

## GUIDE

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

COURS OFFERTS À L'AUTOMNE 2023 ET L'HIVER 2024

#### MONT-TREMBLANT



Cheminement scolaire  
Mars 2023

## LISTE DES COURS COMPLÉMENTAIRES

Numéro du cours	Compétences	Titre	A-2023	H-2024
203-TKA-JR	X	Astronomie	X	
305-TKA-JR	V	Enjeux actuels à travers le cinéma	X	
420-GKL-MT	012	Utilisation de logiciels		
350-TKA-JR	W	La sexualité humaine		X
365-TKA-JR	21L	La culture pop sous toutes ses formes : cinéma, musique, télévision, jeux vidéo et littérature		X
365-TKC-JR	21L	L'environnement et ses enjeux		X

### DESCRIPTION DES COURS COMPLÉMENTAIRES

<b>203-TKA-JR</b>	<p><b>ASTRONOMIE</b></p> <p>Qu'est-ce qu'une étoile à neutrons? Un trou noir? Pourquoi faire de l'exploration spatiale? L'Univers est-il vraiment en expansion? Sommes-nous seuls dans l'Univers? Et les extraterrestres? Tant de questions passionnantes auxquelles on voudrait pouvoir répondre. Le cours <i>Astronomie</i> est un cours accessible à tous, de culture générale scientifique, qui a justement pour but de donner des éléments de réponse à ces nombreuses interrogations. En plus de départager la science de la fiction et de la pseudoscience, ce cours couvre également tous les sujets importants associés à cette discipline, tels le mouvement des astres, les instruments d'observation, les comètes, l'évolution stellaire, les exoplanètes, les galaxies ainsi que bien d'autres phénomènes surprenants qui défient souvent l'imagination!</p>
<b>305-TKA-JR</b>	<p><b>ENJEUX ACTUELS À TRAVERS LE CINÉMA</b></p> <p>Le cours <i>Enjeux actuels à travers le cinéma</i> s'attardera à expliquer et démystifier les grands enjeux de notre époque. Le cinéma sera mis à l'avant-scène dans ce cours. Le cours vise d'abord et avant tout à donner l'opportunité aux élèves de se pencher sur plusieurs enjeux sociaux exposés à travers le cinéma, en utilisant différentes sciences humaines.</p> <p>Dans un deuxième temps, le cours doit permettre aux élèves de développer leur pensée critique. En analysant des films comme, par exemples : <i>Hunger Games</i>, <i>Ma vie pour la tienne</i>, <i>Forest Gump</i>, <i>Hatchi</i>, <i>Divergence</i>. Les élèves devront, à la fin de la session, être en mesure de développer leurs propres opinions et leurs propres points de vue concernant les principaux enjeux contemporains qui concernent notre société actuelle. À chaque cours, les élèves devront analyser un film présentant un enjeu sociétal et élaborer une autre position que celle de l'auteur face à cet enjeu.</p>

<b>350-TKA-JR</b>	<p><b>LA SEXUALITÉ HUMAINE</b></p> <p>Qu'est-ce que la sexualité? Que constitue une sexualité normale? Quelles sont les composantes de l'amour? La pornographie influe-t-elle l'attirance sexuelle? La jalousie a-t-elle sa place dans une relation de couple? Voilà quelques questions qui pourront être traitées dans le cours <i>Sexualité humaine</i>. L'élève sera amené à évaluer l'authenticité de ses connaissances en matière de sexualité humaine avec un regard sur les facteurs biologiques, psychologiques et sociaux qui les expliquent. Ce cours permettra à l'élève de mieux comprendre sa propre sexualité, de mieux saisir les enjeux contemporains de la sexualité dans notre société et, le cas échéant, d'ajuster ses attitudes.</p>
<b>365-TKA-JR</b>	<p><b>LA CULTURE POP SOUS TOUTES SES FORMES : CINÉMA, MUSIQUE, TÉLÉVISION, JEUX VIDÉO ET LITTÉRATURE</b></p> <p>Contrairement aux idées reçues, la culture n'est pas que l'affaire d'une petite élite de gens très éduqués aptes à apprécier des produits artistiques sophistiqués. La culture, c'est aussi l'affaire du peuple, de la masse, bref, des gens ordinaires. Ce cours vous invite à réfléchir et à analyser des objets culturels populaires que l'on a tendance à ne pas considérer comme tels. On peut penser, par exemple, aux films d'action à gros budget, aux bandes dessinées de superhéros, aux fans fictions de Harry Potter ou de Twilight, aux films d'horreur gore, aux jeux vidéo, aux mangas, à la musique rap, aux pubs, aux romans sentimentaux Harlequin, aux séries télé post-apocalyptiques, aux sitcoms, aux télé-réalités, aux vidéoclips, ou bien d'autres encore.</p>
<b>365-TKC-JR</b>	<p><b>L'ENVIRONNEMENT ET SES ENJEUX</b></p> <p>C'est aujourd'hui bien connu, notre environnement fait face à des menaces majeures. En effet, en plus d'être nombreuses, les problématiques environnementales sont également complexes. Pour bien les comprendre et proposer des solutions, une approche multidisciplinaire s'impose. Ce cours vous propose d'aborder différents enjeux environnementaux contemporains sous différents angles et à l'aide de différentes approches pédagogiques et activités variées. Si l'environnement vous tient à cœur, ce cours est pour vous.</p>
<b>420-GKL-MT</b>	<p><b>UTILISATION DE LOGICIELS</b></p> <p>Ce cours vise à faire découvrir à l'élève les capacités de logiciels courants de la série Office (MS Word, MS Excel et MS PowerPoint). Il apprendra à améliorer la qualité de ses documents de plusieurs façons : utilisation de modèles et de styles, personnalisation de mise en page et de mise en forme, présentation de textes et données en tableaux, mise à profit de l'interaction entre les logiciels.</p>

