

## GUIDE

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

COURS OFFERTS À L'AUTOMNE 2019 ET L'HIVER 2020

MONT-LAURIER



CHEMINEMENT SCOLAIRE

# COURS COMPLÉMENTAIRES

LISTE ET DESCRIPTION DES COURS COMPLÉMENTAIRES  
COURS OFFERTS À L'AUTOMNE 2019 ET L'HIVER 2020

↩ **IMPORTANT** ↪

POUR L'OBTENTION DE VOTRE DIPLÔME  
D'ÉTUDES COLLÉGIALES, VOUS DEVEZ RÉUSSIR :

2 COURS COMPLÉMENTAIRES  
DE COMPÉTENCES DIFFÉRENTES

## GRILLE OFFRE DE COURS COMPLÉMENTAIRES

| NUMÉRO DU COURS                              | COMPÉTENCES | TITRE                                       | A-2019 | H-2020 |
|----------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------|--------|--------|
| <b>SCIENCES HUMAINES</b>                     |             |                                             |        |        |
| 305-LKA-JR                                   | V           | Relations internationales et conflits armés |        | X      |
| 330-LKA-JR                                   | W           | Superstitions, mythes et légendes           | X      |        |
| 350-LKA-JR                                   | W           | Drogues et toxicomanie                      | X      |        |
| 351-LKA-JR                                   | W           | La communication à l'ère des médias sociaux |        | X      |
| <b>CULTURE SCIENTIFIQUE ET TECHNOLOGIQUE</b> |             |                                             |        |        |
| 203-LKB-JR                                   | X           | Astronomie                                  | X      |        |
| 203-LKA-JR                                   | Y           | Météorologie                                |        | X      |
| <b>LANGAGE MATHÉMATIQUE ET INFORMATIQUE</b>  |             |                                             |        |        |
| 204-LKA-JR                                   | 12          | Mes finances, ma carrière                   | X      | X      |
| <b>ARTS ET ESTHÉTIQUE</b>                    |             |                                             |        |        |
| 601-LKA-JR                                   | 14          | Bande dessinée et figuration narrative      | X      | X      |
| <b>PROBLÉMATIQUES COMTEMPORAINES</b>         |             |                                             |        |        |
| 365-LKA-JR                                   | 21M         | Citoyen du monde                            | X      | X      |
| 365-LKB-JR                                   | 21L         | La condition des femmes dans le monde       |        | X      |

