Ensemble I – Activité physique et santé

109-1EX-SO Développement physique à l'extérieur 1-1-1

Cours qui s'étale sur 15 semaines d'activités.

Apprendre à se situer au regard de sa santé en établissant son profil personnel à l'aide de tests physiques à l'extérieur et de questionnaires.

Volet théorique en classe et à l'extérieur sur certaines habitudes de vie et leurs effets sur la santé.

Expérimenter différents types d'entraînement à l'extérieur en utilisant son environnement ainsi qu'un programme d'entraînement à personnaliser selon ses besoins et ses intérêts.

Participer à divers sports collectifs.

Découvrir l'accessibilité de l'activité physique extérieure.

109-1IN-SO Développement physique à l'intérieur 1-1-1

Cours qui s'étale sur 15 semaines d'activités.

Apprendre à se situer au regard de sa santé en établissant son profil personnel à l'aide de tests physiques et de questionnaires.

Volet théorique en classe et en gymnase sur certaines habitudes de vie et leurs effets sur la santé.

Expérimenter différents types d'entraînement en salle et en gymnase ainsi qu'un programme d'entraînement à personnaliser de façon progressive selon ses besoins et ses intérêts.

Participer à divers sports collectifs.

109-1MU-SO Développement physique en multisport 1-1-1

Cours qui s'étale sur 15 semaines d'activités.

Apprendre à se situer au regard de sa santé en établissant son profil personnel à l'aide de tests d'habiletés physiques en lien avec un profil multisport et de questionnaires.

Volet théorique en classe et en gymnase sur certaines habitudes de vie et leurs effets sur la santé.

Expérimenter différents types de sport en gymnase ou à l'extérieur ainsi qu'un programme d'entraînement à personnaliser de façon progressive selon ses besoins et intérêts de son profil multisport.

Participer à divers entraînements de sports collectifs.

Ensemble II – Activité physique et efficacité

Choix de cours dont la durée varie entre 8, 10 et 15 semaines d'activités.

Améliorer son efficacité dans l'une des disciplines suivantes : athlétisme, auto-défense, badminton, baseball, basketball, canotage, cross-country, curling, dek hockey, flag football, golf, natation, pickleball, ski de fond, soccer, tennis, volleyball et yoga.

Conserver comme cible à long terme la « santé globale » tout en privilégiant l'activité physique comme un moyen pour maintenir ou pour améliorer la qualité de sa santé

109-2AT-SO Athlétisme 0-2-1

Découvrez la polyvalence et l'énergie de l'athlétisme dans un programme dynamique de 10 à 15 semaines conçu pour développer la vitesse, la force, l'agilité et la confiance en soi. L'étudiant ou l'étudiante explorera différentes disciplines (course, sauts, lancers) à travers des activités variées, stimulantes et adaptées aux différents niveaux.

Au fil des séances, l'étudiant ou l'étudiante apprendra les techniques de base, repoussera ses limites et constatera ses progrès physiques. Le tout dans une ambiance motivante où le dépassement de soi, le plaisir et l'esprit d'équipe sont au cœur de chaque séance.

Endroit : Gymnase du cégep ou terrain d'athlétisme.

Contenu théorique : Origines et disciplines, règles de base, échauffement, préparation, gestion de l'effort.

Contenu technique : Courses, sauts en longueurs et en hauteur, lancers de poids.

Contenu tactique : Préparation mentale, ajustement de l'élan, stratégie de départ en course.

109-2AD-SO Auto-défense 0-2-1

Un cours sur 15 semaines accessible et stimulant pour apprendre à se protéger, à développer sa confiance et à renforcer son assurance au quotidien. À travers des techniques simples, des mises en situation sécurisées et des exercices dynamiques, l'étudiant ou l'étudiante apprendra à réagir avec calme, efficacité et contrôle.

Un cours idéal pour gagner en force, en assurance et en efficacité dans un environnement motivant et respectueux.

Endroit : Auditorium Guy-Bélanger

Contenu théorique : Les principes de l'auto-défense, l'aspect légal et éthique, la prévention, la gestion des émotions, la sécurité personnelle.

Contenu technique : Position de base, techniques de frappe et de blocage, libérations, chutes.

Contenu tactique : Analyse d'une situation, gestion des distances et prise de décision.

109-2BD-SO Badminton 0-2-1

Un cours d'initiation sur 15 semaines pour développer agilité, coordination et vitesse tout en découvrant les bases du badminton. Au fil des semaines, l'étudiant ou l'étudiante apprendra les techniques essentielles (services, frappes, déplacements) à travers des activités dynamiques, des mini-défis et des matchs.

Un cours idéal pour développer efficacité, stratégie et prendre plaisir à chaque échange !

Endroit : Gymnase du cégep

Contenu théorique : L'équipement, le code d'éthique, les règlements et les stratégies.

Contenu technique : La prise de raquette, le service (court, long, en flèche), les coups au-dessus, les coups en dessous et les déplacements.

Contenu tactique : Tactique en simple, tactique en double, tactique en double mixte.

109-2BA-SO Basketball 0-2-1

Un cours de 15 semaines pour découvrir les bases du basketball tout en développant l'efficacité des habiletés physiques : drible contrôlé, passes précises, tirs efficaces et déplacements optimisés. L'étudiant ou l'étudiante expérimentera différentes techniques, prises de décisions rapides et situations de jeu simples pour l'aider à agir de façon plus fluide, plus efficace et plus confiant sur le terrain.

