

GUIDE

COURS DE FORMATION GÉNÉRALE COMPLÉMENTAIRE ET D'ÉDUCATION PHYSIQUE

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

SAINT-JÉRÔME



CHEMINEMENT SCOLAIRE
Mars 2018

COURS COMPLÉMENTAIRES

LISTE ET DESCRIPTION DES COURS COMPLÉMENTAIRES
COURS OFFERTS À L'AUTOMNE 2018 ET L'HIVER 2019

↩ **IMPORTANT** ↪

POUR L'OBTENTION DE VOTRE DIPLÔME
D'ÉTUDES COLLÉGIALES

VOUS DEVEZ RÉUSSIR

2 COURS COMPLÉMENTAIRES

DE COMPÉTENCES

DIFFÉRENTES

COURS COMPLÉMENTAIRES

Numéro de cours	Compétence	Non offert pour les programmes suivants	Titre	A-2018	H-2019
SCIENCES HUMAINES					
305-V13-JR	V		Relation d'aide appliquée en français écrit (Pour aider les élèves)	X	X
310-GKA-JR	V	310.A0	L'essentiel du droit pour les 18-25 ans	X	
383-GKA-JR	V	300.32	Délinquance économique	X	
387-GKB-JR	V	300.33	Regards sociologiques : arts pluriels, du musée au graffiti	X	
320-GKA-JR	V	300.35	Défis du développement durable au 21 ^e siècle		X
383-GKB-JR	V	300.32	Bourse et gestion de portefeuille		X
322-GKA-JR	W	322.A0	Stratégies essentielles pour le travail auprès des enfants de 0-12 ans	X	
330-GKA-JR	W	300.35	Histoire de la violence de l'an 1 à 2001	X	
350-GKA-JR	W	300.33	Psychologie de la sexualité humaine	X	X
388-GKA-JR	W	388.A0	Drogues et dépendances	X	
351-GKA-JR	W	351.A0	Les relations interpersonnelles à l'ère des technologies de la communication		X
385-GKA-JR	W	300.35	Assassinat politique		X
CULTURE SCIENTIFIQUE ET TECHNOLOGIQUE					
101-GKA-JR	X	200.BO	La biologie : science qui change nos vies	X	
140-GKA-JR	X	140.B0 - 140.C0	Analyses biomédicales pour les curieux	X	
203-GJL-03	X	200.B0 - 200.C0	Astronomie	X	X
101-GKB-JR	Y	200.B0	Mythes et réalités en biologie		X
202-GKA-JR	Y	200.B0 - 200.C0	La science dans votre assiette		X
LANGUES MODERNES					
607-GKA-JR	Z	500.AL	Espagnol I - La communication orale en espagnol	X	X
609-GJL-03	Z	500.AL	Allemand I	X	
613-GKA-JR	Z	500.AL	L'introduction à la langue et à la culture en Chine	X	X
LANGAGE MATHÉMATIQUE ET INFORMATIQUE					
201-GKA-JR	12	200.B0 - 200.C0 - 300.32	Autodéfense mathématique : se protéger des arnaques grâce aux chiffres !		X
410-GKM-03	12	410.B0 - 300.32	Comptabilité	X	X
420-GKA-JR	12	420.A0 - 200.C0	Introduction aux outils informatiques	X	X
ARTS ET ESTHÉTIQUE					
520-GKA-JR	13	510.A0	Le Secret des images	X	
530-GKA-JR	13	500.AG - 500.AJ	Cinéma populaire et commercial	X	X
510-GKA-JR	14	510.A0	Photographie artistique (Des frais de 25 \$ sont à prévoir)		X
560-GKA-JR	14	500.AK	Théâtre et expression	X	X
511-GKN-JR	14	510.A0	Dessin et peinture (Des frais de matériel de 30 \$ sont à prévoir)	X	
582-GKA-JR	14	582.A1	Musique assistée par ordinateur	X	
601-GKA-JR	14		Création littéraire		X
PROBLÉMATIQUES CONTEMPORAINES					
365-GKB-JR	21L	391.A0	Problématiques de sécurité en milieu naturel (Des frais d'environ 115 \$ sont à prévoir)	X	
365-GKE-JR	21L		Alimentation et cuisine responsable		X
365-GKF-JR	21L		Introduction à l'aéronautique		X
365-GKG-JR	21L		La sagesse des geeks		X
365-GKC-JR	21M		Plein air, alimentation et environnement (Des frais de 80\$ sont à prévoir)		X

