

## GUIDE

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

COURS OFFERTS À L'AUTOMNE 2020 ET L'HIVER 2021

### SAINT-JÉRÔME



# COURS COMPLÉMENTAIRES

LISTE ET DESCRIPTION DES COURS COMPLÉMENTAIRES  
COURS OFFERTS À L'AUTOMNE 2020 ET L'HIVER 2021

↔ **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-2020	H-2021
<b>SCIENCES HUMAINES</b>					
305-V13-JR	V		Relation d'aide appliquée en français écrit (Pour aider les élèves)	X	X
305-GKA-JR	V		Sciences sociales en voyages		X
310-GKB-JR	V	310.C0	L'ABC du droit	X	
320-GKB-JR	V	300.35 - 300.13	Géographie du tourisme		X
330-GKB-JR	V	300.35 - 300.13	Légendes et mondes disparus	X	
383-GKA-JR	V	300.32	Délinquance économique	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	
350-GKA-JR	W	300.33 - 300.13	Psychologie de la sexualité humaine	X	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 - 300.13	Assassinats politiques		X
388-GKA-JR	W	388.A0	Drogues et dépendances	X	
<b>CULTURE SCIENTIFIQUE ET TECHNOLOGIQUE</b>					
101-GKC-JR	X	200.BO - 200.13	Comprendre l'environnement pour mieux agir!	X	
140-GKA-JR	X	140.BO - 140.C0	Analyses biomédicales pour les curieux	X	
203-GJL-03	X	200.BO - 200.C0 - 200.13	Astronomie	X	X
101-GKB-JR	Y	200.BO - 200.13	Mythes et réalités en biologie		X
202-GKA-JR	Y	200.BO - 200.C0 - 200.13	La science dans votre assiette		X
<b>LANGUES MODERNES</b>					
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	
<b>LANGAGE MATHÉMATIQUE ET INFORMATIQUE</b>					
201-GKA-JR	12	200.BO - 200.C0 300.32 - 200.13	Autodéfense mathématique : se protéger des arnaques grâce aux chiffres!	X	
410-GKM-03	12	410.BO - 300.32	Comptabilité	X	X
420-GKA-JR	12	420.A0 - 420.B0 200.C0 - 410.B0 391.A0	Introduction aux outils informatiques	X	X
<b>ARTS ET ESTHÉTIQUE</b>					
520-GKB-JR	13	510.A0 - 200.13 - 300.13	Voir l'art autrement		X
530-GKA-JR	13	500.AG - 500.AJ	Cinéma populaire et commercial	X	X
510-GKA-JR	14	510.A0 - 200.13 - 300.13	Photographie artistique <b>(Des frais de 25 \$ sont à prévoir)</b>		X
511-GKN-JR	14	510.A0 - 200.13 - 300.13	Dessin et peinture <b>(Des frais de matériel de 30 \$ sont à prévoir)</b>	X	
560-GKA-JR	14	500.AK	Théâtre et expression	X	X
582-GKB-JR	14	582.A1	Création et médias numériques	X	
601-GKA-JR	14		Création littéraire		X
<b>PROBLÉMATIQUES CONTEMPORAINES</b>					
365-GKJ-JR	21L	180.A0 - 180.B0	Stress en santé	X	
365-GKB-JR	21L	391.A0	Problématiques de sécurité en milieu naturel <b>(Des frais d'environ 115 \$ sont à prévoir)</b>	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 <b>(Des frais entre 80 et 100 \$ sont à prévoir)</b>		X
365-GKH-JR	21M		Les achats écoresponsables		X

## SCIENCES HUMAINES

<p>305-V13-JR (V)</p>	<p><b>RELATION D'AIDE APPLIQUÉE EN FRANÇAIS ÉCRIT</b></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 effectuer 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>305-GKA-JR (V)</p>	<p><b>SCIENCES SOCIALES EN VOYAGES</b></p> <p>Ce cours est une chance unique pour tous les élèves, quel que soit leur programme, de comprendre certaines disciplines des sciences sociales et de les intégrer par le biais d'une étude de terrain réalisée au cours d'un voyage à Berlin.</p> <p>Ce cours s'articule autour d'un voyage qui se fera à la fin de la session.</p> <p>Un montant d'argent significatif est à prévoir.</p>
<p>310-GKB-JR (V)</p>	<p><b>L'ABC DU DROIT</b></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'ABC du droit</i> est fait pour toi.</p>
<p>320-GKB-JR (V)</p>	<p><b>GÉOGRAPHIE DU TOURISME</b></p> <p>Le tourisme est une des principales activités économiques mondiales. Le nombre de touristes augmente sans cesse et plusieurs territoires comptent sur cette activité pour se développer. Pourtant, les touristes n'ont pas tous les mêmes objectifs, certains recherchent le repos et le confort, sans être déstabilisés alors que d'autres cherchent, au contraire, les expériences nouvelles et le dépaysement. Peu importe le type de tourisme pratiqué, ce cours veut aussi inciter les élèves à réfléchir sur l'éthique de leur voyage et sur ses impacts environnementaux, dans différentes destinations touristiques du monde. Le cours aura aussi pour objectif de leur donner des bases pour planifier un voyage.</p>
<p>330-GKB-JR (V)</p>	<p><b>LÉGENDES ET MONDES DISPARUS</b></p> <p>Le cours « Légendes et mondes disparus » s'adresse à tous les élèves s'intéressant aux vestiges historiques toujours présents dans le monde. Dans le cadre de ce cours, nous nous pencherons sur la préservation du patrimoine mondial, parfois menacé par les guerres ou les changements climatiques, sur la restauration de certains sites et sur les renseignements que l'on peut tirer de ces sites à l'aide de nouvelles technologies. Nous verrons aussi pourquoi certains personnages légendaires suscitent encore aujourd'hui la fascination.</p>

