



Collège
Édouard-Montpetit
École nationale d'aérotechnique

CAHIER DE DESCRIPTION DE COURS

HIVER 2010



COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE

COURS COMPLÉMENTAIRES

**COURS SERVANT DE STRUCTURES D'ACCUEIL
AUX ÉTUDES UNIVERSITAIRES**



***SERVICE DE L'ORGANISATION SCOLAIRE
OCTOBRE 2009***

TABLE DES MATIÈRES

<i>DESCRIPTION DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE</i>	3
<i>DESCRIPTION DES COURS DE LA FORMATION GÉNÉRALE COMPLÉMENTAIRE</i>	10
<i>STRUCTURES D'ACCUEIL AUX ÉTUDES UNIVERSITAIRES</i>	11

Note : Le genre masculin est utilisé à titre épïcène.

DESCRIPTION DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE

Cours d'éducation physique de la composante de formation générale commune

Les cours d'éducation physique visent à développer des comportements responsables en ce qui a trait à la protection et à l'amélioration de la santé.

Comme l'activité physique joue un rôle prépondérant dans la prévention de la maladie, la formation offerte dans ces cours permet à l'étudiant d'acquérir les compétences nécessaires pour éventuellement pouvoir intégrer la pratique régulière de l'activité physique à son mode de vie.

Au terme de la formation acquise dans les trois ensembles, l'étudiant sera capable de situer le rôle de l'activité physique dans la promotion de sa santé, d'augmenter par lui-même le degré de satisfaction qu'il pourra retirer de sa pratique d'une activité physique et de s'organiser pour accorder à l'activité physique la place qu'elle mérite dans son horaire hebdomadaire.

Note : Vous trouverez une version en PDF de ce document sur le site Web du département d'éducation physique à la page d'accueil, voir : *Cahier de description de cours pour l'hiver 2010*.

L'adresse du site est la suivante : <http://ww2.college-em.qc.ca/dept/educationphysique/>

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT DES FRAIS INHÉRENTS À L'INSCRIPTION AUX COURS DE PLEIN AIR EN ÉDUCATION PHYSIQUE

Situations donnant droit à un remboursement complet

1. L'élève annule son inscription au plus tard une semaine après la première réunion de ce cours. **Pour obtenir un remboursement, l'élève doit compléter la procédure d'annulation auprès de son api.**
 2. Le Collège annule le cours.
 3. L'étudiant n'a pas réussi un préalable à un cours de plein air de l'ensemble 3.
 4. L'étudiant n'est pas admis ou réadmis au Collège.
 5. La grille du programme de l'étudiant est en conflit d'horaire avec le cours de plein air choisi.
- N.B. : L'élève qui s'inscrit sur la liste des personnes en attente d'une place paiera 100 % du montant seulement lorsque le Collège lui confirmera une place.

Département d'éducation physique
septembre 2009

Ensemble 1 : Santé et activité physique

Les cours offerts dans l'Ensemble 1 font prendre conscience à l'étudiant de l'importance des habitudes de vie dans la prévention des problèmes de santé.

Afin que l'étudiant devienne davantage motivé à intégrer la pratique régulière de l'activité physique à son mode de vie, l'activité du cours offre à l'étudiant l'occasion de réaliser les effets positifs procurés par l'activité physique sur la satisfaction, la gratification, l'estime de soi, le plaisir et le mieux-être.

Au terme de ce cours, l'étudiant sera en mesure d'identifier les activités physiques qui respectent le plus ses capacités, qui tiennent compte de ses goûts personnels et qui permettent en plus de satisfaire ses besoins particuliers.

