

Guide

Cours de formation générale complémentaire et d'éducation physique

Cours offerts à l'automne 2023 et l'hiver 2024

Saint-Jérôme



**Cheminement scolaire
Mars 2023**

Cours complémentaires

Liste et descriptions des cours complémentaires

Cours offerts à l'automne 2023 et l'hiver 2024



I M P O R T A N T



**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-2023	H-2024
Sciences humaines					
305-V13-JR	V		Relation d'aide appliquée en français écrit (Pour aider les élèves)	X	X
310-GKB-JR	V	310.C0	L'ABC du droit	X	
320-GKB-JR	V	300.35, 300.13, 300.30	Géographie du tourisme		X
330-GKC-JR	V	300.35, 300.13, 300.30	Histoire du sport	X	
383-GKA-JR	V	300.32, 300.31	Délinquance économique	X	
383-GKB-JR	V	300.32, 300.31	Bourse et gestion de portefeuille		X
387-GKC-JR	V	300.33, 300.30	L'école et l'enseignant	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, 300.30	Psychologie de la sexualité humaine	X	X
385-GKA-JR	W	300.35, 300.13, 300.30	Assassinats politiques		X
388-GKA-JR	W	388.A0	Drogues et dépendances	X	
351-GKA-JR	W	351.A0, 351.A1	Les relations interpersonnelles à l'ère des technologies de la communication		X
Culture scientifique et technologique					
140-GKA-JR	X	140.C0	Analyses biomédicales pour les curieux	X	
203-GJL-03	X	200.B0, 200.C0, 200.13	Astronomie	X	X
101-GKD-JR	Y	200.B0, 200.13	Planète vivante: découvrir la nature et la protéger	X	
101-GKB-JR	Y	200.B0, 200.13	Mythes et réalités en biologie		X
202-GKA-JR	Y	200.B0, 200.C0, 200.13	La science dans votre assiette		X
Langues modernes					
607-GKA-JR	Z	500.AL	Espagnol I – La communication orale en espagnol	X	X
609-GJL-03	Z	500.AL	Allemand I	X	
613-GKA-JR	Z	500.AL	L'introduction à la langue et à la culture en Chine	X	X
Langage mathématique et informatique					
201-GKA-JR	12	200.B0, 200.C0, 300.32, 200.13, 300.31	Autodéfense mathématique : se protéger des arnaques grâce aux chiffres!		X
410-GKM-03	12	300.32, 410.B0, 300.31	Comptabilité	X	X
420-GKA-JR	12	420.B0, 200.C0, 410.B0, 391.A0	Introduction aux outils informatiques	X	X
Arts et esthétique					
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 (Des frais de 20 \$ sont à prévoir)		X
511-GKN-JR	14	510.A0, 200.13, 300.13	Dessin et peinture (Des frais de matériel de 30 \$ sont à prévoir)	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	500.AL, 500.AJ	Création littéraire		X
Problématiques contemporaines					
365-GKJ-JR	21L	180.A0, 180.B0	Stress en santé	X	
365-GKB-JR	21L	391.A0	Problématiques de sécurité en milieu naturel (Des frais d'environ 115 \$ sont à prévoir)	X	
365-GKE-JR	21L	430.B0	Alimentation et cuisine responsable		X
365-GKF-JR	21L	241.A0	Introduction à l'aéronautique		X
365-GKG-JR	21L		La sagesse des geeks		X
365-GKC-JR	21M		Plein air, alimentation et environnement (Des frais entre 80 et 100 \$ sont à prévoir)		X
365-GKH-JR	21M	241.C0	Les achats écoresponsables		X