<p>383-GKA-JR (V)</p>	<p style="text-align: center;"><b>DÉLINQUANCE ÉCONOMIQUE</b></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>383-GKM-03 (W)</p>	<p style="text-align: center;"><b>BOURSE ET GESTION DE PORTEFEUILLES</b></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;"><b>STRATÉGIES ESSENTIELLES POUR LE TRAVAIL AUPRÈS DES ENFANTS DE 0 - 12 ANS</b></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>350-GKA-JR (W)</p>	<p style="text-align: center;"><b>PSYCHOLOGIE DE LA SEXUALITÉ HUMAINE</b></p> <p><b>Vous êtes intéressé par la sexualité? Vous aimeriez en connaître plus sur le sujet? Vous avez des questions sur votre propre sexualité? Le cours « Psychologie de la sexualité humaine » est fait pour vous!</b></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>351-GKA-JR (W)</p>	<p style="text-align: center;"><b>LES RELATIONS INTERPERSONNELLES À L'ÈRE DES TECHNOLOGIES DE LA COMMUNICATION</b></p> <p>Au cours des dernières décennies, les technologies de la communication ont évolué à une vitesse infernale. Que l'on pense aux ordinateurs et toutes les possibilités de communications qui y sont rattachées (courriel, Facebook, Instagram, Skype, Facetime, etc.) ou encore aux téléphones cellulaires, véritables ordinateurs portatifs, ces médiums nous ouvrent les voies de la communication instantanée et presque sans limites. Difficile de s'en passer!</p> <p>Mais qu'en est-il des relations humaines? Des communications en direct? Vous avez envie de réfléchir avec nous sur les impacts (positifs et négatifs) de ces nouvelles technologies sur les êtres humains et leurs façons de communiquer?</p>
<p>385-GKA-JR (W)</p>	<p style="text-align: center;"><b>ASSASSINATS POLITIQUES</b></p> <p>La vie politique des sociétés humaines est parsemée de cadavres d'hommes et de femmes de pouvoir assassinés par leurs opposants. Pourquoi tuer pour des idées? Ces assassinats ont-ils réussi à changer le cours de l'histoire? De Gandhi à Oussama ben Laden en passant par John F. Kennedy, venez découvrir ce qui se cache derrière la mort brutale de différents personnages politiques et comprendre les liens étroits qui existent depuis toujours entre violence et pouvoir politique.</p>

<p>388-GKA-JR (W)</p>	<p style="text-align: center;"><b>DROGUES ET DÉPENDANCES</b></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. 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. 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><b>CULTURE SCIENTIFIQUE ET TECHNOLOGIE</b></p>	
<p>101-GKC-JR (X)</p>	<p style="text-align: center;"><b>COMPRENDRE L'ENVIRONNEMENT POUR MIEUX AGIR!</b></p> <p>L'environnement t'intéresse? Tu as envie de mieux comprendre les enjeux environnementaux et surtout, de passer à l'action? Ce cours s'adresse à toi! D'abord, à travers des cours interactifs nous analyserons la complexité des problématiques environnementales, telles que les changements climatiques, la perte de biodiversité ou les OGM dans le domaine agricole. Ensuite, lors de séances pratiques nous poserons des gestes concrets dans notre milieu pour qu'il soit plus écoresponsable. Le choix de l'alternance théorie/action te permettra de comprendre les fondements des enjeux environnementaux tout en découvrant des pistes de solutions afin de passer à l'action et d'éviter de tomber dans le pessimisme. Voici quelques exemples d'activités possibles à faire dans le cadre du cours : calculer son empreinte écologique, évaluer le gaspillage alimentaire, développer des aptitudes en agriculture urbaine, analyser la gestion des matières résiduelles, visiter un organisme local engagé dans la protection de l'environnement, visiter un centre de technologie verte, évaluer les GES des déplacements et les compensations nécessaires, assister à une conférence, analyser la biodiversité d'un écosystème, analyser des certifications biologiques, etc.</p>
<p>140-GKA-JR (X)</p>	<p style="text-align: center;"><b>ANALYSES BIOMÉDICALES POUR LES CURIEUX</b></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? 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;"><b>ASTRONOMIE</b></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. 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;"><b>MYTHES ET RÉALITÉS EN BIOLOGIE</b></p> <p>Tous les jours, à travers les médias, les réseaux sociaux et la publicité, nous sommes bombardés d'informations dont la validité scientifique est difficile à vérifier. Par exemple, l'homéopathie est-elle efficace pour guérir certaines maladies? Les jus « détox » peuvent-ils purifier notre organisme? Y a-t-il un lien fondé entre l'autisme et la vaccination? Le gluten et le lait sont-ils néfastes pour la santé? En abordant des sujets actuels liés à l'alimentation, à la santé et à l'environnement, ce cours vous permettra de développer un esprit scientifique critique afin de déceler le vrai du faux en biologie. Débats et remises en question garantis!</p>

<p>202-GKA-JR (Y)</p>	<p style="text-align: center;"><b>LA SCIENCE DANS VOTRE ASSIETTE</b></p> <p>Comment réussir la cuisson de son caramel? Une mayonnaise sans jaunes d'œuf, est-ce possible? Pourquoi faut-il chauffer la bière lors de sa fabrication? D'où vient le gluten dans le pain et quelle est son utilité? Comment fabrique-t-on le fromage et le tofu? Que se passe-t-il durant la cuisson des frites et comment les réussir? Qu'est-ce que la réaction de Maillard et quel est son impact sur les aliments? Que sont les gras trans et d'où proviennent-ils? etc.</p> <p>La science, on en mange! Que ce soit le processus de fermentation de la bière, la préparation de la crème glacée, la cuisson de la viande, la formation de meringue ou de mayonnaise, la friture, la fabrication du pain, la pâtisserie avec ses mille-feuilles et ses chocolats, etc. la science apporte une compréhension éclairée des phénomènes impliqués. Durant ce cours, vous découvrirez l'importance des aliments et du choix de la technique culinaire sur la texture, la saveur, l'arôme et l'apparence d'un plat. À l'aide de démonstrations, de courtes expériences et d'analyses de recette, vous serez amené à vous questionner sur les principes scientifiques derrière la fabrication de vos mets. À table!</p>
<p><b>LANGUES MODERNES</b></p>	
<p>607-GKA-JR (Z)</p>	<p style="text-align: center;"><b>ESPAGNOL I - LA COMMUNICATION ORALE EN ESPAGNOL NIVEAU DÉBUTANT</b></p> <p>Ce cours s'adresse aux élèves n'ayant jamais suivi de cours d'espagnol. Dans ce cours, l'accent sera mis sur l'interaction orale en situations simples dans des contextes variés. Les élèves apprendront à saisir et exprimer un message simple dans certaines situations de la vie courante, telles que se présenter, la famille, la maison, l'alimentation, l'orientation dans une ville, les goûts et les préférences, les voyages, etc.</p>
<p>609-GJL-03 (Z)</p>	<p style="text-align: center;"><b>ALLEMAND I NIVEAU DÉBUTANT</b></p> <p><b>AVERTISSEMENT :</b> Ce cours s'adresse aux élèves qui n'ont <b>aucune</b> 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 <b>doivent pas s'inscrire à ce cours</b>. 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"> <li>➤ s'identifier;</li> <li>➤ répondre à des questions de base;</li> <li>➤ structurer des dialogues;</li> <li>➤ dialoguer avec la monitrice/assistante d'allemand;</li> <li>➤ travailler aux laboratoires en groupe ou individuellement;</li> <li>➤ utiliser le site web d'allemand : <a href="http://www/cegep-st-jerome.qc.ca/cours/a101/a101.htm">www/cegep-st-jerome.qc.ca/cours/a101/a101.htm</a>.</li> </ul>
<p>613-GKA-JR (Z)</p>	<p style="text-align: center;"><b>L'INTRODUCTION À LA LANGUE ET À LA CULTURE EN CHINE</b></p> <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>
<p><b>LANGAGE MATHÉMATIQUE ET INFORMATIQUE</b></p>	
<p>201-GKA-JR (12)</p>	<p style="text-align: center;"><b>AUTODÉFENSE MATHÉMATIQUE : SE PROTÉGER DES ARNAQUES GRÂCE AUX CHIFFRES!</b></p> <p>Les chiffres sont partout... et il peut être avantageux de bien les comprendre. Par exemple, comment comparer les différents prêts automobiles que l'on vous propose? Comment est calculée votre cote 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>

