



GUIDE

COURS DE FORMATION GÉNÉRALE COMPLÉMENTAIRE ET D'ÉDUCATION PHYSIQUE

HIVER 2018



Cheminement scolaire
Novembre 2017

DESCRIPTION DES COURS COMPLÉMENTAIRES

Numéro du cours et compétence	Titre
351-LKA-JR (W)	<p style="text-align: center;">LA COMMUNICATION A L'ÈRE DES MEDIAS SOCIAUX</p> <p>Aujourd'hui, les médias sociaux ont pris une expansion sans précédent dans l'histoire de l'humanité et font maintenant partie de la communication à part entière. Nous effectuerons un retour dans le temps pour observer l'évolution de la communication à travers les époques. Puis, nous verrons le processus de communication (émetteur et récepteur). Des jeux de rôles seront proposés. À l'ère des Facebook, Instagram, Youtube et autres, ce cours vous permettra de réfléchir quant aux avantages et aux particularités de ce mode de communication. Finalement, vous pourrez vous situer quant à votre utilisation des médias sociaux et ses conséquences sur votre vie personnelle et professionnelle.</p>
203-LKA-JR (Y)	<p style="text-align: center;">MÉTÉOROLOGIE</p> <p>Ce cours met l'accent sur l'application de la démarche scientifique de base. La météorologie est le thème qui permet de mettre en lumière la démarche scientifique. Quoi de mieux? L'atmosphère présente toute la complexité souhaitable pour illustrer les lois de la Nature. Les phénomènes météorologiques sont diversifiés, agissent avec ampleur et ont des répercussions sur nos vies. A la fin de ce cours, les élèves seront en mesure de faire une prévision météorologique artisanale.</p>
305-LKA-JR (V)	<p style="text-align: center;">RELATIONS INTERNATIONALES ET CONFLITS ARMÉS</p> <p>À travers les médias de masse (principalement des œuvres cinématographiques, des documentaires et des reportages ou des articles provenant de médias d'information), ce cours complémentaire permettra de poser un regard critique sur des événements d'hier à aujourd'hui qui expliquent le monde actuel. Le cours constitue une initiation aux champs d'études des sciences humaines et fait appel à au moins deux des disciplines suivantes : histoire, science politique et science économique. Il cherche à développer l'intérêt de l'élève à l'égard de ces sciences humaines et de leurs objets d'étude dont particulièrement la géopolitique.</p> <p>Axées sur les relations internationales, les principales thématiques à l'étude sont : les guerres mondiales, l'ONU, la guerre froide et les systèmes économiques (communisme et capitalisme), les systèmes politiques (démocratie et dictature), les conflits au Moyen-Orient (conflit israélo-palestinien, guerres d'Iraq et en Syrie), la lutte au terrorisme et le groupe armé État Islamique, la crise environnementale et autres sujets d'actualité.</p>

