

GUIDE

COURS DE FORMATION GÉNÉRALE COMPLÉMENTAIRE
ET D'ÉDUCATION PHYSIQUE
COURS OFFERTS À L'AUTOMNE 2017



Cheminement scolaire
Mars 2017

DESCRIPTION DES COURS COMPLÉMENTAIRES

Numéro du cours et compétence	Titre
203-GJL-03 (X)	<p style="text-align: center;">ASTRONOMIE</p> <p>Qu'est-ce qu'une étoile à neutrons? Un trou noir? Pourquoi faire de l'exploration spatiale? L'Univers est-il vraiment en expansion? Sommes-nous seuls dans l'Univers? Et les extraterrestres? Tant de questions passionnantes auxquelles on voudrait pouvoir répondre. Le cours d'astronomie est un cours accessible à tous, de culture générale scientifique, qui a justement pour but de donner des éléments de réponse à ces nombreuses interrogations. En plus de départager la science de la fiction et de la pseudoscience, ce cours couvre également tous les sujets importants associés à cette discipline, tels le mouvement des astres, les instruments d'observation, les comètes, l'évolution stellaire, les exoplanètes, les galaxies ainsi que bien d'autres phénomènes surprenants qui défient souvent l'imagination!</p>
305-TKA-JR (V)	<p style="text-align: center;">ENJEUX ACTUELS À TRAVERS LE CINÉMA</p> <p>« Enjeux actuels à travers le cinéma » s'attardera à expliquer et démystifier les grands enjeux de notre époque. Le cinéma sera mis à l'avant-scène dans ce cours. Le cours vise d'abord et avant tout à donner l'opportunité aux élèves de se pencher sur plusieurs enjeux sociaux exposés à travers le cinéma, en utilisant différentes sciences humaines.</p> <p>Dans un deuxième temps, le cours doit permettre aux élèves de développer leur pensée critique. En analysant des films comme, par exemples : Hunger games, Ma vie pour la tienne, Forest Gump, Hatchi, Divergence. Les élèves devront, à la fin de la session, être en mesure de développer leurs propres opinions et leurs propres points de vue concernant les principaux enjeux contemporains qui concernent notre société actuelle. À chaque cours, les élèves devront analyser un film présentant un enjeu sociétal et élaborer une autre position que celle de l'auteur face à cet enjeu.</p>
365-TKA-JR (21L)	<p style="text-align: center;">LA CULTURE POP SOUS TOUTES SES FORMES : CINÉMA, MUSIQUE, TÉLÉVISION, JEUX VIDÉO ET LITTÉRATURE</p> <p>Contrairement aux idées reçues, la culture n'est pas que l'affaire d'une petite élite de gens très éduqués aptes à apprécier des produits artistiques sophistiqués. La culture, c'est aussi l'affaire du peuple, de la masse, bref, des gens ordinaires. Ce cours vous invite à réfléchir et à analyser des objets culturels populaires que l'on a tendance à ne pas considérer comme tels. On peut penser, par exemple, aux films d'action à gros budget, aux bandes dessinées de superhéros, aux fans fictions de Harry Potter ou de Twilight, aux films d'horreur gore, aux jeux vidéo, aux mangas, à la musique rap, aux pubs, aux romans sentimentaux Harlequin, aux séries télé post-apocalyptiques, aux sitcoms, aux télé-réalités, aux vidéoclips, ou bien d'autres encore.</p>

ÉDUCATION PHYSIQUE

LISTE ET DESCRIPTION DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE OFFERTS À L'AUTOMNE 2017

L'éducation physique au collégial vise l'intégration de la pratique de l'activité physique au mode de vie de l'élève, l'acquisition de saines habitudes de vie et l'adoption de comportements responsables en matière de santé globale.