<p>410-GKM-03 (12)</p>	<p style="text-align: center;"><b>COMPTABILITÉ</b></p> <p>Cette initiation à la comptabilité t'aidera à la gestion de tes finances personnelles ou celles d'une petite entreprise. Tu apprendras à dresser les principaux états financiers qui sont continuellement utilisés par les banquiers ou tout intervenant du monde des affaires. Tu apprendras à effectuer de la tenue de livres, à dresser un rapprochement bancaire et à calculer les salaires nets en considérant toutes les déductions à la source permises. Tu posséderas donc toutes les notions essentielles pour partir à ton compte ou faire la comptabilité d'une petite entreprise.</p>
<p>420-GKA-JR (12)</p>	<p style="text-align: center;"><b>INTRODUCTION AUX OUTILS INFORMATIQUES</b></p> <p>Tu penses savoir utiliser un ordinateur? Tu penses savoir bien présenter un document? Au-delà du niveau élémentaire d'utilisation, il y a plusieurs manières de produire un meilleur travail, d'apparence professionnelle et en beaucoup moins de temps. Tu peux aussi utiliser l'ordinateur pour faire des calculs sophistiqués, de façon simple et intuitive.</p> <p>Le cours Introduction aux outils informatiques te permettra d'atteindre un niveau de confort avec des logiciels courants et indispensables. Plus spécifiquement, tu seras capable d'utiliser un traitement de texte (Word) et un chiffrier électronique (Excel), deux logiciels dont l'utilisation sera un grand atout durant tes études et dans ton environnement de travail.</p> <p><b>FORTEMENT SUGGÉRÉ AUX ÉLÈVES DU PROGRAMME TECHNOLOGIE D'ANALYSES BIOMÉDICALES 140.CO AINSI QUE TECHNIQUES DES TRANSFORMATION DES MATÉRIAUX COMPOSITES 241.CO</b></p>
<p><b>ARTS ET ESTHÉTIQUE</b></p>	
<p>520-GKB-JR (13)</p>	<p style="text-align: center;"><b>VOIR L'ART AUTREMENT</b></p> <p>Est-ce qu'un singe et un enfant de cinq ans peuvent faire de l'art moderne? Est-ce que l'art se résume à des notions de beauté et d'habiletés techniques? Voici des questions parmi celles qui seront traitées dans ce cours. En fait, l'art est un langage, un moyen d'expression, qui a pris diverses formes tout au long de l'évolution humaine. À travers diverses thématiques (exemples : « la nudité qui dérange », « la déformation de la réalité », « notre société de consommation »), ce cours permettra d'apprécier et de mieux comprendre le rôle de l'art tout en se libérant de quelques clichés. Nous verrons comment des œuvres ont pu refléter, glorifier ou dénoncer certains aspects de notre monde autant dans le passé que dans le présent.</p>
<p>530-GKA-JR (13)</p>	<p style="text-align: center;"><b>CINÉMA POPULAIRE ET COMMERCIAL</b></p> <p><b>ACTION :</b> De Steven Spielberg à Charlie Chaplin, le cinéma est une forme de divertissement très populaire depuis plus d'un siècle. Dans ce contexte, le cours « Cinéma populaire et commercial » vise à dévoiler les secrets de l'industrie cinématographique à travers la présentation d'extraits de films marquants. Les réalisateurs importants, les genres dominants, les coulisses de la mise en marché, les procédés récurrents et les messages véhiculés dans ces films seront parmi les éléments mis en lumière au fil de la session. Bref, tout sera mis en œuvre pour stimuler une nouvelle façon, plus complète et plus riche, de regarder et d'apprécier un film. <b>COUPEZ!</b></p>
<p>510-GKA-JR (14)</p>	<p style="text-align: center;"><b>PHOTOGRAPHIE ARTISTIQUE</b></p> <p>Ce cours, essentiellement pratique, s'adresse aux élèves qui manifestent un intérêt pour les arts visuels, plus particulièrement pour la photographie en tant que forme d'expression. Les élèves seront amenés à explorer et à se familiariser avec différentes techniques de prise de vue et de traitement de l'image. Les élèves réaliseront des projets personnels à partir de divers thèmes, tels que, le paysage, le portrait, l'architecture, la macrophotographie ou l'abstraction.</p> <p><b>(Des frais de 25 \$ sont à prévoir)</b></p>
<p>511-GKN-JR (14)</p>	<p style="text-align: center;"><b>DESSIN ET PEINTURE</b></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><b>(Des frais de matériel de 30 \$ sont à prévoir)</b></p>



