

GUIDE

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

COURS OFFERTS À L'AUTOMNE 2026 ET L'HIVER 2027

MONT-TREMBLANT



**Cheminement scolaire
Mars 2026**

LISTE DES COURS COMPLÉMENTAIRES

IMPORTANT

Pour l'obtention de votre diplôme d'études collégiales (DEC), vous devez réussir 2 cours complémentaires de compétences différentes. Vous ne pourrez donc pas choisir un deuxième cours de la même compétence.

Numéro du cours	Compétences	Titre	A-2026	H-2027
101-GKB-MT	000Y	Mythes et réalités en biologie	X	
203-TKA-JR	000X	Astronomie	X	
305-TKA-JR	000V	Enjeux actuels à travers le cinéma	X	
350-TKA-JR	000W	La sexualité humaine		X
365-TKA-JR	021L	La culture pop sous toutes ses formes : cinéma, musique, télévision, jeux vidéo et littérature		X
365-TKB-JR	021L	Société et jeux de consommation	X	
365-TKC-JR	021L	L'environnement et ses enjeux		X
*Nouveau	021M	Sécurité et prévention en plein air		X

DESCRIPTION DES COURS COMPLÉMENTAIRES

101-GKB-MT (000Y)	<p>MYTHES ET RÉALITÉS EN BIOLOGIE</p> <p>Tous les jours, à travers les médias, les réseaux sociaux et la publicité, nous sommes bombardés d'informations dont la validité scientifique est difficile à vérifier. Par exemple, l'homéopathie est-elle efficace pour guérir certaines maladies ? Les jus « détox » peuvent-ils purifier notre organisme ? Est-ce qu'il y a 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>
203-TKA-JR (000X)	<p>ASTRONOMIE</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>

<p>305-TKA-JR (000V)</p>	<p>ENJEUX ACTUELS À TRAVERS LE CINÉMA 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. 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>
<p>350-TKA-JR (000W)</p>	<p>LA SEXUALITÉ HUMAINE 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>
<p>365-TKA-JR (021L)</p>	<p>LA CULTURE POP SOUS TOUTES SES FORMES : CINÉMA, MUSIQUE, TÉLÉVISION, JEUX VIDÉO ET LITTÉRATURE 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>
<p>365-TKB-JR (021L)</p>	<p>SOCIÉTÉ DE JEUX ET DE CONSOMMATION Le passage de l’âge adulte amène son lot de responsabilités, mais aussi plusieurs tentations. Le cours Société de jeux et de consommation sera alors l’occasion de poser un regard critique sur deux enjeux qui touchent les jeunes adultes : les jeux de hasard et la consommation de biens. À l’atteinte de la majorité, les cartes de crédit et les jeux de hasard deviennent accessibles aux élèves et peuvent malheureusement amener des problèmes économiques, psychologiques et sociologiques. Ce cours abordera donc plusieurs éléments afin de démystifier ces enjeux et d’en sortir certaines pistes de solutions. Certains des thèmes abordés pourraient être par exemple : les pathologies associées aux jeux de hasard et à la consommation, l’espérance de gain des loteries et des jeux de casinos, le fonctionnement des cartes de crédits, les prêts hypothécaires et les assurances de biens, la construction de budgets équilibrés, la saine gestion de portefeuille, l’analyse des procédés marketing des compagnies, etc. Ces notions permettront de développer un jugement responsable, critique et éthique sur ces enjeux.</p>

<p>365-TKC-JR (021L)</p>	<p>L'ENVIRONNEMENT ET SES ENJEUX Smog, feux de forêts, ouragans, inondations, sécheresses ... L'environnement fait face à des menaces majeures qui affectent maintenant nombre de populations humaines. Les catastrophes naturelles se multiplient à l'échelle mondiale, rendant plus urgente que jamais la recherche de solutions concrètes. Comprendre et agir sur ces enjeux exige une approche globale : écologie, ingénierie, politique, sociologie, éthique, droit, etc. Pour freiner la pollution et la dégradation de la planète, faut-il privilégier un développement durable ou plutôt une décroissance soutenable? En tant que citoyen, peut-on vraiment faire une différence, ou sommes-nous prisonniers de décisions politiques plaçant l'économie avant tout ? Ce cours vous invite à explorer des enjeux environnementaux contemporains sous différents angles à travers des approches pédagogiques variées et stimulantes. Si vous souhaitez mieux comprendre ces problématiques et contribuer au changement, ce cours est fait pour vous !</p>
<p>*NOUVEAU (021M)</p>	<p>SÉCURITÉ ET PRÉVENTION EN PLEIN AIR Les activités de plein air nous offrent l'opportunité de dépenser notre énergie tout en profitant d'environnements enchanteurs. Bien que nous soyons attirés par ces escapades, qu'en est-il des risques et des possibles mésaventures qui nous guettent? Vous sentez-vous suffisamment outillés? Et si vous rencontriez une personne en difficulté? Ce cours vous invite à prévenir les diverses problématiques que vous pourriez croiser sur votre chemin et à y faire face en cas de besoin. Vous serez amenés à développer vos habiletés sur différents aspects tels que: gestion de la température corporelle, mécanismes de blessure, prévisions météo, orientation, lecture de cartes, hydratation, apport calorique, sécurité, entraide, leadership, principes de survie, etc. Pour ce faire, vous passerez 24 heures en forêt en contexte hivernal avec une liste de matériel restreinte, adaptée aux capacités et motivations de chacun. Formule de cours condensée : <ul style="list-style-type: none"> - 6 cours préparatoires en classe - 24 heures en forêt durant une fin de semaine - 1 cours de retour en classe <p>Prévoir un coût entre 25 \$ et 50 \$ pour ce cours.</p> </p>