Cours offerts dans le cadre de l'Ensemble 1

		Garçon	Fille	Mixte	Coût
Multi-sports	109-318			✓	
Initiation aux principes d'entraînement musculaire	109-324			✓	

109-318-02 Multi-sports (Objectif 0064)

1-1-1

C'est dans une perspective de santé que les participants exploreront différentes activités physiques (une variété d'entraînements musculaires, de sports individuels et collectifs) présentées sous la forme de blocs successifs de quelques semaines chacun. Comme tous les cours offerts dans cet ensemble, le volet théorique permettra au participant d'étudier les facteurs ayant une incidence sur la santé et la qualité de vie.

109-324-02 Initiation aux principes d'entraînement musculaire (Objectif 0064)

1-1-1

Ce cours propose une étude des différents facteurs ayant une incidence sur la santé et la condition physique. Dans cette perspective, l'étudiant s'initiera aux principes d'entraînement musculaire et à l'utilisation sécuritaire des différents appareils que l'on retrouve dans une salle de musculation (appareil à poulies, poids libres, chariot, section des appareils cardio).

Ensemble 2 : Efficacité et activité physique

Les cours offerts dans l'Ensemble 2 visent à faire acquérir par l'étudiant la capacité à augmenter ses chances de réussite dans la pratique d'une activité physique.

En participant activement aux activités d'apprentissages prévues, l'étudiant apprend comment parvenir à des résultats satisfaisants dans l'amélioration de ses habiletés.

Au terme de son cours, l'étudiant sera capable d'apprendre, de façon autonome, une nouvelle forme d'activité physique ou de retirer encore plus de satisfaction dans une activité physique qu'il pratique déjà. Il augmente ainsi ses chances d'intégrer, aujourd'hui et plus tard, la pratique de l'activité physique à son mode de vie.

Cours offerts dans le cadre de l'Ensemble 2

		Garçon	Fille	Mixte	Coût
Judo	109-433			✓	
Volleyball	109-451			✓	
Ski de fond (intensif)	109-465			✓	\$
Ski alpin (intensif)	109-471			✓	\$
Planche à neige (intensif)	109-475			✓	\$

109-433-02 Judo (Objectif 0065)**0-2-1**

Ce cours propose l'apprentissage des gestes techniques de base en judo. L'étudiant devra se fixer des objectifs et être capable de les évaluer. L'étudiant devra apprendre les techniques de chute, des prises d'immobilisation ainsi que les règlements régissant les combats. Il devra connaître les techniques de projection ainsi que le fauchage au niveau des pieds. Des frais de 3 \$ sont chargés pour la location du kimono

109-451-02 Volleyball (Objectif 0065)**0-2-1**

Ce cours vise l'apprentissage des gestes techniques de base soit : le service, la passe, la manchette et le smash. L'étudiant s'initie aux systèmes de jeu (0-6 et 4-2) et aux différentes règles reliées à ce sport. Les principes de collaboration, de communication, d'entraide et d'esprit d'équipe sont abordés. L'étudiant aura à se fixer des objectifs et à évaluer l'atteinte de ceux-ci.

109-465-02 Ski de fond (intensif) (Objectif 0065)**0-2-1**

Description	Le plaisir de la glisse et du rythme sur des sentiers réputés au cœur de l'hiver. Découvrez un nouveau ski de fond efficace et enivrant. Groupes de 10 étudiants par professeur. Sortie #1 : Saint-Jean de Matha* Sortie #2 : Parc du Mont Orford* Sortie #3 : Val David* * : la destination peut être modifiée selon la situation de l'enneigement
Exigences et matériel requis	Le cours d'adresse aux gens actifs qu'ils soient débutants ou skieurs avancés. La présence à toutes les activités est obligatoire. L'étudiant doit disposer de vêtements appropriés (une liste sera distribuée à la réunion du mois de décembre).
Matériel fourni par le Collège	Équipement de ski de fond moderne et complet, trousse de fartage, petit sac à dos.
Coût	115 \$ coût de base incluant le transport pour les 3 sorties, l'encadrement et l'accès aux pistes. La date limite de paiement est le 14 janvier 2010 via Omnivox. Consulter la politique de remboursement à la page 3.
Activité	Groupe A
Cours théorique	8 décembre 2009, 19 h à 22 h
Sortie # 1	15 janvier 2010, 8 h à 17 h
Sortie # 2	23 janvier 2010, 8 h à 17 h
Sortie # 3	24 janvier 2010, 8 h à 17 h
Atelier de fartage	19 janvier 2010, 19 h à 21 h 30