Un cours idéal pour progresser, pour mieux comprendre le jeu et pour devenir plus efficace dans chacune de ses actions!

Endroit : Gymnase du cégep

Contenu théorique : Les règlements et la terminologie propre au basketball.

Contenu technique : Les passes, le drible, les lancers, les rebonds, le marquage et le démarquage.

Contenu tactique : Utilisation de différents modèles de stratégies collectives en défense et en attaque.

109-2CA-SO Canotage 0-2-1

Cours d'initiation et de perfectionnement condensé sur 8 semaines et il est offert à la session d'automne seulement. Le covoiturage est favorisé.

Endroit : Rivière Richelieu, Fleuve St-Laurent, Îles de Sainte-Anne-de-Sorel

Contenu théorique : Vidéo « C'est l'aviron qui nous mène », démonstration de manœuvres en eaux calmes.

Contenu technique : Coup en J et en C, appel et écart, manœuvres avec le canot, manœuvres en canot (en solo ou en double)

Règles de fonctionnement : Notions de sécurité à respecter lors des randonnées.

109-2CU-SO Curling 0-2-1

Un cours de 10 semaines pour découvrir les bases du curling tout en développant l'efficacité des habiletés : glissade contrôlée, précision des lancers, communication stratégique et ajustement de la force. Chaque séance propose des situations de jeu simples qui aideront à prendre de meilleures décisions, à coordonner les mouvements et à agir avec plus d'efficacité sur la glace.

Un cours idéal pour progresser rapidement, comprendre le jeu et devenir plus efficace dans chaque action! Il est offert à la session d'automne seulement. Le club de curling est à distance de marche du collège. Le début du cours est à la 5e semaine de cours.

Endroit : Curling Aurèle-Racine

Contenu théorique : Les règles de base, la terminologie, l'étiquette, le matériel, la stratégie générale.

Contenu technique : La position de départ, l'équilibre, le lancer, le balayage.

Contenu tactique : Les stratégies offensives et défensives, les gestions des *end*.

109-2DE-SO Dek hockey 0-2-1

Un cours condensé sur 10 semaines pour découvrir les bases du Dek hockey tout en améliorant l'efficacité des habiletés : maniement précis du bâton, déplacements agiles, passes rapides et tirs contrôlés. L'étudiant ou l'étudiante expérimentera des situations de jeu simples qui l'aideront à prendre de meilleures décisions, à coordonner ses mouvements et à agir avec plus d'efficacité et d'impact sur le jeu.

Un cours idéal pour progresser, pour bouger intensément et pour devenir plus efficace dans chaque action sur le terrain! Il est offert à la session d'automne seulement. La patinoire est à 10 minutes de voiture. Le covoiturage est favorisé.

Endroit : Patinoire du parc Monseigneur-Nadeau

Contenu théorique : Compréhension des systèmes de jeu défensifs et des tactiques offensives de base.

Contenu technique : Lancer du poignet, lancer, frapper, revers, passe et déplacement.

109-2FU-SO Futsal 0-2-1

Un cours d'initiation de 15 semaines permettant de mobiliser efficacement ses habiletés motrices dans des situations variées de futsal. L'étudiant ou l'étudiante apprendra à contrôler le ballon, à réaliser des passes adaptées, à ajuster ses déplacements et à choisir des actions pertinentes selon la situation de jeu. L'accent est mis sur le développement de l'efficacité du moyen d'action, la coopération et l'application de ses apprentissages au soccer.

Endroit : Gymnase du cégep

Contenu théorique : Les règlements et le vocabulaire du futsal.

Contenu technique : Contrôle de ballon, passes, tirs, stratégies de jeu.

109-2SF-SO Ski de fond 0-2-1

Un cours condensé en 10 semaines permettant de mobiliser efficacement ses habiletés motrices dans diverses situations de ski de fond. L'étudiant ou l'étudiante apprendra à maîtriser la glisse, à ajuster sa poussée, à contrôler son équilibre et à choisir des actions adaptées au relief et aux conditions du terrain. L'accent est mis sur le développement de l'efficacité du moyen d'action, la prise d'information et l'ajustement du geste pour se déplacer avec plus de fluidité et d'aisance.

Un parcours motivant qui permet de progresser, d'apprécier l'activité physique en plein air et de découvrir un sport complet et accessible. Il est offert à la session d'hiver seulement. Le cours a lieu à l'extérieur du Cégep de Sorel-Tracy à près de 10 minutes d'automobile. Le covoiturage est favorisé. Le matériel de ski de fond est fourni par le collège pendant la séance du cours.

Endroit : Sentiers du Parc régional des Grèves

Contenu théorique : L'équipement (skis, bottes, bâtons et vêtements), le fartage.

Contenu technique : Les différents pas de skis en classique, le pas du patineur, les différentes façons de monter et de descendre une côte.

109-2G0-SO Golf 0-2-1

Un cours condensé sur 10 semaines permettant de mobiliser efficacement ses habiletés motrices dans diverses situations de golf. L'étudiante ou l'étudiant apprendra à ajuster sa posture, à maîtriser son élan, à contrôler la précision de ses frappes et à choisir des actions adaptées à la distance et au contexte. L'accent est mis sur le développement de l'efficacité du moyen d'action, la prise d'information et l'ajustement du geste pour améliorer la fluidité, la puissance et la précision.