SCIENCES HUMAINES

<p>305-V10-JR (V) 305-CAF-JR (W)</p>	<p style="text-align: center;">RELATION D'AIDE APPLIQUÉE EN FRANÇAIS ÉCRIT</p> <p>Ce cours vous permet de devenir assistant(e) au <i>Centre d'aide en français</i>. Pendant les trois premières semaines de la session, vous recevrez une formation intensive qui vous permettra de bien jouer votre rôle auprès des élèves qui ont de la difficulté avec l'orthographe. À partir de la quatrième semaine, vous assumerez la responsabilité d'aider trois (3) élèves en difficulté, à raison d'une heure par semaine chacun. Le fait d'être assistant(e) au CAF comporte plusieurs avantages. Par exemple, sur le plan personnel, la relation d'aide peut s'avérer une expérience très gratifiante. De plus, vous aurez ainsi l'occasion de raffermir considérablement vos connaissances en français écrit, ce qui constitue une excellente préparation à l'<i>Épreuve uniforme de français</i> du Ministère.</p> <p>Ce cours s'adresse aux élèves qui maîtrisent bien le français écrit, sans nécessairement être des champions d'orthographe : si vous le choisissez, vous aurez donc à subir un petit test (1 heure environ) qui vérifiera vos connaissances en orthographe. Vous devez également être doté d'un excellent sens des responsabilités.</p>
<p>310-GKA-JR (V)</p>	<p style="text-align: center;">L'ESSENTIEL DU DROIT POUR LES 18-25 ANS</p> <p>« Je suis au volant de ma toute nouvelle voiture, pour laquelle je viens de signer un contrat qui exclut la garantie légale et je me questionne à savoir si j'ai bien fait d'accepter cette clause. Tout à coup, mon téléphone cellulaire sonne, je résiste à l'envie de répondre, mais je me demande combien est l'amende pour parler au téléphone en roulant et surtout si je peux annuler ce contrat qui me coûte beaucoup trop cher. Et voilà que j'aperçois un collègue de travail sur le trottoir. Cela me fait penser à la nouvelle directive annoncée par mon employeur concernant les erreurs de caisse et je m'interroge à savoir si cela est légal. Soudain mes pensées bifurquent vers le party de fin de session qui a lieu ce soir. Je ne suis pas certaine que je vais y aller, car la dernière fois, quelqu'un a mis une photo vraiment moche de moi sur les réseaux sociaux. Je me demande d'ailleurs si cette personne avait le droit de publier une telle photo de moi. En plus, mon ancienne coloc pour qui j'ai dû payer la part de loyer sera sûrement présente. J'aimerais savoir si je peux l'obliger à me rembourser. »</p> <p>Si c'est le genre de question que tu te poses, le cours <i>L'essentiel du droit pour les 18-25 ans</i> est fait pour toi.</p>
<p>383-GKA-JR (V)</p>	<p style="text-align: center;">DÉLINQUANCE ÉCONOMIQUE</p> <p>Le cours de « Délinquance économique » permettra à l'élève de mieux comprendre les fondements et impacts des marchés noirs et de l'économie souterraine. Vous apprendrez comment fonctionnent les marchés illicites, notamment ceux des drogues et de la prostitution. Seront également abordés, à la lumière des outils de l'analyse économique, des phénomènes comme le travail au noir, les fraudes fiscales et financières, l'influence du crime organisé, le blanchiment d'argent et la corruption. À la fin du cours, vous comprendrez mieux l'ampleur et les impacts de la délinquance économique au sein de nos sociétés.</p>
<p>387-GKB-JR (V)</p>	<p style="text-align: center;">REGARDS SOCIOLOGIQUES : ARTS PLURIELS, DU MUSÉE AU GRAFFITI</p> <p>Le cours <i>Regards sociologiques : Arts pluriels, du musée au graffiti</i> vous propose une exploration du monde des Arts, dans toute leur variété de contenus et de formes, sans <i>a priori</i> de jugement esthétique. Il pourra s'agir tout autant des Arts du cirque que du rap, de la bande dessinée ou de la danse contemporaine, de la danse flamenco que du "trad" québécois, des œuvres des graffiteurs se déplaçant de la rue au musée, sans oublier les Arts des autres continents, etc. L'équipement pour effectuer cette exploration, a été conçu et développé par des sociologues de terrain, qui n'ont pas eu peur de se plonger au cœur de l'action créatrice, dans les régions du Québec ou dans le vaste monde, de Dakar à Buenos Aires, accumulant observations et outils d'analyse sociologique, pour comprendre les fonctions spécifiques de ces Arts dans la Société, le rôle social des artistes dans tout ce qui bouge, rêve, et agit, pour imaginer et changer le monde!</p>
<p>320-GKA-JR (V)</p>	<p style="text-align: center;">DÉFIS DU DÉVELOPPEMENT DURABLE AU 21^E SIÈCLE</p> <p>Changements climatiques, épuisement des ressources, crise énergétique, croissance de la population mondiale, nourrir la planète, surconsommation, empreinte écologique, nuisances telles que les pollutions, risques omniprésents, etc. Autant de thèmes fondamentaux qui appellent à la vigilance. Où en sommes-nous? L'humain peut-il apporter des solutions durables à ces enjeux planétaires? Peut-on développer durablement notre planète? Que peut-on faire comme citoyen, chez nous, à l'échelle locale, mais aussi comme société dans une communauté mondiale? Dans ce cours, une réflexion de ces sujets sera entamée. Il se veut une discussion positive et réaliste sur les enjeux planétaires du développement durable au 21^e siècle.</p>