Pour informations supplémentaires : François Vaillancourt, poste 6822, courriel : francois.vaillancourt@college-em.qc.ca

109-471-02 Ski alpin (intensif) (Objectif 0065)**0-2-1**

Description	Le cours se déroule à St-Bruno. Il propose au participant de s'initier aux principes du ski alpin ou d'en perfectionner l'application. Le travail d'apprentissage sera orienté vers les gestes de freinage et de virage, le contrôle de l'équilibre et de la vitesse. Le cours ne touche pas les éléments ou techniques de « freestyle ». Le cours se présente sous forme intensive à raison de : 1 rencontre préparatoire obligatoire de 3 heures le soir et 3 journées complètes de 9 h à 17 h.
Exigences et matériel requis	Ce cours s'adresse aux étudiants débutants et intermédiaires seulement. L'étudiant doit avoir un équipement complet (skis profilés exigés). Location disponible sur place. La présence à toutes les activités est obligatoire. Le Collège n'assure pas le transport à la station de ski.
Coût	41\$ coût de base incluant l'encadrement. <u>Frais supplémentaires si nécessaire (informations au premier cours) :</u> 45 \$ location d'un équipement de ski alpin 45 \$ remontées mécaniques La date limite de paiement est le 14 janvier 2010 via Omnivox. Consulter la politique de remboursement à la page 3.

L'étudiant choisira le groupe via Omnivox à la fin de novembre		
Activité	Groupe A	Groupe B
Cours théorique	8 décembre 2009, 19 h à 22 h	8 décembre 2009, 19 h à 22 h
Sortie # 1	14 janvier 2010, 9 h à 17 h	19 janvier 2010, 9 h à 17 h
Sortie # 2	15 janvier 2010, 9 h à 17 h	20 janvier 2010, 9 h à 17 h
Sortie # 3	18 janvier 2010, 9 h à 17 h	21 janvier 2010, 9 h à 17 h

Pour informations supplémentaires : *Michel Mathieu, poste 3360*, courriel : michel.mathieu@college-em.qc.ca

109-475-02 **Planche à neige (intensif) (Objectif 0065)**

0-2-1

Description	Le cours se déroule au Mont St-Bruno. Le cours propose à l'étudiant de s'initier aux principes de glisse ou d'en perfectionner l'application. Le travail d'apprentissage sera orienté vers les gestes de freinage et de virage, le contrôle de l'équilibre et de la vitesse. Le cours ne touche pas les éléments ou techniques de «freestyle».
Exigences et matériel requis	CE COURS S'ADRESSE À TOUS. Le participant doit disposer de vêtements appropriés. Le casque est optionnel mais fortement recommandé. Location disponible sur place. La présence à toutes les activités est obligatoire. Le Collège n'assure pas le transport à la station de ski.
Coût	40 \$ coût de base incluant l'encadrement <u>Frais supplémentaires si nécessaire (informations au premier cours) :</u> 45 \$ location d'un équipement de planche à neige 45 \$ remontées mécaniques. La date limite de paiement est le 14 janvier 2010 via Omnivox. Consulter la politique de remboursement à la page 3.