## DESCRIPTION DES COURS COMPLÉMENTAIRES

### SCIENCES HUMAINES

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>305-LKA-JR<br/>(V)</b> | <p style="text-align: center;"><b>RELATIONS INTERNATIONALES ET CONFLITS ARMÉS</b></p> <p>À travers les médias de masse (principalement des œuvres cinématographiques, des documentaires et des reportages ou des articles provenant de médias d'information), ce cours complémentaire permettra de poser un regard critique sur des événements d'hier à aujourd'hui qui expliquent le monde actuel. Le cours constitue une initiation aux champs d'études des sciences humaines et fait appel à au moins deux des disciplines suivantes : histoire, science politique et science économique. Il cherche à développer l'intérêt de l'élève à l'égard de ces sciences humaines et de leurs objets d'étude dont particulièrement la géopolitique.</p> <p>Axées sur les relations internationales, les principales thématiques à l'étude sont : les guerres mondiales, l'ONU, la guerre froide et les systèmes économiques (communisme et capitalisme), les systèmes politiques (démocratie et dictature), les conflits au Moyen-Orient (conflit israélo-palestinien, guerres d'Iraq et en Syrie), la lutte au terrorisme et le groupe armé État Islamique, la crise environnementale et autres sujets d'actualité.</p>                                         |
| <b>330-LKA-JR<br/>(W)</b> | <p style="text-align: center;"><b>SUPERSTITIONS, MYTHES ET LÉGENDES</b></p> <p>Histoire d'amour impossible, pacte avec le diable, héros légendaire et bien plus encore! Voilà ce que vous propose le cours « Superstitions, mythes et légendes », une véritable incursion au cœur de l'imaginaire populaire. Ce cours est dédié à l'analyse des thèmes, des archétypes et des symboles présents dans l'univers narratif, que composent les différents types de récits fantastiques. En étudiant le contexte historique spécifique à certaines histoires, comme par exemple, les légendes, mythes et superstitions, nous tenterons de comprendre comment peut émerger cette culture de l'imaginaire narratif propre aux sociétés humaines.</p> <p>Ce cours fera appel à votre capacité d'analyse et d'esprit critique, mais surtout, à votre imagination. Ainsi, vous est proposé un voyage dans l'imaginaire asiatique, européen et américain, partant de la mythologie de l'Antiquité pour se rendre jusqu'aux légendes urbaines plus contemporaines. Allez à la rencontre de personnages terrifiants, visitez des lieux exotiques, embarquez-vous pour une aventure aux confins de l'imaginaire!</p>                                                      |
| <b>350-LKA-JR<br/>(W)</b> | <p style="text-align: center;"><b>DROGUES ET TOXICOMANIE</b></p> <p>La question des drogues vous interpelle ? Vous souhaitez en savoir davantage sur ce sujet d'actualité ?</p> <p>Inscrivez-vous au cours complémentaire <i>Drogues et toxicomanie</i> et vous aurez alors l'opportunité d'acquérir de nouvelles connaissances sur cette problématique et sur différents aspects y étant reliés.</p> <p>Vous en apprendrez entre autres au sujet des cinq grandes classes de drogues (déprimeurs, stimulants, perturbateurs, stéroïdes, médicaments) et leurs principaux effets sur le cerveau. Vous constaterez aussi que cette problématique peut être étudiée sous différents angles (biomédical, psychologique, social et légal).</p> <p>Après avoir suivi le cours <i>Drogues et toxicomanie</i>, vous serez en mesure de distinguer les différents types de consommateurs et de reconnaître des facteurs de risque et de protection associés à l'usage des drogues. Enfin, vous comprendrez qu'il s'est développé, au fil du temps, différentes façons d'intervenir (approche motivationnelle, de réduction des méfaits, médicale, répressive, de réadaptation, communauté thérapeutique) afin d'aider une personne toxicomane et son entourage.</p> |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>351-LKA-JR<br/>(W)</b></p>                                  | <p align="center"><b>LA COMMUNICATION À L'ÈRE DES MÉDIAS SOCIAUX</b></p> <p>Aujourd'hui, les médias sociaux ont pris une expansion sans précédent dans l'histoire de l'humanité et font maintenant partie de la communication à part entière. Nous effectuerons un retour dans le temps pour observer l'évolution de la communication à travers les époques. Puis, nous verrons le processus de communication (émetteur et récepteur). Des jeux de rôles seront proposés. À l'ère des Facebook, Instagram, Youtube et autres, ce cours vous permettra de réfléchir quant aux avantages et aux particularités de ce mode de communication. Finalement, vous pourrez vous situer quant à votre utilisation des médias sociaux et ses conséquences sur votre vie personnelle et professionnelle.</p>                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p align="center"><b>CULTURE SCIENTIFIQUE ET TECHNOLOGIE</b></p>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>203-LKB-JR<br/>(X)</b></p>                                  | <p align="center"><b>ASTRONOMIE</b></p> <p>Ce cours met l'accent sur la nature générale et la portée de la science et de la technologie. Les découvertes scientifiques et les innovations technologiques dans le domaine de l'astronomie sont employées dans l'analyse des interrelations entre la science, la technologie et la société.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><b>203-LKA-JR<br/>(Y)</b></p>                                  | <p align="center"><b>MÉTÉOROLOGIE</b></p> <p>Ce cours met l'accent sur l'application de la démarche scientifique de base. La météorologie est le thème qui permet de mettre en lumière la démarche scientifique. Quoi de mieux? L'atmosphère présente toute la complexité souhaitable pour illustrer les lois de la Nature. Les phénomènes météorologiques sont diversifiés, agissent avec ampleur et ont des répercussions sur nos vies. A la fin de ce cours, les élèves seront en mesure de faire une prévision météorologique artisanale.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p align="center"><b>LANGAGE MATHÉMATIQUE ET INFORMATIQUE</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>204-LKA-JR<br/>(12)</b></p>                                 | <p align="center"><b>MES FINANCES, MA CARRIÈRE</b></p> <p>Aimerais-tu savoir planifier tes dépenses ? Ne pas avoir besoin de quelqu'un pour faire tes impôts ? Choisir entre l'achat ou la location d'une voiture ? Souhaites-tu te rendre intéressant auprès d'un employeur ? Avoir un CV professionnel ? Connaître les nouveaux outils informatiques ?</p> <p>Dans ce cours, les notions abordées sont : être capable de faire un budget, un rapport d'impôt simple, calculer différents prêts (auto, maison), connaître les normes du travail et d'autres aspects de la planification personnelle. Au niveau de la planification professionnelle, ce cours te permettra d'utiliser des outils utiles pour ta recherche d'emploi (CV, préparation à une entrevue etc.) et te permettra de te familiariser avec Outlook, Microsoft Office et les réseaux sociaux.</p> <p>Ce cours t'aidera à prendre en main ta planification personnelle et ta réussite professionnelle. <i>Mes finances, ma carrière</i> est un cours pour toi.</p> |
| <p align="center"><b>ARTS ET ESTHÉTIQUE</b></p>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>601-LKA-JR<br/>(14)</b></p>                                 | <p align="center"><b>BANDE DESSINÉE ET FIGURATION NARRATIVE</b></p> <p>Ce cours fait partie de l'ensemble 2 de la famille « Art et esthétique », l'élève sera donc appelé à réaliser des activités de création ou d'interprétation en utilisant un médium artistique qui sera ici la bande dessinée, un art hybride, verbo-iconique.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## PROBLÉMATIQUES CONTEMPORAINES

