

Cours d'éducation physique

Ensemble 1

Santé, mieux-être et activité physique: 109-130-MQ

Ce cours porte sur le rapport entre la condition physique, un mode de vie sain et actif, et la santé. L'étudiant doit expérimenter plusieurs 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.

Ensemble 2

Badminton: 109-220-MQ

Le cours est centré sur l'apprentissage des techniques propres au badminton dont les coups techniques tels que : dégagé, amorti, service long et court, smash et les règlements, les stratégies de simple et de double.

Taekwondo: 109-266-MQ

Le taekwondo est un art martial et un sport de combat d'origine coréenne. Il implique des mouvements et des techniques spécifiques (coups de pied et coups de poing) et expérimente des techniques d'autodéfense. Le contrôle de ses émotions, le respect de l'autre et la maîtrise technique y seront entre autres travaillés.

N.B. Un montant de \$25,00 (remboursable) pour le prêt du costume.

Ski de fond: 109-285-MQ

Mettre l'élève en contact avec une activité de plein air en lui permettant d'acquérir les notions fondamentales du ski de randonnée. Connaissance du matériel, expérimentation des techniques du ski classique et entraînement pour la randonnée. Les cours se donnent au Parc Urbain de Chicoutimi. Une sortie d'une journée de fin de semaine est obligatoire (date à confirmer) elle aura lieu aux Monts-Valin ou au club Bec Scie. Équipement fourni : bottes, skis et bâtons.

N.B Un coût à déterminer sera demandé pour la sortie.

Natation: 109-270-MQ

Acclimatation au milieu aquatique. Enseignement des styles de base en natation ; crawl, dos crawlé, brasse et autres styles. Activités diverses telles que : water-polo, hockey sous-marin, plongée en apnée, sauvetage, etc. Ce cours s'adresse à tous.

Volleyball: 109-295-MQ

Connaissance des règlements dont certains sont modifiés pour favoriser l'apprentissage technique, stratégique, de l'éthique et de la sécurité. Amélioration des habiletés motrices spécifiques : position de base, déplacements, touche, manchette, service, attaque et contre. Application des tactiques offensives et défensives. Une attention sera portée aux attitudes nécessaires en sport d'équipe.

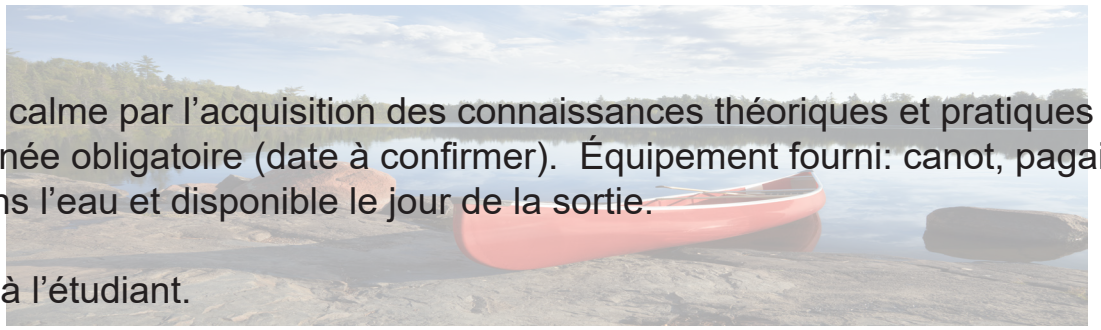
Pickleball: 109-280-MQ

Le pickleball est le sport le plus en expansion au monde! Il est facile d'en apprendre les rudiments de base pour s'amuser. C'est un sport qui demande des qualités physiques qui s'apparentent au tennis, au badminton, au racquetball et au ping-pong. Ce sport peut être joué autant à l'intérieur qu'à l'extérieur et est accessible à tous!!

Canot: 109-227-MQ

Apprentissage des techniques de base en eau calme par l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques reliées aux préparatifs pour la sortie d'une journée obligatoire (date à confirmer). Équipement fourni: canot, pagaie, veste de sauvetage. Exigences: être à l'aise dans l'eau et disponible le jour de la sortie.

N.B un montant \$ à déterminer sera demandé à l'étudiant.



Ensemble 3

Entraînement et multisports: 109-340-MQ

Entraînement et multisports vise à démontrer sa capacité à prendre en charge sa pratique de l'activité physique dans une perspective de santé. Pendant les heures-contacts, l'étudiant ou l'étudiante applique les acquis des deux premiers ensembles par une pratique efficace de l'activité physique dans une perspective de santé. Vous aurez l'opportunité de faire le choix de vos entraînements hebdomadaires parmi un vaste éventail d'activités supervisées : spinning, course à pied, circuit cardio, entraînement en salle, ultimate frisbee et autre.

Randonnée pédestre: 109-319-MQ

Vous aimez la nature et les sorties en sentier et en montagnes, ce cours est pour vous. Ce cours intensif comprend plusieurs petites sorties dans différents sentiers. Une sortie de fin de semaine obligatoire (date à déterminer).

N.B un montant \$ à déterminer sera demandé à l'étudiant.

Raquette: 109-382-MQ

Vous aimez l'hiver, la neige et l'entraînement, ce cours est pour vous. Ce cours intensif comprend plusieurs petites sorties dans différents sentiers et hors-piste. Une sortie de fin de semaine obligatoire (date à déterminer). Des capsules d'information sur le matériel et l'équipement permettront à l'élève de bien préparer sa sortie de fin de semaine.

N.B un montant \$ à déterminer sera demandé à l'étudiant.

Éducation physique adaptée: 109-338-MQ

Ce cours s'adresse aux étudiants qui ne peuvent suivre un cours régulier en raison d'une limitation physique ou un problème de santé. Le contenu comprend un programme de conditionnement physique adapté à la situation. Pour faire partie de ce cours il faut avoir une prescription du médecin expliquant votre problème ou avoir pris entente avec votre aide pédagogique ou les services adaptés.