ÉDUCATION PHYSIQUE  
LISTE ET DESCRIPTION DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE  
OFFERTS À L'AUTOMNE 2023 ET À L'HIVER 2024

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

**LES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE SONT RÉPARTIS SUR TROIS SESSIONS :**

<p><b>ENSEMBLE I : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ</b></p> <p><b>109-101-MQ 1-1-1</b></p> <p>Ce cours amène l'élève à analyser ses habitudes de vie, à évaluer sa condition physique et à intégrer le rôle de l'activité physique et des saines habitudes de vie pour le maintien d'une bonne santé.</p>
<p><b>ENSEMBLE II : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EFFICACITÉ</b></p> <p><b>109-102-MQ 0-2-1</b></p> <p>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.</p>
<p><b>ENSEMBLE III : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUTONOMIE</b></p> <p><b>109-103-MQ 1-1-1</b></p> <p>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).</p>

**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 individuelle.

Durant la session

Pour toute incapacité, l'élève devra rencontrer son enseignant d'éducation physique avec un billet médical.

**À NOTER :**

Pendant la première semaine de la session, les cours d'éducation physique sont toujours dispensés au Centre collégial.

**LISTE DES COURS OFFERTS À L'AUTOMNE****Ensemble I**

<b>Code de cours</b>	<b>Titre</b>	<b>AUTOMNE 2023</b>
109-111-MT	Multi-activités	x
109-166-MT	Longue randonnée pédestre et refuge (\$)	
109-167-04	Randonnée pédestre	x

**Ensemble III**

<b>Code de cours</b>	<b>Titre</b>	<b>AUTOMNE 2023</b>
109-330-MT	Activités collectives et entraînement	x
109-339-MT	Canot-camping (\$)	x

**LISTE DES COURS OFFERTS À L'HIVER****Ensemble II**

<b>Code de cours</b>	<b>Titre</b>	<b>HIVER 2024</b>
109-220-MT	Badminton	x
109-260-MT	Raquette et orientation	
109-284-MT	Initiation ski de fond et refuge (\$)	x
109-286-MT	Initiation au ski de fond (\$)	

**Ensemble III**

<b>Code de cours</b>	<b>Titre</b>	<b>HIVER 2024</b>
109-330-MT	Activités collectives et entraînement	x
109-360-MT	Raquettes à neige, orientation et refuge (\$)	
109-339-MT	Canot-camping, intensif fin de session (\$)	

**À noter, pour les cours extérieurs:**

\* Les cours et les sorties sont donnés même lorsqu'il pleut ou fait froid. Il est important de prévoir des habits en fonction de la température.

\* Des directives routières seront remises aux élèves pour identifier le trajet pour se rendre aux différents lieux de cours.

\* L'élève devra assumer son transport. Du covoiturage sera organisé au premier cours de la session pour faciliter le transport à partir du Centre collégial.