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>365-LKA-JR<br/>(21M)</b></p> | <p style="text-align: center;"><b>CITOYEN DU MONDE</b></p> <p>Ce cours complémentaire vise à former les élèves à leur rôle de citoyen. Notre société, voire l'humanité tout entière, est caractérisée par une évolution qui se fait à un rythme fulgurant et exponentiel qui force le citoyen à s'adapter aux nouvelles technologies et idéologies sous la contrainte du temps. Cependant, cette adaptation se fait souvent aux dépens de l'esprit critique car les changements rapides évacuent parfois le temps nécessaire à la remise en question des nouvelles idées proposées. Voilà donc l'objectif de ce cours : permettre à l'élève d'étudier, dans ses grands axes de développement, la société contemporaine, dans le but de mieux la comprendre et de développer le réflexe de l'esprit critique face à ces changements.</p> <p>Ces grands axes de réflexion sont au nombre de cinq : les méta-états/gouvernements contemporains, le pouvoir et les médias, les avancés et les ratés de la science contemporaine, les cinq grandes religions, l'éducation à la consommation et l'éducation à la citoyenneté, stage/bénévolat.</p>                    |
| <p><b>365-LKB-JR<br/>(21L)</b></p> | <p style="text-align: center;"><b>LA CONDITION DES FEMMES DANS LE MONDE</b></p> <p>Dans ce cours complémentaire, la diversité des conditions de vie des femmes dans le monde sera abordée à l'aide d'une lecture féministe. Sous la forme d'ateliers (en petits groupes) et de discussions collectives, et à l'aide de matériaux comme des documentaires, des films, des capsules web, des images, des publicités, des courts textes ou articles et une bande dessinée, ce cours permettra aux élèves d'explorer des thématiques touchant les femmes, comme la violence vécue par celles-ci, les mariages forcés, la prostitution, la représentation des femmes dans les films, la représentation du corps des femmes dans la publicité, etc. Après avoir fourni au préalable une liste de thématiques, celles qui seront abordées dans le cours auront été choisies par le groupe d'élèves, selon leurs intérêts. Dans ce cours, les élèves apprendront à travailler avec une approche interdisciplinaire, et de manière plus précise, les deux disciplines en sciences humaines qui seront concernées par ce cours sont la sociologie et l'anthropologie.</p> |

# ÉDUCATION PHYSIQUE

## LISTE ET DESCRIPTION DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE COURS OFFERTS À L'AUTOMNE 2019 ET L'HIVER 2020

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. Trois cours d'éducation physique sont obligatoires au collégial.

|                                                                                                                                                                                                                                        |                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>COURS 1 : ENSEMBLE I</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>SANTÉ ET ÉDUCATION PHYSIQUE</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>COURS 2 : ENSEMBLE II</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>ACTIVITÉ PHYSIQUE</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. (PA : 109-101-MQ) |                                                             |
| <b>COURS 3 : ENSEMBLE III</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>INTÉGRATION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À SON MODE DE VIE</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 : 109-102-MQ)                                                       |                                                             |

### 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 se rencontrer son professeur d'éducation physique avec un certificat médical justifiant sa démarche. Exceptionnellement, l'élève pourra obtenir la mention "IN" (incomplet). Pour ce faire, l'élève doit se présenter à son aide pédagogique (local A-111) avec un certificat médical afin de modifier son statut s'il y a lieu (formulaire disponible au local A-111).