Un parcours motivant pour progresser, pour apprécier un sport technique et pour développer un meilleur contrôle de ses actions. Il est offert à la session d'automne seulement. Le cours a lieu à l'extérieur du Cégep de Sorel-Tracy à près de 10 minutes d'automobile. Le covoiturage est favorisé. Le matériel de golf est fourni par le collège pendant le cours.

Endroit : Club de golf Les Dunes, Sorel-Tracy

Contenu théorique : Les règlements du golf, le code d'éthique, la sécurité, le système de pointage, l'équipement.

Contenu technique : Le putting, le chipping, le pitching, l'élan avec les fers et les bois, les trappes de sable.

Contenu tactique : Le choix et l'utilisation des différents bâtons en situation de jeu

109-2NA-SO Natation 0-2-1

Cours d'initiation et de perfectionnement sur 15 semaines de cours. Celui-ci est offert à la session d'hiver seulement. La piscine intérieure est à distance de marche du collège.

Endroit : Piscine Laurier-R.-Ménard

Contenu théorique : Styles de nage, équipement, règles de sécurité aquatique, principes de bases en natation.

Contenu technique : Respiration sous l'eau, crawl, dos crawlé, brasse, papillon.

109-2PK-SO Pickleball 0-2-1

Un cours condensé de 10 semaines permettant de mobiliser efficacement ses habiletés motrices dans différentes situations de jeu propres au pickleball. L'étudiant ou l'étudiante apprendra à contrôler sa raquette, à ajuster la force et la trajectoire de ses frappes, à se déplacer efficacement et à choisir des actions pertinentes selon la situation. L'accent est mis sur le développement de l'efficacité du moyen d'action, l'ajustement du geste et la prise d'information pour agir avec plus de précision et de fluidité.

Un parcours motivant pour découvrir un sport accessible, dynamique et propice au développement du plaisir de bouger. Celui-ci est offert à la session d'automne seulement. Les terrains extérieurs sont à distance de marche du collège.

Endroit : Parc Elzéar-Cournoyer

Contenu théorique : Les règles de base, le matériel et les stratégies.

Contenu technique : La prise de raquette, le service, le smash, le déplacement, la volée, le coup droit, le revers.

Contenu tactique : Le positionnement sur le terrain, les stratégies offensives et défensives.

109-2TN-SO Tennis 0-2-1

Un cours condensé sur 10 semaines permettant de mobiliser efficacement ses habiletés motrices dans diverses situations de tennis. L'étudiant ou l'étudiante apprendra à contrôler la raquette, à ajuster la force et la précision de ses frappes, à se déplacer adéquatement et à choisir des actions adaptées selon la trajectoire et la vitesse de la balle. L'accent est mis sur le développement de l'efficacité du moyen d'action, l'ajustement du geste et la prise d'information pour agir avec plus de fluidité et de cohérence.

Un parcours motivant pour progresser et apprécier un sport technique. Il est offert à la session d'automne seulement. Le cours a lieu à l'extérieur du Cégep de Sorel-Tracy à distance de marche. Le matériel de tennis est fourni par le collège pendant la séance du cours.

Endroit : Terrain de l'École secondaire Bernard-Gariépy

Contenu théorique : Les règlements du tennis, le code d'éthique, la sécurité, le système de pointage, l'équipement.

Contenu technique : La prise de la raquette, les déplacements, le service, le coup droit, le revers, la volée.

Contenu tactique : Tactique en simple, tactique en double, tactique en double mixte.

109-2SC-SO Soccer 0-2-1

Un cours condensé en 10 semaines permettant de mobiliser efficacement ses habiletés motrices dans des situations variées de soccer à 7. L'étudiant ou l'étudiante apprendra à contrôler le ballon, à ajuster ses passes, à orienter ses déplacements, à développer son tir et à sélectionner des actions pertinentes selon la situation de jeu. L'accent est mis sur le développement de l'efficacité du moyen d'action, la prise d'information et la coopération pour agir avec plus de fluidité et de cohérence sur le terrain.

Un parcours motivant pour progresser, bouger activement et apprécier un sport collectif dynamique.

Endroit : Terrain de soccer à proximité du collège

Contenu théorique : Les règlements et le vocabulaire du soccer.

Contenu technique : Les passes, la conduite de balle, les tirs, les touches et les coups de tête.

Contenu tactique : Les stratégies collectives en défense et en attaque, les positions.

109-2VO-SO Volleyball 0-2-1

Cours offert dans l'ensemble II, l'étudiant ou l'étudiante développera ses compétences dans l'amélioration de son efficacité en utilisant le moyen d'action du volleyball. Les portions pratiques du cours seront orientées vers l'amélioration progressive des éléments techniques en lien avec le sport comme la touche, la manchette, l'attaque et le service.

Endroit : Gymnase du cégep

Contenu théorique : Les règlements et la terminologie propre au volleyball.

Contenu technique : Les touches, la manchette, le smash et le contre.

Contenu tactique : Utilisation de différents modèles de stratégies collectives en défense et en attaque.