<p>383-GKM-03 (W)</p>	<p style="text-align: center;">BOURSE ET GESTION DE PORTEFEUILLES</p> <p>Préparez votre avenir financier et n'attendez pas d'être riche pour connaître les secrets des différentes stratégies d'épargne et de placements. Ce cours est pour les élèves avisés, ceux et celles qui veulent dès maintenant prendre leurs finances en mains.</p> <p>Ce cours vous initiera au fonctionnement des marchés boursiers, à l'analyse de différents types de placements et à l'étude de divers titres (actions, obligations, options, etc.). En plus, par simulation informatique, vous serez initié aux techniques de conception de portefeuilles stratégiques, selon vos objectifs de placements, réels ou fictifs. Enfin, ce cours vous aidera à comprendre le rôle économique de l'épargne et des placements mobiliers et immobiliers dans un monde de plus en plus dominé par la mondialisation des marchés financiers.</p>
<p>322-GKA-JR (W)</p>	<p style="text-align: center;">STRATÉGIES ESSENTIELLES POUR LE TRAVAIL AUPRÈS DES ENFANTS DE 0 - 12 ANS</p> <p>Le monde de l'enfance t'intéresse? Tu es en contact avec des enfants et tu souhaites connaître davantage ce qui peut influencer leur développement? Tu aimerais découvrir des stratégies pour pouvoir les soutenir et les stimuler? Ce cours est tout indiqué pour toi.</p> <p>Tu pourras donc t'initier aux aspects théoriques et pratiques entourant les différents besoins de l'enfant en ce qui concerne la sécurité, la santé, la relation affective, le soutien et la stimulation. Ces aspects seront utiles dans ton travail auprès des enfants âgés entre 0 et 12 ans dans différents contextes, selon ta réalité et ton vécu personnel (camp de jour, entraîneurs sportifs, animateurs culturels, moniteurs, etc.). De plus, tu y suivras une formation de secourisme-RCR reconnue, soit un cours de 8 heures intitulé <i>Croix-Rouge secourisme et RCR, soins aux enfants</i>.</p>
<p>330-GKA-JR (W)</p>	<p style="text-align: center;">HISTOIRE DE LA VIOLENCE DE L'AN 1 À 2001</p> <p>La violence est aujourd'hui au centre de paradoxes pour le moins curieux. Elle nous dégoûte, on la condamne et la punit, mais elle est omniprésente dans les films, les jeux vidéo, les actualités, etc. On dit des sociétés occidentales qu'elles se sont pacifiées depuis la fin du Moyen âge, mais le 20^e siècle fut le plus meurtrier de l'histoire humaine. Comment expliquer ces contradictions? D'où nous vient ce rapport complexe avec le phénomène de la violence? Ce cours propose, par une approche historique, un voyage au cœur de la violence et de ses différents visages.</p>
<p>350-GKA-JR (W)</p>	<p style="text-align: center;">PSYCHOLOGIE DE LA SEXUALITÉ HUMAINE</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 « Sexualité humaine » est fait pour vous!</p> <p>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 déviations, la culture du viol, la prostitution, la pornographie, etc.</p>
<p>388-GKA-JR (W)</p>	<p style="text-align: center;">DROGUES ET DÉPENDANCES</p> <p>Ce cours aborde les notions de base en matière de drogues psychotropes, à leurs principaux effets et aux éléments d'analyse qui permettent d'une part de distinguer l'usage, de l'abus et de la dépendance aux drogues et d'autre part, de se positionner en regard de cette réalité.</p> <p>De plus, l'élève est aussi sensibilisé aux autres manifestations de dépendance présentes dans notre société telles que la dépendance affective, le jeu pathologique, la cyberdépendance, etc.</p> <p>Finalement, ce cours permet un tour d'horizon des principales approches d'intervention et des ressources qui viennent en aide aux personnes vivant des problèmes de dépendance.</p>
<p>351-GKA-JR (W)</p>	<p style="text-align: center;">LES RELATIONS INTERPERSONNELLES À L'ÈRE DES TECHNOLOGIES DE LA COMMUNICATION</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;">ASSASSINAT POLITIQUE</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>CULTURE SCIENTIFIQUE ET TECHNOLOGIE</p>	
<p>101-GKA-JR (X)</p>	<p style="text-align: center;">LA BIOLOGIE : SCIENCE QUI CHANGE NOS VIES</p> <p>Les connaissances en biologie évoluent et bouleversent en profondeur nos sociétés. Le but de ce cours est d'explorer comment les grandes découvertes en biologie changent nos vies pour le meilleur et pour le pire! Ainsi, soigner le cancer deviendra-t-il une réalité? Devenir immortel, c'est réaliste? Allons-nous être en mesure de choisir les traits et les caractères de nos futurs enfants? Quel est l'avenir de l'espèce humaine? Ce cours vous permettra de pénétrer dans l'univers de la biologie sous un éclairage nouveau et passionnant!</p>
<p>140-GKA-JR (X)</p>	<p style="text-align: center;">ANALYSES BIOMÉDICALES POUR LES CURIEUX</p> <p>Connais-tu la différence entre une grippe et un rhume? Comment confirme-t-on la paternité? Pourquoi voit-on l'apparition de super-bactéries résistantes à tous les antibiotiques? Quelle est la réalité de la médecine judiciaire au Québec? Faire du cholestérol : qu'est-ce que cela veut dire? Comment se déroule une autopsie, ailleurs qu'à la télévision? Qu'est-ce qu'un cancer, exactement? Que se passe-t-il entre un don de sang et une transfusion sanguine? Aimerais-tu être mieux outillé pour prendre des décisions quant à la vaccination?</p> <p>Le cours Analyses biomédicales pour les curieux t'outillera pour mieux répondre à ces questions. Tu y apprendras pourquoi un médecin prescrit des analyses de laboratoire, ce qui se passe entre une prise de sang et l'obtention de résultats et sur quelles bases s'établit un diagnostic. De plus, tu discuteras d'enjeux éthiques et technologiques soulevés en laboratoire médical.</p>
<p>203-GJL-03 (X)</p>	<p style="text-align: center;">ASTRONOMIE</p> <p>Le cours d'astronomie est un cours de culture générale visant à donner à l'élève une vision globale de notre système solaire, de notre galaxie et de l'univers. Ce cours s'adresse à tous les élèves. Nous allons donc approfondir les sujets du cours sans utiliser le langage mathématique.</p> <p>Après avoir fait l'historique de cette science dans un premier temps, nous aborderons ensuite des thèmes comme : les planètes, les étoiles, les galaxies, les instruments d'observation, les exoplanètes, les possibilités de trouver de la vie extra-terrestre, etc. Nous parlerons également de tous les phénomènes que l'on peut observer depuis la terre, de l'information que l'on peut recevoir des différents médias au sujet des découvertes récentes et des voyages des différentes sondes dans notre système solaire.</p>
<p>101-GKB-JR (Y)</p>	<p style="text-align: center;">MYTHES ET RÉALITÉS EN BIOLOGIE</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;">LA SCIENCE DANS VOTRE ASSIETTE</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>

