

# COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE

## ENSEMBLE 1

---

### 109-130-MQ      CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

---

Ce cours comprend l'acquisition de connaissances axées sur la condition physique et la santé. L'élève expérimente diverses formes d'entraînement cardio-vasculaire et musculaire en utilisant : bicyclette stationnaire, course, rameur, stairmaster, poids, haltères et appareils de musculation.

---

### 109-135-MQ      SPINNING

---

L'acquisition des connaissances exigées se fera à travers la pratique du conditionnement physique sur vélo stationnaire. L'entraînement est accompagné de musique rythmée et entraînante. Les cours sont composés d'un échauffement, d'une période aérobique, de différents exercices musculaires et d'un retour au calme. Les entraînements se font en groupe à partir de routines simples.

---

### 109-193-MQ      STEP ET ENTRAÎNEMENT

---

L'acquisition des connaissances exigées se fera à travers la pratique du conditionnement physique sur une marche (step). L'entraînement est accompagné de musique rythmée et entraînante. Les cours sont composés d'un échauffement, d'une période aérobique, de différents exercices musculaires et d'un retour au calme. Les entraînements se font en groupe à partir de routines simples.

## ENSEMBLE 2

---

### 109-220-MQ      BADMINTON

---

Ce 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.

---

### 109-266-MQ      TAEKWONDO

---

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.

---

### 109-270-MQ      NATATION

---

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.

---

### 109-285-MQ      SKI DE RANDONNÉE

---

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, technique de fartage, 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.

---

**109-290-MQ          TENNIS**

---

Apprentissage des techniques de base : prise de raquette, coup droit, revers, volée et services. Stratégie du jeu de simple et de double, règlements et lignes de jeu.

N.B Ce cours s'adresse aux débutants.

---

**109-295-MQ          VOLLEY-BALL**

---

Connaissance des règlements dont certains sont modifiés pour favoriser l'apprentissage technique stratégique ainsi que communicative des principes fondamentaux, 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.

N.B Ce cours est mixte.

### ENSEMBLE 3

---

**109-320-MQ          BADMINTON**

---

Acquérir et maîtriser des techniques propres au badminton telles que : dégagé, amorti, service long et court, smash etc. Les règlements, les stratégies de simple et de double. Développement des comportements et des attitudes nécessaires à ce sport.

---

**109-326-MQ          BASKET-BALL**

---

Acquérir et maîtriser les différentes techniques de base en basket-ball (passes, dribbles, pivots, lancers) de même que diverses stratégies offensives et défensives pour permettre une amélioration de son efficacité. Développement des connaissances pour l'application des règlements.

---

**109-338-MQ          ÉDUCATION PHYSIQUE ADAPTÉE (AVEC BILLET MÉDICAL)**

---

Ce cours s'adresse aux élèves 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.

---

**109-340-MQ          ENTRAÎNEMENT ET MULTISPORTS**

---

À chaque semaine, le cours sera divisé en deux blocs d'activité.

Le premier bloc se tiendra sous la forme d'un entraînement de groupe dirigé par l'enseignant. L'étudiant, fera l'expérimentation de différents types d'entraînements permettant une amélioration de sa condition physique : entraînement par circuit et continu, jogging, spinning, etc.

Le deuxième bloc sera du temps de jeu alloué à différents sports : badminton, basket-ball, volley-ball, ultimate frisbee...

L'étudiant aura également à prendre en charge ses entraînements hors cours.

Un cours actif pour ceux qui veulent BOUGER et améliorer leur condition physique !

---

**109-350-MQ          MUSCULATION**

---

Le cours de musculation vise à approfondir les connaissances acquises dans le cours d'ensemble 1. Sous forme de laboratoires, vous expérimenterez différentes techniques, méthodes et exercices musculaires utilisés aujourd'hui dans les salles d'entraînement. Il est fortement conseillé d'avoir de l'expérience avec appareils et poids libres.

---

**109-371-MQ****WATER-POLO ET ENTRAÎNEMENT AQUATIQUE**

---

L'apprentissage des styles tels que crawl, dos crawlé et brasse ainsi que des habiletés tels que plongeon, saut d'arrêt et virage culbute faciliteront la participation aux entraînements dirigés en piscine afin de mieux performer lors de l'apprentissage du water-polo.

Ce cours s'adresse à l'ensemble de la clientèle étudiante

---

**109-382-MQ****RAQUETTE**

---

Ce cours intensif comprend plusieurs petites sorties dans différents sentiers et 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'élève.

---

**109-386-MQ****RELAXATION**

---

Ce cours est consacré à l'apprentissage de différentes techniques de relaxation. Il comporte également des notions pour une bonne gestion de son stress et des outils pour y faire face.

---

**109-395-MQ****VOLLEY-BALL**

---

Acquérir et maîtriser des techniques (touche, manchette, contre et attaque) et des stratégies offensives et défensives. Développement des compétences pour l'application des règlements. Attitudes et comportements nécessaires pour un sport d'équipe.