Sciences humaines

305-V13-JR (V) (FRANÇAIS)	Relation d'aide appliquée en français écrit Ce cours s'adresse à l'étudiant qui maîtrise bien le français écrit, sans nécessairement être un champion de la grammaire. Pendant dix semaines, il recevra une formation en classe qui lui permettra d'être tuteur au Centre d'Aide en Français (CAF). Des stratégies seront présentées afin de bien encadrer des élèves qui ont de la difficulté avec leur français. À partir de la quatrième semaine, il rencontrera deux élèves au CAF à raison d'une heure chacun par semaine. Il y a plusieurs avantages à faire partie de l'équipe du CAF. Par exemple, tu vivras une expérience des plus enrichissantes sur le plan personnel, car elle s'avère très gratifiante. Aussi, tu seras appelé à développer ton sens des responsabilités. De plus, tu auras ainsi l'occasion de consolider considérablement tes connaissances en français écrit, ce qui constitue une excellente préparation à l'Épreuve uniforme de français du Ministère.¹
310-GKB-JR (V) (TECHNIQUES JURIDIQUES)	L'ABC du droit « 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. » Si c'est le genre de question que tu te poses, le cours <i>L'ABC du droit</i> est fait pour toi.
320-GKB-JR (V) (GÉOGRAPHIE)	Géographie du tourisme Où aura lieu votre prochain voyage et comment le planifier? Dans le cadre du cours Géographie du tourisme, nous ferons non seulement un survol des grandes destinations touristiques à travers le monde, mais nous vous donnerons aussi des conseils afin de planifier votre voyage au-delà des stations tout compris: transport, hébergement, types d'activités, etc. Nous verrons aussi quelles sont les nouvelles manières de voyager qui permettent de réduire les impacts négatifs du tourisme sur les sociétés d'accueil et l'environnement naturel.
330-GKC-JR (V) (HISTOIRE)	Histoire du sport Le sport suscite les passions, les envies et les rivalités aux quatre coins de la planète. Depuis l'avènement des sociétés humaines, le sport a grandement évolué. Certaines disciplines sportives occupent de nos jours une place incontournable dans notre société alors que d'autres ont complètement disparu. Le sport ne s'est cependant pas jamais développé en vase clos. Il est le produit de changements sociaux, des grandes révolutions mais aussi des guerres et des dictatures qui ont marqué l'histoire. Des régimes autoritaires comme l'Allemagne nazie ou l'URSS ont manifestement utilisé le sport pour se mettre en valeur. Certains athlètes du passé sont également devenus des personnages historiques d'une importance indéniable. Mohammed Ali, Jackie Robinson, Maurice Richard, Maradona ou encore Babe Ruth ont su influencer un nombre incalculable d'individus autant grâce à leurs accomplissements sportifs qu'à leurs implications politiques, sociales ou communautaires. Si vous aimez l'histoire, le sport ou l'histoire du sport, ce cours est assurément pour vous!

¹ Le masculin a été employé pour alléger le texte.

Sciences humaines

383-GKA-JR (V) (ÉCONOMIE)	Délinquance économique 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.
383-GKM-JR (V) (ÉCONOMIE)	Bourse et gestion de portefeuilles 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 main. 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.
387-GKC-JR (V) (SOCIOLOGIE)	L'école et l'enseignant Comment devient-on enseignant ? À quoi sert l'école ? À quoi ressemblera l'école de demain ? Quelle place y occuperont les technologies et la culture numérique ? Comment sera-t-elle transformée par la diversité ethnique et religieuse ? Comment expliquer qu'il y ait autant de stress et d'anxiété chez les étudiants ? Si vous vous interrogez sur l'école ou sur votre parcours scolaire, ou si vous êtes tentés par le métier d'enseignant, ce cours est pour vous. Vous explorerez les grands enjeux qui touchent l'éducation, l'instruction, l'alphabétisation des sociétés. Un angle sociologique est privilégié, mais le cours se veut surtout une initiation aux grands enjeux scolaires qui traversent les sociétés du savoir.
322-GKA-JR (W) (TECHNIQUES D'ÉDUCATION À L'ENFANCE)	Stratégies essentielles pour le travail auprès des enfants de 0 - 12 ans 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. 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>.
350-GKA-JR (W) (PSYCHOLOGIE)	Psychologie de la sexualité humaine Vous êtes intéressé par la sexualité? Vous aimeriez en connaître plus sur le sujet? Vous avez des questions sur votre propre sexualité? Le cours « Psychologie de la sexualité humaine » est fait pour vous! Ce cours complémentaire vous permettra d'atteindre différents objectifs académiques et personnels. Notamment, vous pourrez réfléchir de façon objective et réaliste sur les phénomènes sexuels, développer des attitudes de relativisme et de tolérance face aux diverses réalités sexuelles, comprendre les différences entre les femmes et les hommes, discuter de sexualité de façon simple et éclairée et intégrer ces nouvelles connaissances dans votre vie quotidienne. Dans ce cours, vous explorerez des sujets passionnants comme l'amour, l'intimité, le consentement, le développement sexuel, l'anatomie génitale, la réponse sexuelle, l'orientation sexuelle, l'identité sexuelle, le désir et l'érotisme, les pratiques sexuelles, ainsi que divers enjeux psychosociaux de la sexualité tels que les difficultés sexuelles, les déviances, la culture du viol, la prostitution, la pornographie, etc.

Sciences humaines

385-GKA-JR (W) (SCIENCE POLITIQUE)	Assassinats politiques 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.
388-GKA-JR (W) (TECHNIQUES DE TRAVAIL SOCIAL)	Drogues et dépendances 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.
351-GKA-JR (W) (TECHNIQUES D'ÉDUCATION SPÉCIALISÉE)	Les relations interpersonnelles à l'ère des technologies de la communication 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! 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?