LANGUES MODERNES

607-GKA-JR (Z)	ESPAGNOL I - LA COMMUNICATION ORALE EN ESPAGNOL NIVEAU DÉBUTANT
<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>	
609-GJL-03 (Z)	ALLEMAND I NIVEAU DÉBUTANT
<p>AVERTISSEMENT : Ce cours s'adresse aux élèves qui n'ont aucune connaissance de la langue. Les élèves qui ont déjà suivi des cours d'allemand au secondaire ou ailleurs ou pour qui l'allemand est la langue maternelle ne doivent pas s'inscrire à ce cours. Le cas échéant, ce cours sera retiré de l'horaire de l'élève après le début des cours avec toutes les conséquences que cela entraîne.</p> <p>Structures grammaticales et vocabulaire permettant à l'élève de :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ s'identifier; ➤ répondre à des questions de base; ➤ structurer des dialogues; ➤ dialoguer avec la monitrice/assistante d'allemand; ➤ travailler aux laboratoires en groupe ou individuellement; ➤ utiliser le site web d'allemand : www/cegep-st-jerome.qc.ca/cours/a101/a101.htm. 	
613-GKA-JR (Z)	L'INTRODUCTION À LA LANGUE ET À LA CULTURE EN CHINE
<p>Ce cours est axé sur l'apprentissage du chinois-mandarin et l'exploration de la culture chinoise. Dans ce cours, l'élève apprendra à saisir et exprimer un message simple dans certaines situations de la vie courante, telles que les salutations et les présentations, notamment le nom, la nationalité, le domaine d'études et le travail. À travers l'apprentissage de la langue de base, les élèves AURONT UN SURVOL d'une culture très originale : ancienne et moderne à la fois. Plusieurs thèmes seront explorés tels que : la population et la société, les religions et les cultes, la cuisine et les bonnes manières.</p>	
LANGAGE MATHÉMATIQUE ET INFORMATIQUE	
201-GKA-JR (12)	AUTODÉFENSE MATHÉMATIQUE : SE PROTÉGER DES ARNAQUES GRÂCE AUX CHIFFRES!
<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 R? 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)	COMPTABILITÉ
<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>	

<p>420-GKA-JR (12)</p>	<p style="text-align: center;">INTRODUCTION AUX OUTILS INFORMATIQUES</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>FORTEMENT SUGGERE AUX ELEVES DU PROGRAMME TECHNOLOGIE D'ANALYSES BIOMEDICALES 140.CO AINSI QUE TECHNIQUES DES TRANSFORMATION DES MATERIAUX COMPOSITES 241.CO</p>
<p>ARTS ET ESTHÉTIQUE</p>	
<p>520-GKA-JR (13)</p>	<p style="text-align: center;">LE SECRET DES IMAGES</p> <p>Ce cours complémentaire donnera des pistes de lecture et de réflexion qui guideront les élèves dans leur interprétation d'œuvres majeures de l'histoire de l'art. Il permettra aux élèves de déchiffrer les messages véhiculés par les images qui nous entourent. L'élève sera amené à comprendre les intrigues et scandales liés à certaines œuvres.</p> <p>Le cours présentera des thématiques, telles que le corps humain, la nature et la société, explorées par des artistes de différents courants esthétiques. L'élève sera amené à situer ces thématiques dans l'évolution historique et artistique.</p>
<p>530-GKA-JR (13)</p>	<p style="text-align: center;">CINÉMA POPULAIRE ET COMMERCIAL</p> <p>ACTION : 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. COUPEZ!</p>
<p>510-GKA-JR (14)</p>	<p style="text-align: center;">PHOTOGRAPHIE ARTISTIQUE</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>(Des frais de 25 \$ sont à prévoir)</p>
<p>560-GKA-JR (14)</p>	<p style="text-align: center;">THÉÂTRE ET EXPRESSION</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>511-GKN-JR (14)</p>	<p style="text-align: center;">DESSIN ET PEINTURE</p> <p>Ce cours pratique s'adresse à l'élève qui manifeste un intérêt pour les arts visuels et qui désire se familiariser avec les techniques et rudiments de base du dessin et de la peinture.</p> <p>L'élève sera initié aux techniques picturales et graphiques ainsi qu'à la théorie de la couleur par l'intermédiaire de projets dirigés. L'élève sera également amené à identifier ses intérêts pour élaborer des projets de création personnels.</p> <p>(Des frais de matériel de 30 \$ sont à prévoir)</p>