<p>560-GKA-JR (14)</p>	<p style="text-align: center;"><b>THÉÂTRE ET EXPRESSION</b></p> <p>Les arts de la scène vous intriguent, vous interpellent ou encore vous inquiètent? Alors ce cours est pour vous! Le cours complémentaire Théâtre et expression vous donne l'occasion de surmonter le trac, de renforcer votre confiance en soi, de développer une aisance d'expression physique et vocale, de travailler votre imaginaire, votre audace et votre créativité, et peut-être d'explorer des avenues en scène qui transforment vos craintes bien naturelles en situation stimulante, voire même passionnante. Prendre la parole en public est à la fois l'une des choses les plus difficiles et les plus essentielles en société, car nous aurons tous, à un moment ou l'autre, à parler devant un groupe. Pour le travail, pour nos convictions ou pour le plaisir, exprimer ses idées, ses opinions et ses sentiments en public demeure un défi pour chacun. C'est à partir de jeux scéniques, physiques et vocaux que vous explorerez, au sein d'un groupe, vos capacités et vos talents insoupçonnés de communicateur et peut-être aussi, pour certains, de comédien! Allons, en scène!</p> <p><b>FORTEMENT SUGGÉRÉ AUX ÉLÈVES DU PROGRAMME TECHNIQUES DE GESTION ET INTERVENTION EN LOISIR 391.A0</b></p>
<p>582-GKB-JR (14)</p>	<p style="text-align: center;"><b>CRÉATION ET MÉDIAS NUMÉRIQUES</b></p> <p>Le cours « Création et médias numériques » s'adresse à tous les élèves passionnés par la vidéo qui veulent apprendre à créer par eux-mêmes des montages vidéo originaux à l'aide d'outils logiciels simples. Dans le cadre du cours, nous utiliserons principalement le logiciel de montage Adobe Premiere Pro qui permet de réaliser des vidéos originales et créatives.</p> <p>Nous explorerons également les rudiments de la scénarisation, de la prise de vue et de l'éclairage. Finalement, nous verrons comment exporter une vidéo afin de la diffuser sur différents médias sociaux ou sur le web.</p> <p>Ce cours ne nécessite aucune formation particulière, uniquement une passion pour la vidéo, de la créativité et une connaissance fonctionnelle et autonome d'un ordinateur.</p>
<p>601-GKA-JR (14)</p>	<p style="text-align: center;"><b>CRÉATION LITTÉRAIRE</b></p> <p>Le cours Création littéraire vise à développer chez les élèves un style d'écriture personnel, par le biais de références, de critiques et de réflexion gravitant autour d'exercices d'écriture diversifiés. Le plaisir du texte - le texte écrit et le texte lu - est au cœur de ce cours, qui se nourrit d'exercices ludiques, de lectures inspirantes, de réécritures judicieuses. Les projets de création se font en écho à l'exploration de connaissances littéraires ou autres. Les élèves sont aussi appelés à développer leur sens critique, ainsi que leur réflexion sur leurs processus d'écriture et les processus de création en général. En somme, le cours Création littéraire est une occasion pour les élèves de raffiner leurs pratiques d'écriture et d'en prendre conscience, tout en explorant leur rapport au monde par l'écriture.</p>
<b>PROBLÉMATIQUES CONTEMPORAINES</b>	
<p>365-GKJ-JR (21L)</p>	<p style="text-align: center;"><b>STRESS EN SANTÉ</b></p> <p>Est-ce que le stress est présent dans ta vie? Si oui, as-tu envie de mieux le comprendre? Veux-tu apprendre comment il peut être bon ou mauvais pour ta santé?</p> <p>Savais-tu qu'à toutes les étapes de la vie, le stress se vit de multiples façons et que ses effets peuvent prendre différentes formes?</p> <p>Avec ce cours, tu auras l'opportunité de mieux comprendre ce phénomène actuel d'un point de vue de la santé. Tu pourras porter un regard personnel sur le stress et prendre conscience de l'impact qu'il peut avoir dans ta vie et sur ta santé.</p>

<p>365-GKB-JR (21L)</p>	<p style="text-align: center;"><b>PROBLÉMATIQUES DE SÉCURITÉ EN MILIEU NATUREL</b></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 SiriusMedX 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 de ce cours, vous obtiendrez la certification reconnue SiriusMedX 20h (une certification en premiers soins qui inclue les soins de RCR reconnus par la Fondation des maladies du cœur) (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;"><b>ALIMENTATION ET CUISINE RESPONSABLE</b></p> <p>Qu'est-ce qu'on mange? Une question en apparence anodine, mais qui est pourtant complexe, puisqu'elle réfère non seulement à ce qui se trouve dans notre assiette, mais aussi à son origine ainsi qu'à ses modes de production, de transformation et de distribution.</p> <p>D'où provient la nourriture? Dans quelles conditions a-t-elle été produite? Celles-ci sont-elles respectueuses de l'environnement? De l'humain? Quel impact à ce que j'ingère sur ma santé? Le cours Alimentation et cuisine responsable propose de répondre à ces questions fondamentales, sous l'angle du développement durable.</p> <p>Viens participer à des ateliers culinaires anti-gaspillage alimentaire dans les cuisines à la fine pointe du programme de <i>gestion d'un établissement de restauration</i>. Viens visiter un producteur local ou mettre en terre des semis lors d'une activité d'agriculture urbaine afin de mieux comprendre le locavorisme. Viens discuter éthique lors du cocktail mixo-philo tenu au restaurant pédagogique Neurons &amp; Papilles. Viens rencontrer des conférenciers ou visionner des documentaires explorant les grandes problématiques de l'alimentation moderne comme l'industrialisation de l'agriculture, les pêches non soutenables ou la difficulté à déchiffrer les certifications (bio, sans sucre ajouté, sans ogm, sans gluten...).</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. Ce cours te donnera une vue d'ensemble pour être en mesure de faire des choix alimentaires responsables.</p>
<p>365-GKF-JR (21L)</p>	<p style="text-align: center;"><b>INTRODUCTION À L'AÉRONAUTIQUE</b></p> <p>Ce cours vous propose une introduction au monde de l'aviation en y présentant les principaux sujets abordés lors d'une formation de pilote privé. Les notions présentées, bien que centrées sur l'aéronautique, se transposent facilement à d'autres domaines. Un bref aperçu des sujets couverts : théorie de vol sur avion et hélicoptère, moteurs, instruments de bord, météorologie, radionavigation, médecine aéronautique, réglementation ainsi qu'un survol des principales causes d'accidents, et bien d'autres sujets encore. Malgré que le cours soit plutôt axé sur la théorie, une partie pratique optionnelle, pour ceux et celles qui le souhaiteront, sera proposée : visite d'un petit aéroport et vol d'essai avec instructeur.</p>
<p>365-GKG-JR (21L)</p>	<p style="text-align: center;"><b>LA SAGESSE DES GEEKS</b></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;"><b>PLEIN AIR, ALIMENTATION ET ENVIRONNEMENT</b></p> <p>Que vous bougiez pour manger ou mangiez pour bouger, ce cours s'adresse à vous. Dans ce cours, la saine alimentation sera abordée d'un point de vue physiologique (les besoins du corps humain), d'un point de vue environnemental et éthique (en tenant compte de la provenance et du type de culture des aliments, de leur emballage), et d'un point de vue santé (comprendre les recommandations pour la santé et les différentes certifications, comprendre les étiquettes alimentaires, etc.). Par ailleurs, il faudra comprendre comment adapter l'alimentation à un contexte de plein air et d'activité physique et ainsi favoriser le bien-être et la performance. Venez bouger, cuisiner et manger avec nous!</p> <p>Le cours se donnera sous forme condensée, à raison de trois périodes par semaine, les huit premières semaines, suivi d'une sortie de fin de semaine à la semaine 8, puis d'une rencontre d'environ cinq minutes avec l'enseignant à la semaine neuf ou dix, sur rendez-vous. L'achat des aliments pour la réalisation de diverses recettes et du menu lors de la sortie est aux frais des élèves. Prévoir un coût de 80 \$ pour les frais d'hébergement lors de la sortie, ce qui comprend la location d'équipement pour la fin de semaine au besoin (raquettes, skis de fond, etc.). Covoiturage à organiser pour le voyage.</p>
<p>365-GKH-JR (21M)</p>	<p style="text-align: center;"><b>LES ACHATS ÉCORESPONSABLES</b></p> <p>Tous les jours nous utilisons divers produits pour nous abriter, nous vêtir, nous déplacer, communiquer, nous nourrir et nous divertir. D'où provient la matière première ayant servie à fabriquer ces produits? Comment sont-ils fabriqués? Ces produits sont-ils recyclables, réparables, jetables ou biodégradables?</p> <p>Dans le cadre du cours, l'élève traitera une problématique contemporaine vécue dans son quotidien dans une perspective de développement durable. Afin d'identifier quel produit est le plus écoresponsable, il effectuera une analyse comparative à l'aide de recherches, d'échanges avec ses collègues et d'un outil d'analyse. Je m'achète un vêtement, je le choisis en coton, en polyester, en nylon ou en lin? Je m'achète un canot, je le choisis en bois, en aluminium ou en matériaux composites? Quel revêtement de plancher choisir? Nous pouvons nous poser ces questions pour tous les produits de consommation. Comme consommateur, faites-vous des choix écoresponsables?</p>

