



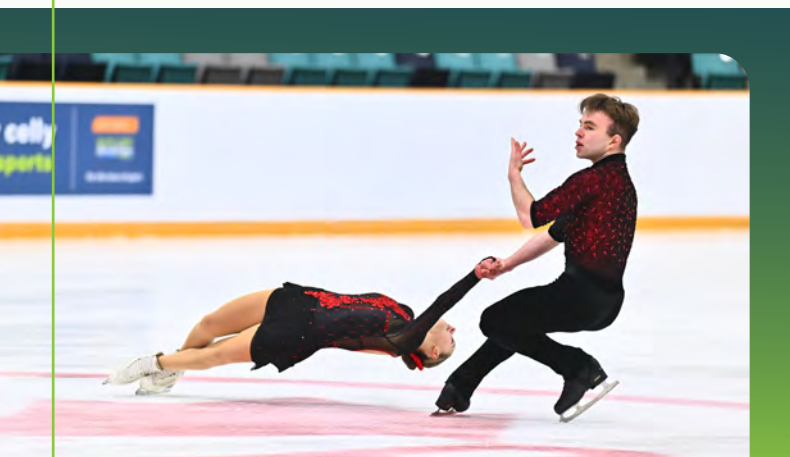
POUR LES ÉTUDIANTES-ATHLÈTES ET ÉTUDIANTS ATHLÈTES **DÉCOUVREZ DES FORMATIONS ADAPTÉES À VOS BESOINS**

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

OBJECTIFS: FLEXIBILITÉ – AUTONOMIE – PERFORMANCE

Offerts aux étudiantes et 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.

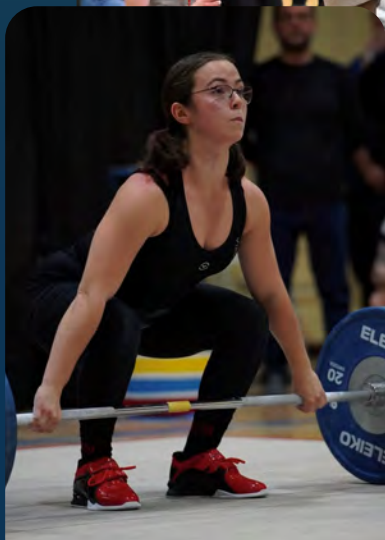
INSCRIVEZ-VOUS!

COURS OFFERTS EN PRIORITÉ AUX:

- Étudiantes et étudiants du Cégep et de l'ÉNA qui sont membres de l'Alliance Sport-Études
- Athlètes Lynx du cégep Édouard-Montpetit
 - Hockey féminin D2
 - Football D2
 - Volleyball féminin D1
 - Volleyball masculin D1
 - Basketball masculin D1

COMMENT S'INSCRIRE ?

Votre aide pédagogique individuelle (API) vous inscrira automatiquement au cours prévu à votre cheminement scolaire.



EN SAVOIR PLUS

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