DESCRIPTION DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE

TITRE	CONTENU	REMARQUES
<p><b>Multi-activités</b> 109-110-MT</p> <p><b>Gratuit</b></p>	<p>Dans le cadre de ce cours, vous serez amenés à analyser vos habitudes de vie et votre condition physique en les mettant en relation avec vos besoins, vos capacités et les connaissances en matière de santé.</p> <p>Vous serez ainsi amené à expérimenter ces notions en pratiquant différents sports en gymnase ou à l'extérieur et en effectuant certains tests physiques et bilans personnels.</p>	<p>Cours de 2 périodes sur 15 semaines.</p> <p>Les équipements nécessaires seront fournis par le Centre collégial.</p> <p>Aucune expérience n'est requise.</p> <p>Les techniques spécifiques aux sports pratiqués ne seront pas approfondies.</p>
<p><b>LONGUE RANDONNÉE PÉDESTRE ET REFUGE</b> 109-166-MT</p> <p><b>Coût : 42 \$</b></p>	<p>Vous vivrez une expérience enrichissante avec la réalisation d'une sortie de 2 jours et 1 nuit en camping rustique.</p> <p>Il n'est pas nécessaire d'avoir de l'expérience en randonnée pédestre puisque le cours abordera les thématiques suivantes : équipement (sac à dos, bottes, vêtements, tente, sac de couchage, etc.), planification d'une sortie de longue durée (alimentation, hydratation, préparation à la météo, etc.) et camping rustique.</p> <p>Dans le cadre de ce cours, vous serez également amenés à analyser votre condition physique et vos habitudes de vie en les mettant en relation avec vos capacités, vos besoins et les connaissances en matière de santé.</p>	<p>Cours condensé : quelques rencontres pendant la session sont prévues. 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>Sortie de 2 jours en randonnée pédestre durant un weekend (date à confirmer au premier cours).</p> <p>L'élève devra assumer son transport. 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>RANDONNÉE PÉDESTRE</b> 109-167-04 <b>Gratuit</b></p>	<p>Venez découvrir les différentes montagnes entourant la région de Mont-Tremblant. Les différents points de vue et les couleurs automnales des feuilles seront magnifiques.</p> <p>Il n'est pas nécessaire d'avoir de l'expérience en randonnée pédestre puisque le cours abordera les thématiques suivantes: préparation, équipement (sac à dos, bottes, vêtements), alimentation, hydratation, préparation à la météo, etc.</p> <p>Dans le cadre de ce cours, vous serez également amenés à analyser votre condition physique et vos habitudes de vie en les mettant en relation avec vos capacités, vos besoins et les connaissances en matière de santé.</p>	<p>Cours condensé sur 7 semaines, en bloc de 4 périodes, évaluation synthèse à la 8<sup>e</sup> semaine.</p> <p>Lieux de randonnée à confirmer en cours de session.</p> <p>L'élève devra assumer son transport. Du covoiturage sera organisé au premier cours pour faciliter le transport à partir du Centre collégial.</p> <p>Pour participer à ce cours, l'élève doit être capable de marcher 2-3 heures en terrain montagneux.</p>
<p><b>BADMINTON</b> 109-220-MT <b>Gratuit</b></p>	<p>Ce cours permet de comprendre et d'appliquer efficacement la réglementation associée à une pratique efficace et sécuritaire du badminton.</p> <p>Vous développerez notamment les habiletés motrices et techniques suivantes : services, dégagés, amortis, déplacements, tactiques de jeu, etc.</p>	<p>Cours de 2 périodes sur 15 semaines. 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> <p>Les équipements nécessaires seront fournis par le Centre collégial. Aucune expérience n'est requise.</p>
<p><b>RAQUETTE ET ORIENTATION</b> 109-260-MT <b>Gratuit</b></p>	<p>Marche en forêt avec des raquettes à neige dans des sentiers et hors sentiers.</p> <p>Il n'est pas nécessaire d'avoir de l'expérience en raquette puisque le cours vise la progression dans la pratique de cette activité.</p> <p>Des jeux d'apprentissage et des randonnées de raquettes sur différentes pistes ou hors-pistes selon le niveau d'habileté de l'élève sont prévus.</p> <p>Plusieurs thématiques seront abordées dans le cours : la sensibilisation à la nature et le développement des habiletés reliées à la compréhension de la nature, l'orientation et l'utilisation d'une boussole, l'habillement multicouche, l'hydratation, la nourriture en plein air, etc.).</p>	<p>Cours condensés sur 7 semaines, en bloc de 4 périodes.</p> <p>L'élève devra assumer son transport. Des équipes de covoiturage seront organisées durant les cours.</p> <p>Les cours sont donnés, peu importe la température (très froid), même lorsqu'il pleut. Il est important de prévoir des habits en fonction de la température.</p> <p>Raquettes disponibles gratuitement.</p>