## GRILLE OFFRE DE COURS EN ÉDUCATION PHYSIQUE

**À NOTER : Certains cours se donnent à l'automne et d'autres seulement à l'hiver**

### ENSEMBLE I

| CODE DE COURS | TITRE                                                        | AUTOMNE 2019 | HIVER 2020 |
|---------------|--------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 109-110-ML    | Santé - Multi-sports (cours intérieur et extérieur)          | X            | X          |
| 109-121-ML    | Santé - Activités de plein air (cours condensé et extérieur) | X            | X          |
| 109-131-ML    | Santé - Activités en milieu aquatique (piscine municipale)   | X            |            |

### ENSEMBLE II

| CODE DE COURS | TITRE                                                   | AUTOMNE 2019 | HIVER 2020 |
|---------------|---------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 109-293-ML    | Activité - Relaxation et stretching                     | X            | X          |
| 109-295-04    | Activité - Volleyball                                   | X            | X          |
| 109-238-ML    | Activité - Course à pied (cours intérieur et extérieur) |              | X          |
| 109-266-ML    | Activité - Longue randonnée (cours condensé)            |              | X          |

### ENSEMBLE III

| CODE DE COURS | TITRE                                           | AUTOMNE 2019 | HIVER 2020 |
|---------------|-------------------------------------------------|--------------|------------|
| 109-310-ML    | Intégration - Entraînement en gymnase           | X            | X          |
| 109-330-ML    | Intégration - Musculation (Centre l'Oxygène)    | X            |            |
| 109-394-04    | Intégration - Volleyball                        | X            |            |
| 109-395-ML    | Intégration - Longue randonnée (cours condensé) | X            | X          |

