

## GUIDE

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

COURS OFFERTS À L'HIVER 2018

### SAINT-JÉRÔME



**CHEMINEMENT SCOLAIRE**

Novembre 2017

# COURS COMPLÉMENTAIRES

LISTE ET DESCRIPTION DES COURS COMPLÉMENTAIRES  
COURS OFFERTS À L'HIVER 2018

↩ **IMPORTANT** ↪

POUR L'OBTENTION DE VOTRE DIPLÔME  
D'ÉTUDES COLLÉGIALES

VOUS DEVEZ RÉUSSIR

2 COURS COMPLÉMENTAIRES

DE COMPÉTENCES

DIFFÉRENTES

Numéro de cours	Compétence	Non offert pour les programmes suivants	Titre
305-GKA-JR	V		Sciences sociales en voyage <b>(Des frais sont à prévoir)</b>
305-V13-JR	V		Relation d'aide appliquée en français écrit
383-GKB-JR	V	300.32	Bourse et gestion de portefeuille <b>Des frais de 15 \$ sont à prévoir à l'hiver 2018</b>
350-GKA-JR	W	300.33	Psychologie de la sexualité humaine
351-GKA-JR	W	351.A0	Les relations interpersonnelles à l'ère des technologies de la communication
385-GKA-JR	W	300.35	Assassinat politique
203-GJL-03	X	200.B0 - 200.C0	Astronomie
101-GKB-JR	Y	200.B0	Mythes et réalités en biologie
202-GKA-JR	Y	200.B0 - 200.C0	La science dans votre assiette
607-GKA-JR	Z	500.AL	Espagnol I - La communication orale en espagnol
201-GKA-JR	12	200.B0 - 200.C0 - 300.32	Autodéfense mathématique : se protéger des arnaques grâce aux chiffres !
410-GKM-03	12	410.B0 - 300.32	Comptabilité
420-GKA-JR	12	420.A0 - 200.C0	Introduction aux outils informatiques <b>FORTEMENT SUGGÉRÉ AUX ÉLÈVES DU PROGRAMME TECHNOLOGIE D'ANALYSES BIOMÉDICALES 140.C0 AINSI QUE TECHNIQUES DE TRANSFORMATION DES MATÉRIAUX COMPOSITES 241.C0</b>
530-GKA-JR	13	500.AG - 500.AJ	Cinéma populaire et commercial
510-GKA-JR	14	510.A0	Photographie artistique <b>(Des frais de 25 \$ sont à prévoir)</b>
560-GKA-JR	14	500.AK	Théâtre et expression
601-GKA-JR	14		Création littéraire
365-GKD-JR	21L		Penser avec les arts
365-GKE-JR	21L		Alimentation et cuisine responsable
365-GKF-JR	21L		Introduction à l'aéronautique
365-GKC-JR	21M		Plein air, alimentation et environnement