ÉDUCATION PHYSIQUE
LISTE ET DESCRIPTION DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE
OFFERTS À L'AUTOMNE 2026 ET À L'HIVER 2027

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>ENSEMBLE I : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ</p> <p>109-101-MQ 1-1-1</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>ENSEMBLE II : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EFFICACITÉ</p> <p>109-102-MQ 0-2-1</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>ENSEMBLE III : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUTONOMIE</p> <p>109-103-MQ 1-1-1</p> <p>Ce cours amène l'élève à intégrer la pratique de l'activité physique à son mode de vie par la planification d'activités physiques en plus de ses heures de cours pratiques. (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

Code de cours	Titre	AUTOMNE 2026
109-111-MT	Multi-activités	x
109-167-04	Randonnée pédestre	x

Ensemble III

Code de cours	Titre	AUTOMNE 2026
109-330-MT	Activités collectives et entraînement	x
109-339-MT	Canot-camping (\$)	x

LISTE DES COURS OFFERTS À L'HIVER

Ensemble I

Code de cours	Titre	HIVER 2027
109-111-MT	Multi-activités	x

Ensemble II

Code de cours	Titre	HIVER 2027
109-220-MT	Badminton	x
109-284-MT	Ski de fond et refuge intensif (avant la session) (\$)	x
109-285-MT	Ski de fond et refuge intensif (fins de semaine) (\$)	x
109-286-MT	Ski de fond (\$)	x
109-299-MT	Vélo de montagne	x

Ensemble III

Code de cours	Titre	HIVER 2027
109-330-MT	Activités collectives et entraînement	x
109-339-MT	Canot-camping, intensif et intersession (\$)	x

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>Multi-activités 109-111-MT</p> <p>Gratuit</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 des notions théoriques sur la santé.</p> <p>Vous serez ainsi amené à expérimenter ces notions en effectuant des tests physiques et bilans personnels et en pratiquant différents sports en gymnase ou à l'extérieur.</p>	<p><u>Cours régulier</u> 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>RANDONNÉE PÉDESTRE 109-167-04</p> <p>Gratuit</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 connaissances en randonnée puisque le cours abordera les thématiques suivantes: préparation, équipement, alimentation, hydratation, préparation à la météo, etc.</p>	<p><u>Cours condensé</u> en bloc de 4 périodes, sur 8 semaines. <u>Il n'y aura pas de cours durant les autres semaines.</u></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>BADMINTON 109-220-MT</p> <p>Gratuit</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><u>Cours régulier</u> de 2 périodes sur 15 semaines de badminton.</p> <p>Ce cours s'adresse à tous les niveaux de joueurs.</p> <p>Les équipements nécessaires seront fournis par le Centre collégial.</p>

<p>SKI DE FOND ET REFUGE (AVANT LA SESSION) 109-284-MT</p> <p>Coût : 50\$</p>	<p>Vous vivrez une expérience qui sort de l'ordinaire, avec la réalisation d'une sortie de ski de fond de deux jours et une nuitée 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"> - pas alternatifs; - double poussée; - montée en ciseaux; - pas tournants de base en descente; - freinage et virage chasse-neige, etc. <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>L'élève devra fournir son équipement pour la nuit en refuge (sac à dos et sac de couchage.)</p>	<p><u>Format intersession:</u> Le cours se donnera sur <u>4 jours entre le 15 et le 22 janvier 2027</u>. Les étudiants doivent être disponibles pour toute cette période. (<u>Aucun cours par la suite 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 qui n'a pas d'équipement de ski pourra en faire la location gratuitement directement sur place.</p>
<p>SKI DE FOND ET REFUGE (FINS DE SEMAINE) 109-285-MT</p> <p>Coût : 50\$</p>	<p>Vous vivrez une expérience qui sort de l'ordinaire, avec la réalisation d'une sortie de ski de fond de deux jours et une nuitée 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"> - pas alternatifs; - double poussée; - montée en ciseaux; - pas tournants de base en descente; - freinage et virage chasse-neige, etc. <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>L'élève devra fournir son équipement pour la nuit en refuge (sac à dos et sac de couchage.)</p>	<p><u>Format condensé :</u> Le cours se donnera <u>le samedi 13 février et le samedi et dimanche 20-21 février 2027</u>. Les étudiants doivent être disponibles pour ces trois journées. De plus, deux rencontres en classe auront lieu lors des deux premières semaines de la session. (<u>Aucun cours par la suite 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 qui n'a pas d'équipement de ski pourra en faire la location gratuitement directement sur place.</p>