<p>582-GKA-JR (14)</p>	<p style="text-align: center;">MUSIQUE ASSISTÉE PAR ORDINATEUR</p> <p>Le cours de « Musique assistée par ordinateur » s'adresse à tous les élèves passionnés de musique qui veulent apprendre à créer par eux-mêmes des compositions musicales à l'aide d'outils logiciels simples. Dans le cadre du cours, nous utiliserons principalement le logiciel séquenceur Ableton Live qui permet la composition et l'arrangement musical. Nous verrons les rudiments de l'orchestration et des arrangements musicaux. Nous verrons comment utiliser des ressources telles que des boucles sonores, des fichiers MIDI et des instruments virtuels pour créer rapidement et efficacement des environnements musicaux. De plus, nous utiliserons les équipements nécessaires à la création musicale tels que les microphones, les cartes de son, les enceintes, les contrôleurs midi, etc. Ce cours ne nécessite aucune formation musicale particulière, uniquement une passion pour la musique, et une connaissance fonctionnelle et autonome d'un ordinateur.</p>
<p>601-GKA-JR (14)</p>	<p style="text-align: center;">CRÉATION LITTÉRAIRE</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>PROBLÉMATIQUES CONTEMPORAINES</p>	
<p>365-GKB-JR (21L)</p>	<p style="text-align: center;">PROBLÉMATIQUES DE SÉCURITÉ EN MILIEU NATUREL</p> <p>Offert par des enseignants spécialisés du département de techniques d'intervention en loisir, ce cours s'adresse à tous les élèves qui aimeraient savoir quoi faire en cas d'urgences, dans la vie de tous les jours, au travail et dans les loisirs!</p> <p>Dans le cadre de ce cours pratique, vous apprendrez à identifier des dangers potentiels et réels et à les évaluer. Vous apprendrez à gérer les risques pour la santé et la sécurité présents dans la vie de tous les jours, lors d'activités sportives, de sorties en plein air et au travail. De plus, vous pratiquerez les techniques de premiers soins et de communication efficace lors de situation d'urgences. Vous aurez la chance de vous pratiquer à donner des premiers soins et de mettre votre leadership à l'épreuve lors de mises en situations dans le Cégep et à l'extérieur (une des particularités de Sirius qui a une approche différente, axée sur les premiers soins en région isolée). Pour terminer, vous devrez connaître certaines lois et certains protocoles afin de bien dispenser les premiers soins.</p> <p>Au terme du cours, vous obtiendrez 2 certifications reconnues : RCR par la Fondation Canadienne des maladies du cœur et premiers soins 20 h par Sirius Wilderness Medicine (moyennant des frais d'environ 115 \$ ou moindre si votre RCR est valide 12 mois suivant la date du cours). Ces formations sont reconnues dans différents milieux de travail ; événementiel, récréotouristique, municipal, etc. Les connaissances acquises dans ce cours seront pratiques et transférables dans la vie de tous les jours, venez apprendre à sauver des vies!</p>
<p>365-GKE-JR (21L)</p>	<p style="text-align: center;">ALIMENTATION ET CUISINE RESPONSABLE</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;">INTRODUCTION À L'ÉRONAUTIQUE</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-GKG-JR (21L)</p>	<p style="text-align: center;">LA SAGESSE DES GEEKS</p> <p>Ce cours vise à aborder les questions actuelles soulevées par la culture geek. Par exemple : la violence dans les films et les jeux vidéo affecte-t-elle le comportement ou la perception de la réalité? Cette culture est-elle misogyne? Comment penser une éthique des robots ? La réalité virtuelle cause-t-elle un renfermement sur soi ou une ouverture sur le monde? L'utilisation des <i>hackers</i> par la police est-elle une bonne ou une mauvaise pratique? Le piratage et le streaming nuisent-t-ils à la créativité?</p>
<p>365-GKC-JR (21M)</p>	<p style="text-align: center;">PLEIN AIR, ALIMENTATION ET ENVIRONNEMENT</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'AUTOMNE 2018 ET L'HIVER 2019

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 A-207.

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 A-207.

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.

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).	
---	--

OFFRE DE COURS À L'AUTOMNE 2018

ENSEMBLE I : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ

CODE DE COURS	TITRE	PAGE
109-129-04	Santé - Conditionnement physique (filles)	14
109-130-04	Santé - Conditionnement physique	14
109-131-04	Santé - Conditionnement physique aquatique	14
109-133-04	Santé - Spinning	14
109-135-JR	Santé - Cross training (circuit d'entraînement)	14
109-136-04	Santé - Step et conditionnement physique	14
109-138-04	Santé - Entraînement nature urbain (cours extérieur et condensé)	14
109-165-04	Santé - Randonnée pédestre (cours extérieur et condensé)	15
109-166-04	Santé - Longue randonnée pédestre et camping (cours extérieur et condensé)	15
109-193-04	Santé - Pilates	15
109-197-04	Santé - Yoga	15
109-199-04	Santé - Vélo (cours extérieur et condensé)	16

