



POUR LES ÉTUDIANTS-ATHLÈTES

DÉCOUVREZ DES FORMATIONS ADAPTÉES À VOS BESOINS

Le cégep Édouard-Montpetit et son École nationale d'aérotechnique offrent une nouvelle formule de cours qui s'adapte aux objectifs d'entraînement des étudiants-athlètes en plus de répondre aux objectifs ministériels des cours d'éducation physique.

OBJECTIFS : FLEXIBILITÉ – AUTONOMIE – PERFORMANCE

Offerts aux étudiants du Cégep et de l'ÉNA qui sont membres de l'Alliance Sport-Études ainsi qu'aux athlètes Lynx de la ligue provinciale, ces cours permettent :

- De suivre les formations à distance
- D'avoir un suivi individualisé
- D'avoir de la latitude dans la gestion de votre horaire scolaire et sportif
- D'acquérir des compétences bénéfiques à votre parcours sportif

DESCRIPTIFS DE COURS

Tout au long de votre parcours scolaire, vous pourrez développer de nouvelles habiletés en sélectionnant, lors de votre choix de cours, la formation spécialisée pour les athlètes des ensembles 1, 2 et 3 :

ENSEMBLE 1

Habitudes de vie chez l'athlète (109-1SP-EM)

Ce cours s'oriente vers une connaissance approfondie des habitudes de vie, des déterminants de la condition physique et de la fixation d'objectifs spécifiques. Il s'harmonise avec les besoins de performance de l'athlète tout en respectant une approche favorisant la santé.

ENSEMBLE 2

Habiletés techniques chez l'athlète (109-2SP-EM)

Ce cours s'oriente vers le développement d'habiletés techniques reliées ou non à la discipline pratiquée. La planification d'une démarche d'amélioration, la fixation d'objectifs, les mesures de la réussite et les théories de l'apprentissage seront abordées.

ENSEMBLE 3

Développement de l'autonomie chez l'athlète (109-3SP-EM)

Ce cours s'oriente vers le développement de l'autonomie dans une planification annuelle de sa pratique sportive. Les principaux sujets abordés seront la périodisation de l'entraînement, le développement des composantes de la performance et la fixation d'objectifs à long terme.



INSCRIVEZ-VOUS!



COURS OFFERTS EN PRIORITÉ AUX :

- Étudiants du Cégep et de l'ÉNA qui sont membres de l'Alliance Sport-Études
- Athlètes Lynx du cégep Édouard-Montpetit
 - Basketball féminin division 1
 - Basketball masculin division 1
 - Football division 2
 - Hockey féminin division 1
 - Volleyball féminin division 1

COMMENT S'INSCRIRE ?

Lorsque vous aurez à faire votre choix de cours pour la session, sélectionnez le module « choix de cours ».

Pour démontrer votre intérêt à suivre un cours spécialisé pour les athlètes, vous devez :

1- Compléter votre choix de cours sur le portail Omnivox en choisissant un cours d'éducation physique parmi la liste offerte.

À NOTER :

Il est normal que les formations *Habitudes de vie chez l'athlète (109-1SP-EM)*, *Habilités techniques chez l'athlète (109-2SP-EM)* et *Développement de l'autonomie chez l'athlète (109-3SP-EM)* ne se trouvent pas parmi les choix offerts en éducation physique.

En choisissant un cours substitut de cette liste, vous confirmerez que vous souhaitez suivre un cours en éducation physique lors de votre prochaine session.

2- Pour confirmer votre intérêt à suivre un cours spécialisé pour les athlètes, veuillez remplir le formulaire [Éducation physique - Cours pour athlètes](#). Après avoir rempli ce formulaire, une modification sera faite à votre horaire afin d'officialiser votre inscription à ce cours.

Pour obtenir plus d'informations sur le processus de choix de cours en éducation physique, communiquez avec votre aide pédagogique individuelle (API) ou consultez le *Cahier de description de cours disponible* sur le site mareussite.cegepmonpetit.ca/cegep/mon-parcours/mon-cheminement-scolaire/choix-de-cours/

EN SAVOIR PLUS

Communiquez avec votre aide pédagogique individuelle (API) en prenant rendez-vous sur le portail Omnivox à l'aide du module Prise de rendez-vous avec API.