<p><b>INITIATION AU SKI DE FOND ET REFUGE</b> 109-284-MT <b>Coût : 45\$</b></p>	<p>Vous vivrez une expérience enrichissante qui sort de l'ordinaire, avec la réalisation d'une randonnée de ski de fond comprenant deux jours en refuge.</p> <p>Vous apprendrez les techniques de base en ski de fond, ce qui vous permettra d'apprécier davantage la pratique de cette activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pas alternatifs;</li> <li>- double poussée;</li> <li>- montée en ciseaux;</li> <li>- pas tournants de base en descente;</li> <li>- freinage et virage chasse-neige, etc.</li> </ul> <p>Des jeux d'apprentissage et des randonnées de ski de fond sur différentes pistes selon le niveau d'habileté de l'élève sont prévus.</p>	<p>Cours condensé : Le cours se donnera sur <u>4 jours durant les 2 semaines qui précèdent la rentrée régulière (lundi au vendredi)</u>. La préparation, la pratique et la réalisation de la sortie de 2 jours en refuge y seront incluses. <u>Aucun cours durant la session.</u></p> <p>L'élève devra assumer son transport. Des équipes de covoiturage seront organisées lors de la première rencontre.</p> <p>L'élève est responsable de son équipement (sac à dos, sac de couchage, etc.).</p> <p>L'élève qui n'a pas d'équipement de ski pourra en faire la location directement sur place gratuitement.</p>
<p><b>INITIATION AU SKI DE FOND</b> 109-286-MT <b>Coût : 55\$</b></p>	<p>Venez skier au Domaine Saint-Bernard, l'un des plus beaux réseaux de ski de fond des Laurentides.</p> <p>Vous apprendrez les techniques de base en ski de fond, ce qui vous permettra d'apprécier davantage la pratique de cette activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pas alternatifs</li> <li>- double poussée</li> <li>- montée en ciseaux</li> <li>- pas tournants de base en descente</li> <li>- freinage et virage chasse-neige, etc.</li> <li>-</li> </ul> <p>Des jeux d'apprentissage et des randonnées de ski de fond sur différentes pistes selon le niveau d'habileté de l'élève sont prévus.</p>	<p>Cours condensés sur 8 semaines, en bloc de 4 périodes.</p> <p>L'élève devra assumer son transport. Des équipes de covoiturage seront organisées durant les cours.</p> <p>Exercices éducatifs pratiqués pour les niveaux d'habileté débutant et intermédiaire.</p>
<p><b>ACTIVITÉS COLLECTIVES ET ENTRAÎNEMENT</b> 109-330-MT <b>Gratuit</b></p>	<p>Dans ce cours, vous serez amenés à concevoir un programme personnel d'activités physiques et à le mettre en application lors de vos heures personnelles. Vous serez amenés à valider l'efficacité de vos entraînements en effectuant des tests physiques et cardio-vasculaires au début et à la fin de la session.</p> <p>Vous serez également amenés à développer vos capacités physiques par la pratique de différents sports, entraînements et activités collectives dans les cours.</p>	<p>Cours de 2 périodes, sur 15 semaines.</p> <p>Les équipements nécessaires seront fournis par le Centre collégial.</p> <p>Aucune expérience n'est requise.</p>



<p><b>CANOT-CAMPING</b> 109-339-MT <b>Coût : 95\$</b></p>	<p>Vous vivrez une expérience enrichissante avec la réalisation d'une descente de rivière en canot et de deux nuits en camping rustique.</p> <p>Il n'est pas nécessaire d'avoir de l'expérience en canot puisque des techniques de pagaie et des conseils pratiques seront abordés dans le cours :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• positions et embarcations des canoteurs;</li> <li>• techniques de pagaie, à l'avant comme à l'arrière (coup en «J», coup circulaire, appel, écart, etc.);</li> <li>• récupération d'un canot;</li> <li>• transport d'un canot.</li> </ul>	<p>Session d'automne : Cours condensé comportant 4 rencontres de 2 périodes pour la préparation de l'expédition et la réalisation d'un plan d'expédition. Expédition de 2 jours et demi en canot-camping, durant un weekend (date à confirmer au premier cours).</p> <p>Session d'hiver : Cours condensé qui se donnera sur 4 jours durant la semaine qui suit la fin de la session (lundi au vendredi). La préparation, la pratique et la réalisation de la sortie de 2 jours en camping y seront incluses (aucun cours durant la session).</p> <p>L'élève devra assumer son transport. 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>RAQUETTE, ORIENTATION ET REFUGE</b> 109-360-MT <b>Coût : 42\$</b></p>	<p>Vous vivrez une randonnée de deux jours et demi comprenant 2 couchers en refuge. Ce sera, sans aucun doute, une très belle expérience de plein air.</p> <p>Ce cours vous initiera à la marche en forêt avec des raquettes à neige dans des sentiers et hors sentiers.</p> <p>Notez que l'orientation et l'utilisation d'une boussole, l'habillement multicouche, l'hydratation, la nourriture en plein air, etc. seront abordés lors de ce cours.</p>	<p>Cours condensé : 4 rencontres de 3 périodes sont prévues pour la préparation, la pratique et la réalisation de l'excursion.</p> <p>Expédition de 2 jours et demi en raquettes et refuge durant une fin de semaine (date à confirmer au 1<sup>er</sup> cours).</p> <p>L'élève devra assumer son transport. Des équipes de covoitages seront organisées.</p> <p>L'élève est responsable de son équipement (sac à dos, sac de couchage, tente, etc.) sauf pour les raquettes. L'élève peut apporter ses raquettes ou en emprunter gratuitement au Centre collégial.</p> <p>Aucune expérience n'est requise</p>