Culture scientifique et technologique

140-GKA-JR (X) (TECHNOLOGIES D'ANALYSES BIOMÉDICALES)	Analyses biomédicales pour les curieux 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.
203-GJL-03 (X) (PHYSIQUE)	Astronomie 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.
101-GKD-JR (Y) (BIOLOGIE)	Planète vivante: découvrir la nature et la protéger Dans ce cours, nous t'offrons une sortie en forêt qui te permettra de plonger au cœur de la nature et de découvrir la richesse des différentes formes de vie retrouvées dans la région. Le séjour en forêt se déroulera pendant une fin de semaine (tu dors chez toi !) en début de session. Par conséquent, ce cours se terminera à la semaine 10 du calendrier (début novembre), ce qui allégera la fin de ta session. À la suite des observations et de la cueillette de spécimens faites sur le terrain, tu seras amené à mieux comprendre les liens étroits qui unissent les humains et la nature. Pendant la session, tu auras également la chance de mettre les mains à la terre tout en te penchant sur des solutions concrètes pour protéger la biodiversité. En particulier, nous nous pencherons sur les innovations en matière de culture puisque la manière dont on cultive la terre a un impact sur les organismes vivants. Ainsi, tu développeras tes connaissances et ton savoir-faire en explorant l'agriculture urbaine, la souveraineté alimentaire et les nouvelles technologies dans le domaine de la culture. Pour terminer, tu découvriras, par une approche collaborative, des solutions avant-gardistes pouvant aider à la protection des espèces sur notre planète.
101-GKB-JR (Y) (BIOLOGIE)	Mythes et réalités en biologie 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? Devrait-on se méfier des vaccins, comme celui contre la Covid-19? 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!

Culture scientifique et technologique

La science dans votre assiette

202-GKA-JR
(Y)

(CHIMIE)

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.

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!

Langues modernes

607-GKA-JR
(Z)

(ESPAGNOL)

Espagnol I La communication orale en espagnol

Niveau débutant

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.

609-GJL-03
(Z)

(ALLEMAND)

Allemand I

Niveau débutant

AVERTISSEMENT : Ce cours s'adresse aux élèves qui n'ont **aucune** connaissance de la langue. Les élèves qui ont déjà suivi des cours d'allemand au secondaire ou ailleurs ou pour qui l'allemand est la langue maternelle ne **doivent pas s'inscrire à ce cours**. Le cas échéant, ce cours sera retiré de l'horaire de l'élève après le début des cours avec toutes les conséquences que cela entraîne.

Structures grammaticales et vocabulaire permettant à l'élève de :

- s'identifier;
- répondre à des questions de base;
- structurer des dialogues;
- dialoguer avec la monitrice/assistante d'allemand;
- travailler aux laboratoires en groupe ou individuellement;
- utiliser le site web d'allemand : www/cegep-st-jerome.qc.ca/cours/a101/a101.htm.

613-GKA-JR
(Z)

(CHINOIS)

L'introduction à la langue et à la culture en Chine

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.

Langage mathématique et informatique

201-GKA-JR
(12)

(MATHÉMATIQUE)

Autodéfense mathématique : se protéger des arnaques grâce aux chiffres !

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-ils 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.

410-GKM-03
(12)

(TECHNIQUES
ADMINISTRATIVES)

Comptabilité

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.

420-GKA-JR
(12)

(TECHNIQUES DE
L'INFORMATIQUE)

Introduction aux outils informatiques

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.

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.

FORTEMENT SUGGÉRÉ AUX ÉLÈVES DU PROGRAMME TECHNOLOGIE D'ANALYSES BIOMÉDICALES 140.C0 AINSI QUE TECHNIQUES DE TRANSFORMATION DES MATÉRIAUX COMPOSITES 241.C0

Arts et esthétique

520-GKB-JR
(13)

(ESTHÉTIQUE ET HISTOIRE DE
L'ART)

Voir l'art autrement

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.

530-GKA-JR
(13)

(CINÉMA)

Cinéma populaire et commercial

ACTION : De Steven Spielberg à Charlie Chaplin, le cinéma est une forme de divertissement très populaire depuis plus d'un siècle. Dans ce contexte, le cours « Cinéma populaire et commercial » vise à dévoiler les secrets de l'industrie cinématographique à travers la présentation d'extraits de films marquants. Les réalisateurs importants, les genres dominants, les coulisses de la mise en marché, les procédés récurrents et les messages véhiculés dans ces films seront parmi les éléments mis en lumière au fil de la session. Bref, tout sera mis en œuvre pour stimuler une nouvelle façon, plus complète et plus riche, de regarder et d'apprécier un film.