LES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE SONT RÉPARTIS SUR TROIS SESSIONS :

ENSEMBLE I :	SANTÉ ET ÉDUCATION PHYSIQUE
109-101-MQ	1-1-1
Ce cours amène l'élève à analyser ses habitudes de vie et à apprécier son état de santé, à réaliser le rôle de l'activité physique et à acquérir de saines habitudes alimentaires pour le maintien d'une bonne santé.	
ENSEMBLE II :	ACTIVITÉ PHYSIQUE
109-102-MQ	0-2-1
Ce cours amène l'élève à appliquer une démarche conduisant à l'amélioration de l'efficacité dans une activité physique. Cette démarche sollicite son sens des responsabilités et sa capacité à se prendre en charge.	
ENSEMBLE III :	INTÉGRATION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À SON MODE DE VIE
109-103-MQ	1-1-1
Ce cours amène l'élève à intégrer la pratique de l'activité physique à son mode de vie par la gestion d'un programme personnel en plus de son cours en classe. (PA : 109-101-MQ et 109-102-MQ).	

LES ÉLÈVES MALADES OU HANDICAPÉS :

Avant une session :

L'élève qui, à cause d'un handicap physique ou d'une maladie, doit être dispensé d'un cours régulier d'éducation physique se doit d'en discuter avec son aide pédagogique.

Durant la session :

Si le handicap ou la maladie survient après le début de la session, l'élève doit rencontrer son professeur d'éducation physique avec un certificat médical justifiant sa démarche. Ce professeur jugera si l'élève peut continuer à pratiquer les activités physiques proposées avec des consignes spécifiques à ses capacités ou, exceptionnellement l'élève pourra obtenir la mention "IN" (incomplet). Pour ce faire, l'élève devra fournir un certificat médical à son professeur qui lui remettra une recommandation écrite pour son API. Il pourra donc par la suite, se présenter à son aide pédagogique (local MT-119) avec la recommandation écrite de son professeur et son certificat médical pour justifier sa demande.

À NOTER :

Tous les cours sont réalisés en plein air.

Pendant la première semaine de la session, les cours d'éducation physique sont toujours dispensés au Centre Collégial.

OFFRE DE COURS À L'AUTOMNE 2017

Ensemble 1

Code de cours	Titre
109-167-04	Santé - Randonnée pédestre
109-199-MT	Santé - Vélo
109-130-MT	Santé - Conditionnement physique (intérieur)

Ensemble 3

Code de cours	Titre
109-310-MT	Intégration - Activités physiques automnales
109-339-MT	Intégration - Canot camping (intensif)

À noter :

- * Les cours et les sorties sont donnés même lorsqu'il pleut ou fait froid. Il est important de prévoir des habits en fonction de la température.
- * Des directives routières seront remises aux élèves pour identifier le trajet pour se rendre aux différents lieux de cours.
- * L'élève devra assumer son transport. Du covoiturage sera organisé au premier cours de la session pour faciliter le transport à partir du Centre collégial.

DESCRIPTION DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE

Ensemble 1 Automne

	TITRE	CONTENU	REMARQUES
AUTOMNE	<p>SANTÉ - RANDONNÉE PÉDESTRE Ensemble 1 (extérieur) 109-167-04</p> <p>Gratuit</p>	<p>Venez découvrir les différentes montagnes entourant la région de Mont-Tremblant. Les différents points de vue et les couleurs automnales des feuilles seront magnifiques.</p> <p>5 randonnées sur des sentiers pédestres sont prévues : Mont-Éléphant, Sentiers au Centre d'accès à la Nature de l'UQAM, Montagne d'Argent, parc du Mont-Tremblant et Montagne Tremblant.</p> <p>Vous devrez préparer en équipe une des randonnées. Les sujets abordés seront : historique et emplacement des montagnes, longueur, durée et niveau de difficulté des pistes, alimentation, hydratation, niveau d'intensité à l'effort, habillement et conditions climatiques, sac à dos d'expédition, etc.</p> <p>Vos capacités cardio-vasculaires et musculaires seront améliorées.</p>	<p>Cours de mi-session : cours condensés en un bloc de 4 périodes (3 h 30) par semaine pendant 8 semaines.</p> <p>Les lieux (montagnes) seront confirmés au premier cours de la session.</p> <p>Être capable de marcher en montagne 2 à 3 heures avec de courtes pauses.</p>
AUTOMNE	<p>SANTÉ - VÉLO Ensemble 1 (extérieur et intensif) 109-199-MT</p> <p>Gratuit</p>	<p>Vous aurez la chance d'admirer les superbes paysages de votre région en roulant sur différentes routes de campagne, la piste multifonctionnelle de Mont-Tremblant et sur le parc linéaire du «P'tit train du Nord» (secteurs Antoine-Labelle, Laurentides ou Rivière-du-Nord & Pays d'en-Haut).</p> <p>Les randonnées en vélo seront d'environ 20 à 60 km et vous devrez respecter votre niveau de vitesse.</p> <p>Aperçu du déroulement de la session :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 cours de théorie et de courtes randonnées en vélo (20 à 30 km ou plus). - 1 plus longue randonnée en vélo (environ 60 km/samedi). <p>Le positionnement du vélo et du cycliste, la cadence, les vitesses, le freinage, le virage, les signaux et la mécanique de dépannage seront les principaux sujets d'apprentissage.</p>	<p>Cours de mi-session : 8 cours de 3 périodes (2 h 40), 1 jour de fin de semaine (samedi le 16 septembre OU dimanche le 17 septembre) de 9 h à 15 h.</p> <p>La date (le samedi de la fin de semaine) et lieux (de tous les cours) seront confirmés au premier cours de la session.</p> <p>Être capable de pédaler 2 à 3 heures avec de courtes pauses.</p> <p>Posséder un vélo en bon état (hybride, route ou montagne).</p> <p>Le casque est obligatoire.</p> <p>L'élève devra assumer le transport de son vélo.</p>