## SCIENCES HUMAINES

<p>305-GKA-JR (V)</p>	<p><b>SCIENCES SOCIALES EN VOYAGE</b></p> <p>Où et comment partir en voyage? Pendant ce cours, vous allez apprendre à planifier un voyage et il vous informera sur les grandes destinations touristiques mondiales. De plus, vous serez amenés à vous questionner sur les impacts positifs ou négatifs des activités touristiques sur les communautés d'accueil et l'environnement.</p> <p>Un montant de 2 500 \$ est à prévoir pour les élèves qui souhaiteront partir en voyage à la fin de la session.</p>
<p>305-V13-JR (V)</p>	<p><b>RELATION D'AIDE APPLIQUÉE EN FRANÇAIS ÉCRIT</b></p> <p>Ce cours complémentaire s'adresse à des élèves habiles en français écrit, qui sauront enseigner les règles de base de la langue française à trois élèves à raison d'une période chacun par semaine. Le contenu de ce cours, s'il privilégie la langue, s'ouvre aussi sur les façons de communiquer dans le cadre d'une relation d'aide. Vous recevrez des informations sur la langue française, la communication et le tutorat par les pairs; vous aurez aussi l'occasion d'expérimenter une formation pratique à l'aide de stratégies qui vous aideront à organiser vos rencontres de tutorat. L'expérience que vous vivrez dans ce cours et au CAF renforcera vos compétences en français, enrichira votre bagage de connaissances pour vos activités professionnelles à venir et contribuera grandement au développement de votre personne.</p>
<p>383-GKB-JR (V)</p>	<p><b>BOURSE ET GESTION DE PORTEFEUILLE</b></p> <p>Ce cours permettra aux élèves de développer ses connaissances économiques et financières. Qu'est-ce que la bourse? Comment peut-on y investir? Quels sont les risques et les stratégies optimales en matière de gestion de portefeuille? Plusieurs notions seront au menu : histoire des crises financières et économiques, bulle spéculative, psychologie de l'investisseur, éthique et fraudes financières. Pour développer vos savoirs et compétences, vous procéderez à diverses simulations en laboratoire informatisé.</p> <p>Un montant de 15 \$ est à prévoir pour une simulation boursière.</p>
<p>350-GKA-0JR (W)</p>	<p><b>PSYCHOLOGIE DE LA SEXUALITÉ HUMAINE</b></p> <p>Vous êtes intéressé par la sexualité? Vous aimeriez en connaître plus sur le sujet? Vous avez des questions sur votre propre sexualité? Le cours Psychologie de la sexualité humaine est fait pour vous ! Ce cours complémentaire vous permettra d'atteindre différents objectifs académiques et personnels. Notamment, vous pourrez réfléchir de façon objective et réaliste sur les phénomènes sexuels, développer des attitudes de relativisme et de tolérance face aux diverses réalités sexuelles, comprendre les différences entre les femmes et les hommes, discuter de sexualité de façon simple et éclairée et intégrer ces nouvelles connaissances dans votre vie quotidienne.</p> <p>Dans ce cours, vous explorerez des sujets passionnants comme l'amour, l'intimité, le consentement, le développement sexuel, l'anatomie génitale, la réponse sexuelle, l'orientation sexuelle, l'identité sexuelle, le désir et l'érotisme, les pratiques sexuelles, ainsi que divers enjeux psychosociaux de la sexualité tels que les difficultés sexuelles, les déviances, la culture du viol, la prostitution, la pornographie, etc.</p>
<p>351-GKA-JR (W)</p>	<p><b>LES RELATIONS INTERPERSONNELLES À L'ÈRE DES TECHNOLOGIES DE LA COMMUNICATION</b></p> <p>Au cours des dernières décennies, les technologies de la communication ont évolué à une vitesse infernale. Que l'on pense aux ordinateurs et toutes les possibilités de communications qui y sont rattachées (courriel, Facebook, Instagram, Skype, Facetime, etc.) ou encore aux téléphones cellulaires, véritables ordinateurs portatifs, ces médiums nous ouvrent les voies de la communication instantanée et presque sans limites. Difficile de s'en passer!</p> <p>Mais qu'en est-il des relations humaines? Des communications en direct? Vous avez envie de réfléchir avec nous sur les impacts (positifs et négatifs) de ces nouvelles technologies sur les êtres humains et leurs façons de communiquer?</p>

<p>385-GKA-JR (W)</p>	<p style="text-align: center;"><b>ASSASSINAT POLITIQUE</b></p> <p>La vie politique des sociétés humaines est parsemée de cadavres d'hommes et de femmes de pouvoir assassinés par leurs opposants. Pourquoi tuer pour des idées? Ces assassinats ont-ils réussi à changer le cours de l'histoire? De Gandhi à Oussama ben Laden en passant par John F. Kennedy, venez découvrir ce qui se cache derrière la mort brutale de différents personnages politiques et comprendre les liens étroits qui existent depuis toujours entre violence et pouvoir politique.</p>
<p><b>CULTURE SCIENTIFIQUE ET TECHNOLOGIE</b></p>	
<p>203-GJL-03 (X)</p>	<p style="text-align: center;"><b>ASTRONOMIE</b></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>
<p>101-GKB-JR (Y)</p>	<p style="text-align: center;"><b>MYTHES ET RÉALITÉS EN BIOLOGIE</b></p> <p>Tous les jours, à travers les médias, les réseaux sociaux et la publicité, nous sommes bombardés d'informations dont la validité scientifique est difficile à vérifier. Par exemple, l'homéopathie est-elle efficace pour guérir certaines maladies? Les jus « détox » peuvent-ils purifier notre organisme? Y a-t-il un lien fondé entre l'autisme et la vaccination? Le gluten et le lait sont-ils néfastes pour la santé? En abordant des sujets actuels liés à l'alimentation, à la santé et à l'environnement, ce cours vous permettra de développer un esprit scientifique critique afin de déceler le vrai du faux en biologie. Débats et remises en question garantis!</p>
<p>202-GKA-JR (Y)</p>	<p style="text-align: center;"><b>LA SCIENCE DANS VOTRE ASSIETTE</b></p> <p>Comment réussir la cuisson de son caramel? Une mayonnaise sans jaunes d'œuf, est-ce possible? Pourquoi faut-il chauffer la bière lors de sa fabrication? D'où vient le gluten dans le pain et quelle est son utilité? Comment fabrique-t-on le fromage et le tofu? Que se passe-t-il durant la cuisson des frites et comment les réussir? Qu'est-ce que la réaction de Maillard et quel est son impact sur les aliments? Que sont les gras trans et d'où proviennent-ils? Etc.</p> <p>La science, on en mange ! Que ce soit le processus de fermentation de la bière, la préparation de la crème glacée, la cuisson de la viande, la formation de meringue ou de mayonnaise, la friture, la fabrication du pain, la pâtisserie avec ses mille-feuilles et ses chocolats, etc. la science apporte une compréhension éclairée des phénomènes impliqués. Durant ce cours, vous découvrirez l'importance des aliments et du choix de la technique culinaire sur la texture, la saveur, l'arôme et l'apparence d'un plat. À l'aide de démonstrations, de courtes expériences et d'analyses de recette, vous serez amené à vous questionner sur les principes scientifiques derrière la fabrication de vos mets. À table!</p>
<p><b>LANGUES MODERNES</b></p>	
<p>607-GKA-JR (Z)</p>	<p style="text-align: center;"><b>ESPAGNOL I - LA COMMUNICATION ORALE EN ESPAGNOL NIVEAU DÉBUTANT</b></p> <p>Ce cours s'adresse aux élèves n'ayant jamais suivi de cours d'espagnol. Dans ce cours, l'accent sera mis sur l'interaction orale en situations simples dans des contextes variés. Les élèves apprendront à saisir et exprimer un message simple dans certaines situations de la vie courante, telles que se présenter, la famille, la maison, l'alimentation, l'orientation dans une ville, les goûts et les préférences, les voyages, etc.</p>