COUPEZ!

Arts et esthétique

510-GKA-JR (14) (ARTS PLASTIQUES)	Photographie artistique 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. (Des frais de 20 \$ sont à prévoir)
511-GKN-JR (14) (ARTS VISUELS)	Dessin et peinture 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. 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. (Des frais de matériel de 30 \$ sont à prévoir)
560-GKA-JR (14) (THÉÂTRE)	Théâtre et expression 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! FORTEMENT SUGGÉRÉ AUX ÉLÈVES DU PROGRAMME TECHNIQUES DE GESTION ET INTERVENTION EN LOISIR 391.A0
582-GKB-JR (14) (TECHNIQUES D'INTÉGRATION MULTIMÉDIA)	Création et médias numériques 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. 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. 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.
601-GKA-JR (14) (FRANÇAIS)	Création littéraire 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.

Problématiques contemporaines

365-GKJ-JR (21L) (SOINS INFIRMIERS)	Stress en santé 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? 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? 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.
365-GKB-JR (21L) (TECHNIQUES GESTION ET INTERVENTION EN LOISIR)	Problématiques de sécurité en milieu naturel 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! 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. Au terme de ce cours, vous obtiendrez la certification reconnue SiriusMedX 20h (une certification en premiers soins qui inclut les soins de RCR reconnus par la Fondation des maladies du cœur) (moyennant des frais d'environ 115 \$ ou moindres 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!
365-GKE-JR (21L) (TECHNIQUES GESTION D'UN ÉTABLISSEMENT DE RESTAURATION)	Alimentation et cuisine responsable 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. 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. 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 Neurones & 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...). 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.

Problématiques contemporaines

365-GKF-JR (21L) (GÉNIE MÉCANIQUE)	Introduction à l'aéronautique 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.
365-GKG-JR (21L) (PHILOSOPHIE)	La sagesse des geeks Le cours traite des enjeux actuels autour de la culture geek (jeux vidéo, bande-dessinée, cinéma, informatique, internet et nouvelles technologies). On aborde les sujets suivants : Les dilemmes moraux dans la bande-dessinée, la singularité technologique, l'intelligence artificielle, l'éthique des robots, la dépendance aux technologies, la représentation des genres dans la culture geek, la violence dans les jeux vidéo, le transhumanisme, les trolls, la culture du même, le cyberterrorisme, la cryptomonnaie, la désinformation sur internet et la réalité virtuelle.
365-GKC-JR (21M) (ÉDUCATION PHYSIQUE)	Plein air, alimentation et environnement 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! 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 entre 80 \$ et 100 \$ 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. <u>IMPORTANT</u> : Le passeport vaccinal est requis.
365-GKH-JR (21M) (MATÉRIAUX COMPOSITES)	Les achats écoresponsables 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 servi à fabriquer ces produits? Comment sont-ils fabriqués? Ces produits sont-ils recyclables, réparables, jetables ou biodégradables? 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?

ÉDUCATION PHYSIQUE

Liste et description des cours d'éducation physique

Cours offerts à l'automne 2023

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.) doit prendre un rendez-vous avec son aide pédagogique individuel.

Durant la session :

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

Pour toute incapacité d'une durée **de plus** de 3 semaines, l'élève devra prendre rendez-vous avec son aide pédagogique individuel.

Le programme est constitué de trois cours répartis sur trois sessions :

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

Ensemble I : Activité physique et santé

109-101-MQ 1-1-1

Ce cours amène l'élève à analyser ses habitudes de vie, à évaluer sa condition physique et à réaliser le rôle de l'activité physique et des saines habitudes de vie pour le maintien d'une bonne santé.

Ensemble II : Activité physique et efficacité

109-102-MQ 0-2-1

Ce cours amène l'élève à appliquer une démarche conduisant à l'amélioration de l'efficacité dans une activité physique. Cette démarche sollicite son sens des responsabilités et sa capacité à se prendre en charge.

Ensemble III : Activité physique et autonomie

109-103-MQ 1-1-1

Ce cours amène l'élève à intégrer la pratique de l'activité physique à son mode de vie par la gestion d'un programme personnel en plus de son cours en classe. (PA : 109-101-MQ et 109-102-MQ).

Advenant le cas où les cours à l'intérieur, présentés dans les tableaux ci-dessous, ne pourraient pas se donner en présentiel, nous utiliserons le cours 109-101-04 en ensemble 1 et le cours 109-303-04 en ensemble 3.

