

## GUIDE

### COURS DE FORMATION GÉNÉRALE COMPLÉMENTAIRE ET D'ÉDUCATION PHYSIQUE

AUTOMNE 2014



Cheminement scolaire  
Mars 2014

## DESCRIPTION DES COURS COMPLÉMENTAIRES

Numéro du cours et compétence	Titre	A-2014
<b>203-GJL-03 (X)</b>	<p style="text-align: center;"><b>ASTRONOMIE</b></p> <p>Ce cours de culture générale vise à donner à l'étudiant une vision globale de notre système solaire, de notre galaxie et de l'univers. Les sujets seront approfondis sans utiliser le langage mathématique. Après avoir fait l'historique de cette science, les thèmes suivants seront abordés : les planètes, les étoiles, les galaxies, les instruments d'observation, les civilisations extra-terrestres, etc. Le cours traitera également de tous les phénomènes qui nous proviennent des médias au sujet des découvertes récentes et des voyages des différentes sondes dans notre système solaire.</p>	X
<b>305-V11-JR (V)</b>	<p style="text-align: center;"><b>SCIENCES HUMAINES : REGARD SUR DES ENJEUX ACTUELS</b></p> <p>À travers des œuvres cinématographiques, ce cours permettra de poser un regard critique sur des événements qui expliquent le monde actuel. Les films et thèmes abordés au cours de la session seront analysés à partir d'au moins deux disciplines des sciences humaines (histoire, économie, psychologie, science politique, sociologie).</p>	X

# DESCRIPTION DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE

## Ensemble 1

TITRE	CONTENU	REMARQUES
<b>SANTÉ ET ÉDUCATION PHYSIQUE</b> Ensemble 1 109-121-04	<p>Cet ensemble porte sur le rapport entre une bonne santé et la pratique de l'éducation physique associée à de saines habitudes de vie. L'étudiant doit expérimenter plusieurs activités physiques et certains tests physiques et les mettre en relation avec ses capacités, ses besoins, sa motivation, ses habitudes de vie et les connaissances en matière de prévention, de manière à faire des choix judicieux et justifiés d'activités physiques.</p>	<p>Rappelons toutefois qu'il y a un compte-rendu obligatoire à remettre presqu'à chaque cours afin de démontrer sa pratique régulière de l'activité physique selon le respect des règles de l'activité pratiquée (4<sup>e</sup> élément de compétence). Si l'étudiant n'a pas remis le minimum de compte-rendu obligatoire, il se voit attribuer la note de 0 pour l'élément de compétence 4, ce qui entraîne un échec automatique au cours avec une note maximale de 55 %.</p> <p><b>À ne pas oublier :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les cours sont réalisés en plein air.</li> <li>- La première semaine de la session, les cours d'éducation physique sont <u>toujours</u> dispensés au Centre Collégial. Vérifiez les locaux affichés à l'accueil du Collège</li> </ul>
<b>SANTÉ - RANDONNÉE PÉDESTRE</b> Ensemble 1 (extérieur) 109-167-04	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Randonnées en terrain montagneux sur sentiers pédestres</li> <li>- Découverte des différentes montagnes des Laurentides.</li> <li>- Amélioration de l'endurance cardiovasculaire et musculaire.</li> <li>- Préparation des randonnées : sac à dos, soulier, habillement, hydratation, alimentation, etc.</li> <li>- À tous les cours, des éléments théoriques seront abordés en plus de la pratique de l'activité prévue.</li> </ul>	<p>Cours de mi- session : le cours est condensé en un bloc de 4 périodes par semaine pendant 7 semaines.</p> <p>Les cours sont donnés même lorsqu'il pleut. Il est important de prévoir des habits en fonction de la température.</p> <p>Être capable de marcher en montagne 2 à 3 heures avec courtes pauses.</p> <p>Des directives routières seront remises aux étudiants pour identifier le trajet pour se rendre aux différentes montagnes</p> <p>L'étudiant devra assumer son transport. Du covoiturage sera organisé au premier cours de la session pour faciliter le transport à partir du Centre Collégial.</p>