ENSEMBLE II : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EFFICACITÉ

CODE DE COURS	TITRE	PAGE
109-217-04	Efficacité - Soccer	16
109-218-04	Efficacité - Auto-défense (filles)	16
109-220-04	Efficacité - Badminton	16
109-243-04	Efficacité - Basketball	16
109-245-04	Efficacité - Natation	16
109-247-04	Efficacité - Golf (cours extérieur et condensé)	17
109-267-04	Efficacité - Survie en forêt (cours extérieur et condensé)	17
109-277-04	Efficacité - Plongée sous-marine (cours condensé)	17
109-294-04	Efficacité - Volley-ball	18
109-297-04	Efficacité - Yoga	15

ENSEMBLE III : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUTONOMIE

CODE DE COURS	TITRE	PAGE
109-310-04	Autonomie - Multi-sports	18
109-329-04	Autonomie - Conditionnement physique (filles)	14
109-330-04	Autonomie - Conditionnement physique	14
109-331-04	Autonomie - Conditionnement physique aquatique	14
109-333-04	Autonomie - Spinning	14
109-335-04	Autonomie - Cross training (circuit d'entraînement)	14
109-336-04	Autonomie - Step et conditionnement physique	14
109-339-04	Autonomie - Canot-camping (cours extérieur et condensé)	18
109-347-04	Autonomie - Golf (cours extérieur et condensé)	15
109-365-04	Autonomie - Randonnée pédestre (cours extérieur et condensé)	15
109-377-04	Autonomie - Plongée sous-marine (cours condensé)	17
109-393-04	Autonomie - Pilates	15
109-396-04	Autonomie - Volley-ball de plage (cours extérieur et condensé)	19
109-399-04	Autonomie - Vélo (cours extérieur et condensé)	16

OFFRE DE COURS À L'HIVER 2019

ENSEMBLE I : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ

CODE DE COURS	TITRE	PAGE
109-129-04	Santé - Conditionnement physique (filles)	14
109-130-04	Santé - Conditionnement physique	14
109-131-04	Santé - Conditionnement physique aquatique	14
109-133-04	Santé - Spinning	14
109-135-JR	Santé - Cross training (circuit d'entraînement)	14
109-136-04	Santé - Step et conditionnement physique	14
109-138-04	Santé - Entraînement nature urbain (cours extérieur et condensé)	14
109-193-04	Santé - Pilates	15
109-197-04	Santé - Yoga	15

ENSEMBLE II : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EFFICACITÉ

CODE DE COURS	TITRE	PAGE
109-211-04	Efficacité - Danse swing	16
109-217-04	Efficacité - Soccer	16
109-218-04	Efficacité - Auto-défense (filles)	16
109-220-04	Efficacité - Badminton	16
109-243-04	Efficacité - Basketball	16
109-245-04	Efficacité - Natation	16
109-260-04	Efficacité - Raquette à neige et orientation (cours extérieur et condensé)	17
109-267-04	Efficacité - Survie en forêt (cours extérieur et condensé)	17
109-277-04	Efficacité - Plongée sous-marine (cours condensé)	17
109-283-04	Efficacité - Ski alpin ou planche à neige (cours extérieur et condensé)	18
109-294-04	Efficacité - Volley-ball	18
109-297-04	Efficacité - Yoga	15

ENSEMBLE III : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUTONOMIE

CODE DE COURS	TITRE	PAGE
109-310-04	Autonomie - Multi-sports	18
109-320-04	Autonomie - Badminton	16
109-329-04	Autonomie - Conditionnement physique (filles)	14
109-330-04	Autonomie - Conditionnement physique	14
109-331-04	Autonomie - Conditionnement physique aquatique	14
109-333-04	Autonomie - Spinning	14
109-335-04	Autonomie - Cross training (circuit d'entraînement)	14
109-336-04	Autonomie - Step et conditionnement physique	14
109-360-04	Autonomie - Raquette à neige et orientation (cours extérieur et condensé)	17
109-366-04	Autonomie - Longue randonnée pédestre et camping (cours extérieur et condensé)	19
109-383-04	Autonomie - Ski alpin ou planche à neige (cours extérieur et condensé)	18
109-393-04	Autonomie - Pilates	15

TITRE	CONTENU	REMARQUES
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - FILLES 109-129-04 109-329-04	<u>PROGRAMME ADAPTÉ POUR LES FILLES</u> Trois volets obligatoires : - Cardio-vasculaire; - Musculation; - Flexibilité. Fiches individuelles pour rendre compte de chaque étape de votre progression.	L'élève (fille) 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 (fille) qui ne veut pas s'y soumettre devrait s'abstenir de s'inscrire au cours.
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 109-130-04 109-330-04	Trois volets obligatoires : - 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.
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE 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.
SPINNING 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.
CROSS TRAINING (CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT) 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)
STEP ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 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.	Ce cours s'adresse autant aux débutants qu'aux habitués.
ENTRAÎNEMENT NATURE URBAIN 109-138-04 Cours extérieur et condensé	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. Cours s'adressant à tous les niveaux de conditionnement physique, mais un minimum de dix minutes de course en continu est suggéré. Il est important de prévoir des habits en fonction de la température. Participation en groupe à un événement de course dans le cadre du cours.