## DESCRIPTIONS DES COURS EN ÉDUCATION PHYSIQUE

| TITRE                                                                                         | CONTENU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | REMARQUES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Multi-sports</b><br>109-110-ML                                                             | Ce cours vous initiera à différents sports d'équipe tels que : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Soccer;</li> <li>✓ Basketball;</li> <li>✓ Hockey cosom;</li> <li>✓ Handball;</li> <li>✓ Ultimate frisbee;</li> <li>✓ Volleyball;</li> <li>✓ Kinball;</li> <li>✓ Et bien d'autres.</li> </ul>                                                      | L'objectif du cours est d'expérimenter différents <u>sports d'équipe</u> afin de déterminer nos forces et nos faiblesses en activité physique.<br><br><b>Lieu :</b> Gymnase ou terrain multisports<br><br><b>Durée :</b> 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.                                                                                                                                |
| <b>Activités de plein air</b><br>109-121-ML                                                   | Ce cours vous initiera à différentes activités de plein air telles que : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Géo caching;</li> <li>✓ Cardio militaire;</li> <li>✓ Randonnée pédestre;</li> <li>✓ Jogging;</li> <li>✓ Marche active;</li> <li>✓ Vélo/patins à roues alignées;</li> <li>✓ Et bien d'autres.</li> </ul>                                 | L'objectif du cours est d'expérimenter différentes activités physiques <u>en plein air</u> afin de déterminer nos forces et nos faiblesses en activité physique.<br><br><b>Lieu :</b> à l'extérieur près du cégep et au Parc régional de la montagne du diable<br><br><b>Durée :</b> 3 périodes par semaine pendant 8 semaines et une sortie d'une durée de six périodes lors d'une fin de semaine. |
| <b>Activités en milieu aquatique</b><br>109-131-ML<br><br><b>Frais : 50 \$ taxes incluses</b> | Ce cours vous initiera à plusieurs activités aquatiques dont : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aquaforme;</li> <li>✓ Nage synchronisée;</li> <li>✓ Water-polo;</li> <li>✓ Hockey sous-marin;</li> <li>✓ Plongeon;</li> <li>✓ Nage (crawl, brasse, dos élémentaire);</li> <li>✓ Et bien d'autres.</li> </ul>                                      | L'objectif du cours est d'expérimenter différentes <u>activités aquatiques</u> afin de déterminer nos forces et nos faiblesses en activité physique.<br><br><b>Lieu :</b> Piscine municipale de Mont-Laurier<br><br><b>Durée :</b> 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.                                                                                                                      |
| <b>Relaxation et stretching</b><br>109-293-ML                                                 | Ce cours vous initiera à différentes disciplines telles que le pilates, le yoga, le stretching, les massages et bien plus. L'objectif est d'améliorer votre flexibilité, vos muscles stabilisateurs et de pouvoir mieux contrôler votre stress et votre anxiété tout en étant à l'écoute de votre corps. Ce cours se fera dans une atmosphère de détente. | Les cours se donnent au gymnase du Centre collégial de Mont-Laurier.<br><br><b>Durée :</b> 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Volleyball</b><br>109-295-04<br>109-394-04                                                 | Ce cours est un cours d'initiation au volleyball. Les élèves auront la chance d'explorer différentes facettes du jeu tels que : passes, manchettes, attaques, système offensif, système défensif, services, tournoi, jeu.                                                                                                                                 | Les cours se donnent au gymnase du Centre collégial de Mont-Laurier.<br><br><b>Durée :</b> 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Course à pied</b><br>109-238-ML                                                            | Ce cours vous initiera à la course à pieds de manière progressive. L'échauffement, l'entraînement, les étirements en lien avec cette discipline ne seront plus un secret pour vous.                                                                                                                                                                       | Les cours se donnent au gymnase du Centre collégial et à l'extérieur près du Centre collégial de Mont-Laurier.<br><br><b>Durée :</b> 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Longue randonnée</b><br/>109-266-ML<br/>109-395-ML</p> <p><b>Frais : 55\$ taxes incluses</b></p> | <p>Ce cours vous initiera à la randonnée pédestre ainsi que tous les préparatifs nécessaires pour une randonnée de deux jours (environ 30-40 km au total) comprenant un couché en refuge à mi-parcours. Vous devrez fournir votre équipement (sac de couchage, sac à dos, nourriture). Du co-voiturage sera organisé pour se rendre à l'endroit de départ de la randonnée. Vous devrez démontrer votre efficacité à organiser et à planifier une telle sortie de manière sécuritaire et adaptée à votre condition physique tout en s'adaptant aux besoins du groupe.</p> | <p><b>***6</b> cours de préparation seront obligatoires avant cette longue randonnée. Les décisions concernant le trajet, l'endroit du coucher, les repas collectifs, etc, seront prises en groupe en début de session.</p> <p>La randonnée de deux jours aura lieu pendant une fin de semaine et, est obligatoire à la réussite du cours.</p> |
| <p><b>Entraînement en gymnase</b><br/>109-310-ML</p>                                                   | <p>Ce cours vous fera découvrir qu'il est possible de s'entraîner efficacement tant au niveau aérobie que musculaire avec peu d'équipement (ballon d'exercice, poids libres, corde à danser, élastique, vélo stationnaire, ...). Après avoir évalué votre condition physique, vous serez en mesure de vous fixer des objectifs et de mettre sur pied un programme d'entraînement que vous pourrez aussi reproduire à la maison. Découvrez comment s'entraîner efficacement et de manière autonome avec un minimum de matériel.</p>                                       | <p>Les cours se donnent au gymnase du Centre collégial de Mont-Laurier et quelques fois à l'extérieur.</p> <p>Durée : 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.</p>                                                                                                                                                                          |
| <p><b>Musculation</b><br/>109-330-ML</p> <p><b>Frais : 92 \$ taxes incluses</b></p>                    | <p>Ce cours vise à faire connaître à l'élève les concepts et théories sur le conditionnement physique et particulièrement sur la vigueur musculaire. Ce cours comportera de l'entraînement sur appareils, avec poids libre, sans charge et des tests d'évaluation de ta condition.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Les cours se donnent au centre l'Oxygène.</p> <p>L'élève assume ses déplacements.</p> <p>Durée : 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.</p>                                                                                                                                                                                            |