## Ensemble 3

<b>VÉLO</b> Ensemble 3 (extérieur) 109-315-04	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Randonnée d'environ 25 à 80 km, effectuées principalement sur la piste multifonctionnelle de Mont-Tremblant et sur le parc linéaire du « P'tit train du Nord » (secteurs Antoine-Labelle, Laurentides et Rivière-du-Nord &amp; Pays d'en-Haut).</li> <li>- Techniques de base : positionnement du vélo et du cycliste, cadences, vitesses, freinage, virage, signaux, etc.</li> <li>- Les différents types d'effort à vélo.</li> <li>- Mécanique de dépannage.</li> <li>- À tous les cours, des éléments théoriques seront abordés en plus de la pratique de l'activité prévue.</li> </ul>	Cours : 4 cours de 3 périodes et 2 journées de fin de semaine.  Prévoir être disponible 2 samedis, entre les 6, 13, 20 et 27 septembre 2014 de 8 h à 17 h. Dates à confirmer au cours.  Les cours sont donnés même lorsqu'il pleut. Il est important de prévoir des habits en fonction de la température.  Avoir l'endurance nécessaire pour pédaler pendant plusieurs heures consécutives (des pauses sont prévues).  Posséder un vélo en bon état (hybride ou montagne).  Le casque est obligatoire et les cuissards sont fortement suggérés.  L'étudiant devra assumer le transport de son vélo jusqu'au Centre Collégial.  Coût : 50 \$ par étudiant  Ces frais couvrent le service de transport pour l'étudiant et son vélo lors des 2 grandes sorties de fin de semaine.
<b>INTÉGRATION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À SON MODE DE VIE</b> Ensemble 3 109-322-04	Cet ensemble vise à amener l'étudiant à intégrer la pratique de l'éducation physique à son mode de vie. L'objectif visé est de développer la capacité de prendre en charge sa pratique de l'activité physique dans une perspective de santé et de bonne condition physique. L'étudiant devra aussi planifier et gérer son programme personnel d'activité physique en fonction de son niveau d'activité physique évalué en début de session.	Rappelons toutefois qu'il y a un compte-rendu obligatoire à remettre presqu'à chaque cours afin de démontrer sa pratique régulière de l'activité physique selon le respect des règles de l'activité pratiquée (4 <sup>e</sup> élément de compétence). Si l'étudiant n'a pas remis le minimum de compte-rendu obligatoire, il se voit attribuer la note de 0 pour l'élément de compétence 4, ce qui entraîne un échec automatique au cours avec une note maximale de 55 %.  <b>À ne pas oublier :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les cours sont réalisés en plein air.</li> <li>- La première semaine de la session, les cours d'éducation physique sont <b>toujours</b> dispensés au Centre Collégial. Vérifiez les locaux affichés à l'accueil du Collège</li> </ul>

### ÉTUDIANTS MALADES OU HANDICAPÉS

#### Avant une session :

L'étudiant qui, à cause d'un handicap physique ou d'une maladie, doit être dispensé d'un cours régulier d'éducation physique doit, **avant de faire son choix de cours, rencontrer son médecin.** Au moment de son choix de cours, il devra en faire part à son aide pédagogique.

#### Durant la session :

Si le handicap ou la maladie survient après le début de la session, l'étudiant doit se présenter à son professeur d'éducation physique pour l'aviser de son état. Ce professeur jugera si l'étudiant peut continuer à pratiquer les activités physiques proposées (avec des consignes spécifiques à ses capacités) ou, exceptionnellement l'étudiant pourra obtenir la Mention «IN» (incomplet). Pour ce faire, l'étudiant devra se présenter à son aide pédagogique (local MT-106) avec **un certificat médical afin de modifier son statut s'il y a lieu** (formulaire disponible au local MT-106).