L'étudiant choisira le groupe via Omnivox à la fin de novembre

Activité	Groupe A	Groupe B
Cours théorique	8 décembre 2009, 19 h à 22 h	8 décembre 2009, 19 h à 22 h
Sortie #1	14 janvier 2010, 9 h à 13 h	14 janvier 2010, 13 h à 17 h
Sortie #2	15 janvier 2010, 9 h à 17 h	18 janvier 2010, 9 h à 17 h
Sortie #3	19 janvier 2010, 9 h à 17 h	20 janvier 2010, 9 h à 17 h
Sortie #4	21 janvier 2010, 9 h à 13 h	21 janvier 2010, 13 h à 17 h

Pour informations supplémentaires : *Jean-François Collin, poste 6791*, courriel : jean-francois.collin@college-em.qc.ca

Ensemble 3 : Autonomie et activité physique

Les cours de l'Ensemble 3 offrent à l'étudiant l'occasion de démontrer sa capacité à intégrer l'activité physique à son mode de vie.

L'étudiant aura l'occasion d'expérimenter une activité physique pratiquée selon des conditions et des règles qui garantissent des effets bénéfiques sur sa santé.

Ce cours offrira, en outre, à l'étudiant, l'opportunité de pratiquer une activité physique comportant des contraintes d'organisation et d'horaire personnel.

Au terme de son cours, l'étudiant sera capable d'insérer la pratique de l'activité physique parmi ses occupations et de s'assurer que cette activité apporte des effets positifs sur sa santé.

Cours offerts dans le cadre de l'Ensemble 3

		Garçon	Fille	Mixte	Coût
Musculation	109-514			✓	
Volleyball	109-551			✓	
Cyclotourisme (intensif)	109-561			✓	\$
Cyclotourisme au Portugal	109-564			✓	\$
Randonnée d'hiver (intensif)	109-568			✓	\$

109-514-02 Musculation (PA Ensemble 1 et 2) (Objectif 0066)

1-1-1

L'étudiant devra lui-même concevoir un programme d'entraînement personnel en musculation qui respecte les principes d'entraînement musculaire énoncés dans la documentation pertinente. Par la suite, il devra gérer la réalisation de son programme échelonné sur 12 semaines.

109-551-02 Volleyball (PA Ensemble 1 et 2) (Objectif 0066)

1-1-1

L'étudiant devra gérer la pratique régulière de son activité et travailler aussi au niveau de son organisation. Il réalisera un programme personnel d'entraînement, organisera un tournoi et présentera à ses partenaires un mini cours sur un des aspects techniques ou tactiques du volleyball.

109-561-02 Cyclotourisme (intensif) (PA Ensemble 1 et 2) (Objectif 0066)

1-1-1

Description	Il s'agit d'une excursion préparatoire d'une journée suivie d'une excursion d'une fin de semaine dans la région de l'Estrie (60 à 90 km/jour) avec camping. Le participant devra assister aux trois rencontres préparatoires qui traiteront de sécurité, de mécanique, de préparation physique, du trajet et du matériel.
Exigences et matériel requis	Ce cours s'adresse aux gens actifs. La présence à toutes les activités est obligatoire. L'étudiant doit disposer d'une bicyclette en bon état (minimum 15 vitesses) et de vêtements appropriés. La tenue d'éducation physique est obligatoire au premier cours (tests).
Matériel fourni par le Collège	Porte-bagages, sacoche de vélo, tente, sac de couchage, matelas de sol, réchaud et chaudrons de camping léger, etc. Un véhicule de sécurité et de transport pour les gros équipements.
Coût	106 \$ Coût de base pour le camping, l'encadrement, le transport des participants et des vélos. 20 \$ à prévoir pour la nourriture. La date limite de paiement est le 14 janvier 2010 via Omnivox. Consulter la politique de remboursement à la page 3.
Activité	Dates et heures
Cours #1	27 janvier 2010, de 19 h à 22 h au CR-9
Cours #2	27 avril 2010, de 19 h à 22 h au CR-9
Cours #3	4 mai 2010, de 19 h à 22 h au CR-9
Sortie # 1	2 mai 2010, de 8 h 30 à 17 h
Sortie # 2	7 mai 2010, 18 h au 9 mai 2010, 18 h

Pour informations supplémentaires : Michel Sauvé, 2670, courriel : michel.sauve@college-em.qc.ca