Les cours à l'extérieur ne devraient pas causer de problème, car ils se sont tous donnés pendant la pandémie. Ils sont indiqués dans les tableaux : **Cours extérieur et condensé**

Finalement, les cours de l'ensemble 2 à l'intérieur devront continuer à se donner en présentiel, indépendamment du contexte. Le cours de survie, quant à lui, se donne à l'extérieur.

Offre de cours à l'automne 2023

Ensemble I : Activité physique et santé

Code de cours	Titre	Page
109-115-04	Santé – Initiation à l'intercrosse (mixte)	15
109-129-04	Santé – Conditionnement physiques (filles)	15
109-130-04	Santé – Conditionnement physique (mixte)	15
109-133-04	Santé – Spinning	15
109-135-JR	Santé – Cross-training (circuit d'entraînement)	15
109-142-04	Santé – Entraînement de groupe au féminin	16
109-165-04	Santé – Randonnée (cours extérieur et condensé / 8 semaines)	16
109-166-04	Santé – Longue randonnée pédestre et camping (cours extérieur et condensé)	16
109-193-04	Santé - Pilates	16
109-197-04	Santé - Yoga	17

Ensemble II : Activité physique et efficacité

Code de cours	Titre	Page
109-218-04	Efficacité – Auto-défense (filles)	18
109-220-04	Efficacité – Badminton	18
109-243-04	Efficacité – Basketball	18
109-245-04	Efficacité – Natation	18
109-277-04	Efficacité – Plongée sous-marine (cours condensé / 10 semaines)	18
109-294-04	Efficacité – Volleyball	19
109-297-04	Efficacité – Yoga	19

Ensemble III : Activité physique et autonomie

Code de cours	Titre	Page
109-321-04	Autonomie – Badminton et entraînement	20
109-329-04	Autonomie – Conditionnement physique (filles)	20
109-330-04	Autonomie – Conditionnement physique (mixte)	20
109-333-04	Autonomie – Spinning	20
109-335-04	Autonomie – Cross training (circuit d'entraînement)	21
109-339-04	Autonomie – Canot-camping (cours extérieur et condensé)	21
109-342-04	Autonomie – Entraînement de groupe au féminin	21
109-365-04	Autonomie – Randonnée (cours extérieur et condensé / 8 semaines)	21
109-377-04	Autonomie – Plongée sous-marine (cours condensé / 10 semaines)	22
109-393-04	Autonomie – Pilates	22
109-396-04	Autonomie – Volleyball de plage (cours extérieur et condensé / 6 semaines)	22

Ensemble 1

Titre	Contenu	Remarques
Initiation à l'intercrosse (mixte) 109-115-04	Dans ce cours, vous serez initiés à la pratique de l'intercrosse, un sport collectif qui se joue avec une crosse (bâton muni d'un panier) et une balle. Des exercices éducatifs et des matchs seront proposés. Cette activité innovante et conviviale se pratique sans contact physique. D'autres sports seront également pratiqués pour apprendre les notions de base évaluées.	Être capable de courir pendant plusieurs minutes. Ne pas avoir de limitation physique (par exemple : blessure). Aucune expérience n'est requise. Les équipements nécessaires seront fournis par le cégep.
Conditionnement physique (filles) 109-129-04	Dans le cadre de ce cours, vous aurez l'occasion d'expérimenter des séances d'entraînement cardiovasculaire, musculaire et en flexibilité à l'aide du matériel et des appareils disponibles dans une salle de conditionnement physique. À travers les cours, plusieurs notions de base sur l'entraînement seront abordées.	Des notions devront être mises en pratique pendant les entraînements pour favoriser l'apprentissage. Par conséquent, ce cours ne constitue pas une période d'entraînement libre.
Conditionnement physique (mixte) 109-130-04	Dans le cadre de ce cours, vous aurez l'occasion d'expérimenter des séances d'entraînement cardiovasculaire, musculaire et en flexibilité à l'aide du matériel et des appareils disponibles dans une salle de conditionnement physique. À travers les cours, plusieurs notions de base sur l'entraînement seront abordées.	Des notions devront être mises en pratique pendant les entraînements pour favoriser l'apprentissage. Par conséquent, ce cours ne constitue pas une période d'entraînement libre.
Spinning 109-133-04	Pratique du vélo stationnaire de type spinning animée par un professeur au son d'une musique rythmée dans la première partie de la séance. Pratique d'exercices complémentaires de musculation et de flexibilité dans la deuxième partie de la séance.	Être capable de pédaler pendant un minimum de 30 minutes sans arrêt sur un vélo stationnaire.
Cross-training 109-135-JR	Vous serez amenés à effectuer des entraînements en circuit à haute intensité. Les divers types d'entraînements proposés solliciteront votre endurance cardiovasculaire et votre vigueur musculaire. Le cours vous permettra de surpasser vos limites tout en bénéficiant de l'effet de groupe.	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).