109-2VP-SO Volleyball de plage 0-2-1

Cours offert dans l'ensemble II, l'étudiant ou l'étudiante développera ses compétences dans l'amélioration de son efficacité en utilisant le moyen d'action du volleyball de plage. Le cours est donné en format accéléré avec des séances de trois heures. Les portions pratiques du cours seront orientées vers l'amélioration progressive des éléments techniques en lien avec le sport comme la touche, la manchette, l'attaque et le service. Le cours a lieu à l'extérieur du Cégep de Sorel-Tracy à près de 10 minutes d'automobile.

Endroit : Parc Pelletier

Contenu théorique : Les règlements, les critères de réalisation des habiletés et la terminologie propre au volleyball.

Contenu technique : Les touches, la manchette, le smash et le contre.

Contenu tactique : Utilisation de différents modèles de stratégies collectives en défense et en attaque.

109-2YO-SO Yoga 0-2-1

Un cours sur 15 semaines permettant de mobiliser efficacement ses habiletés motrices dans différentes postures et enchaînements de yoga à différents styles. L'étudiant ou l'étudiante apprendra à améliorer son équilibre, à contrôler sa respiration, à ajuster sa posture et à

coordonner ses mouvements pour agir avec plus de fluidité et de stabilité. L'accent est mis sur le développement de l'efficacité du moyen d'action, la conscience corporelle et la capacité d'adapter ses actions selon les contraintes.

Un parcours motivant qui favorise le bien-être, la maîtrise de soi et le plaisir de bouger de façon calme et contrôlée. L'achat d'un tapis de yoga pourrait être exigé. Ce cours est offert à la session d'automne.

Endroit : Auditorium Guy-Bélanger (cégep)

Contenu théorique : L'origine, le style, les bienfaits physiologiques et psychologiques du yoga, les principes de respiration et la relaxation.

Contenu technique : Les postures de base, les transitions et les enchaînements et la respiration.

109-2CC-SO Cross-country et orientation 0-2-1

Un cours condensé sur 12 semaines permettant de développer l'efficacité en cross-country et en orientation. En plus des bases de la technique de course et de l'ajustement de la foulée selon le terrain, le cours met de l'avant le plaisir de la course d'orientation : lecture de cartes, choix d'itinéraires, repérage sur le terrain et recherche de balises dans un esprit de défi et de jeu. Les activités permettent d'améliorer la prise d'information, l'ajustement du geste et la sélection d'actions pertinentes dans un environnement changeant.

Offert à la session d'automne, le cours comprend aussi des sorties dans des lieux naturels situés à moins de 10 minutes du collège. Le covoiturage est encouragé.

Un parcours stimulant pour bouger dehors, relever des défis ludiques et développer l'autonomie, la confiance et l'efficacité.

Endroits : Cégep de Sorel-Tracy et aux alentours, Parc régional des Grèves.

Contenu théorique : La distance de foulée, les azimuts, la cartographie, les règles en cross-country et en orientation, la sécurité en milieu naturel et l'amélioration cardiovasculaire.

Contenu technique : Les techniques de course générales, dans les montées et dans les descentes, les virages, la lecture de carte et l'utilisation de la boussole.

Contenu tactique : La planification de l'itinéraire, la gestion du temps, les rôles en équipe, l'adaptation avec la météo.

109-2RQ-SO Sports de raquette (extérieur) 0-2-1

Un cours condensé en 10 semaines à l'automne seulement permettant de développer l'efficacité dans deux sports de raquettes accessibles. L'étudiant ou l'étudiante apprendra à contrôler la raquette, à ajuster la force, la précision et la trajectoire des frappes, à se déplacer efficacement et à choisir des actions pertinentes selon la situation de jeu. Le cours mise sur la prise d'information, la coordination, la fluidité des gestes et le plaisir du jeu d'échange dans les sports de raquette, en **tennis** et en **pickleball**.

Un parcours motivant pour progresser, pour vivre des défis stimulants et pour développer son efficacité en contexte de raquette.

Endroit : Parc Elzéar-Cournoyer et le terrain de l'École secondaire Bernard Gariépy

Contenu théorique : L'équipement, le code d'éthique, les règlements et les stratégies.

Contenu technique : La prise de raquette, les types de services, les coups au-dessus, les coups en dessous et les déplacements.

Contenu tactique : Tactique en simple, tactique en double, tactique en double mixte, tactique propre au pickleball

109-2RT-SO Sports de raquette (Hiver) 0-2-1

Un cours de 15 semaines à la session d'hiver permettant de développer l'efficacité dans divers sports de raquettes accessibles. L'étudiant ou l'étudiante apprendra à contrôler la raquette, à ajuster la force, la précision et la trajectoire des frappes, à se déplacer efficacement et à choisir des actions pertinentes selon la situation de jeu. Le cours mise sur la prise d'information, la coordination, la fluidité des gestes et le plaisir du jeu d'échange dans les sports de raquette.

Pendant l'évolution du cours, le **badminton** et le **pickleball** seront entre autres abordés et le cours pourrait avoir lieu à l'extérieur en fin de session.

Un parcours motivant pour progresser, pour vivre des défis stimulants et pour développer son efficacité en contexte de raquette.

Endroit : Gymnase du cégep, parc Elzéar-Cournoyer et terrain de l'École secondaire Bernard Gariépy

Contenu théorique : L'équipement, le code d'éthique, les règlements et les stratégies.

Contenu technique : La prise de raquette, les types de services, les coups au-dessus, les coups en dessous, les déplacements.