Description	Voyager à bicyclette est une autre façon de découvrir le monde. Ce cours amène l'étudiant à s'entraîner, à entretenir et réparer sa bicyclette, à s'organiser et à se préparer pour être autonome à tout moment du voyage (camping, nourriture, prévention et premiers soins). Voir : http://ww2.college-em.qc.ca/prof/msauve/
Exigences et matériel requis	<u>Avant de placer ce cours en premier choix, vous devez obligatoirement rencontrer M. Michel Sauvé au local AR-2 au Centre sportif ou le rejoindre au (450) 679-2631 poste 2670.</u>
	Le matériel de camping et de vélo peut être loué à la boutique du Collège.
Coût	2000 \$ coût approximatif incluant le billet d'avion, l'encadrement, les frais d'inscription, le camping et les activités préparatoires. Exclus : la taxe d'aéroport, les assurances, les boissons, les repas, les dépenses personnelles et la bicyclette.
Activité	Dates et heures
Rencontre # 1	Vous serez convoqués.
Sortie # 1	D'une durée de deux semaines débutant à la fin mai 2010

Description	Ce cours amène l'étudiant à prendre conscience de la possibilité de vivre une expérience de randonnée durant la saison froide. Il apprendra à se protéger du froid, à se nourrir, à se déplacer (soit en raquettes ou en ski de randonnée) et à dormir à l'extérieur ou en refuge. REMARQUE : Groupe A et C / ski de randonnée Groupe B et D / raquette
Exigences et matériel requis	Ce cours s'adresse aux gens actifs. La présence à toutes les activités est obligatoire.
Matériel fourni par le Collège	Sac à dos, sac de couchage, matelas isolant, tente, réchaud, chaudrons, raquettes et équipement de ski de randonnée, etc.
Coût	110 \$ coût de base pour le transport, l'encadrement, l'accès aux sites, refuge et camping. 20 \$ à prévoir pour la nourriture. La date limite de paiement est le 14 janvier 2010 via Omnivox. Consulter la politique de remboursement à la page 3.

L'étudiant choisira le groupe via Omnivox à la fin de novembre

Activité	Groupe A Ski de randonnée refuge	Groupe B Raquette refuge	Groupe C Ski de randonnée refuge ou camping	Groupe D Raquette refuge ou camping
Cours # 1	7 décembre, 19 h à 22 h	7 décembre, 19 h à 22 h	7 décembre, 19 h à 22 h	7 décembre, 19 h à 22 h
Cours # 2	25 janvier, 19 h à 22 h	1 ^{er} février, 19 h à 22 h	26 janvier, 19 h à 22 h	2 février, 19 h à 22 h
Cours # 3	9 février, 19 h à 22 h	16 février, 19 h à 22 h	23 février, 19 h à 22 h	2 mars, 19 h à 22 h
Sortie # 1	30 janvier 10, 8h 30 à 17 h	6 février 10, 8h30 à 17 h	31 janvier 10, 8h30 à 17 h	7 février 10, 8h30 à 17 h
Sortie # 2	12, 13, 14 février 2010	19, 20, 21 février 2010	26, 27, 28 février 2010	5, 6, 7 mars 2010

Pour informations supplémentaires : Michel Sauvé, poste 2670, (pour raquette) courriel : michel.sauve@college-em.qc.ca
et Claude Duguay, poste 6821, (pour ski de randonnée) courriel : claudeduguay@college-em.qc.ca

COURS DE LA FORMATION GÉNÉRALE COMPLÉMENTAIRE

120-CEA-03 L'exploration de la nutrition (Compétence 000Y)

3-0-3

À partir de notions scientifiques reliées à l'alimentation, à l'aide de la démarche de résolution de problèmes, l'étudiant devra évaluer son alimentation en fonction de ses besoins nutritionnels et énergétiques. Ainsi, il sera apte à planifier les correctifs appropriés, c'est-à-dire faire de meilleurs choix santé qui tiennent compte de ses goûts, de son style de vie et de ses contraintes budgétaires face à la multitude des produits offerts par l'industrie et la publicité.