## LANGAGE MATHÉMATIQUE ET INFORMATIQUE

201-GKA-JR (12)	<p style="text-align: center;"><b>AUTODÉFENSE MATHÉMATIQUE : SE PROTÉGER DES ARNAQUES GRÂCE AUX CHIFFRES!</b></p> <p>Les chiffres sont partout... et il peut être avantageux de bien les comprendre. Par exemple, comment comparer les différents prêts automobiles que l'on vous propose? Comment est calculée votre cote <i>R</i>? Quelle est la différence entre la médiane et la moyenne? Comment pouvez-vous interpréter et juger de la pertinence des sondages que l'on vous présente de façon régulière dans les différents médias? Comment pouvez-vous calculer vos chances de gagner à la loterie, ou plutôt, comment les différentes loteries et jeux de hasard s'assurent-elles de faire des profits? À travers ce cours, les élèves seront amenés à comprendre et à développer un regard critique face aux chiffres qui lui sont présentés dans la vie courante. Les élèves devront faire de simples calculs mathématiques. Le cours est ouvert à tous : aucun préalable mathématique n'est nécessaire.</p>
410-GKM-03 (12)	<p style="text-align: center;"><b>COMPTABILITÉ</b></p> <p>Cette initiation à la comptabilité t'aidera à la gestion de tes finances personnelles ou celles d'une petite entreprise. Tu apprendras à dresser les principaux états financiers qui sont continuellement utilisés par les banquiers ou tout intervenant du monde des affaires. Tu apprendras à effectuer de la tenue de livres, à dresser un rapprochement bancaire et à calculer les salaires nets en considérant toutes les déductions à la source permises. Tu posséderas donc toutes les notions essentielles pour partir à ton compte ou faire la comptabilité d'une petite entreprise.</p>
420-GKA-JR (12)	<p style="text-align: center;"><b>INTRODUCTION AUX OUTILS INFORMATIQUES</b></p> <p>Tu penses savoir utiliser un ordinateur? Tu penses savoir bien présenter un document? Au-delà du niveau élémentaire d'utilisation, il y a plusieurs manières de produire un meilleur travail, d'apparence professionnelle et en beaucoup moins de temps. Tu peux aussi utiliser l'ordinateur pour faire des calculs sophistiqués, de façon simple et intuitive.</p> <p>Le cours Introduction aux outils informatiques te permettra d'atteindre un niveau de confort avec des logiciels courants et indispensables. Plus spécifiquement, tu seras capable d'utiliser un traitement de texte (Word) et un chiffrier électronique (Excel), deux logiciels dont l'utilisation sera un grand atout durant tes études et dans ton environnement de travail.</p> <p><b>FORTEMENT SUGGÉRÉ AUX ÉLÈVES DU PROGRAMME TECHNOLOGIE D'ANALYSES BIOMÉDICALES 140.CO AINSI QUE TECHNIQUES DES TRANSFORMATION DES MATÉRIAUX COMPOSITES 241.CO</b></p>