Entraînement de groupe au féminin 109-142-04	Ce cours est conçu spécifiquement pour les femmes et ce, dans une ambiance non compétitive. Vous expérimenterez diverses formes d'entraînements de groupe afin d'intégrer l'activité physique et tous ses bienfaits à votre mode de vie. Agrémentées d'une musique entraînante pour favoriser la motivation, les séances d'entraînement viseront l'amélioration de votre endurance aérobie, de votre endurance musculaire ainsi que de votre flexibilité. Les cours pratiques permettront de mieux comprendre la théorie sur les habitudes de vie, la pratique de l'activité physique et la santé.	Aucune expérience nécessaire.
Randonnée 109-165-04 Cours extérieur et condensé / 8 semaines	Quelques randonnées pédestres dans les montagnes, parcs et villes environnants, selon les conditions météorologiques et les conditions des sentiers vous seront proposées. Il se donnera donc beau temps mauvais temps, alors ayez l'habillement approprié et des chaussures avec semelles adéquates.	Conditions: Être capable de marcher 2-3 heures en terrain montagneux. Avoir une voiture ou être capable de se rendre à l'endroit du cours par ses propres moyens. Les lieux de rencontre pour les randonnées seront confirmés par votre professeur, dans un rayon de 2 à 25 km du collège, et du covoiturage sera organisé.
Longue randonnée pédestre et camping 109-166-04 Cours extérieur et condensé incluant une sortie de 2 jours et demi	Durant la session, environ huit rencontres sont prévues pour la théorie et pour préparer notre sortie. La sortie de randonnée pédestre et camping sera d'une durée de 2 jours et 2 nuits. Elle aura lieu lors d'une fin de semaine vers la fin du mois de septembre ou le début du mois d'octobre, dans le parc national du Mont-Tremblant.	Cours condensé : environ 8 rencontres pendant la session sont prévues pour la préparation de l'expédition et la théorie. Expédition de 2 jours et demi au parc du Mont-Tremblant. Dates à valider : 1 week-end fin septembre ou début octobre. Frais de 20 à 25 \$ (cela inclut l'accès au parc et le camping).
Pilates 109-193-04	Le Pilates se traduit par une série d'exercices de renforcement des abdominaux, du dos, du haut et du bas du corps, effectués en portant une attention particulière à la respiration. Pour développer vigueur musculaire, souplesse, équilibre et coordination, le Pilates peut être pratiqué au sol, debout, avec ou sans accessoires (rouleaux de mousse, ballons, cerceaux, élastiques, etc.).	Tapis obligatoire à acheter.

Yoga 109-197-04	Apprentissage de la salutation au soleil et de postures (asanas); Assouplissement et renforcement musculaire; Travail sur l'équilibre et la posture; Respiration profonde; Initiation à la détente et à la méditation.	Apprécier la relaxation et les enchaînements exécutés à un rythme lent. Tapis obligatoire à acheter.
----------------------------	---	--

Ensemble 2

Titre	Contenu	Remarques
Auto-défense (filles) 109-218-04	Apprentissage des armes naturelles et des endroits de frappe. Analyse du danger et autres notions théoriques : types d'agressions, stratégies verbales, etc. Apprentissage de techniques et d'enchaînements d'autodéfense. Exercices inspirés de la boxe pour travailler la puissance de frappe, s'entraîner, etc.	Ce cours s'adresse à des femmes qui veulent apprendre à faire face à un agresseur, mais aussi augmenter leur confiance en elles. Il faut aimer travailler en équipe et accepter le contact physique nécessaire à la pratique avec sa ou ses partenaires.
Badminton 109-220-04	- Apprentissage des habiletés de base spécifiques au badminton : services, dégagés, amortis, déplacements, etc. - Règles de base – tactiques de jeu. - Joutes amicales.	Ce cours s'adresse principalement à des personnes ayant peu ou pas d'expérience. Les joueurs expérimentés devront s'adapter au niveau de jeu du groupe. L'élève est responsable d'avoir une raquette.
Basketball 109-243-04	- Apprentissage de différentes habiletés de base spécifiques au basketball (dribble, passes, contrôle du ballon, lancers, etc.) - Apprentissage des règles de base et des tactiques de jeu. - Joutes amicales.	Ce cours s'adresse principalement à des personnes n'ayant peu ou pas d'expérience. Les joueurs expérimentés devront s'adapter au niveau de jeu du groupe. Être capable de courir pendant plusieurs minutes. Ne pas avoir de limitation physique (par exemple : blessure).
Natation 109-245-04	- Apprentissage des styles de nage : crawl, dos crawlé, brasse. - Efficacité des styles (distance par traction). - Battements de jambes. - Respiration, coordination. - Passages techniques (virages, coulées)	Vous devez être capable de nager un minimum de 2 longueurs (50 mètres) de piscine sans arrêt. Être à l'aise la tête sous l'eau.
Plongée sous-marine 109-277-04 Cours condensé / 10 semaines	- Apprentissage d'habiletés techniques en plongée tuba et en plongée bouteille permettant d'atteindre le niveau plongeur débutant « Open water diver» PADI; - Notions théoriques sur le milieu subaquatique et sur les règles de sécurité; - Notions sur l'équipement; - Développement d'attitudes et de comportements propres à la plongée sous-marine.	Cours condensé : 10 cours de 3 périodes. Préalables : Remplir le formulaire médical (PADI) et répondre aux exigences physiques de la plongée; Remplir le formulaire d'accord de non-responsabilité et d'acceptation des risques (PADI); Remplir le formulaire des règles de sécurité en plongée (PADI); Frais de 80 \$ payables à la réception de l'horaire (location et remplissage de bouteilles); Ensemble (manuel, calculatrice de plongée et carnet de plongée) à acheter. Les élèves qui désirent obtenir leur carte de plongeur (certification PADI) doivent

