

## GUIDE

COURS DE FORMATION GÉNÉRALE COMPLÉMENTAIRE  
ET D'ÉDUCATION PHYSIQUE

COURS OFFERTS À L'AUTOMNE 2018 ET L'HIVER 2019

MONT-TREMBLANT



Cheminement scolaire  
Mars 2018

## DESCRIPTION DES COURS COMPLÉMENTAIRES

Numéro du cours et compétence	Titre	A-2018	H-2019
203-GJL-03 (X)	<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>	X	
305-TKA-JR (V)	<p style="text-align: center;"><b>ENJEUX ACTUELS À TRAVERS LE CINÉMA</b></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, Hachi, 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>	X	
350-TKA-JR (W)	<p style="text-align: center;"><b>LA SEXUALITÉ HUMAINE</b></p> <p>Qu'est-ce que la sexualité? Que constitue une sexualité normale? Quelles sont les composantes de l'amour? La pornographie influe-t-elle l'attirance sexuelle? La jalousie a-t-elle sa place dans une relation de couple? Voilà quelques questions qui pourront être traitées dans les cours de <i>Sexualité humaine</i>. L'élève sera amené à évaluer l'authenticité de ses connaissances en matière de sexualité humaine avec un regard sur les facteurs biologiques, psychologiques et sociaux qui les expliquent. Ce cours permettra à l'élève de mieux comprendre sa propre sexualité, de mieux saisir les enjeux contemporains de la sexualité dans notre société et, le cas échéant, d'ajuster ses attitudes.</p>		X

<p>365-TKA-JR (21L)</p>	<p><b>LA CULTURE POP SOUS TOUTES SES FORMES : CINÉMA, MUSIQUE, TÉLÉVISION, JEUX VIDÉO ET LITTÉRATURE</b></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>	<p>X</p>	
<p>204-TKA-JR (12)</p>	<p><b>UTILISATION DE LOGICIELS</b></p> <p>Ce cours permettra à l'élève d'apprendre à utiliser les différents logiciels d'utilisation courante ainsi que d'autres logiciels qui lui permettront de présenter de l'information de façon originale et professionnelle. En plus de la suite Office, l'élève aura l'opportunité d'explorer différents logiciels de création tel que Wix, Canva, Prezi, etc.</p>		<p>X</p>
<p>365-TKB-JR (21L)</p>	<p><b>SOCIÉTÉ DE JEUX ET DE CONSOMMATION</b></p> <p>Le passage de l'âge adulte amène son lot de responsabilités, mais aussi plusieurs tentations. Le cours <i>Société de jeux et de consommation</i> sera alors l'occasion de poser un regard critique sur deux enjeux qui touchent les jeunes adultes : les jeux de hasard et la consommation de biens. À l'atteinte de la majorité, les cartes de crédit et les jeux de hasard deviennent accessibles aux élèves et peuvent malheureusement amener des problèmes économiques, psychologiques et sociologiques. Ce cours abordera donc plusieurs éléments afin de démystifier ces enjeux et d'en sortir certaines pistes de solutions. Certains des thèmes abordés pourraient être par exemple : les pathologies associées aux jeux de hasard et à la consommation, l'espérance de gain des loteries et des jeux de casinos, le fonctionnement des cartes de crédits, les prêts hypothécaires et les assurances de biens, la construction de budgets équilibrés, la saine gestion de portefeuille, l'analyse des procédés marketing des compagnies, etc. Ces notions permettront de développer un jugement responsable, critique et éthique sur ces enjeux.</p>		<p>X</p>

# ÉDUCATION PHYSIQUE

## LISTE ET DESCRIPTION DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE OFFERTS À L'AUTOMNE 2018 ET À L'HIVER 2019

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 :	ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ
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 ET EFFICACITÉ
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 :	ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUTONOMIE
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).	

### ÉLÈVE PRÉSENTANT UNE INCAPACITÉ :

#### Avant le début d'une session :

L'élève qui croit être dans l'incapacité de suivre un cours d'éducation physique (à cause d'un handicap, d'une blessure, d'un problème de santé, etc.) se doit d'en discuter avec son aide pédagogique individuel au local MT-119.

#### Durant la session :

Pour toute incapacité, d'une durée **de moins** de 3 semaines, l'élève devra rencontrer son enseignant d'éducation physique avec un billet médical.

Pour toute incapacité d'une durée **de plus** de 3 semaines, l'élève devra rencontrer son aide pédagogique individuel au local MT-119.