## ARTS ET ESTHÉTIQUE

530-GKA-JR (13)	<p style="text-align: center;"><b>CINÉMA POPULAIRE ET COMMERCIAL</b></p> <p><b>ACTION</b> : De Steven Spielberg à Charlie Chaplin, le cinéma est une forme de divertissement très populaire depuis plus d'un siècle. Dans ce contexte, le cours Cinéma populaire et commercial vise à dévoiler les secrets de l'industrie cinématographique à travers la présentation d'extraits de films marquants. Les réalisateurs importants, les genres dominants, les coulisses de la mise en marché, les procédés récurrents et les messages véhiculés dans ces films seront parmi les éléments mis en lumière au fil de la session. Bref, tout sera mis en œuvre pour stimuler une nouvelle façon, plus complète et plus riche, de regarder et d'apprécier un film. <b>COUPEZ!</b></p>
510-GKA-JR (14)	<p style="text-align: center;"><b>PHOTOGRAPHIE ARTISTIQUE</b></p> <p>Ce cours, essentiellement pratique, s'adresse aux élèves qui manifestent un intérêt pour les arts visuels, plus particulièrement pour la photographie en tant que forme d'expression. Les élèves seront amenés à explorer et à se familiariser avec différentes techniques de prise de vue et de traitement de l'image. Les élèves réaliseront des projets personnels à partir de divers thèmes, tels que, le paysage, le portrait, l'architecture, la macrophotographie ou l'abstraction.</p> <p><b>(Des frais de 25 \$ sont à prévoir)</b></p>

<p>560-GKA-JR (14)</p>	<p style="text-align: center;"><b>THÉÂTRE ET EXPRESSION</b></p> <p>Les arts de la scène vous intriguent, vous interpellent ou encore vous inquiètent? Alors ce cours est pour vous! Le cours complémentaire Théâtre et expression vous donne l'occasion de surmonter le trac, de renforcer votre confiance en soi, de développer une aisance d'expression physique et vocale, de travailler votre imaginaire, votre audace et votre créativité, et peut-être d'explorer des avenues en scène qui transforment vos craintes bien naturelles en situation stimulante, voire même passionnante. Prendre la parole en public est à la fois l'une des choses les plus difficiles et les plus essentielles en société, car nous aurons tous, à un moment ou l'autre, à parler devant un groupe. Pour le travail, pour nos convictions ou pour le plaisir, exprimer ses idées, ses opinions et ses sentiments en public demeure un défi pour chacun. C'est à partir de jeux scéniques, physiques et vocaux que vous explorerez, au sein d'un groupe, vos capacités et vos talents insoupçonnés de communicateur et peut-être aussi, pour certains, de comédien! Allons, en scène!</p>
<p>601-GKA-JR (14)</p>	<p style="text-align: center;"><b>CRÉATION LITTÉRAIRE</b></p> <p>Le cours Création littéraire vise à développer chez les élèves un style d'écriture personnel, par le biais de références, de critiques et de réflexion gravitant autour d'exercices d'écriture diversifiés. Le plaisir du texte - le texte écrit et le texte lu - est au cœur de ce cours, qui se nourrit d'exercices ludiques, de lectures inspirantes, de réécritures judicieuses. Les projets de création se font en écho à l'exploration de connaissances littéraires ou autres. Les élèves sont aussi appelés à développer leur sens critique, ainsi que leur réflexion sur leurs processus d'écriture et les processus de création en général. En somme, le cours Création littéraire est une occasion pour les élèves de raffiner leurs pratiques d'écriture et d'en prendre conscience, tout en explorant leur rapport au monde par l'écriture.</p>
<p><b>PROBLÉMATIQUES CONTEMPORAINES</b></p>	
<p>365-GKD-JR (21L)</p>	<p style="text-align: center;"><b>PENSER AVEC LES ARTS</b></p> <p>L'art et la culture nous offrent de nombreuses occasions de nous questionner sur le monde qui nous entoure, parfois même sans que nous nous en rendions compte. Ce cours utilise les ressources de la philosophie (problématisation, conceptualisation, abstraction, argumentation) pour mieux comprendre ce phénomène. Ainsi, nous étudierons des œuvres provenant d'un domaine particulier (cinéma, bande dessinée, photographie, peinture, etc.) afin de cerner leur signification et leur contribution à la compréhension de différents phénomènes qui nous touchent aujourd'hui, comme la liberté, les inégalités, le rapport à l'étranger ou la crise environnementale, par exemple. Il s'agit donc d'une occasion de voir comment la philosophie peut nous aider à aborder des questions concrètes et de découvrir tout un répertoire d'œuvres artistiques et culturelles.</p>
<p>365-GKE-JR (21L)</p>	<p style="text-align: center;"><b>ALIMENTATION ET CUISINE RESPONSABLE</b></p> <p>Qu'est-ce qu'on mange? Une question en apparence anodine, mais qui est pourtant complexe, puisqu'elle réfère non seulement à ce qui se trouve dans notre assiette, mais aussi à son origine ainsi qu'à ses modes de production, de transformation et de distribution.</p> <p>D'où provient la nourriture? Dans quelles conditions a-t-elle été produite? Celles-ci sont-elles respectueuses de l'environnement? De l'humain? Quel impact à ce que j'ingère sur ma santé? Le cours Alimentation et cuisine responsable propose de répondre à ces questions fondamentales, sous l'angle du développement durable. Par le biais de conférences, de visites, d'ateliers-cuisine, de visionnements de films et de mini-recherches, ce cours explore les grandes problématiques de l'alimentation moderne comme l'industrialisation de l'agriculture et de l'élevage du bétail, les pêches non soutenables, la difficulté à déchiffrer les certifications (bio, sans sucre ajouté, sans OGM), le gaspillage alimentaire, l'obésité dans les sociétés occidentales, ou encore l'explosion des allergies et des intolérances alimentaires.</p> <p>Ces enjeux, loin d'être unidimensionnels, touchent à différentes disciplines telles que la cuisine, la nutrition, l'agriculture, l'environnement, l'éthique et l'économie. C'est pourquoi il est nécessaire d'avoir une vue d'ensemble pour être en mesure de faire des choix alimentaires responsables.</p>