# ÉDUCATION PHYSIQUE

## LISTE ET DESCRIPTION DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE COURS OFFERTS À L'AUTOMNE 2020 ET L'HIVER 2021

### 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, l'élève devra rencontrer son professeur d'éducation physique afin de discuter de son état de santé et des recommandations de son médecin. Après s'être assuré que la poursuite d'activités physiques ne représente aucun risque pour l'élève, son professeur pourra lui suggérer une mesure pour favoriser la poursuite de son cours. À défaut de quoi le professeur dirigera l'élève vers son aide pédagogique individuelle (API).

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

L'éducation physique au collégial vise l'intégration de la pratique de l'activité physique au mode de vie de l'élève, l'acquisition de saines habitudes de vie et l'adoption de comportements responsables en matière de santé globale.

<b>ENSEMBLE I :</b>	<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ</b>
<b>109-101-MQ</b>	<b>1-1-1</b>
Ce cours amène l'élève à analyser ses habitudes de vie et à apprécier son état de santé, à réaliser le rôle de l'activité physique et à acquérir de saines habitudes alimentaires pour le maintien d'une bonne santé.	
<b>ENSEMBLE II :</b>	<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EFFICACITÉ</b>
<b>109-102-MQ</b>	<b>0-2-1</b>
Ce cours amène l'élève à appliquer une démarche conduisant à l'amélioration de l'efficacité dans une activité physique. Cette démarche sollicite son sens des responsabilités et sa capacité à se prendre en charge.	
<b>ENSEMBLE III :</b>	<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUTONOMIE</b>
<b>109-103-MQ</b>	<b>1-1-1</b>
Ce cours amène l'élève à intégrer la pratique de l'activité physique à son mode de vie par la gestion d'un programme personnel en plus de son cours en classe. (PA : 109-101-MQ et 109-102-MQ).	

## OFFRE DE COURS À L'AUTOMNE 2020

### ENSEMBLE I : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ

CODE DE COURS	TITRE	PAGE
109-129-04	Santé - Conditionnement physique (filles)	15
109-130-04	Santé - Conditionnement physique	15
109-131-04	Santé - Conditionnement physique aquatique	15
109-133-04	Santé - Spinning	15
109-135-JR	Santé - Cross training (circuit d'entraînement)	15
109-138-04	Santé - Entraînement nature urbain (cours extérieur et condensé)	15
109-142-04	Santé - Cours de groupe sur musique	15
109-165-04	Santé - Randonnée pédestre (cours extérieur et condensé)	16
109-166-04	Santé - Longue randonnée pédestre et camping (cours extérieur et condensé)	16
109-193-04	Santé - Pilates	17
109-197-04	Santé - Yoga	17
109-199-04	Santé - Vélo (cours extérieur et condensé)	17

### ENSEMBLE II : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EFFICACITÉ

CODE DE COURS	TITRE	PAGE
109-218-04	Efficacité - Auto-défense (filles)	17
109-220-04	Efficacité - Badminton	17
109-243-04	Efficacité - Basketball	18
109-245-04	Efficacité - Natation	18
109-267-04	Efficacité - Survie en forêt (cours extérieur et condensé)	18
109-277-04	Efficacité - Plongée sous-marine (cours condensé)	18
109-294-04	Efficacité - Volley-ball	19
109-297-04	Efficacité - Yoga	17

### ENSEMBLE III : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUTONOMIE

CODE DE COURS	TITRE	PAGE
109-310-04	Autonomie - Multi-sports	19
109-321-04	Autonomie - Badminton et entraînement	19
109-329-04	Autonomie - Conditionnement physique (filles)	15
109-330-04	Autonomie - Conditionnement physique	15
109-331-04	Autonomie - Conditionnement physique aquatique	15
109-333-04	Autonomie - Spinning	15
109-335-04	Autonomie - Cross training (circuit d'entraînement)	15
109-339-04	Autonomie - Canot-camping (cours extérieur et condensé)	19
109-342-04	Autonomie - Cours de groupe sur musique	15
109-365-04	Autonomie - Randonnée pédestre (cours extérieur et condensé)	16
109-377-04	Autonomie - Plongée sous-marine (cours condensé)	18
109-393-04	Autonomie - Pilates	17
109-396-04	Autonomie - Volley-ball de plage (cours extérieur et condensé)	20
109-399-04	Autonomie - Vélo (cours extérieur et condensé)	17

## OFFRE DE COURS À L'HIVER 2021

### ENSEMBLE I : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ

CODE DE COURS	TITRE	PAGE
109-129-04	Santé - Conditionnement physique (filles)	15
109-130-04	Santé - Conditionnement physique	15
109-131-04	Santé - Conditionnement physique aquatique	15
109-133-04	Santé - Spinning	15
109-135-JR	Santé - Cross training (circuit d'entraînement)	15
109-142-04	Santé - Cours de groupe sur musique	15
109-193-04	Santé - Pilates	17
109-197-04	Santé - Yoga	17

### ENSEMBLE II : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EFFICACITÉ

CODE DE COURS	TITRE	PAGE
109-211-04	Efficacité - Danse swing	17
109-218-04	Efficacité - Auto-défense (filles)	17
109-220-04	Efficacité - Badminton	17
109-243-04	Efficacité - Basketball	18
109-245-04	Efficacité - Natation	18
109-260-04	Efficacité - Raquette à neige et orientation (cours extérieur et condensé)	18
109-267-04	Efficacité - Survie en forêt (cours extérieur et condensé)	18
109-277-04	Efficacité - Plongée sous-marine (cours condensé)	18
109-283-04	Efficacité - Ski alpin ou planche à neige (cours extérieur et condensé)	19
109-294-04	Efficacité - Volley-ball	19
109-297-04	Efficacité - Yoga	17