### 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 2018

Ensemble I

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

Ensemble III

Code de cours	Titre
109-310-MT	Activités physiques automnales
109-339-MT	Canot camping

OFFRE DE COURS À L'HIVER 2019

Ensemble II

Code de cours	Titre
109-210-MT	Sports collectifs
109-286-MT	Initiation au ski de fond

Ensemble III

Code de cours	Titre
109-340-MT	Activités physiques hivernales

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 I Automne

	TITRE	CONTENU	REMARQUES
AUTOMNE	<p><b>RANDONNÉE PÉDESTRE</b> Ensemble I (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, 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 condensé sur 8 semaines, en bloc de 4 périodes.</p> <p>Lieux (montagnes) 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><b>VÉLO</b> Ensemble I (extérieur) 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 &amp; 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"> <li>- 8 cours de théorie et de courtes randonnées en vélo (20 à 30 km ou plus).</li> <li>- 1 plus longue randonnée en vélo (environ 60 km/samedi).</li> </ul> <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 condensé sur 8 semaines (en bloc de 3 périodes) et 1 jour de fin de semaine.</p> <p>Date de fin de semaine et lieux à confirmer au premier cours (1 samedi en septembre).</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>Casque obligatoire.</p> <p>Transport du vélo sous la responsabilité de l'élève.</p>

<b>AUTOMNE</b>	<p><b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE</b> Ensemble I (intérieur)</p> <p>109-130-MT</p> <p>Frais : 60 \$ *</p>	<p>Les entraînements cardio-vasculaire, musculaire et en flexibilité seront réalisés au Oxyclub Solution Santé.</p> <p>Vous devrez vous planifier un programme personnel tout en respectant les objectifs du cours.</p> <p>L'utilisation d'une fiche individuelle vous permettra de suivre votre progression.</p>	<p>Cours condensé sur 10 semaines, en bloc de 3 périodes.</p> <p>Frais payables à la réception de l'horaire (pour l'accès à l'Oxyclub).</p> <p><a href="http://www.gymoxyclubtremblant.com">http://www.gymoxyclubtremblant.com</a></p> <p>*Gratuit si abonnement valide pour la durée de la session. Preuve nécessaire.</p>
----------------	--	---	---

### Ensemble III Automne

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

## Ensemble II Hiver

<b>HIVER</b>	<p><b>SPORTS COLLECTIFS</b></p> <p>Ensemble II (extérieur)</p> <p>109-210-MT</p> <p>Gratuit</p>	<p>Pratique de différents sports collectifs, par exemple : patate chaude, DBL, ballon-balai, etc.</p> <p>Notions de base : marquage, démarquage et passes.</p> <p>Les techniques spécifiques aux sports pratiqués ne sont pas approfondies dans ce cours.</p> <p>* Les activités peuvent changer selon les sessions.</p>	<p>Cours condensé sur 10 semaines, en bloc de 3 périodes.</p> <p>Lieux à confirmer au premier cours.</p>
<b>HIVER</b>	<p><b>INITIATION AU SKI DE FOND</b></p> <p>Ensemble II</p> <p>109-286-MT</p> <p>Coût : 60 \$ ou gratuit*</p>	<p>Venez skier sur l'un des plus beaux sites de ski de fond des Laurentides, le Domaine Saint-Bernard. Le paysage hivernal est splendide.</p> <p>Vous apprendrez les techniques de base en ski de fond, ce qui vous permettra d'apprécier davantage la pratique de cette activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pas alternatif</li> <li>- double poussée</li> <li>- montée en ciseaux</li> <li>- pas tournant de base en descente</li> <li>- freinage et virage chasse-neige, etc.</li> </ul> <p>Des jeux d'apprentissage et des randonnées de ski de fond sur différentes pistes selon le niveau d'habileté de l'élève sont prévus.</p>	<p>Cours condensés sur 8 semaines, en bloc de 4 périodes.</p> <p>Frais payables à la réception de l'horaire (location des skis, bottines et bâtons).</p> <p>Transport d'équipement sous la responsabilité de l'élève, s'il en possède un.</p> <p>Exercices éducatifs pratiqués pour tous les niveaux d'habileté. Prenez note que la majorité des élèves sont de niveau débutant.</p> <p>* Aucun frais à payer si vous possédez un équipement de ski de fond adéquat.</p>

## Ensemble III Hiver

<b>HIVER</b>	<p><b>INTÉGRATION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE HIVERNALE</b></p> <p>Ensemble III (extérieur)</p> <p>109-340-MT</p> <p>Gratuit</p>	<p>Différentes activités extérieures seront pratiquées comme le hockey bottine sur glace et des randonnées en raquette.</p> <p>Vous serez initié à l'orientation en forêt avec carte et boussole. Ce qui vous permettra de réaliser une course d'orientation en équipe.</p> <p>Vous devrez effectuer des tests physiques ainsi que de planifier, gérer et analyser un programme personnel.</p> <p>* Les activités peuvent changer selon les sessions.</p>	<p>Cours condensé sur 10 semaines, en bloc de 3 périodes.</p> <p>Raquettes disponibles gratuitement pour les élèves.</p>
--------------	---	---	--