<p>SKI DE FOND 109-286-MT</p> <p>Coût : 50\$</p>	<p>Venez skier au Domaine Saint-Bernard, l'un des plus beaux réseaux de ski 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"> - pas alternatifs - double poussée - montée en ciseaux - pas tournants de base en descente - freinage et virage chasse-neige, etc. <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><u>Cours condensé</u> sur 7 semaines, en blocs de 4 périodes. (Il n'y aura plus de cours à partir de la semaine 8 de la session)</p> <p>L'élève devra assumer son transport. Des équipes de covoiturage seront organisées lors de la première rencontre.</p> <p>L'élève qui n'a pas d'équipement de ski pourra en faire la location gratuitement directement sur place.</p>
<p>Vélo de montagne 109-299-MT</p> <p>Gratuit avec son propre vélo</p> <p>Tarif préférentiel offert pour location de vélo : 196 \$</p>	<p>Venez rouler sur les magnifiques sentiers de Tremblant afin de développer vos aptitudes et techniques.</p> <p>Les notions telles que les techniques de passage d'obstacles, de positionnement sur le vélo, de virage prononcé, de montée et de descente seront entre autres abordées.</p> <p>Le casque de vélo de montagne est obligatoire pour tous.</p> <p>Les gants sont fortement recommandés et obligatoires pour les débutants.</p>	<p><u>Cours intersession</u> de 4 jours se déroulant du 31 mai au 03 juin 2027. (Aucun cours durant la session)</p> <p>L'élève devra assumer son transport jusqu'au point de rencontre. (Hôtel Grand Lodge)</p> <p>Des équipes de covoiturage seront organisées lors de la première rencontre.</p> <p>Il est possible d'utiliser son propre vélo de montagne ou d'en louer un avec un tarif préférentiel.</p> <p>L'élève qui désire utiliser son propre vélo devra faire valider par l'enseignant qu'il est en bon état et adapté aux sentiers accidentés et rocailloux.</p>
<p>ACTIVITÉS COLLECTIVES ET ENTRAÎNEMENT 109-330-MT</p> <p>Gratuit</p>	<p>Dans ce cours, vous serez amenés à concevoir un programme personnel d'entraînement et à le mettre en application lors de vos heures personnelles. Vous validerez l'efficacité de vos entraînements en effectuant des tests physiques et cardio-vasculaires au début et à la fin de la session afin de mesurer votre progression.</p> <p>Vous serez également amenés à développer vos capacités physiques par la pratique de différents sports, entraînements et activités collectives durant les cours.</p>	<p><u>Cours régulier</u> 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>CANOT-CAMPING 109-339-MT</p> <p>Coût : 50\$</p>	<p>Vous vivrez une expérience mémorable avec la réalisation d'une sortie en canot de deux jours et une nuit en camping.</p> <p>Il n'est pas nécessaire d'avoir de connaissances en canot ni en camping puisque toutes les techniques et les notions pratiques nécessaires seront abordées durant le cours :</p> <ul style="list-style-type: none"> • organisation d'une sortie de canot-camping; • techniques de canotage, à l'avant comme à l'arrière (coup en «J», coup circulaire, appel, écart, etc.); • récupération d'un canot; • transport d'un canot. <p>Le cégep fourni les éléments suivants: canots, VFI, tente, réchaud casseroles, matelas de sol, baril, sac au sec.</p>	<p><u>Session d'automne</u></p> <p><u>Cours intensif</u> comportant trois rencontres préparatoires à la sortie et deux rencontres après.</p> <p>Excursion de 2 jours en canot-camping, durant de la fin de semaine du 5 ou du 12 septembre 2026 (dates à confirmer au premier cours).</p> <p><u>Session d'hiver</u></p> <p>Cours intensif comportant 2 rencontres préparatoires en session, 1 journée de pratique le samedi 22 mai et une sortie de canot-camping les 23 et 24 mai 2027. Le retour du matériel emprunté se fera le 26 mai.</p> <p>L'élève devra assumer son transport. Des équipes de covoiturage seront organisées lors de la première rencontre.</p>
--	--	---