### ENSEMBLE III : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUTONOMIE

CODE DE COURS	TITRE	PAGE
109-310-04	Autonomie - Multi-sports	19
109-321-04	Autonomie - Badminton et entraînement	19
109-329-04	Autonomie - Conditionnement physique (filles)	15
109-330-04	Autonomie - Conditionnement physique	15
109-331-04	Autonomie - Conditionnement physique aquatique	15
109-333-04	Autonomie - Spinning	15
109-335-04	Autonomie - Cross training (circuit d'entraînement)	15
109-342-04	Autonomie - Cours de groupe sur musique	15
109-360-04	Autonomie - Raquette à neige et orientation (cours extérieur et condensé)	18
109-366-04	Autonomie - Longue randonnée pédestre et camping (cours extérieur et condensé)	20
109-377-04	Autonomie - Plongée sous-marine (cours condensé)	18
109-383-04	Autonomie - Ski alpin ou planche à neige (cours extérieur et condensé)	19
109-393-04	Autonomie - Pilates	17

TITRE	CONTENU	REMARQUES
<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - FILLES</b> 109-129-04 109-329-04	<b><u>PROGRAMME ADAPTÉ POUR LES FILLES</u></b> 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.
<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE</b> 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.
<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE</b> 109-131-04 109-331-04	<u>Cours axé principalement sur l'entraînement, très varié.</u> - Cardio-vasculaire : endurance, intervalles, relais, circuits. - Musculation.	Vous devez être à l'aise dans le profond. Ce n'est pas un cours pour apprendre à nager, ni pour faire des longueurs.
<b>SPINNING</b> 109-133-04 109-333-04	Pratique du vélo stationnaire de type spinning animée par un professeur au son d'une musique rythmée. Pratique possible d'exercices complémentaires de musculation et de flexibilité.	Être capable de pédaler pendant un minimum de 30 minutes sans arrêt sur un vélo stationnaire.
<b>CROSS TRAINING (CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT)</b> 109-135-JR 109-335-04	Un cours d'entraînement en circuit à haute intensité utilisant des exercices complexes et fonctionnels pour un développement physique complet et équilibré. Le cours est accessible à tous. Il vous permettra de surpasser vos limites en vous fixant des objectifs techniques et de performance tout en bénéficiant de l'effet de groupe. Dans le cadre du cours, vous utiliserez divers équipements d'entraînement et toucherez à plusieurs thématiques tel que la force musculaire, l'endurance cardio-vasculaire, l'agilité, la puissance, etc.	L'élève qui s'inscrit peut être de tous les niveaux de condition physique, mais ne devra pas présenter de limitation physique. (par exemple : blessure)
<b>ENTRAÎNEMENT NATURE URBAIN</b> 109-138-04  <b>Cours extérieur et condensé</b>	Pour s'amuser en s'entraînant, nous expérimenterons une variété d'activités extérieures à différents endroits près du cégep et dans les environs. Vous découvrirez plusieurs formes d'entraînement originaux, tel que : des circuits en parc urbain, des courses en sentier, des jeux, des sports d'équipe et plusieurs autres activités selon la saison.	Cours condensé sur 10 semaines. Être capable de courir un minimum de dix minutes en continu est exigé pour être capable de suivre le groupe durant les séances. Il est important de prévoir des habits en fonction de la température.
<b>COURS DE GROUPE SUR MUSIQUE</b> 109-142-JR 109-342-JR	Entraînement varié sur musique entraînant, à l'aide de mouvements chorégraphiques et de matériel divers (step, ballon exerciseur, haltères, baguettes de « Pound », câble de suspension, et plus encore. Venez améliorer votre condition physique tout en vous amusant!	Aucune expérience nécessaire.

TITRE	CONTENU	REMARQUES
<p><b>RANDONNÉE PÉDESTRE</b> 109-165-04</p> <p><b>Cours extérieur et condensé</b></p>	<p>Randonnées en terrain montagneux.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliore l'endurance cardio-vasculaire et musculaire.</li> <li>- Notions théoriques vues au premier cours et pendant les sorties pour une bonne préparation de randonnée : alimentation, hydratation, vêtements, matériel en cas de survie, etc.</li> </ul>	<p>Cours condensé : des randonnées de 4 périodes seront réalisées dans différents sentiers de la région. De plus, pour compléter le cours, des blocs de 2 périodes seront inscrits au calendrier. Dates à confirmer avec le calendrier du cours.</p> <p>Les cours sont donnés même lorsqu'il pleut. Il est important de prévoir des habits en fonction de la température. Il n'y a pas de service d'autobus pour les randonnées, mais du covoiturage est organisé au premier cours théorique pour faciliter le transport à partir du collège. Les chaussures avec semelles appropriées sont obligatoires pour éviter les blessures.</p> <p>Condition : il faut être capable de marcher durant quelques heures avec un sac à dos d'environ 20 litres (format moyen d'un sac d'école).</p>
<p><b>RANDONNÉE PÉDESTRE</b> 109-365-04</p> <p><b>Cours extérieur et condensé</b></p>	<p>Randonnées en terrain montagneux.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliore l'endurance cardio-vasculaire et musculaire.</li> <li>- Notions théoriques vues au premier cours et pendant les sorties pour une bonne préparation de randonnée : alimentation, hydratation, vêtements, matériel en cas de survie, etc.</li> </ul>	<p>Cours condensé : 4 randonnées de 4 périodes dans différents sentiers de la région. Dates à confirmer avec le calendrier du cours. Pour compléter le cours, 3 blocs de 2 périodes seront également inscrits au calendrier.</p> <p>De plus, une randonnée doit être planifiée et réalisée avec autonomie. Cette dernière sera évaluée.</p> <p>Les cours sont donnés même lorsqu'il pleut. Il est important de prévoir des habits en fonction de la température. Il n'y a pas de service d'autobus pour les randonnées, mais du covoiturage est organisé au premier cours théorique pour faciliter le transport à partir du collège. Les chaussures avec semelles appropriées sont obligatoires pour éviter les blessures.</p> <p>Condition : il faut être capable de marcher durant quelques heures avec un sac à dos d'environ 20 litres (format moyen d'un sac d'école).</p>
<p><b>LONGUE RANDONNÉE PÉDESTRE ET CAMPING</b> 109-166-04</p> <p>(Ensemble 1 à l'automne)</p> <p><b>Cours extérieur et condensé</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Longue randonnée pédestre au Parc national du Mont-Tremblant</li> <li>- Améliore l'endurance cardio-vasculaire et musculaire.</li> <li>- Préparation de randonnée : équipement (sac à dos, bottes, vêtements, tente, sac de couchage, etc.)</li> <li>- Planification d'une sortie de longue durée (alimentation, hydratation, préparation à la météo, etc.)</li> <li>- Camping rustique</li> <li>- Quelques notions sur la nature (survie, faunes, flores, biodiversités, etc.) seront présentées dans ce cours.</li> </ul>	<p>Cours condensé : un cours de deux périodes aura lieu toutes les semaines jusqu'à la mi-session seulement. Ces rencontres serviront à planifier l'excursion et à voir les notions théoriques reliées à la santé (condition physique et habitudes de vie).</p> <p>L'excursion au Parc national du Mont-Tremblant aura lieu durant une fin de semaine au mois de septembre. Date à confirmer au cours.</p> <p>Des équipes de covoiturage seront organisées durant les cours.</p> <p>L'élève est responsable de son équipement (sac à dos, sac de couchage, tente, etc.)</p> <p>Frais d'environ 25 \$ pour l'accès au parc et les emplacements de camping.</p>