<p>330-LKA-JR (W)</p>	<p style="text-align: center;">SUPERSTITIONS, MYTHES ET LÉGENDES</p> <p>Histoire d'amour impossible, pacte avec le diable, héros légendaire et bien plus encore! Voilà ce que vous propose le cours « Superstitions, mythes et légendes », une véritable incursion au cœur de l'imaginaire populaire. Ce cours est dédié à l'analyse des thèmes, des archétypes et des symboles présents dans l'univers narratif, que composent les différents types de récits fantastiques. En étudiant le contexte historique spécifique à certaines histoires, comme par exemple, les légendes, mythes et superstitions, nous tenterons de comprendre comment peut émerger cette culture de l'imaginaire narratif propre aux sociétés humaines.</p> <p>Ce cours fera appel à votre capacité d'analyse et d'esprit critique, mais surtout, à votre imagination. Ainsi, vous est proposé un voyage dans l'imaginaire asiatique, européen et américain, partant de la mythologie de l'Antiquité pour se rendre jusqu'aux légendes urbaines plus contemporaines. Allez à la rencontre de personnages terrifiants, visitez des lieux exotiques, embarquez-vous pour une aventure aux confins de l'imaginaire!</p>
<p>601-LKA-JR (14)</p>	<p style="text-align: center;">BANDE DESSINÉE ET FIGURATION NARRATIVE</p> <p>Ce cours fait partie de l'ensemble 2 de la famille « Art et esthétique », l'élève sera donc appelé à réaliser des activités de création ou d'interprétation en utilisant un médium artistique qui sera ici la bande dessinée, un art hybride, verbo-iconique.</p>
<p>365-LKA-JR (21M)</p>	<p style="text-align: center;">CITOYEN DU MONDE</p> <p>Ce cours complémentaire vise à former les élèves à leur rôle de citoyen. Notre société, voire l'humanité tout entière, est caractérisée par une évolution qui se fait à un rythme fulgurant et exponentiel qui force le citoyen à s'adapter aux nouvelles technologies et idéologies sous la contrainte du temps. Cependant, cette adaptation se fait souvent aux dépens de l'esprit critique car les changements rapides évacuent parfois le temps nécessaire à la remise en question des nouvelles idées proposées. Voilà donc l'objectif de ce cours : permettre à l'élève d'étudier, dans ses grands axes de développement, la société contemporaine, dans le but de mieux la comprendre et de développer le réflexe de l'esprit critique face à ces changements.</p> <p>Ces grands axes de réflexion sont au nombre de cinq : les méta-états/gouvernements contemporains, le pouvoir et les médias, les avancés et les ratés de la science contemporaine, les cinq grandes religions, l'éducation à la consommation et l'éducation à la citoyenneté, stage/bénévolat.</p>

DESCRIPTION DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE

ÉDUCATION PHYSIQUE - ENSEMBLE I

Le cours 109-101-MQ SANTÉ ET ÉDUCATION PHYSIQUE (pondération 1-1-1), 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.

On atteint cet objectif en s'inscrivant au cours suivant :

Cours/coûts	Contenu	Remarques
109-110-ML Multi-sports	Ce cours vous initiera à différents sports d'équipe tels que : <ul style="list-style-type: none">✓ Basketball;✓ Hockey cosom;✓ Handball;✓ Ultimate frisbee;✓ Volleyball;✓ Futsal;✓ Et bien d'autres.	Les cours se donnent au gymnase du Centre collégial de Mont-Laurier. Certains de ces cours seront donnés à l'extérieur, vous serez avertis à l'avance. Durée : 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.
109-121-ML Activités de plein air	Ce cours vous initiera à différentes activités de plein air telles que : <ul style="list-style-type: none">✓ Randonnée pédestre;✓ Raquette;✓ Circuit d'entraînement;✓ Jogging;✓ Marche active;✓ Patins;✓ Et bien d'autres.	Les cours se donnent à l'extérieur près du Centre collégial. Il y aura une sortie prévue à l'horaire. La sortie aura lieu un dimanche. Durée : 3 périodes par semaine pendant 8 semaines et une sortie d'une durée de six périodes un dimanche.

ÉDUCATION PHYSIQUE - ENSEMBLE II

Le cours 109-102-MQ, ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EFFICACITÉ (pondération 0-2-1), amène l'étudiant 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.

On atteint cet objectif en s'inscrivant au cours suivant :

Cours/coûts	Contenu	Remarques
109-295-04 Volleyball	Ce cours est un cours d'initiation au volleyball. Les élèves auront la chance d'explorer différentes facettes du jeu tels que : passes, manchettes, attaques, système offensif, système défensif, services, tournoi, jeu.	Les cours se donnent au gymnase du Centre collégial de Mont-Laurier. Durée : 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.
109-293-ML Relaxation et stretching	Ce cours vous initiera à différentes disciplines telles que le pilates et le yoga. L'objectif est d'améliorer votre flexibilité, vos muscles stabilisateurs et de pouvoir mieux contrôler votre stress et votre anxiété tout en étant à l'écoute de votre corps. Ce cours se fera dans une atmosphère de détente.	Les cours se donnent au gymnase du Centre collégial de Mont-Laurier. Durée : 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.
109-238-ML Course à pied	Ce cours vous initiera à la course à pied de manière progressive. L'échauffement, l'entraînement, les étirements en lien avec cette discipline ne seront plus un secret pour vous.	Les cours se donnent au gymnase du Centre collégial et à l'extérieur près du Centre collégial. Durée : 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.
109-266-ML Longue randonnée Frais : 55\$ taxes incluses	Ce cours vous initiera à la randonnée pédestre ainsi que tous les préparatifs nécessaires pour une randonnée de deux jours (environ 30-40 km au total) comprenant un couché en refuge à mi-parcours. Vous devrez fournir votre équipement (sac de couchage, sac à dos, nourriture). Du co-voiturage sera organisé pour se rendre à l'endroit de départ de la randonnée. Vous devrez démontrer votre efficacité à organiser et à planifier une telle sortie de manière sécuritaire et adaptée à votre condition physique tout en s'adaptant aux besoins du groupe.	*** 6 cours de préparation seront obligatoires avant cette longue randonnée. Les décisions concernant le trajet, l'endroit du coucher, les repas collectifs, etc. seront prises en groupe en début de session. La randonnée de deux jours aura lieu pendant une fin de semaine et, est obligatoire à la réussite du cours.