TITRE	CONTENU	REMARQUES
RANDONNÉE PÉDESTRE 109-165-04 109-365-04 Cours extérieur et condensé	<ul style="list-style-type: none"> - Randonnées en terrain montagneux sur sentiers pédestres. - Améliore l'endurance cardio-vasculaire et musculaire. - Préparation de randonnée : cartographie et sac à dos (survie, alimentation, hydratation, vêtements). <p>1^{er} cours théorique et pratique.</p>	<p>Cours condensé : 8 randonnées de 3 périodes en forêt dans les sentiers de Prévost, Piedmont, St-Hippolyte</p> <p>1 randonnée de 6 heures dans les sentiers du Mont-Tremblant (ou ailleurs) un samedi ou un dimanche durant le mois d'octobre. <u>Date à confirmer au cours.</u></p> <p>Les cours sont donnés même lorsqu'il pleut. Il est important de prévoir des habits en fonction de la température.</p> <p>L'élève devra assumer son transport. Du covoiturage est organisé au premier cours théorique pour faciliter le transport à partir du collège.</p> <p>Les chaussures avec semelles appropriées sont obligatoires.</p>
LONGUE RANDONNÉE PÉDESTRE ET CAMPING 109-166-04 (Ensemble 1 à l'automne) Cours extérieur et condensé	<ul style="list-style-type: none"> - Longue randonnée pédestre au Parc national du Mont-Tremblant - Améliore l'endurance cardio-vasculaire et musculaire. - Préparation de randonnée : équipement (sac à dos, bottes, vêtements, tente, sac de couchage, etc.) - Planification d'une sortie de longue durée (alimentation, hydratation, préparation à la météo, etc.) - Camping rustique - Quelques notions sur la nature (survie, faunes, flores, biodiversités, etc.) seront présentées dans ce cours. 	<p>Cours condensé : une rencontre d'une heure aura lieu à toutes les semaines de 18 h à 19 h jusqu'à la mi-session seulement. Ces rencontres serviront à planifier l'excursion et à voir les notions théoriques de l'ensemble 1.</p> <p>L'excursion au Parc national du Mont-Tremblant aura lieu durant la fin de semaine de l'Action de Grâce. Date à confirmer au cours.</p> <p>Une première sortie préparatoire aura lieu le samedi avant l'excursion aux Falaises de Prévost.</p> <p>Coût : ~25 \$ pour l'accès au parc et les emplacements de camping.</p> <p>L'excursion aura lieu même s'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 son équipement (sac à dos, sac de couchage, tente, etc.)</p>
PILATES 109-193-04 109-393-04	<p>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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>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.</p>
YOGA 109-197-04 109-297-04	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Apprécier la relaxation et les enchaînements exécutés à un rythme lent. - Harmoniser le corps et l'esprit.

TITRE	CONTENU	REMARQUES
VÉLO 109-199-04 109-399-04 Cours extérieur et condensé	<ul style="list-style-type: none"> - Randonnées de 25 à 75 km environ, effectuées principalement sur le parc linéaire du «P'tit train du Nord»; - Positionnement sur le vélo; - Habillement; - Techniques de base : pédalage, virage, freinage, signaux, etc.; - Les différents types d'effort à vélo; - Mécanique de dépannage. <p>1^{er} cours théorique et pratique.</p>	Cours condensé : 5 cours de 4 périodes et une journée de fin de semaine pour le Défi vélo santé en septembre. Date exacte à confirmer au cours. Avoir son vélo et son matériel de vélo pour le premier cours. Être capable de pédaler pendant plusieurs heures et posséder un vélo en bon état (route, hybride ou montagne). Le casque est obligatoire et les cuissards sont fortement suggérés. Les cours sont donnés même lorsqu'il pleut. Il est important de prévoir des habits en fonction de la température. Frais de ~30 \$ payables à la réception de l'horaire pour le transport lors d'une sortie. L'élève devra assumer son transport pour se rendre au site de départ. Du covoiturage est organisé lorsque cela est nécessaire.
DANSE SWING 109-211-04	<ul style="list-style-type: none"> - 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
SOCCER 109-217-04	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
AUTO-DÉFENSE - FILLES 109-218-04	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
BADMINTON 109-220-04 109-320-04	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
BASKETBALL 109-243-04	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
NATATION 109-245-04	<ul style="list-style-type: none"> - 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
GOLF 109-247-04 109-347-04 Cours extérieur et condensé	Apprentissage des habiletés de base au golf : - Prise de bâton; - Position de base; - Élan arrière et avant; - Approches; - Coups roulés; - Règlements; - Étiquette. Un (1) panier de balles plus un parcours de 9 trous à chaque cours.	Cours condensé : 7 semaines de 4 périodes. <u>Les cours sont donnés même lorsqu'il pleut.</u> Il est important de prévoir des habits en fonction de la température. Le cours se donne sur un terrain par 3 avec champ de pratique. Frais de -65 \$ payables sur réception de l'horaire (pour avoir accès au terrain et recevoir un panier de balles). L'élève devra assumer son transport (covoiturage).
RAQUETTE À NEIGE ET ORIENTATION 109-260-04 109-360-04 Cours extérieur et condensé	- Marche en forêt avec des raquettes à neige dans des sentiers et hors sentiers. - Pratique de sensibilisation à la nature et développement des habiletés reliées à la compréhension de la nature. - Notions de base sur l'utilisation d'une boussole. - Notions de base sur l'habillement multicouche. - Notions de base sur la survie (hydratation, nourriture, etc.). 1 ^{er} cours théorique	Cours condensé : 7 semaines de 4 périodes (1 cours théorique et 6 sorties). 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. L'élève devra assumer son transport (covoiturage). L'élève est responsable de se procurer ses propres raquettes.
SURVIE EN FORÊT 109-267-04 Cours extérieur et condensé	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.	Cours condensé sur 2 fins de semaine. L'élève devra être obligatoirement disponible deux fins de semaine du mois de septembre (pour la session d'automne) et deux fins de semaine du mois d'avril (pour la session d'hiver). Des frais de 22\$ sont exigés pour la location du site lors des sorties.
PLONGÉE SOUS-MARINE 109-277-04 109-377-04 Cours condensé	- Apprentissage d'habiletés techniques en plongée tuba et en plongée bouteille permettant d'atteindre le niveau plongeur débutant «Open water diver» PADI; - Notions théoriques sur le milieu subaquatique et sur les règles de sécurité; - Notions sur l'équipement; - Développement d'attitudes et de comportements propres à la plongée sous-marine.	Cours condensé : 10 cours de 3 périodes. - Préalables : <ul style="list-style-type: none"> o Remplir le formulaire médical (PADI) et répondre aux exigences physiques de la plongée; o Remplir le formulaire d'accord de non-responsabilité et d'acceptation des risques (PADI); o Remplir le formulaire des règles de sécurité en plongée (PADI); o Être capable de nager sur place au moins 10 minutes; o Être capable de nager au moins 8 longueurs de piscine (200 mètres) sans arrêt. - Frais de 75 \$ payables à la réception de l'horaire (location et remplissage de bouteilles); - Ensemble (manuel, calculatrice de plongée et carnet de plongée) à acheter. - Les élèves qui désirent obtenir leur carte de plongeur (certification PADI) doivent payer environ 200 \$ au C.P.A.S. (Centre professionnel d'activités subaquatiques). Ce montant inclut la location de l'équipement, les cartes de certification PADI et FQAS ainsi que les frais de séjour au lac (sauf la nourriture et le transport). La certification se déroulera pendant une fin de semaine.