TITRE	CONTENU	REMARQUES
<b>PILATES</b> 109-193-04 109-393-04	Ensemble d'exercices qui font travailler en synergie les muscles et la respiration. Exercices au sol, avec élastique, rouleau et ballon suisse qui ont comme objectifs : <ul style="list-style-type: none"> <li>- de mieux comprendre son corps (éliminer les tensions);</li> <li>- de tonifier et d'étirer les muscles;</li> <li>- d'améliorer la posture;</li> <li>- de développer la souplesse, la coordination et l'équilibre.</li> </ul>	Classée parmi les gymnastiques douces, comme le yoga, cette méthode permet de travailler les muscles en profondeur et agit à la fois sur le corps et sur l'esprit.
<b>YOGA</b> 109-197-04 109-297-04	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprentissage de la salutation au soleil et de postures (asanas);</li> <li>- Assouplissement et renforcement musculaire;</li> <li>- Travail sur l'équilibre et la posture;</li> <li>- Respiration profonde;</li> <li>- Initiation à la détente et à la méditation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprécier la relaxation et les enchaînements exécutés à un rythme lent.</li> <li>- Harmoniser le corps et l'esprit.</li> </ul>
<b>VÉLO</b> 109-199-04 109-399-04  <b>Cours extérieur et condensé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Randonnées de 25 à 75 km environ, effectuées principalement sur le parc linéaire du « P'tit train du Nord »;</li> <li>- Positionnement sur le vélo;</li> <li>- Habillement;</li> <li>- Techniques de base : pédalage, virage, freinage, signaux, etc.;</li> <li>- Les différents types d'effort à vélo;</li> <li>- Mécanique de dépannage.</li> </ul> <p><b>1<sup>er</sup> cours théorique et pratique.</b></p>	Cours condensé : 5 cours de 4 périodes et une journée de fin de semaine. <b>Date exacte à confirmer au cours.</b>  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 <b>obligatoire</b> et les cuissards sont fortement suggérés.  <b>Les cours sont donnés même lorsqu'il pleut.</b> Il est important de prévoir des habits en fonction de la température.  <b>Frais de 30 \$ payables à la réception de l'horaire pour le transport lors d'une sortie.</b>  L'élève devra assumer son transport pour se rendre au site de départ. Du covoiturage est organisé lorsque cela est nécessaire.
<b>DANSE SWING</b> 109-211-04	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plusieurs types de danse seront pratiqués et évalués dans le contexte final d'une chorégraphie sur musique :</li> <li>- East Coast Swing;</li> <li>- Charleston;</li> <li>- Lindy Hop.</li> </ul>	Ce cours s'adresse à des élèves qui ont minimalement un peu de rythme musical
<b>AUTO-DÉFENSE - FILLES</b> 109-218-04	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprentissage des armes naturelles et des endroits de frappe.</li> <li>- Entraînement cardio-vasculaire et musculaire.</li> <li>- Techniques de relaxation et de respiration.</li> <li>- Analyse du danger : types d'agressions, stratégies verbales, etc.</li> <li>- Apprentissage de techniques d'autodéfense (puissance de frappe, libération au sol, etc.)</li> </ul>	Ce cours s'adresse à des filles qui veulent apprendre à faire face à un agresseur, mais aussi à prendre confiance en soi.
<b>BADMINTON</b> 109-220-04	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprentissage des habiletés de base spécifiques au badminton : services, dégagés, amortis, déplacements, etc.</li> <li>- Règles de base - tactiques de jeu.</li> <li>- Joutes amicales.</li> </ul>	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.

TITRE	CONTENU	REMARQUES
<b>BASKETBALL</b> 109-243-04	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprentissage des habiletés de base spécifiques au basketball : dribbles - passes - contrôle du ballon - lancers;</li> <li>- Règles de base;</li> <li>- Tactiques de jeu;</li> <li>- Joutes amicales.</li> </ul>	<p>Ce cours s'adresse principalement à des personnes n'ayant peu ou pas d'expérience.</p> <p>Les joueurs expérimentés devront s'adapter au niveau de jeu du groupe.</p>
<b>NATATION</b> 109-245-04	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprentissage approfondi des styles de nage de base : crawl, dos crawlé, brasse.</li> <li>- Efficacité des styles (distance par traction).</li> <li>- Battements de jambes.</li> <li>- Respiration, coordination.</li> <li>- Passages techniques (virages, départs, coulées).</li> </ul>	<p>Vous devez être capable de nager un minimum de 2 longueurs (50 mètres) de piscine sans arrêt.</p> <p>Être à l'aise la tête sous l'eau.</p>
<b>RAQUETTE À NEIGE ET ORIENTATION</b> 109-260-04 109-360-04  <b>Cours extérieur et condensé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche en forêt avec des raquettes à neige dans des sentiers et hors sentiers.</li> <li>- Pratique de sensibilisation à la nature et développement des habiletés reliées à la compréhension de la nature.</li> <li>- Notions de base sur l'utilisation d'une boussole.</li> <li>- Notions de base sur la préparation d'une excursion.</li> </ul> <p>1<sup>er</sup> cours théorique</p>	<p>Cours condensé : de 4 périodes (2 cours en classe et 6 sorties).</p> <p>Les cours sont donnés peu importe la température (très froid) et même lorsqu'il pleut. Il est important de prévoir des habits en fonction de la température.</p> <p>L'élève devra assumer son transport (covoiturage).</p> <p>L'élève est responsable de se procurer ses propres raquettes avec crampons.</p>
<b>SURVIE EN FORÊT</b> 109-267-04  <b>Cours extérieur et condensé</b>	<p>L'élève sera amené à développer ses habiletés en survie : gestion de la situation, construction d'abris, préparation de feu, recherche de nourritures et eau, etc.</p>	<p>Cours condensé sur 2 fins de semaine.</p> <p>L'élève devra être obligatoirement disponible deux fins de semaine du mois de septembre (pour la session d'automne) et deux fins de semaine du mois d'avril (pour la session d'hiver).</p> <p>Des frais d'environ 22\$ sont exigés pour la location du site lors des sorties.</p>
<b>PLONGÉE SOUS-MARINE</b> 109-277-04 109-377-04  <b>Cours condensé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprentissage d'habiletés techniques en plongée tuba et en plongée bouteille permettant d'atteindre le niveau plongeur débutant «Open water diver» PADI;</li> <li>- Notions théoriques sur le milieu subaquatique et sur les règles de sécurité;</li> <li>- Notions sur l'équipement;</li> <li>- Développement d'attitudes et de comportements propres à la plongée sous-marine.</li> </ul>	<p>Cours condensé : 10 cours de 3 périodes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Préalables : <ul style="list-style-type: none"> <li>o Remplir le formulaire médical (PADI) et répondre aux exigences physiques de la plongée;</li> <li>o Remplir le formulaire d'accord de non-responsabilité et d'acceptation des risques (PADI);</li> <li>o Remplir le formulaire des règles de sécurité en plongée (PADI);</li> </ul> </li> <li>- Frais entre 75 et 80 \$ payables à la réception de l'horaire (location et remplissage de bouteilles);</li> <li>- Ensemble (manuel, application pour calcul de temps de plongée et carnet de plongée) à acheter.</li> <li>- Tout le matériel pour faire de la plongée sous-marine dans le cours sera prêté (combinaison humide, palmes, masque...)</li> <li>- 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 en chalet (sauf la nourriture et le transport). La certification se déroulera pendant une fin de semaine.</li> </ul>