ÉDUCATION PHYSIQUE - ENSEMBLE III

Le cours 109-103-MQ, ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUTONOMIE (pondération 1-1-1), permet de faire le pont entre les connaissances acquises sur sa pratique de l'activité physique en ensemble 1, une démarche pour devenir efficace en ensemble 2 et la démonstration de sa capacité à prendre en charge un programme personnel.

Tous les cours sont des cours d'initiation ou l'emphase est sur l'entraînement autonome et efficace des déterminants de la condition physique liés à la santé.

L'étudiant est invité à choisir parmi les activités suivantes, celle qui lui fournira le meilleur support pour atteindre la cible de ce cours.

On atteint cet objectif en s'inscrivant au cours suivant :

Cours/coûts	Contenu	Remarques
109-330-ML Musculation Frais : 92 \$ taxes incluses	Ce cours vise à faire connaître à l'élève les concepts et théories sur le conditionnement physique et particulièrement sur la vigueur musculaire. Ce cours comportera de l'entraînement sur appareils, avec poids libre, sans charge et des tests d'évaluation de ta condition.	Les cours se donnent au centre l'Oxygène. L'élève assume ses déplacements. Durée : 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.
109-310-ML Entraînement en gymnase	Ce cours vous fera découvrir qu'il est possible de s'entraîner efficacement tant au niveau aérobie que musculaire avec peu d'équipement (ballon d'exercice, poids libres, corde à danser, élastique, vélo stationnaire, ...). Après avoir évalué votre condition physique, vous serez en mesure de vous fixer des objectifs et de mettre sur pied un programme d'entraînement que vous pourrez aussi reproduire à la maison. Découvrez comment s'entraîner efficacement et de manière autonome avec un minimum de matériel.	Les cours se donnent au gymnase du Centre collégial de Mont-Laurier et quelques fois à l'extérieur près du Centre collégial. Durée : 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.
109-343-ML Basketball	Tout en développant les habiletés de base spécifiques au basketball (dribbles – passes – contrôle du ballon – lancers), vous apprendrez aussi les règles du jeu et certaines tactiques par des joutes amicales. Ce cours sera complété par un entraînement général et spécifique selon vos objectifs personnels que vous vous aurez fixés en début de session suite aux tests physiques. C'est à l'aide d'un entraînement aérobie, musculaire et technique que vous cheminerez vers l'atteinte de vos objectifs.	Les cours se donnent au gymnase du Centre collégial de Mont-Laurier. Durée : 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.

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 doit, **avant de faire son choix de cours, rencontrer son médecin et lui faire remplir le formulaire disponible au local A-111.** Au moment de son choix de cours, il devra en faire part à son aide pédagogique et lui remettre le formulaire complété.

Durant la session :

Si le handicap ou la maladie survient après le début de la session, l'élève doit se présenter à son professeur d'éducation physique pour l'aviser de son état. Exceptionnellement l'élève pourra obtenir la mention «IN» (incomplet). Pour ce faire, l'élève devra se présenter à son aide pédagogique (local A-111) avec **un certificat médical afin de modifier son statut s'il y a lieu** (formulaire disponible au local A-111).