Contenu tactique : Tactique en simple, tactique en double, tactique en double mixte, tactique propre au pickleball

109-2BB-SO Baseball et balle donnée 0-2-1

Cours offert dans l'ensemble II, l'étudiant ou l'étudiante développera ses compétences dans l'amélioration de son efficacité en utilisant les moyens d'action en lien avec le baseball et la balle donnée. Le cours est donné en format accéléré avec des séances de trois heures. Les portions pratiques du cours seront orientées vers l'amélioration progressive des éléments techniques en lien avec le sport comme la frappe, l'attrapé et le lancer. La réalisation du cours permettra aux apprenants de comprendre les règles de base du sport et d'améliorer ses capacités afin d'être en mesure d'évoluer facilement dans une partie amicale. Le cours a lieu à l'extérieur du Cégep de Sorel-Tracy à près de 10 minutes d'automobile.

Endroit : Parc Dorimène-Desjardins

Contenu théorique : Les règlements, les critères de réalisation des habiletés, la terminologie propre au baseball et de l'amélioration de ses capacités.

Contenu technique et tactique : La frappe, l'attraper et le lancer, la compréhension des règles de jeu.

109-2FF-SO Flag football et ultimate frisbee 0-2-1

Un cours sur 15 semaines (10 semaines à la session d'automne) permettant de développer l'efficacité dans deux sports collectifs dynamiques et stratégiques. L'étudiant ou l'étudiante apprendra à lancer et à recevoir efficacement, à ajuster leurs déplacements, à choisir des actions pertinentes et à prendre l'information en contexte de jeu. Le flag football et l'ultimate frisbee favorisent une grande variété d'habiletés : la précision des lancers, les changements de direction, la lecture du jeu, la prise de décisions rapides, la coopération et l'agilité globale du corps.

À la session d'hiver, le cours se déroulera principalement à l'intérieur. Toutefois, lorsque la température le permettra (en fin de session lorsque le cours est à la session d'hiver), le cours se déroulera à l'extérieur à distance de marche.

À la session d'automne, le cours se déroulera à l'extérieur seulement.

Endroit : gymnase du Cégep, parc Elzéar-Cournoyer ou terrain synthétique de l'École secondaire Bernard-Gariépy

Contenu théorique : Règles de base, sécurité et prévention des blessures, les stratégies et les valeurs sportives.

Contenu technique : Lancer et réception, techniques de course, retrait du flag, déplacement, vitesse et agilité.

Contenu tactique : Formations offensives et défensives, lecture des jeux, contre-attaque, communication et prise de décision.

109-2SG-SO Sports de glisse (ski de fond et curling) 0-2-1

Cours d'initiation et de perfectionnement sur 10 semaines et il est offert à la session d'hiver seulement. Le cours a lieu à l'extérieur du Cégep de Sorel-Tracy à près de 10 minutes d'automobile pour le ski de fond et à distance de marche pour le curling. Le covoiturage entre favorisé. Le matériel de ski de fond est fourni par le collège pendant la séance du cours.

Endroits : Sentiers du Parc régional des Grèves, Curling Aurèle-Racine

Contenu théorique : L'équipement (skis, bottes, bâtons et vêtements), le fartage et les bases du ski de fond, les règlements, les rôles et les stratégies en curling

Contenu technique : Les différents pas de skis en classique, le pas du patineur, les différentes façons de monter et de descendre une côte. La position de départ et l'équilibre, le lancer, les tirs fondamentaux et le balayage en curling.

109-2YD-SO Yoga et auto-défense 0-2-1

Un cours d'initiation sur 15 semaines où yoga et auto-défense se complètent pour renforcer votre efficacité personnelle. L'étudiant ou l'étudiante explorera les bases du yoga (postures, respiration, gestion du stress) tout en apprenant des techniques simples et applicables d'auto-défense. Il développera souplesse, endurance musculaire et confiance en ses moyens. Un cours idéal pour quiconque souhaite améliorer son bien-être, sa présence corporelle et sa capacité à agir de façon adaptée en situation réelle. Ce cours est offert à la session d'hiver.

Endroit : Auditorium Guy-Bélanger (cégep)

Contenu théorique : Les principes de respiration, les styles de yoga, les types de postures, les bases en auto-défense.

Contenu technique : Salutation au soleil, Salutation à la lune, techniques de libération, techniques défensives, techniques de base.

109-2CP-SO Canotage et paddleboard 0-2-1

Cours d'initiation et de perfectionnement condensé sur 8 semaines et il est offert à la session d'automne seulement. Le covoiturage est favorisé.

Endroit : Rivière Richelieu, Fleuve St-Laurent, Îles de Sainte-Anne-de-Sorel

Contenu théorique : Vidéo « C'est l'aviron qui nous mène », démonstration de manœuvres en eaux calmes

Contenu technique : Coup en J et en C, appel et écart, manœuvres avec le canot, manœuvres en canot (en solo, en double)

Règles de fonctionnement : Notions de sécurité à respecter lors des randonnées

Ensemble III – Activité physique et efficacité

Choix de cours dont la durée varie entre 10 et 15 semaines d'activités.

Apprendre à gérer son temps pour inclure l'activité physique dans ses habitudes de vie.

Apprendre à gérer le choix de ses activités physiques en fonction de ses besoins, de ses capacités et de ses objectifs.

Évaluer la qualité et la quantité de la pratique des activités choisies dans son programme personnel à l'aide de l'enseignant et d'un journal de bord.