		payer environ 225 \$ au C.P.A.S. (Centre professionnel d'activités subaquatiques). Ce montant inclut la location de l'équipement, les cartes de certification PADI et FQAS ainsi que les frais de séjour au lac (sauf la nourriture et le transport). La certification se déroulera pendant une fin de semaine.
Volleyball 109-294-04	Apprentissage des règlements et des techniques suivantes : position de base, touches, manchettes, passes, déplacements, services, défense basse. Aspect collectif : tactiques élémentaires et avancées.	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.
Yoga 109-297-04	L'objectif du cours est d'améliorer son efficacité lors de la pratique du yoga et s'engageant dans une démarche d'amélioration. - Asanas (postures de yoga) et enchainements - Salutations au soleil - Respiration yogique - Techniques de relaxation	Tapis de yoga obligatoire à acheter.

Ensemble 3

Titre	Contenu	Remarques
Badminton et entraînement 109-321-04	- Apprentissage des habiletés nécessaires pour appliquer de la stratégie au badminton en simple : service, positionnement, déplacement et variété des coups. - Apprentissage relié à la condition physique et application de circuits d'entraînement pour développer l'autonomie dans la pratique de l'activité physique.	Ce cours s'adresse à tous, peu importe le niveau de jeu au badminton. L'élève est responsable d'avoir une raquette.
Conditionnement physique (filles) 109-329-04	Dans le cadre de ce cours pour femmes, vous serez amenés à concevoir, à appliquer et à adapter un programme d'entraînement en endurance cardiovasculaire, en vigueur musculaire et en flexibilité. À travers les cours, plusieurs notions sur l'entraînement seront abordées pour être capable de mettre en pratique un programme personnel d'activité physique.	Des notions devront être mises en pratique pendant les entraînements pour favoriser l'apprentissage. Par conséquent, ce cours ne constitue pas une période d'entraînement libre.
Conditionnement physique (mixte) 109-330-04	Dans le cadre de ce cours, vous serez amenés à concevoir, à appliquer et à adapter un programme d'entraînement en endurance cardiovasculaire, en vigueur musculaire et en flexibilité. À travers les cours, plusieurs notions sur l'entraînement seront abordées pour être capable de mettre en pratique un programme personnel d'activité physique.	Des notions devront être mises en pratique pendant les entraînements pour favoriser l'apprentissage. Par conséquent, ce cours ne constitue pas une période d'entraînement libre.
Spinning 109-333-04	Pratique du vélo stationnaire de type spinning animée par un professeur au son d'une musique rythmée dans la première partie de la séance. Pratique d'exercices complémentaires de musculation et de flexibilité dans la deuxième partie de la séance.	Être capable de pédaler pendant un minimum de 30 minutes sans arrêt sur un vélo stationnaire.

