différents types d'entraînement cardiovasculaire et musculaire tels que les circuits d'entraînement, l'entraînement par intervalles, l'entraînement continu (nage de longue distance) dans une variété d'activités individuelles ou collectives afin d'améliorer la condition physique générale en milieu aquatique.</p>	AUT	HIV ✓
---	------------	---------------------

<p>109-585-02 RANDONNÉE EN MONTAGNE</p> <p>Ce cours offre à l'étudiante ou l'étudiant l'opportunité de vivre une excursion de randonnée pédestre en moyenne montagne avec un coucher en camping ou en refuge. Il permet d'acquérir les connaissances nécessaires à son organisation et son bon déroulement de façon à devenir autonome pour les futures sorties. La gestion de son énergie, la sélection du matériel, la sécurité et les stratégies de camping seront enseignées.</p> <p>Transport : Le transport est fourni pour la sortie de fin de semaine. L'étudiant doit se rendre sur place pour la sortie d'une journée (gare de Prévost).</p> <p>Équipement : Le matériel de camping et de randonnée est fourni par le collègue</p> <p>Horaire intensif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 sortie de randonnée et camping incluant 2 couchers (une fin de semaine). • 4 rencontres préparatoires avant la sortie (dont une journée de fin de semaine). • 1 rencontre de conclusion après la sortie. <p>Coûts : 65 \$</p> <p>Note : L'étudiante ou l'étudiant devra apporter sa nourriture lors de la sortie.</p>	AUT ✓	HIV ✓
--	---	---

<p>109-585-IN RANDONNÉE PÉDESTRE INTERNATIONALE</p> <p>Il est possible de faire le cours de randonnée pédestre décrit ci-dessus sous la forme d'un <i>trekking</i> à l'étranger.</p> <p>Horaire intensif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 rencontres de 3 périodes prévues à l'horaire; • 1 sortie préparatoire d'une journée (une fin de semaine); • 1 voyage à l'international en juin 2020. <p>Coûts : environ 3000 \$. Des activités d'autofinancement peuvent être proposées.</p> <p>Les étudiantes et les étudiants intéressés par ce projet doivent contacter Éric Martineau, enseignant au Département d'éducation physique, au poste téléphonique 2474 ou par courriel à eric.martineau@clg.qc.ca.</p> <p>Un minimum de 20 inscriptions est nécessaire pour ouvrir ce groupe.</p>	AUT	HIV ✓
--	------------	---

109-589-02 MOUVEMENT RELAXATION Ce cours permet de vivre une variété d'exercices de respiration et de conscience corporelle visant l'amélioration de la vitalité, de la récupération, de la souplesse, de la mobilité et de la concentration.	AUT 	HIV 
---	---	---

109-595-02 VOLLEYBALL Ce cours permet de pratiquer les six éléments reliés aux tactiques collectives du jeu 6 contre 6, soit : les phases de jeu, le système de jeu, les schémas tactiques, l'ordre de rotation, les permutations et le système tactique. Lorsque l'horaire le permet, ce cours propose, à l'occasion, des tournois interclasses.	AUT 	HIV
---	---	------------

109-XXX-02 ÉDUCATION PHYSIQUE PERSONNALISÉE (E.P.P.) Ce cours est réservé à l'étudiante ou l'étudiant ayant un handicap temporaire ou permanent qui l'empêche de suivre son cours normalement, ou encore à l'étudiante ou l'étudiant qui rencontre des difficultés majeures d'intégration à la programmation régulière en éducation physique.	AUT 	HIV 
---	---	---

VOLET SPORT-ÉTUDES (un encadrement pour étudiants athlètes)

	AUT	HIV
<p>Athlètes admissibles :</p> <p>Tout athlète qui pratique à l'extérieur du collège une discipline sportive reconnue par une fédération ainsi que les membres des équipes intercollégiales du Collège Lionel-Groulx qui évoluent également dans le réseau civil (badminton, natation, soccer, etc.). Dans tous les cas, l'étudiante ou l'étudiant admis doit appartenir à l'une des catégories d'athlètes définies ci-dessous :</p> <p>Niveau Excellence : Membres de l'équipe du Canada dans leur discipline, sans égard à l'âge.</p> <p>Niveau Élite : Membres de l'équipe du Québec dans leur discipline, sans égard à l'âge.</p> <p>Niveau Relève : Jeunes engagés dans un programme de développement de la performance sportive parce qu'identifiés par leur fédération unisport comme ayant le potentiel pour accéder aux deux niveaux supérieurs.</p> <p>Niveau régional : Tout athlète membre d'un club participant à une fédération et ayant une structure appropriée, un entraîneur certifié, un réseau de compétition connu, un programme de 10 à 15 heures par semaine en entraînement.</p> <p>Conditions d'admission :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appartenir à l'une des catégories d'athlètes énoncées (voir « Athlètes admissibles »); • Être actif dans un programme d'entraînement ou de compétition (10 heures par semaine minimum); • En sport intercollégial, l'étudiante ou l'étudiant des Nordiques doit aussi faire partie d'une autre équipe dans le civil afin d'être admissible. <p>Coûts d'inscription au volet Sport-études : 42 \$</p>	✓	✓