<p>365-GKF-JR (21L)</p>	<p style="text-align: center;"><b>INTRODUCTION À L'ÂÉRONAUTIQUE</b></p> <p>Ce cours vous propose une introduction au monde de l'aviation en y présentant les principaux sujets abordés lors d'une formation de pilote privé. Les notions présentées, bien que centrées sur l'aéronautique, se transposent facilement à d'autres domaines. Un bref aperçu des sujets couverts : théorie de vol sur avion et hélicoptère, moteurs, instruments de bord, météorologie, radionavigation, médecine aéronautique, réglementation ainsi qu'un survol des principales causes d'accidents, et bien d'autres sujets encore. Malgré que le cours soit plutôt axé sur la théorie, une partie pratique optionnelle, pour ceux et celles qui le souhaiteront, sera proposée : visite d'un petit aéroport et vol d'essai avec instructeur.</p>
<p>365-GKC-JR (21M)</p>	<p style="text-align: center;"><b>PLEIN AIR, ALIMENTATION ET ENVIRONNEMENT</b></p> <p>Que vous bougiez pour manger ou mangiez pour bouger, ce cours s'adresse à vous. Dans ce cours, la saine alimentation sera abordée d'un point de vue physiologique (les besoins du corps humain), d'un point de vue environnemental et éthique (en tenant compte de la provenance et du type de culture des aliments, de leur emballage), et d'un point de vue santé (comprendre les recommandations pour la santé et les différentes certifications, comprendre les étiquettes alimentaires, etc.). Par ailleurs, il faudra comprendre comment adapter l'alimentation à un contexte de plein air et d'activité physique et ainsi favoriser le bien-être et la performance. Venez bouger, cuisiner et manger avec nous!</p> <p>Le cours se donnera sous forme condensée, à raison de trois périodes par semaine, les huit premières semaines, suivi d'une sortie de fin de semaine à la semaine 8, puis d'une rencontre d'environ cinq minutes avec l'enseignant à la semaine neuf ou dix, sur rendez-vous. L'achat des aliments pour la réalisation de diverses recettes et du menu lors de la sortie est aux frais des élèves. Prévoir un coût de 80 \$ pour les frais d'hébergement lors de la sortie, ce qui comprend la location d'équipement pour la fin de semaine au besoin (raquettes, skis de fond, etc.). Covoiturage à organiser pour le voyage.</p>



# ÉDUCATION PHYSIQUE

## LISTE ET DESCRIPTION DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE COURS OFFERTS À L'HIVER 2018

### 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 lui remettra une recommandation d'inscription pour un cours adapté à sa condition.

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 A-207) avec la recommandation écrite de son professeur et son certificat médical pour justifier sa demande.

### LE PROGRAMME EST CONSTITUÉ DE TROIS COURS RÉPARTIS SUR TROIS SESSIONS :

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.

<b>ENSEMBLE I :</b>	<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ</b>
<b>109-101-MQ</b>	<b>1-1-1</b>
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.	
<b>ENSEMBLE II :</b>	<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EFFICACITÉ</b>
<b>109-102-MQ</b>	<b>0-2-1</b>
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.	
<b>ENSEMBLE III :</b>	<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUTONOMIE</b>
<b>109-103-MQ</b>	<b>1-1-1</b>
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).	