109-3EN-SO Entraînement physique 1-1-1

Cours axé sur le développement de l'autonomie dans sa pratique d'activité physique dans un contexte d'entraînement physique. L'entraînement personnel et différents cours de groupe y sont abordés. Il est d'une durée de 15 semaines et il est offert à la session d'hiver.

Endroit : Gym-Atout (cégep)

Contenu : Élaboration, modification, évaluation de l'entraînement en salle en fonction des objectifs déterminés, programme de mise en forme générale ou spécifique.

Choix d'activités : Entraînement en salle ou à l'extérieur.

Appareils et équipements : Tapis roulant, escaladeur, bicyclettes stationnaires, elliptiques, appareils de musculation, poids et haltères, etc.

109-3AQ-SO Activités aquatiques 1-1-1

Cours axé sur le développement de l'autonomie dans sa pratique d'activité physique dans un contexte d'activités aquatiques. La natation, l'entraînement aquatique, les sports au-dessus, les

sports sous l'eau et des jeux aquatiques seront expérimentés afin de découvrir plusieurs façons de faire de l'activité physique dans ce type de plateau. Ce cours est d'une durée de 15 semaines et il est offert à la session d'hiver seulement.

Endroit : Piscine Laurier-R.-Ménard

Contenu : Exploration des styles de nage et des jeux aquatiques.

Choix d'activités variées : Natation, water-polo, hockey sous-marin, aquagym et différents types d'activités ludiques aquatiques.

109-3PA-SO Activités plein air (automne) 1-1-1

Cours axé sur le développement de l'autonomie dans sa pratique d'activité physique dans un contexte d'activités de plein air. Ce cours est d'une durée de 10 semaines et il est offert à la session d'automne.

Le cours a lieu à l'extérieur du Cégep de Sorel-Tracy. L'étudiant ou l'étudiante doit prévoir un moyen de transport pour se rendre aux différents plateaux de plein air qui sont généralement à 10-15 minutes d'automobile. Le covoiturage est favorisé.

Endroits : Parc Régional des Grèves et autres terrains de la ville

Contenu : Activités diverses utilisant comme thème commun « Le plein air ».

Choix d'activités variées **(selon la saison)** : Randonnée pédestre, vélo, patins à roues alignées, canotage, raquettes, ultimate, volleyball de plage, ringuette ou hockey-balle, orientation, etc.

Sorties : Mont St-Hilaire 10$ (randonnée, session d'automne)

109-3PH-SO Activités plein air (hiver) 1-1-1

Cours axé sur le développement de l'autonomie dans sa pratique d'activité physique dans un contexte d'activités de plein air. Ce cours est d'une durée de 10 semaines et il est offert à la session d'hiver. Des frais d'environ 40$ pourraient être exigés pour une sortie en ski ou planche à neige pendant la semaine de lecture.

Le cours a lieu à l'extérieur du Cégep de Sorel-Tracy. L'étudiant(e) doit prévoir un moyen de transport pour se rendre aux différents plateaux de plein air qui sont généralement à 10-15 minutes d'automobile. Le covoiturage est favorisé.

Endroits : Parc Régional des Grèves et autres terrains de la ville

Contenu : Activités diverses utilisant comme thème commun « Le plein air ».

Choix d'activités variées **(selon la saison)** : Ski de fond, randonnée pédestre, vélo, patins à glace, canotage, raquettes, ultimate, rugby sur neige, ringuette ou hockey-balle, orientation, etc.

Sorties : Mont Saint-Bruno (ski alpin ou planche à neige)

109-3GY-SO Activités de gymnase 1-1-1

Cours axé sur le développement de l'autonomie dans sa pratique d'activité physique dans un contexte d'activités sportives en gymnase. L'étudiant ou l'étudiante y découvrira différents types d'activités de gymnase afin d'y trouver ses éléments de motivations dans ce contexte d'activité physique. Ce cours est d'une durée de 15 semaines et il est offert à la session d'automne et d'hiver.

Endroit : Gymnase du cégep

Contenu : Expérimentation d'activités collectives et d'activités individuelles, construction d'un programme d'activités physiques pour la session.

Choix d'activités : Badminton, volleyball, basketball, hockey et plusieurs autres sports et activités pouvant se pratiquer en gymnase.

109-3GL-SO Activités sur glace 1-1-1

Cours axé sur le développement de l'autonomie dans sa pratique d'activité physique dans un contexte d'activités sur glace. L'étudiant et l'étudiante y découvrira différents types d'activités sur glace afin d'y trouver ses éléments de motivations dans ce contexte d'activité physique. Ce cours est d'une durée de 10 semaines et il est offert à la session d'hiver seulement. Le cours a lieu à l'extérieur du Cégep de Sorel-Tracy. Il ou elle doit prévoir un moyen de transport pour se rendre

aux différents plateaux qui sont généralement à 10-15 minutes d'automobile. Le covoiturage est favorisé.

Endroits : Parc Simard (Patinoire Bleu-Blanc-Bouge), Curling Aurèle-Racine, Aréna Aussant.

Contenu : Exploration des styles de patinage, de sports et de jeux sur glace

Choix d'activités variées : Curling, ''powerskating'', hockey, ringuette, ballon-balai, hockey, luge et différents autres types d'activités ludiques sur glace.