TITRE	CONTENU	REMARQUES
<b>SKI ALPIN OU PLANCHE À NEIGE</b> 109-283-04 109-383-04  <b>Cours extérieur et condensé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Techniques de base en ski alpin ou planche à neige (selon l'option choisie);</li> <li>- Initiation ou amélioration des techniques de virage, dans différentes pistes et différents terrains de la montagne.</li> </ul>	<p>Cours condensé : 7 cours de 4 périodes. Les cours seront donnés au Mont Chantecler</p> <p>Coût : entre 230\$ et 250\$ pour les billets de remontées et les moniteurs.</p> <p>L'élève qui est membre du Mont Chantecler aura à payer environ 150\$.</p> <p>L'élève doit être prêt à skier au premier cours. L'élève est responsable de se procurer son propre équipement. La location d'équipement au centre alpin peut être possible pour l'élève n'ayant pas d'équipement.</p> <p>L'élève devra assurer son propre transport (covoiturage possible)</p> <p>Ce cours s'adresse aux élèves débutants à intermédiaire. Aucun élève de niveaux très avancé ou expert ne sera accepté.</p>
<b>VOLLEY-BALL</b> 109-294-04	<p>Apprentissage des règlements et des techniques suivantes : position de base, touches, manchettes, passes, déplacements, services, défense basse.</p> <p>Aspect collectif : tactiques élémentaires et avancées.</p>	<p>Ce cours s'adresse principalement à des personnes ayant peu ou pas d'expérience. Les joueurs expérimentés devront s'adapter au niveau de jeu du groupe.</p>
<b>MULTI-SPORTS</b> 109-310-04	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeux sous différentes formes pour la partie multi-sport. Les techniques de jeux ne sont pas approfondies dans le cadre de ce cours.</li> <li>- Séance d'entraînement sous différentes formes.</li> </ul>	<p>L'élève devra être à l'aise à pratiquer différents sports collectifs : soccer, basket-ball, flag football, hockey cosom, ultimate frisbee, etc.</p>
<b>BADMINTON ET ENTRAÎNEMENT</b> 109-321-04	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprentissage des habiletés nécessaires pour appliquer de la stratégie au badminton en simple : service, positionnement, déplacement et variété des coups.</li> <li>- Apprentissage relié à la condition physique et application de circuits d'entraînement pour développer l'autonomie dans la pratique de l'activité physique.</li> </ul>	<p>Ce cours s'adresse à tous, peu importe le niveau de jeu au badminton.</p> <p>L'élève est responsable d'avoir une raquette.</p>
<b>CANOT-CAMPING</b> 109-339-04  <b>Cours extérieur et condensé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expédition de canot-camping.</li> <li>- Planification d'expédition de canot : embarcation, pagaie, sac à dos, bottes, vêtements, tente, sac de couchage, alimentation, hydratation, préparation à la météo, etc.</li> <li>- Quelques notions sur la nature seront présentées dans ce cours : survie, faunes, flores, biodiversités, etc.</li> <li>- 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.</li> </ul>	<p>Cours condensé : quelques rencontres pendant la session sont prévues pour la préparation de l'expédition et la réalisation d'un programme personnel.</p> <p>Expédition de 3 jours en canot-camping durant une fin de semaine en début de session. Date à confirmer au cours.</p> <p>L'élève est responsable de son équipement (sac à dos, sac de couchage, tente, etc.)</p> <p>Frais d'environ 110 \$ pour la location des canots et des pagaies, l'accès pour les trois jours en camping et le déplacement.</p>

TITRE	CONTENU	REMARQUES
<p><b>LONGUE RANDONNÉE PÉDESTRE ET CAMPING</b> 109-366-04</p> <p>(Ensemble 3 à l'hiver)</p> <p><b>Cours extérieur et condensé</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Longue randonnée pédestre au Parc national du Saguenay en camping rustique.</li> <li>- Planification de randonnée : sac à dos, bottes, vêtements, tente, sac de couchage, alimentation, hydratation, préparation à la météo, etc.).</li> <li>- Quelques notions sur la nature seront présentées dans ce cours : survie, faunes, flores, biodiversités, etc.</li> </ul>	<p>Cours condensé : quelques rencontres pendant la session sont prévues pour la préparation de l'expédition et la réalisation d'un programme personnel.</p> <p>Expédition de 3 jours sur le sentier du Fjord à Tadoussac. Dates à valider : à la fin mai ou début juin.</p> <p>Fin avril ou début mai : pré-expédition aux Falaises de Prévost lors d'une journée de fin de semaine.</p> <p>Des équipes de covoiturage seront organisées durant les cours.</p> <p>L'élève est responsable de son équipement (sac à dos, sac de couchage, tente, etc.).</p> <p><b>Frais d'environ 120 \$ (cela inclut les deux nuits à l'auberge, deux déjeuners, les plates-formes de camping et l'accès au parc).</b></p> <p><b>Prévoir un montant pour contribuer aux coûts d'essence en covoiturage.</b></p>
<p><b>VOLLEYBALL DE PLAGE</b> 109-396-04</p> <p><b>Cours extérieur et condensé</b></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"> <li>- Apprentissage techniques et tactiques du volleyball (éducatifs, jeu dirigé, petits tournois).</li> <li>- Progression vers du jeu à deux contre deux.</li> <li>- Utilisation du terrain et du parc pour des circuits d'entraînement visant l'amélioration de la condition physique et la préparation au sport.</li> </ul>	<p>Cours condensé : 6 cours de 4 périodes.</p> <p>Une 7<sup>e</sup> semaine est réservée en cas d'annulation de cours</p> <p>Des tests physiques propres à l'ensemble 3 auront lieu aux semaines 3 lors de la période de libération du mercredi et à la semaine 13 à la période de cours.</p> <p>Tous les cours auront lieu entre la semaine 1 et la semaine 8 de la session. Quelques périodes de théories seront faites à l'intérieur de ces huit semaines.</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>