TITRE	CONTENU	REMARQUES
SKI ALPIN OU PLANCHE À NEIGE 109-283-04 109-383-04 Cours extérieur et condensé	<ul style="list-style-type: none"> - Techniques de base en ski alpin ou planche à neige (selon l'option choisie); - Initiation ou amélioration des techniques de virage, dans différentes pistes et différents terrains de la montagne. 	<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 transport (covoiturage)</p> <p>Ce cours s'adresse aux élèves débutants à intermédiaire. Aucun élève de niveaux très avancé ou expert ne sera accepté.</p>
VOLLEY-BALL 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>
MULTI-SPORTS 109-310-04	<ul style="list-style-type: none"> - 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>L'élève devra être à l'aise à pratiquer différents sports collectifs : soccer, basket-ball, flag football, hockey cosom, ultimate frisbee, etc.</p>
CANOT-CAMPING 109-339-04 Cours extérieur et condensé	<ul style="list-style-type: none"> - Expédition de canot-camping. - Planification d'expédition de canot : embarcation, pagaie, sac à dos, bottes, vêtements, tente, sac de couchage, alimentation, hydratation, préparation à la météo, etc. - Quelques notions sur la nature seront présentées dans ce cours : survie, faunes, flores, biodiversités, etc. - Les notions de bases pour manœuvrer le canot seront abordés dans ce cours; il n'est donc pas nécessaire d'avoir de l'expérience en canot. 	<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 21 heures.</p> <p>Expédition de 3 jours en canot-camping.</p> <p>Dates à valider : Fin de semaine de la fête du travail.</p> <p>L'élève est responsable de son équipement (sac à dos, sac de couchage, tente, etc.)</p> <p>Frais de 100 \$ (ceci inclut la location des canots et des pagaies et l'accès pour les trois jours en camping) payables à la réception de l'horaire.</p>

TITRE	CONTENU	REMARQUES
<p>LONGUE RANDONNÉE PÉDESTRE ET CAMPING 109-366-04</p> <p>(Ensemble 3 à l'hiver)</p> <p>Cours extérieur et condensé</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Longue randonnée pédestre au Parc national du Saguenay en camping rustique. - Planification de randonnée : sac à dos, bottes, vêtements, tente, sac de couchage, alimentation, hydratation, préparation à la météo, etc.). - Quelques notions sur la nature seront présentées dans ce cours : survie, faunes, flores, biodiversités, etc. 	<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>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.</p> <p>Prévoir un montant pour contribuer aux coûts d'essence en covoiturage.</p>
<p>VOLLEYBALL DE PLAGES 109-396-04</p> <p>Cours extérieur et condensé</p>	<p>Cours de volleyball de plage, à l'extérieur, à raison d'un après-midi par semaine, pendant six semaines.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apprentissage techniques et tactiques du volleyball (éducatifs, jeu dirigé, petits tournois). - Progression vers du jeu à deux contre deux. - Utilisation du terrain et du parc pour des circuits d'entraînement visant l'amélioration de la condition physique et la préparation au sport. 	<p>Cours condensé : 6 cours de 4 périodes.</p> <p>Une 7^e semaine est réservée en cas d'annulation de cours</p> <p>Des tests physiques propres à l'ensemble 3 auront lieu aux semaines 3 et 13, lors des périodes de libération du mercredi. Il y aura un cours de deux périodes à la semaine 8.</p> <p>Les cours seront modifiés au besoin selon la température, mais auront lieu même en cas de pluie.</p> <p>Les cours auront lieu au parc Schulz, à moins de 3 km du cégep. Les élèves sont responsables de leur voyage.</p>