109-3AM-SO Activités d'arts martiaux et duels 1-1-1

Cours axé sur le développement de l'autonomie dans sa pratique d'activité physique dans un contexte d'activités d'arts martiaux et duels de niveau d'initiation. L'étudiant ou l'étudiante y découvrira différents types d'arts martiaux et de duel afin d'y trouver ses éléments de motivations dans ce contexte d'activité physique. Ce cours est d'une durée de 15 semaines et il est offert à la session d'hiver.

Endroits : Gymnase du cégep ou auditorium Guy-Bélanger

Contenu : Expérimentation de techniques d'arts martiaux et d'activités de duels, construction d'un programme d'activités physiques pour la session

Choix d'activités : Judo, yoseikan budo, lutte, boxe, kickboxing, activités ludiques de duel et autres.

109-3CE-SO Activités sportives collectives extérieures 1-1-1

Cours axé sur le développement de l'autonomie dans sa pratique d'activité physique dans un contexte d'activités sportives extérieures. L'étudiant ou l'étudiante y découvrira différents types d'activités collectives extérieures afin d'y trouver ses éléments de motivation dans ce contexte d'activité physique. Ce cours est d'une durée de 10 semaines et il est offert à la session d'automne. Parfois, il ou elle devra prévoir un moyen de transport pour se rendre à différents plateaux sportifs qui sont généralement à 10 minutes d'automobile. Le covoiturage est favorisé.

Endroits : Terrains sportifs extérieurs à proximité

Contenu : Expérimentation d'activités collectives et d'activités individuelles, construction d'un programme d'activités physiques pour la session

Choix d'activités : Badminton, volleyball, basketball, hockey et autres activités collectives se pratiquant à l'extérieur.

109-3SM-SO Activités de groupe en salle multifonctionnelle 1-1-1

Cours axé sur le développement de l'autonomie dans sa pratique d'activité physique dans un contexte d'entraînement en salle multifonctionnelle. L'étudiant ou l'étudiante y découvrira différents types de cours de groupe et d'entraînement personnel en salle multifonctionnelle afin d'y trouver ses éléments de motivation dans ce contexte d'activité physique. Il est d'une durée de 15 semaines de cours et il est offert à la session d'automne et d'hiver.

Endroit : Auditorium Guy-Bélanger ou Gymnase Maurice-Martel.

Contenu : Élaboration, modification, évaluation de l'entraînement en salle multifonctionnelle en fonction des objectifs déterminés, programme de mise en forme générale ou spécifique

Choix d'activités : Entraînement en salle multifonctionnelle et cours de groupe variés tels que yoga, step, Pilates, cardioboxe, Zumba, etc.

109-3PI-SO Projet Plein air 1-1-1

Ce cours vise à développer l'autonomie de l'étudiant ou de l'étudiante dans sa pratique d'activité physique, dans le cadre accéléré d'un projet de plein air.

La première partie du cours (3 cours) porte sur la préparation d'une sortie en plein air de deux jours organisés par l'enseignant, qui a lieu une fin de semaine en début de session (février). Les étudiants et étudiantes doivent notamment préparer leur matériel (sac de couchage, vêtements de rechange, sac à dos et repas) pour passer une nuit dans un chalet rustique chauffé au bois. L'équipement nécessaire aux activités (ski de fond et raquettes) est fourni par le Cégep.

Durant la deuxième partie du cours, ils ou elles devront reproduire de façon autonome une sortie de plein air et présenter un résumé de leur projet à l'enseignant avant la semaine 13.

Endroit : Cégep de Sorel et parc national des environs

Contenu : Notions de sécurité en plein air, matériel et habillement, techniques de ski et raquette, gestion de l'effort en plein air, planification d'un entrainement afin de réaliser la sortie

Choix d'activités : Raquette, ski de fond, randonnée, marche

Équipements : Raquette, ski de fond, sac de transport, sac de couchage chaud, vêtements d'hiver

Coût : Frais d'environ 70$ pour ce cours

Français

601-101-MQ Écriture et littérature 2-2-3

Analyser des textes littéraires appartenant à divers courants littéraires entre le Moyen Âge et le XVIIIe siècle et en rendre compte dans un texte cohérent et correct.

601-102-MQ Littérature et imaginaire 3-1-3

Situer les représentations du monde proposées par des textes appartenant à divers courants littéraires du XIX^{e} siècle à aujourd'hui et en rendre compte dans une dissertation littéraire.

601-103-MQ Littérature québécoise 3-1-4

Apprécier la littérature québécoise des origines à aujourd'hui et en rendre compte dans une dissertation critique.

601-MQ4-SO Culture et communication 2-2-2

Le cours de *Culture et Communication* a comme objectif d'amener l'étudiant à comprendre les principes et les procédés de la communication dans différentes formes de discours (publicité, roman, pièce de théâtre, article de journal, documentaire) de telle sorte qu'il puisse les mettre en pratique en exploitant différents types d'expressions orales et écrites. De plus, ce cours contribue à développer un regard et une parole critiques sur des problématiques contemporaines en lisant des œuvres québécoises et étrangères, et en assistant à la présentation d'une pièce de théâtre, d'un film ou d'un documentaire.

Langues modernes

604-10X-MQ Anglais selon le classement 2-1-3

Anglais de base (100)

Comprendre et exprimer des messages simples en anglais.

Communiquer en anglais de façon intelligible, oralement et par écrit, dans des situations courantes.