## OFFRE DE COURS À L'HIVER 2018

### ENSEMBLE I : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ

CODE DE COURS	TITRE	PAGE
109-129-04	Santé - Conditionnement physique ( <b>filles</b> )	11
109-130-04	Santé - Conditionnement physique	11
109-131-04	Santé - Conditionnement physique aquatique	11
109-133-04	Santé - Spinning	11
109-135-JR	Santé - Cross training (circuit d'entraînement)	11
109-136-04	Santé - Step et conditionnement physique	11
109-138-04	Santé - Entraînement nature urbain ( <b>cours extérieur et condensé</b> )	11
109-193-04	Santé - Pilates	12
109-197-04	Santé - Yoga	12

### ENSEMBLE II : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EFFICACITÉ

CODE DE COURS	TITRE	PAGE
109-211-04	Efficacité - Danse swing	12
109-217-04	Efficacité - Soccer	12
109-218-04	Efficacité - Auto-défense ( <b>filles</b> )	12
109-220-04	Efficacité - Badminton	12
109-243-04	Efficacité - Basketball	12
109-245-04	Efficacité - Natation	12
109-260-04	Efficacité - Raquette à neige et orientation ( <b>cours extérieur et condensé</b> )	13
109-267-04	Efficacité - Survie en forêt ( <b>cours extérieur et condensé</b> )	13
109-283-04	Efficacité - Ski alpin ou planche à neige ( <b>cours extérieur et condensé</b> )	13
109-294-04	Efficacité - Volley-ball	13
109-297-04	Efficacité - Yoga	12

### ENSEMBLE III : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUTONOMIE

CODE DE COURS	TITRE	PAGE
109-310-04	Autonomie - Multi-sports	13
109-320-04	Autonomie - Badminton	11
109-329-04	Autonomie - Conditionnement physique ( <b>filles</b> )	11
109-330-04	Autonomie - Conditionnement physique	11
109-331-04	Autonomie - Conditionnement physique aquatique	11
109-333-04	Autonomie - Spinning	11
109-335-04	Autonomie - Cross training (circuit d'entraînement)	11
109-336-04	Autonomie - Step et conditionnement physique	11
109-360-04	Autonomie - Raquette à neige et orientation ( <b>cours extérieur et condensé</b> )	13
109-366-04	Autonomie - Longue randonnée pédestre et camping ( <b>cours extérieur et condensé</b> )	14
109-383-04	Autonomie - Ski alpin ou planche à neige ( <b>cours extérieur et condensé</b> )	13
109-393-04	Autonomie - Pilates	12

TITRE	CONTENU	REMARQUES
<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - FILLES</b> 109-129-04 109-329-04	<u>PROGRAMME ADAPTÉ POUR LES FILLES</u> <u>Trois volets obligatoires :</u> - Cardio-vasculaire; - Musculation; - Flexibilité. Fiches individuelles pour rendre compte de chaque étape de votre progression.	L'élève ( <b>fil</b> le) qui s'entraîne déjà régulièrement et qui a un programme personnel devra tout de même, se soumettre aux objectifs du cours et aux programmes d'entraînement prescrits. L'élève ( <b>fil</b> le) qui ne veut pas s'y soumettre devrait s'abstenir de s'inscrire au cours.
<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE</b> 109-130-04 109-330-04	<u>Trois volets obligatoires :</u> - Cardio-vasculaire; - Musculation; - Flexibilité. Fiches individuelles pour rendre compte de chaque étape de votre progression.	L'élève qui s'entraîne déjà régulièrement et qui a un programme personnel devra tout de même, se soumettre aux objectifs du cours et aux programmes d'entraînement prescrits. L'élève qui ne veut pas s'y soumettre devrait s'abstenir de s'inscrire au cours.
<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE</b> 109-131-04 109-331-04	<u>Cours axé principalement sur l'entraînement.</u> - Cardio-vasculaire : endurance, intervalles, relais, circuits. - Musculation ; - Flexibilité.	Vous devez être capable de nager un minimum de 2 longueurs (50 mètres) de piscine sans arrêt.
<b>SPINNING</b> 109-133-04 109-333-04	- Pratique du vélo stationnaire de type spinning animée par un professeur au son d'une musique rythmée dans la première partie de la séance. - Pratique d'exercices complémentaires de musculation et de flexibilité dans la deuxième partie de la séance.	Être capable de pédaler pendant un minimum de 30 minutes sans arrêt sur un vélo stationnaire.
<b>CROSS TRAINING (CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT)</b> 109-135-JR 109-335-04	Un cours d'entraînement en circuit à haute intensité utilisant des exercices complexes et fonctionnels pour un développement physique complet et équilibré. Le cours est accessible à tous. Il vous permettra de surpasser vos limites en vous fixant des objectifs techniques et de performance tout en bénéficiant de l'effet de groupe. Dans le cadre du cours, vous utiliserez divers équipements d'entraînement et toucherez à plusieurs thématiques tel que la force musculaire, l'endurance cardio-vasculaire, l'agilité, la puissance, etc.	L'élève qui s'inscrit peut-être de tous les niveaux de condition physique, mais ne devra pas présenter de limitation physique. (par exemple : blessure)
<b>STEP ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE</b> 109-136-04 109-336-04	- Routine cardio-vasculaire à l'aide de mouvements exécutés sur une marche (step) au rythme d'une musique entraînante. - Amélioration du système cardio-vasculaire, musculaire, de la flexibilité et de la coordination.	Cours s'adressant autant aux débutants qu'aux habitués.
<b>ENTRAÎNEMENT NATURE URBAIN</b> 109-138-04  <b>Cours extérieur et condensé</b>	Pour s'amuser en s'entraînant, nous expérimenterons une variété d'activités extérieures à différents endroits près du Cégep et dans les environs. Vous découvrirez de nouveaux endroits et surtout la possibilité d'utiliser plusieurs formes d'entraînement originaux, tel que : des circuits en parc urbain, des courses en sentier, des rallyes dans la ville, des jeux et plusieurs autres activités selon la saison.	Cours condensé sur 10 semaines. À la session d'hiver, les 10 semaines débiteront à la cinquième semaine du calendrier scolaire. Cours s'adressant à tous les niveaux de conditionnement physique, mais un minimum de cinq minutes de course en continu est suggéré.  Il est important de prévoir des habits en fonction de la température.