330-CEB-03 Comprendre la guerre au XX^e siècle (Compétence 000W)

3-0-3

À partir des différents conflits du XX^e siècle (guerres mondiales, civiles, locales, révolutionnaires, froides), ce cours analyse le phénomène de la guerre dans toute sa complexité. Ses motivations : nationalisme, racisme, intérêts économiques et politiques, religion. Ses instruments : l'État, la propagande, l'armement, la logistique. Ses incidences : les conditions de vie en temps de guerre. Ses conséquences : humaines, technologiques de même que les bouleversements internationaux. La paix est-elle possible? Réflexions sur le pacifisme dans l'histoire.

350-CEC-03 Les facteurs humains en situation de travail (Objectif 000W)

2-1-3

Analyser les causes d'accident en situation de travail, et plus spécifiquement celles de l'aviation civile, entre le moment où l'équipage embarque dans l'avion, jusqu'à ce qu'il quitte l'avion.

Les objectifs cognitifs : Sensibiliser les étudiants au rôle joué par les facteurs humains dans les accidents aériens. Les introduire à la discipline «Les Facteurs Humains» et à l'ergonomie appliquées aux ateliers d'entretien et de réparation et à l'avion en condition de vol. Sensibiliser les étudiants à la médecine aéronautique. Analyser quelques accidents types où les facteurs humains ont joué un rôle important. Enfin, sensibiliser les étudiants en entretien à leurs responsabilités pouvant découler d'une enquête à la suite d'un accident.

Les objectifs au niveau des attitudes : Les étudiants doivent développer dans ce cours des attitudes favorisant le strict respect des règles de sécurité tant par eux-mêmes que par les autres membres de l'équipe, y compris le personnel de direction.

385-CEA-03 Les enjeux politiques internationaux actuels (Compétence 000V)

3-0-3

L'objectif général de ce cours est de développer, chez l'étudiant des habilités méthodologiques et des compétences analytiques afin de saisir l'évolution des grands enjeux du phénomène dynamique de la mondialisation. L'étudiant devra acquérir des habilités spécifiques comme comprendre la nature et les caractères de la société internationale actuelle et en gestation, de même que les facteurs intégrateurs de la mondialisation; acquérir des connaissances précises sur les structures et les institutions internationales; développer des habilités en ce qui concerne l'utilisation des instruments d'information, de documentation et de recherches scientifiques. Ce cours analyse les grands enjeux auxquels fait face la société internationale.

420-CEB-03 Introduction à la programmation (Compétence 0012)

1-2-3

Ce cours est destiné aux étudiants qui désirent se familiariser avec un langage de programmation orienté objet. L'environnement de programmation .NET sera utilisé avec le langage C#.

En laboratoire, l'étudiant développera des programmes qui lui permettront de faire l'apprentissage des structures de base de la programmation : sélection, répétition, tableaux ainsi que les principaux concepts objet.

De plus, l'étudiant apprendra à utiliser des classes prédéfinies et à créer des interfaces graphiques.

607-CEA-03 Espagnol élémentaire I (Compétence 000Z)

2-1-3

Objectifs : acquisition des structures de base, audition, compréhension et expression orale, initiation à la lecture et introduction à l'expression écrite.

Contenu : grammaire fondamentale, connaissance active des 600 premiers mots du vocabulaire de l'espagnol fondamental, exercices intensifs d'expression orale, lectures progressives, exercices écrits et des dictées.

STRUCTURES D'ACCUEIL AUX ÉTUDES UNIVERSITAIRES

Certains programmes universitaires exigent certains cours comme structures d'accueil. Pour connaître les structures d'accueil de chaque programme de chaque université, **consultez votre aide pédagogique individuelle, local C-170.**