Dégager le sens général et les idées essentielles d'un message oral et d'un texte écrit dont les contenus respectifs sont tirés de documents traitant de sujets familiers.

Rédiger de façon claire et cohérente un texte sur un sujet familier.

Langue anglaise et communication (101)

Communiquer en anglais avec une certaine aisance, oralement et par écrit, sur des thèmes généraux.

Dégager le sens général et les idées essentielles d'un message oral et d'un texte écrit dont les contenus respectifs sont tirés de documents authentiques traitant de sujets familiers.

Rédiger de façon claire et cohérente un texte sur un sujet d'intérêt général.

Langue anglaise et culture (102)

Communiquer en anglais avec aisance, oralement et par écrit, sur des thèmes sociaux, culturels ou littéraires.

Dégager le sens général et les idées essentielles d'un message oral authentique et d'un texte écrit dont les contenus respectifs sont tirés de documents des domaines sociaux, culturels ou littéraires.

Rédiger de façon claire, structurée et cohérente un texte sur une question à portée socioculturelle ou littéraire.

Culture anglaise et littérature (103)

Communiquer en anglais avec aisance, précision et nuance, oralement et par écrit, sur des thèmes reliés aux domaines sociaux, culturels et littéraires.

Dégager le sens général et les idées essentielles d'un message authentique, lu ou entendu, dont le contenu est tiré de documents des domaines sociaux, culturels ou littéraires.

Analyser et critiquer, oralement et par écrit, des œuvres culturelles et littéraires anglaises.

604-MQX-SO Littérature et imaginaire 2-1-3

Anglais langue seconde – niveau 1 (MQ0)

Communiquer en anglais de façon simple, oralement et par écrit, en utilisant des formes d'expression d'usage courant liées à son champ d'études.

Dégager le sens d'un message oral et d'un texte authentique liés à son champ d'études.

Rédiger de façon claire et cohérente un court texte lié à son champ d'études.

Anglais langue seconde – niveau 2 (MQ1)

Communiquer en anglais avec une certaine aisance, oralement et par écrit, en utilisant des formes d'expression d'usage courant liées à son champ d'études.

Dégager le sens d'un message oral et les éléments d'un texte authentique liés à son champ d'études pour accomplir une tâche précise.

Rédiger de façon claire et cohérente un texte sur un sujet lié à son champ d'études.

Anglais langue seconde – niveau 3 (MQ2)

Communiquer en anglais avec aisance, oralement et par écrit, en utilisant des formes d'expression d'usage courant liées à son champ d'études.

Utiliser de façon pertinente les éléments d'un message oral et d'un texte authentique liés à son champ d'études pour accomplir une tâche précise.

Rédiger de façon claire, structurée et cohérente un texte lié à son champ d'études.

Anglais langue seconde - niveau 4 (MQ3)

Communiquer en anglais avec aisance, précision et nuance, oralement et par écrit, sur des thèmes reliés au champ d'études et aux domaines sociaux, culturels ou littéraires.

Analyser et critiquer des œuvres littéraires anglaises complexes.

Rédiger de façon claire, structurée et cohérente un texte lié à son champ d'études.

Traduire un texte ou un message oral de langue française tout en préservant l'essence et les nuances du document original.

Philosophie

340-101-MQ Philosophie et rationalité 3-1-3

Le premier ensemble porte sur l'apprentissage de la démarche philosophique dans le cadre de l'avènement et du développement de la rationalité occidentale. La rationalité grecque s'étant

grandement développée à travers la pratique du questionnement et de l'argumentation, l'étude de la pensée gréco-latine est mise au service des objectifs d'acquisition personnelle d'une habileté à questionner et à argumenter. L'étudiant ou l'étudiante prend ainsi connaissance de la façon dont des penseurs traitent philosophiquement d'une question et se livre personnellement à cet exercice en élaborant une argumentation philosophique. L'analyse de texte et la rédaction d'un texte argumentatif sont des moyens privilégiés pour lui permettre d'acquérir et de développer la compétence.

340-102-MQ L'être humain 3-0-3

Le deuxième ensemble, à partir des acquis de la démarche philosophique, vise à ce que l'élève puisse caractériser, comparer et discuter des conceptions philosophiques de l'être humain. Il prend connaissance des concepts clés et des principes qui permettent de caractériser et de comparer entre elles différentes conceptions modernes et contemporaines de l'être humain. Il en reconnaît l'importance au sein de la culture occidentale. Il les analyse, les compare et les commente à partir de thèmes ou de problèmes actuels afin d'en discuter les enjeux pour la pensée et l'action. Cet ensemble apporte ainsi un éclairage essentiel pour la compréhension et l'application des théories éthiques et politiques qui sont fondées sur de telles conceptions de l'être humain. Le commentaire critique et la dissertation philosophique sont des moyens privilégiés pour lui permettre d'acquérir et de développer la compétence.

340-MQ3-SO Éthique 3-0-3

Le troisième ensemble vise à ce que l'élève puisse porter un jugement sur des problèmes éthiques et politiques de la société contemporaine. Il lui faut se situer de façon critique et autonome par rapport aux enjeux et aux débats éthiques et politique de la société actuelle. Il prend connaissance de différentes théories philosophiques et politiques, et les applique à des situations diverses choisies, notamment, dans son champ d'études. La dissertation philosophique est un moyen privilégié pour lui permettre d'acquérir et de développer la compétence.