TITRE	CONTENU	REMARQUES
<b>PILATES</b> 109-193-04 109-393-04	Ensemble d'exercices qui font travailler en synergie les muscles et la respiration. Exercices au sol, avec élastique, rouleau et ballon suisse qui ont comme objectifs : - de mieux comprendre son corps (éliminer les tensions); - de tonifier et d'étirer les muscles; - d'améliorer la posture; - de développer la souplesse, la coordination et l'équilibre.	Classée parmi les gymnastiques douces, comme le yoga, cette méthode permet de travailler les muscles en profondeur et agit à la fois sur le corps et sur l'esprit.
<b>YOGA</b> 109-197-04 109-297-04	- Apprentissage de la salutation au soleil et de postures (asanas); - Assouplissement et renforcement musculaire; - Travail sur l'équilibre et la posture; - Respiration profonde; - Initiation à la détente et à la méditation.	- Apprécier la relaxation et les enchaînements exécutés à un rythme lent. - Harmoniser le corps et l'esprit.
<b>DANSE SWING</b> 109-211-04	- Plusieurs types de danse seront pratiqués et évalués dans le contexte final d'une chorégraphie sur musique : - East Coast Swing; - Charleston; - Lindy Hop.	Ce cours s'adresse à des élèves qui ont minimalement un peu de rythme musical
<b>SOCCER</b> 109-217-04	- Apprentissage des habiletés de base spécifiques au soccer : dribbles - passes - contrôle de balle - tirs. - Règles de base - tactiques de jeu. - Joutes amicales.	Ce cours s'adresse principalement à des personnes ayant peu ou pas d'expérience. Les joueurs expérimentés devront s'adapter au niveau de jeu du groupe.  Des protège-tibias sont suggérés.
<b>AUTO-DÉFENSE - FILLES</b> 109-218-04	- Apprentissage des armes naturelles et des endroits de frappe. - Entraînement cardio-vasculaire et musculaire. - Techniques de relaxation et de respiration. - Analyse du danger : types d'agressions, stratégies verbales, etc. - Apprentissage de techniques d'autodéfense (puissance de frappe, libération au sol, etc.)	Ce cours s'adresse à des filles qui veulent apprendre à faire face à un agresseur, mais aussi à prendre confiance en soi.
<b>BADMINTON</b> 109-220-04 109-320-04	- Apprentissage des habiletés de base spécifiques au badminton : services, dégagés, amortis, déplacements, etc. - Règles de base - tactiques de jeu. - Joutes amicales.	Ce cours s'adresse principalement à des personnes ayant peu ou pas d'expérience. Les joueurs expérimentés devront s'adapter au niveau de jeu du groupe.  L'élève est responsable d'avoir une raquette.
<b>BASKETBALL</b> 109-243-04	- Apprentissage des habiletés de base spécifiques au basketball : dribbles - passes - contrôle du ballon - lancers; - Règles de base; - Tactiques de jeu; - Joutes amicales.	Ce cours s'adresse principalement à des personnes n'ayant peu ou pas d'expérience. Les joueurs expérimentés devront s'adapter au niveau de jeu du groupe.
<b>NATATION</b> 109-245-04	- Apprentissage approfondi des styles de nage de base : crawl, dos crawlé, brasse. - Efficacité des styles (distance par traction). - Battements de jambes. - Respiration, coordination. - Passages techniques (virages, départs, coulées).	Vous devez être capable de nager un minimum de 2 longueurs (50 mètres) de piscine sans arrêt.  Être à l'aise la tête sous l'eau.