AUTOMNE	SANTÉ - CONDITIONNEMENT PHYSIQUE Ensemble 1 (intérieur) 109-130-MT Frais : 60 \$	Les entraînements cardio-vasculaire, musculaire et en flexibilité seront réalisés au Oxyclub Solution Santé. Vous devrez vous planifier un programme personnel tout en respectant les objectifs du cours. L'utilisation d'une fiche individuelle vous permettra de suivre votre progression.	Les cours sont donnés en un bloc de 3 périodes (2 h 40) par semaine pendant 10 semaines. Frais payables à la réception de l'horaire (pour l'accès à l'Oxyclub). http://www.gymoxyclubtreblant.com
----------------	---	--	---

Ensemble 3 Automne

AUTOMNE	INTÉGRATION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AUTOMNALE Ensemble 3 (extérieur) 109-310-MT Gratuit	Différentes activités extérieures seront pratiquées comme le volley-ball (sur sable), de courtes randonnées en vélo et l'inter-crosse. Vous devrez effectuer des tests physiques ainsi que de planifier, gérer et analyser un programme personnel. * Les activités peuvent changer selon les sessions. Par exemple, les sorties de vélo pourraient être remplacées par des séances de yoga.	Les cours sont donnés en un bloc de 3 périodes (2 h 40) par semaine pendant 10 semaines.
AUTOMNE	INTÉGRATION - CANOT CAMPING Ensemble 3 (extérieur et intensif) 109-339-MT Frais : 60 \$	Vous vivrez une expérience enrichissante avec la réalisation d'une descente de rivière en canot et d'une nuit en camping. Des techniques de pagaie élémentaires, des conseils pratiques pour débutant et des jeux d'apprentissage seront pratiqués : <ul style="list-style-type: none"> • positions et embarcations des canoteurs; • techniques de pagaie, à l'avant comme à l'arrière (coup en «J», coup circulaire, appel tracté, appel débordé, etc.); • récupération d'un canot; • transport d'un canot. Aperçu du déroulement de la session : <ul style="list-style-type: none"> - 4 cours de théorie et de préparation (Centre collégial) - 2 jours de fin de semaine incluant 1 nuit pour la descente de rivière en canot. - 2 cours d'évaluation (Centre Collégial) Vous devrez effectuer des tests physiques ainsi que de planifier, gérer et analyser un programme personnel.	Cours intensif : 6 cours de 3 périodes (2 h 40) et 2 journées de fin de semaine avec 1 nuit (23-24 septembre OU 30 septembre et 1 ^e octobre) Les dates et lieux seront confirmés au premier cours de la session. Frais payables à la réception de l'horaire (pour la location de canots, site de camping et sacs de bois sec). Les élèves seront responsables en équipe de leur nourriture ainsi que de leur équipement de camping : sac de couchage, tente, nécessaire de cuisine, etc.