Crosstraining 109-335-04	Vous serez amenés à effectuer des entraînements en circuit à haute intensité. Les divers types d'entraînements proposés solliciteront votre endurance cardiovasculaire et votre vigueur musculaire. Le cours vous permettra de surpasser vos limites tout en bénéficiant de l'effet de groupe.	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).
Canot-camping 109-339-04 Cours extérieur et condensé	Dans les premières semaines de la session, vous aurez quelques cours vous permettant de bien planifier votre expédition de canot (alimentation et cuisine en plein air, habillement, utilisation de l'équipement, approche sans trace, etc). De plus, les manœuvres de bases en canot seront présentées. Par la suite, une sortie de 3 jours avec coucher en tente vous permettra de mettre en pratique les notions apprises. Aucune expérience n'est requise pour le cours.	Cours condensé : quelques rencontres en début de session et expédition de 3 jours en canot-camping en septembre. Canot, vêtement de flottaison, pagaie, baril, réchaud et gamelles seront fournies à tous. Plusieurs autres items sont disponibles pour le prêt : sac de couchage, matelas de sol. Frais de 100\$ à 120\$ pour la location des canots et des pagaies, l'accès pour les trois jours en camping et le déplacement.
Entraînement de groupe au féminin 109-342-04	Ce cours est conçu spécifiquement pour les filles et ce, dans une ambiance non compétitive. Vous expérimenterez diverses formes d'entraînements de groupe afin d'intégrer l'activité physique et tous ses bienfaits à votre mode de vie. L'amélioration de votre condition aérobie, de votre endurance musculaire ainsi que de votre flexibilité seront visées lors des séances, le tout agrémenté d'une musique entraînante pour favoriser la motivation.	Aucune expérience nécessaire.
Randonnée 109-365-04 Cours extérieur et condensé / 8 semaines	Quatre randonnées pédestres dans les montagnes et les parcs environnants se donneront beau temps, mauvais temps. Vous devrez démontrer votre capacité à prendre en charge votre pratique de l'activité physique. Pour y arriver, vous serez amenés à concevoir, à appliquer et à adapter votre programme d'entraînement en endurance cardiovasculaire, en vigueur musculaire et en flexibilité. Finally, une randonnée finale doit être planifiée et réalisée de façon autonome.	Conditions : Être capable de marcher 2-3 heures en terrain montagneux. Avoir une voiture ou être capable de se rendre à l'endroit du cours par ses propres moyens. Les lieux de rencontres pour les randonnées seront confirmés par votre professeur, dans un rayon de 2 à 25 km du collège, et du covoiturage sera organisé.

Plongée sous-marine 109-377-04 Cours condensé / 10 semaines	Apprentissage d'habiletés techniques en plongée tuba et en plongée bouteille permettant d'atteindre le niveau plongeur débutant «Open water diver» PADI; Notions théoriques sur le milieu subaquatique et sur les règles de sécurité; Notions sur l'équipement; Développement d'attitudes et de comportements propres à la plongée sous-marine. De plus, dans le cadre de ce cours, vous serez amenés à concevoir, à appliquer et à adapter un programme d'entraînement. À travers les cours, plusieurs notions sur l'entraînement seront abordées pour être capable de mettre en pratique un programme personnel d'activité physique.	Cours condensé : 10 cours de 3 périodes. Préalables : Remplir le formulaire médical (PADI) et répondre aux exigences physiques de la plongée; Remplir le formulaire d'accord de non-responsabilité et d'acceptation des risques (PADI); Remplir le formulaire des règles de sécurité en plongée (PADI); Frais de 80 \$ payables à la réception de l'horaire (location et remplissage de bouteilles); Ensemble (manuel, calculatrice de plongée et carnet de plongée) à acheter. Les élèves qui désirent obtenir leur carte de plongeur (certification PADI) doivent payer environ 225 \$ au C.P.A.S. (Centre professionnel d'activités subaquatiques). Ce montant inclut la location de l'équipement, les cartes de certification PADI et FQAS ainsi que les frais de séjour au lac (sauf la nourriture et le transport). La certification se déroulera pendant une fin de semaine.
Pilates 109-393-04	Le Pilates se traduit par une série d'exercices de renforcement des abdominaux, du dos, du haut et du bas du corps, effectués en portant une attention particulière à la respiration. Pour développer vigueur musculaire, souplesse, équilibre et coordination, le Pilates peut être pratiqué au sol, debout, avec ou sans accessoires (rouleaux de mousse, ballons, cerceaux, élastiques, etc.).	Tapis obligatoire à acheter.
Volleyball de plage 109-396-04 Cours extérieur et condensé / 6 semaines	Cours de volleyball de plage, à l'extérieur pendant six semaines. - Apprentissage techniques et tactiques du Volley-ball (éducatifs, jeu dirigé, petits tournois). - Progression vers du jeu à deux contre deux. - Utilisation du terrain et du parc pour des circuits d'entraînement visant l'amélioration de la condition physique et la préparation au sport.	Cours condensé : 6 cours de 4 périodes et 2 cours de 2 périodes Une 7e semaine est réservée en cas d'annulation d'un cours. Les cours seront modifiés au besoin selon la température, mais auront lieu même en cas de pluie. Les cours auront lieu au parc Schulz, à moins de 3 km du cégep. Les élèves sont responsables de leur voyage.