TITRE	CONTENU	REMARQUES
<b>RAQUETTE À NEIGE ET ORIENTATION</b> 109-260-04 109-360-04  <b>Cours extérieur et condensé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche en forêt avec des raquettes à neige dans des sentiers et hors sentiers.</li> <li>- Pratique de sensibilisation à la nature et développement des habiletés reliées à la compréhension de la nature.</li> <li>- Notions de base sur l'utilisation d'une boussole.</li> <li>- Notions de base sur l'habillement multicouche.</li> <li>- Notions de base sur la survie (hydratation, nourriture, etc.).</li> </ul> <p>1<sup>er</sup> cours théorique</p>	<p>Cours condensé : 7 semaines de 4 périodes (1 cours théorique et 6 sorties).</p> <p>Les cours sont donnés peu importe la température (très froid) et même lorsqu'il pleut. Il est important de prévoir des habits en fonction de la température.</p> <p>L'élève devra assumer son transport (covoiturage).</p> <p>L'élève est responsable de se procurer ses propres raquettes.</p>
<b>SURVIE EN FORÊT</b> 109-267-04  <b>Cours extérieur et condensé</b>	<p>L'élève sera amené à développer ses habiletés en survie : gestion de la situation, construction d'abris, préparation de feu, recherche de nourritures et eau, etc.</p>	<p>Cours condensé sur 2 fins de semaine.</p> <p>L'élève devra être obligatoirement disponible deux fins de semaine du mois de septembre (pour la session d'automne) et deux fins de semaine au mois d'avril (pour la session d'hiver).</p> <p>Des frais de 22 \$ sont exigés pour la location du site lors des sorties.</p>
<b>SKI ALPIN OU PLANCHE À NEIGE</b> 109-283-04 109-383-04  <b>Cours extérieur et condensé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Techniques de base en ski alpin ou en planche à neige (selon l'option choisie);</li> <li>- Initiation ou amélioration des techniques de virage, dans différentes pistes et différents terrains de la montagne.</li> </ul>	<p>Cours condensé : 7 cours de 4 périodes. Les cours seront donnés au Mont Chantecler.</p> <p>Coût : 210 \$ pour billets de remontées et moniteurs-accompagnateurs.</p> <p>L'élève qui est membre du Mont Chantecler aura à payer environ 140 \$</p> <p>Les coûts pourraient changer légèrement.</p> <p>L'élève doit être prêt à skier au premier cours. L'élève est responsable de se procurer son propre équipement. La location d'équipement au centre alpin peut être possible pour l'élève n'ayant pas d'équipement.</p> <p>L'élève devra assurer son propre transport (covoiturage possible).</p> <p>Ce cours s'adresse aux élèves débutants à intermédiaire. Aucun élève de niveaux très avancé ou expert ne sera accepté.</p>
<b>VOLLEY-BALL</b> 109-294-04	<p>Apprentissage des règlements et des techniques suivantes : position de base, touches, manchettes, passes, déplacements, services, défense basse.</p> <p>Aspect collectif : tactiques élémentaires et avancées.</p>	<p>- Ce cours s'adresse principalement à des personnes ayant peu ou pas d'expérience. Les joueurs expérimentés devront s'adapter au niveau de jeu du groupe.</p>
<b>MULTI-SPORTS</b> 109-310-04	<p>- Jeux sous différentes formes pour la partie multi-sport. Les techniques de jeux ne sont pas approfondies dans le cadre de ce cours.- Séance d'entraînement sous forme de circuit.</p>	<p>L'élève devra être à l'aise à pratiquer différents sports collectifs : soccer, basket-ball, flag football, hockey cosom, ultimate frisbee, etc.</p>

TITRE	CONTENU	REMARQUES
<p><b>LONGUE RANDONNÉE PÉDESTRE ET CAMPING</b> 109-366-04</p> <p><b>(Ensemble 3 à l'hiver)</b></p> <p><b>Cours extérieur et condensé</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Longue randonnée pédestre au Parc national du Saguenay en camping rustique.</li> <li>- Planification de randonnée : sac à dos, bottes, vêtements, tente, sac de couchage, alimentation, hydratation, préparation à la météo, etc.</li> <li>- Quelques notions sur la nature seront présentées dans ce cours : survie, faunes, flores, biodiversités, etc.</li> </ul>	<p>Cours condensé : quelques rencontres pendant la session sont prévues pour la préparation de l'expédition et la réalisation d'un programme personnel. Ces rencontres auront lieu en fin de journée de 18 heures à 20 heures.</p> <p>Expédition de 3 jours sur le sentier du Fjord à Tadoussac. Dates à valider : vers la mi-mai ou fin mai.</p> <p>Fin avril ou début mai : pré-expédition aux Falaises de Prévost.</p> <p>L'élève est responsable de son équipement (sac à dos, sac de couchage, tente, etc.).</p> <p>Des équipes de covoiturage seront organisées durant les cours.</p> <p><b>Frais de 100 \$ (cela inclut les deux nuits à l'auberge, deux soupers et deux déjeuners, les plates-formes de camping et l'accès au parc), payables à la réception de l'horaire.</b></p> <p><b>Prévoir un montant pour contribuer aux coûts d'essence en covoiturage.</b></p>